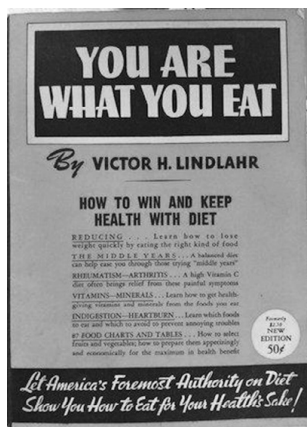


## ПИЦЦА БОГОВ

очень вкусное блюдо

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты (фр. *Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es*) — известная цитата французского писателя Антельма Брийя-Саварена, высказанная в 1826 году. Сорок лет спустя немецкий философ Людвиг Андреас Фейербах придумал фразу *Человек есть то, что он ест* (нем. *Der Mensch ist, was er isst*), а благодаря американскому диетологу Виктору Линдлару в английский язык вошла фраза *Ты то, что ты ешь* (англ. *You are what you eat*). Что вы о ней думаете? Что она, по вашему мнению, означает, и согласны ли вы с этим?



источник: <https://chubaoyolu.org/2017/01/15/you-are-what-you-eat-wait-is-that-really-true/-what-you-eat.html>



источник: <https://www.phrases.org.uk/meanings/you-are-what-you-eat.html>

Сегодня мы живем в окружении множества ресторанов, пиццерий, закусок, пекарен, кондитерских и т.д., которые более или менее доступны нам круглосуточно, семь дней в неделю. Они находятся буквально на каждом шагу. А это значит, что наша сенсорная система постоянно подвергается воздействию великолепных вкусов, запахов и привлекательно украшенных гастрономических деликатесов самых разных видов. Но насколько это на самом деле хорошо, и насколько мы осознаем важность правильного

питания? Еда, которую мы потребляем, может доставлять огромное удовольствие, но ее основная роль — быть нашим топливом. Как и топливо для автомобилей, наше топливо в виде пищи должно быть качественным. Даже ребёнок знает, что пища, которую мы потребляем, должна быть разнообразной. Это конкретно означает, что она должна содержать углеводы, белки, жиры, витамины и минералы, а кроме еды важны также жидкости, особенно вода. Желательно покупать свежие местные фрукты и овощи и отдавать предпочтение мясу животных, выращенных на натуральном корме, и птице свободного выгула. Часто подчеркивается важность отказа от продуктов с высокой степенью переработки, а фастфуд следует есть редко, т. е. блюда быстрого приготовления лучше избегать.



тарелка здорового питания

источник: [https://pushinka.top/uploads/posts/2023-08/1692643728\\_pushinka-top-p-tarelka-pravilnogo-pitaniya-v-kartinkakh-i-39.jpg](https://pushinka.top/uploads/posts/2023-08/1692643728_pushinka-top-p-tarelka-pravilnogo-pitaniya-v-kartinkakh-i-39.jpg)

Вы наверняка слышали о Джейми Оливере, британском шеф-поваре, получившем всемирную известность в период с 1999 по 2001 год благодаря телешоу *Голый повар*, за которым последовали его многочисленные другие кулинарные шоу. Известное русское кулинарное шоу *Едим дома!* вела Юлия Высоцкая, чьи кулинарные книги мы с удовольствием просматриваем и сегодня, когда у нас заканчиваются свои рецепты. Кулинарные хит-шоу на государственном телевидении, а также на частных телеканалах были и остаются одной из самых успешных форм борьбы за зрителей: от соревновательных кулинарных дуэлей *Кулинарный поединок* до серьезного поучительного шоу *О вкусной и здоровой пище* Дмитрия Шуршакова, которые во многом способствовали признанию русской гастрономии как нематериального наследия.

Возможно, у вас нет привычки сидеть перед телевизором и таким образом узнавать о гастрономии, и вы предпочитаете следить за гастрономами и блогерами в Интернете. У вас есть любимый фуд-блогер? Может быть, это Влад Пискунов (<https://vlad-piskunov.livejournal.com/>), Зарема Сайпудинова (@gесertі\_zaremka) или Шушанна (mama\_na\_kухne) которая регулярно публикует свои гастрономические шедевры в Фейсбуке, Инстаграме и Ютубе? Есть также гастроблоги, посвященные исключительно традиционной русской кухне — например, блог Заремы Хаджиевой (@zarema.rostov). И мы выделяем блог *Жизнь и еда* (@raisa\_foodblogger) Раисы Алибековой, чьей труд отмечен наградами и премиями в блоггерской нише, а для сладко-ежек мы обращаем внимание на Девушку Настю (@monakhovan\_).

Какое отношение эти гастро-волшебники имеют к пище богов? Помимо божественно вкусных блюд, которые они готовят, мало что связывает их с пищей, потребляемой богами из греческой мифологии, откуда на самом деле происходит фразеологизм *пища богов*.

