

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предупреждение.....	11
Предисловие.....	13
Введение.....	16
Часть I. Краткая и неполная история пищи и ритуалов	25
Глава 1. Шумеры	30
Глава 2. Греция	50
Глава 3. Рим	70
Глава 4. Великие острова.....	83
Часть II. Пицца, магия и ритуалы в наше время	95
Глава 5. Пицца и магия.....	98
Глава 6. Пицца и секс	131
Глава 7. Питание и исцеление	151
Глава 8. Пицца и горе	188
Глава 9. Пицца и сообщество	203
Глава 10. Пицца и кухонная ведьма.....	239
Часть III. Рецепты.....	271
Глава 11. Повседневная магия пищи.....	275
Глава 12. Магические снадобья.....	285
Глава 13. Магия пищи для особых случаев.....	299
Заключение. Пора прибираться на кухне.....	346
Благодарности.....	347
Список литературы.....	349



ГЛАВА 7

ПИТАНИЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ

Еда — это главное лекарство. Вообще говоря, если пища доступна, обильна и имеет питательную ценность, человек может жить вполне нормально. Еда дает необходимые калории, минеральные вещества и витамины, которые питают тело и поддерживают когнитивное развитие. Акт регулярного употребления пищи в целом сам по себе является целительной практикой. Если вам очень везет, вы можете выбирать продукты, которые хотите съесть. Возможность по своему выбору быть веганом, вегетарианцем, сторонником беззерновой диеты (без медицинской необходимости) или всеядным говорит о привилегированном положении человека и доступе к различным ресурсам. Знание того, где вы получите еду в следующий раз, уменьшает стресс. Пониженный уровень стресса помогает предотвратить такие заболевания, как гипертония, депрессия, болезни сердца и инсульт.

К сожалению, обратное также верно. Когда люди испытывают «страх за продовольственную безопасность», не зная, будет ли достаточно еды, чтобы поесть сейчас или в следующий раз, повышается уровень стресса, возрастает тревога, более вероятна депрессия и, что удивительно, увеличивается ожирение. Последнее происходит потому, что люди, которым не хватает продовольствия, чаще по-

лагаются на бесплатные пункты раздачи продуктов и благотворительные организации, чтобы пополнить его запасы, а это по большей части предварительно упакованные продукты длительного хранения, в том числе насыщенные кукурузным сиропом и другими сахарами. Свежие фрукты и овощи быстро портятся и часто не принимаются в качестве пожертвований, хотя имеют высокую питательную ценность и наиболее полезны для здоровья.

Свежие фрукты и овощи также очевидно отсутствуют и в так называемых продовольственных пустынях. Продовольственная пустыня — это район, где большой процент населения живет без автомобиля или надежного общественного транспорта, и люди должны пройти не менее полутора километров, чтобы добраться до супермаркета¹. В Соединенных Штатах, одной из самых богатых стран на планете, сотни тысяч людей живут в городской среде, не имея доступа к свежим продуктам питания. Место полноценного продуктового супермаркета, фруктового киоска или доступного фермерского рынка занимают магазины шаговой доступности, винные магазины и рестораны быстрого питания. В этих заведениях полным-полно высококалорийных продуктов с высоким содержанием сахара и жиров и низкой питательной ценностью. Поразительный экономический факт состоит в том, что с начала 1980-х годов цены на фрукты и овощи выросли на 24%, в то время как цены на сладкие продукты, такие как газированные напитки и упакованные продукты, подвергнутые интенсивной обработке, упали почти на 27%². Современная медицина свя-

¹ Michele Ver Ploeg, David Nulph, and Ryan Williams. «Mapping Food Deserts in the United States». US Department of Agriculture. <https://www.ers.usda.gov/amber-waves/2011/december/data-feature -mapping-food-deserts-in-the-us/>.

² «The New Face of Hunger». *National Geographic*. <https://www.nationalgeographic.com/foodfeatures /hunger/>.

зывает всевозможные проблемы со здоровьем с потреблением пищи с низкой питательной ценностью и высоким содержанием сахара, а также с нехваткой свежих продуктов.