Греческое слово *ἄμβροσία* /амброзия/ родственно санскритскому слову *amṛta*, что означает 'бессмертный'. Согласно индийским преданиям, *amṛta* была найдена во время пахтанья океана. Небожители, точнее боги-девы, начали проигрывать битву демонам, поэтому поняли, что смогут победить только с помощью напитка бессмертия. Поэтому они взяли змея Васуки, привязали его вокруг горы Мандара и вращали его так, словно выбивали масло. Сначала из горы вытек яд, который отравил их почти всех, но там оказался Шива, который выпил его, чтобы спасти оставшихся богов от гибели. Поскольку яд был очень сильным, его шея посинела и таким образом Шива получил свой постоянный эпитет «синее горло». Поэтому иконографически его часто изображают с синим горлом. В конце концов боги добыли амриту, что гарантировало им победу. По более поздней традиции, капли амриты упали на землю в четырех местах, которые поэтому считаются святыми. Каждые двенадцать лет здесь проводится самый священный индуистский праздник Кумбха Мела, который также является одним из самых посещаемых в мире. В нем участвуют до 50 миллионов человек, а по посещаемости он может сравниться только с паломничеством в Мекку и Медину.

В греческой мифологии амброзия известна как пища богов, а также как ароматическое масло, которым умащивали греческих богов. Его также использовали в качестве бальзамирующего средства. Помимо амброзии пищей богов называли еще нектарный напиток. И амброзия, и нектар обеспечивали богам бессмертие.

Существует несколько различных версий записей о танталовых муках. Так древнегреческий лирик Пиндар утверждает, что Тантал украл амброзию и нектар со стола богов и угощал ими своих друзей, за что затем был наказан.

В статье **танталовы муки** вы узнаете больше о том, что означает этот фразеологизм, а также о том, кем был Тантал, какие муки он терпел и почему.



Вероятно, сегодня амброзия более известна вам как растение, вызывающее аллергию, чем как мифологическая пища богов. Это однолетнее растение, которое может вырасти до 3 метров в высоту, которое мы относим к группе сорняков. Оно имеет желтоватые цветки головчатой формы, собранные в кистевидные соцветия. Амброзия производит большое количество пыльцы, которая благодаря своей аэродинамической форме распространяется примерно на расстояние один километр от растения. Наиболее распространенной формой аллергии на пыльцу амброзии является аллергический ринит, или сенная лихорадка. Это аллергическое заболевание верхних дыхательных путей возникает сезонно, весной и летом, вызывая проблемы со здоровьем и снижая качество жизни аллергиков, а также создавая большие затраты на лечение.



амброзия (лат. *Ambrosia artemisiifolia*)  
источник: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Амброзия>

После того, как мы установили связь между амброзией и мифологией, давайте попробуем вместе определить, появляется ли амброзия или что-то другое в значении выражения *пища богов* в следующих примерах из современного русского языка?

Мёд – это нектар, собранный с различных цветков и из него, из нектара, удалена лишняя влага. А нектар, как известно – **пища богов**. То есть, логически рассуждая, мёд – это концентрированная **пища богов**.

...с ним было связано множество религиозных ритуалов и традиций. Ценность шоколада была велика, ведь он приравнивался к **пище богов** Индейцы майя в те времена проживали в Центральной Америке, на полуострове Юкатан.

...нектарин, от греческого слова, обозначающего в переводе «напиток, который пьют боги». Впрочем, в Китае его так и называют – **пища богов** – и считают символом долголетия.

Если долгое время питаться только кремом и взбитыми сливками, то хрустящий соленый огурчик с пупырышками покажется **пищей богов**. И все же дизайнеры пока не готовы делать слишком резких движений.

Кунжут пришёл к нам из глубины тысячелетий. В Древнем Вавилоне кунжут считался символом бессмертия и **пищей богов**. Разумеется, бессмертия кунжут нам обеспечить не сможет, а вот отличное здоровье «на многие лета».



Итак, что можно считать *пищей богов*? Исследуйте, является ли это окончательным списком, и что еще можно добавить в этот список.

Вернемся к правильному и сбалансированному питанию. В конце, мы предлагаем вам несколько полезных советов относительно здорового питания в надежде, что они уже стали неотъемлемой частью вашей повседневной жизни, а если пока нет, то обязательно станут:

- Ешьте в спокойной обстановке и тщательно пережевывайте пищу, так как процесс пищеварения начинается уже во рту. Не ешьте на ходу или в спешке и никогда перед экраном.
- Избегайте стресса, потому что стресс мешает правильному процессу пищеварения.
- Старайтесь принимать пищу в определенном ритме и всегда в определенное время, потому что все функции организма выполняются в соответствии с биологическими часами.
- Ешьте три-пять раз в день.
- Правильно выбирайте пищу, правильно ее сочетайте и употребляйте как можно больше фруктов и овощей.
- Пейте как можно больше жидкости. Пейте воду перед едой.
- Читайте этикетки о составе продуктов, добавках и энергетической ценности.
- Будьте физически активны и регулярно занимайтесь спортом.

Осознав важность питания для укрепления иммунитета, а иммунитет, помимо прочего, имеет решающее значение в профилактической борьбе с аллергией, и после гастрономических путешествий по бесконечным путям интернет-блогов мы можем сделать вывод, что здоровое и правильно сбалансированное питание может быть *пищей богов*!