Вероятно, вам знакомо выражение «ешь по яблоку в день — и будешь здоров». Оригинальный вариант этой поговорки пришел к нам из Уэльса в середине XIX века, он гласит: «Съедай яблоко перед сном — и не дашь врачу заработать себе на хлеб»¹. Научные данные подтверждают это распространенное жизненное наблюдение. Яблоки богаты фитохимическими веществами, которые помогают бороться с раком. Яблоки хорошо известны как заменитель зубной пасты. Заболевания десен и здоровье зубов — важные показатели здоровья на долгосрочный период. Чем здоровее ваши десны и зубы, тем меньше вы подвержены определенным хроническим заболеваниям. Фрукты и овощи в целом — особенно яркие фрукты и овощи, такие как яблоки, черника, гранаты, бананы, помидоры, авокадо, персики и перец — содержат большое количество антиоксидантов, ликопина и других питательных веществ, укрепляющих здоровье и предотвращающих болезни.

Какое отношение пункты раздачи продуктов питания и страх за продовольственную безопасность имеют к кухонным ведьмам? На самом деле, самое прямое. Если вы верите, что ведьмы способствуют переменам в мире и являются силой добра, то важно, чтобы ваши колдовские практики включали частое приготовление пищи и, по возможности, хорошее питание, а также обмен пищей с теми людьми, за которых вы несете ответственность, с кем работаете в круге или о ком заботитесь.

Современные методы производства продуктов питания, расфасованные продукты и продовольственные пустыни

¹ Caroline Taggart. *An Apple a Day: Old-Fashioned Proverbs and Why They Still Work.*

не только лишают людей достойной пищи, но и разрушают культуру. Если вы всегда покупаете еду в ресторане быстрого питания, вам будет трудно научиться готовить или правильно планировать свой рацион. Магия открытия холодильника или буфета и приготовления пищи станет утраченным искусством.

Многие колдовские практики (возможно, даже большинство) опираются на «старину». Так вот, зачастую эта старина не очень старая, но в этих идеях «старины» есть некоторые крупницы подлинной мудрости. В современном колдовстве довольно популярна традиция передачи местных и оккультных знаний. Семейные рецепты, способы консервирования пищи, методы охоты, изготовление настоек, лечение травами, поиск пищи, помогающей исцелиться, сбор диких трав и грибов — довольно распространенные темы в магических кругах. Если вам нужны какие-либо доказательства этого, попросите любого владельца магазина эзотерики или книготорговца назвать одну из самых продаваемых языческих книг всех времен и народов, и «Магия трав от А до Я» Скотта Каннингема, несомненно, будет в верхней части их списка. До появления аптек лучшими местами для поиска лекарств были полезащитные полосы, леса и фермы.

Языческий мир, как современный, так и древний, полон историй и преданий о богах, богинях и таинственных существах, связанных с травами, пищей и исцелением. Аирмед, Бригита и Керридвен — три божества из Британии и Ирландии, тесно связанные с травами и целительством. Греческие боги Аполлон и Асклепий были целителями и знахарями, хорошо разбиравшимися в травах. Говорят, что йорубанский ориша Аджа зовет своих последователей в дикие места и леса, чтобы поведать им о целебных свойствах растущих там трав.

Боги и богини были не единственными, кто записывал целебные свойства пищи и трав. Одна из моих любимых

книг — английский перевод валлийского труда «Целители из Миддфая»¹. Эти целители жили в XII веке и были теми, кого мы сегодня можем назвать врачами-гомеопатами или травниками. В книге приводится длинный перечень поговорок и инструкций, которые непосредственно относятся к практикам, связанным с пищей и здоровьем. Даже сегодня их мудрость довольно очевидна.

- «На ужин яблоки, на завтрак орехи». Подозрительно похоже на рецепт для чистого, свежего дыхания перед сном и на мюсли для завтрака. Мне это нравится!
- «Холодная вода и теплый хлеб сделают желудок больным». Горячий хлеб труднее переваривается, а холодная вода еще больше замедляет пищеварение. Так что это абсолютно точное утверждение.
- «Есть яйца без соли — значит заболеть». Сегодня это может быть не столь верно, как в XII веке. Я имею в виду, что вы можете есть яйца без соли и не болеть, но в целом идея поговорки все же правильная. Соль — минеральное вещество, необходимое для хорошего здоровья. Она регулирует баланс жидкости и обеспечивает нас электролитами. Соль также препятствует размножению бактерий.
- «Три вида здоровой пищи — молоко, хлеб и соль». Свежее овечье, коровье или козье молоко можно пить, делать из него сыр или сбивать масло. Хлеб, сытный и теплый, кажется магическим, так как появляется почти из ниоткуда и удваивается в размерах. Из скромной муки получаются дымящиеся маслистые буханки. Мы уже говорили о соли, но стоит повторить, что она практически все делает вкуснее.

¹ John Pughe and John Williams. *The Physicians of Myddvai = Meddygon Myddfai*. Cribyn, Lampeter: Llanerch Press, 2008.

- «Тот, кто видит фенхель и не собирает его, — не человек, а дьявол». Эта фраза вообще не нуждается в объяснении. Если у вас поблизости растёт дикий фенхель, соберите его или купите в местном супермаркете.



СВЕРХБЫСТРЫЙ РЕЦЕПТ ФЕНХЕЛЯ В ВИНЕ

Фенхель не только вкусен, но и богат полезными веществами — от белков до эстрогена, витамина К и лютеина. Это чудесная пища. Кроме того, приготовление этого блюда докажет, что вы не дьявол, по крайней мере, в понимании гомеопатов XIX века.

2 порции	Время на подготовку: 10 минут	Время приготовления: 30 минут
----------	----------------------------------	----------------------------------

- 1 луковица свежего фенхеля;
- 3 столовые ложки сливочного масла;
- 1 зубчик чеснока, нарезанный кубиками;
- соль и перец;
- 1/3 стакана белого вина;
- вода (достаточное количество, чтобы покрыть фенхель в сковороде).

Сначала очистите луковицу фенхеля, затем срежьте стебли у верхней части луковицы и разрежьте ее на четвертинки. Отложите фенхель в сторону.

Как следует нагрейте на среднем огне большую сковороду из чугуна или с антипригарным покрытием. Растопите 1 столовую ложку сливочного масла и добавьте нарезанный кубиками чеснок. Добавьте в сковороду четвертинки фенхеля в один слой. Приправьте солью и перцем и

аккуратно перемешайте на сковороде, чтобы он покрылся маслом. Теперь влейте белое вино и слегка перемешайте. Налейте столько воды, чтобы она покрыла фенхель. Доведите смесь фенхеля, масла, воды и вина до кипения, а затем уменьшите огонь до среднего. Накройте сковороду крышкой. Оставьте фенхель и жидкость для тушения, чтобы они творили свою магию, примерно на 15–20 минут или до тех пор, пока луковицы фенхеля не станут очень нежными. Жидкость для тушения должна почти полностью выкипеть. После этого я растапливаю еще одну столовую ложку масла на сковороде, чтобы еще больше сдобрить блюдо. Перемешивайте фенхель и вторую порцию сливочного масла в течение 3 минут.

Переложите на тарелку, добавьте еще немного соли и перца, если хотите, и ешьте. Я люблю фенхель сам по себе, но он очень хорошо сочетается со свиной и приправленной специями рыбой.

А что же с третьей ложкой сливочного масла? Если вы подаете фенхель в миске, положите эту последнюю ложку сверху. Вы получите дополнительные очки за стиль и вкус, если нарежете чайную ложку листьев фенхеля и посыплете ими тушеные луковицы.



ПРЯНОСТИ — ЭТО РАЗНООБРАЗИЕ ЖИЗНИ

В 1783 году леди Остин попросила Уильяма Купера написать стихотворение о диване. Купер взялся за перо и сочинил головокружительно длинную хвалебную песнь скромному дивану. К 1784 году была опубликована написанная белым стихом поэма с менее чем творческим названием «Диван». В одном из бесчисленных стихов была такая фраза: «Разнообразие — это та

пряность жизни, которая придает ей вкус». Блестящая, но многословная ода дивану была в значительной степени забыта, но одна строчка о пряности и разнообразии осталась. И она не могла быть правдивее. Конечно, поскольку это книга о пище и магии, я магически немного переставил слова, и в результате пряности стали разнообразием жизни!

Пряности и травы получают из растений, но трава от пряности отличается тем, какая часть растения используется. Пряности производят из коры, корня или семян, тогда как травы — из стеблей, листьев и цветов растения. Для ароматизации блюда используются как пряности, так и травы. Пряности также обычно окрашивают пищу — вспомните золотисто-желтый цвет шафрана или коричнево-красный цвет корицы.

Пряности появились в Южной Азии и во всем регионе, известном сегодня как Ближний Восток, ими торговали по всему региону, а также в большей части Европы и Африки в течение тысячелетий.

Пряности использовались для разных целей — от приправ к пище до ингредиентов в рецептах и в качестве консервантов.

Пряности упоминаются в самых ранних медицинских документах. Одним из старейших из них является папирус Эберса¹, написанный в Египте около 3500 лет назад. Папирус содержит более семисот магических рецептов, дополненных заклинаниями и лекарствами. Древние египтяне хорошо понимали связь между пищей, медициной, магией и здоровьем и разработали надежные системы и методы диагностики и лечения болезней.

¹ New World Encyclopedia contributors. «Ebers Papyrus». *New World Encyclopedia*, http://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Ebers_Papyrus&oldid=950819.

Как современная наука, так и древняя мудрость осторожны в оценках реальных полезных свойств пряностей. Есть явные доказательства того, что добавление пряностей, особенно к мясу, действительно помогает сохранить пищу. Такие пряности, как корица и гвоздика, замедляют размножение бактерий и добавляют аромат, но только если вы используете настоящую корицу. Часто имеющаяся в продаже корица — это вовсе не корица, а похожая специя, известная как кассия. Куркума, безусловно, имеет целый ряд полезных свойств. Они обусловлены присутствием в куркуме соединения, называемого куркумином, которое действует как противовоспалительное средство¹, но утверждения о том, что оно лечит некоторые формы рака, не имеют под собой веских оснований. Одно бесспорно верно — использование пряностей сделает вкус ваших блюд более интересным. Диета, богатая фруктами, овощами, белками, углеводами и жирами, щедро посыпанными пряностями, полезнее для вас, чем, скажем, мешок магических пончиков. Впрочем, пряные магические пончики... ммм...

Итак, что могут делать современные кухонные ведьмы с пряностями? Самое очевидное — использовать их в качестве приправ для еды, напитков и заклинаний. Вот мои лучшие пять пряностей и несколько любимых магических способов их применения.

Корица

Говорят, что тепло корицы активизирует заклинания и заставляет их работать быстрее. Поэтому это часто используемый ингредиент в заклинаниях, эффект от которых нужен прямо сейчас.

¹ Oregon State University, Linus Pauling Institute. <https://lpi.oregon-state.edu/mic/dietary-factors/phyto-chemicals>.



Заклинение на спокойствие в доме

Добавьте в кастрюлю палочки корицы, две чашки красного вина, чашку воды и нарезанный апельсин. Медленно нагревайте, пока пар не заполнит помещение.

Заклинение на любовь

Добавьте корицу в блины, тосты, кексы, орчату, коктейли, домашний чили и марокканское рагу. В магических кругах корица хорошо известна как афродизиак.

Заклинение «Убирайся отсюда!»

Возьмите по четверти чайной ложки корицы, черного перца и порошка чили и перемешайте. Насыпьте смесь в обувь того, кого вы не хотите видеть рядом, или заставьте его пройти по этой смеси. В американской магии худу это заклинание называют «Горячие ноги».



Куркума

Куркума хорошо известна своими лечебными и противовоспалительными свойствами, и ее можно использовать практически в любом исцеляющем заклинании.



Заклинение на жизненную силу

Добавьте 2 столовые ложки лимонного сока и 1/2 чайной ложки куркумы к 225 граммам воды комнатной температуры. Если вам нравится,

чтобы вода с куркумой была немного слаще, вы можете добавить чайную ложку меда (или своего любимого натурального подсластителя). Пейте эту смесь ежедневно, с самого утра. Это отличная альтернатива утреннему кофе; кроме того, считается, что этот напиток улучшает пищеварение.

Исцеляющее заклинание

Чтобы помочь быстрому заживлению растяжений и суставов, опухших от чрезмерной активности, добавьте в салаты эту заправку. Смешайте 2 столовые ложки меда или сиропа агавы, 1 столовую ложку яблочного уксуса, 2 чайные ложки молотой куркумы, 1/4 чайной ложки молотого имбиря и 3 столовые ложки оливкового масла.



Черный перец

Черный перец просто необходим, если вы занимаетесь защитной магией. Я слышал, как кухонные ведьмы старой школы говорили, что если положить ожерелья и кольца в чашу с перцем, то это усилит их защитные свойства.



Заклинание на защиту дома

Смешайте 3 столовые ложки черного перца с 3 столовыми ложками крупной белой соли и 3 чайными ложками измельченного чеснока. Положите смесь в банку и рассыпьте ее по всему дому — по кругу, если хотите все сделать правильно. Но,

если обойти ваше жилище по кругу невозможно, по крайней мере, посыпьте по углам и на лестничной площадке.

Заклинание «Посторонним вход воспрещен»

Это еще один вариант защитного заклинания. В основном я люблю это заклинание потому, что оно включает использование котла, а кому это не нравится, верно? Смешайте в котле 6 столовых ложек соли крупного помола, 1 столовую ложку черного перца, 1 столовую ложку золы от недавнего костра и 1 столовую ложку железных опилок. Перемешайте смесь ритуальным ножом или освященной ложкой, а затем распределите ее по всей вашей недвижимости. В качестве дополнительного штриха: можно заменить железные опилки соскобками с вашего котла. Если вы не можете найти костер и, следовательно, у вас нет золы, чтобы добавить в смесь, измельчите угольный брикет.



Мускатный орех

Мускатный орех уже давно ассоциируется с процветанием, поэтому мне нравится добавлять его в заклинания, связанные с пищей, удивительными и неожиданными способами — так как я хочу, чтобы и деньги появлялись удивительными и неожиданными способами.



Заклинание на процветание

Добавьте молотый мускатный орех в блюда из запеченного картофеля или смешайте чайную

ложку ореха с картофельным пюре. Посыпьте солью, перцем и мускатным орехом поднос с такими овощами, как цветная капуста, репа, морковь, лук и картофель, а затем пожарьте их.

Заклинание на процветание II

Магия с использованием свечей — один из моих самых любимых видов заклинаний. Если вы хотите повысить свое благосостояние, возьмите 15-сантиметровую зеленую или золотистую свечу (эти цвета ассоциируются с деньгами и богатством). Смажьте ее, покатав в одной чайной ложке миндального масла (или масла жожоба), а затем посыпьте всю свечу одной чайной ложкой молотого мускатного ореха. В зависимости от ситуации вы можете использовать большую или меньшую свечу и жечь ее в течение нескольких дней. Обязательно примите все меры пожарной безопасности. Никогда не оставляйте без присмотра горящую свечу. Если она будет гореть в течение нескольких дней, тушите ее пальцами, а не задувайте.



Тмин

Напряженный график работы, постоянное пользование интернетом и лавина информации сразу из множества источников — это рецепт истощения. В таком случае тмин может быть именно тем, что вам нужно. Тмин содержит много железа, а железо помогает вырабатывать здоровые, сильные красные кровяные клетки, которые транспортируют кислород по всему телу. Тмин также хорошо работает в заклинаниях на любовь, оживляя угасающие отношения.