

ОКНО, ОТКРЫТОЕ В МИР



КУРЬЕР ЮНЕСКО

О НАШЕЙ
ПИЩЕ



**АПРЕЛЬ
1957**

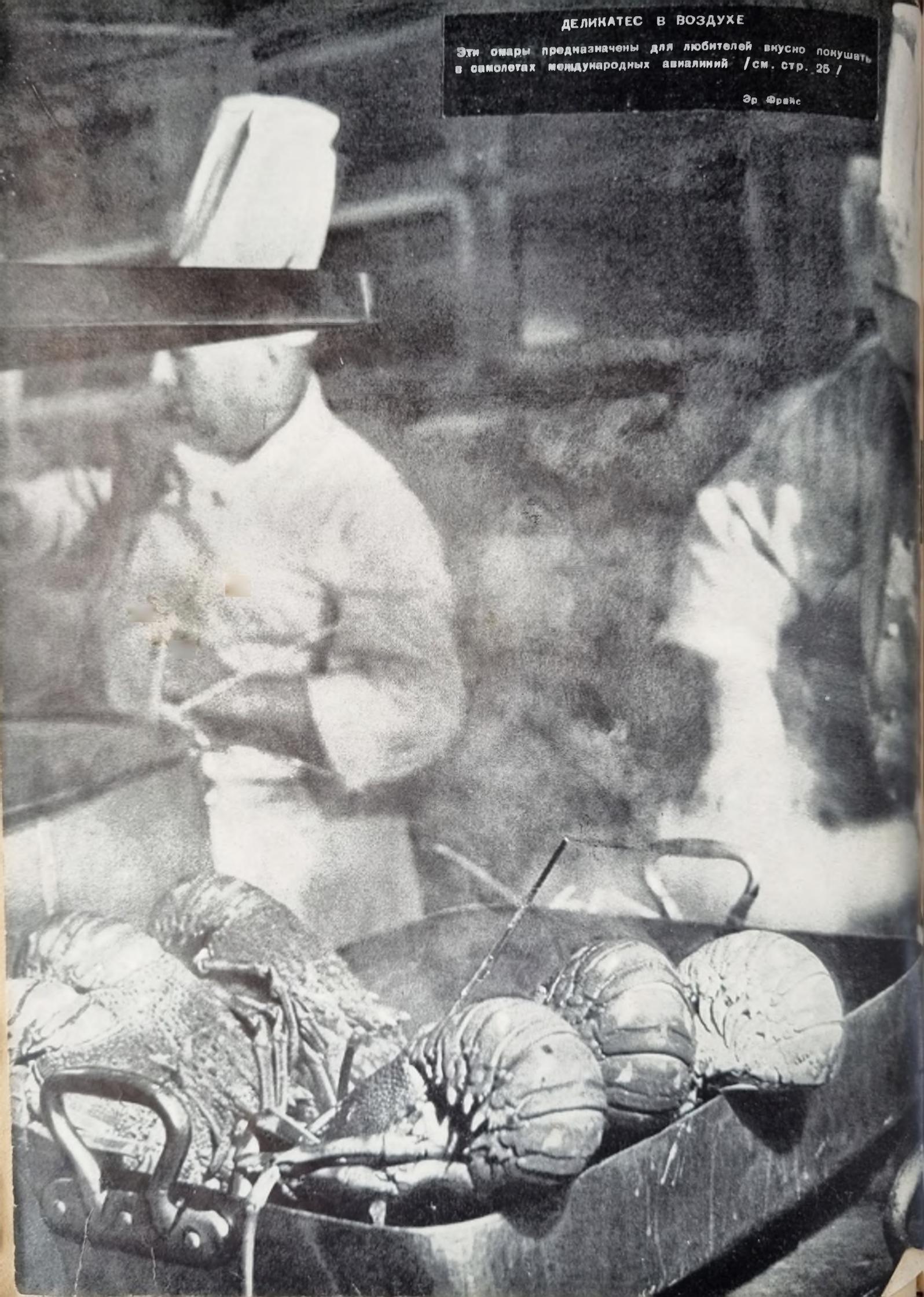
(10-й год издания)

Цена 2 руб. 50 коп.

ДЕЛИКАТЕС В ВОЗДУХЕ

Эти омары предназначены для любителей вкусно покушать
в самолетах международных авиалиний /см. стр. 26 /

Эр Франс





СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 3 ПИЦЦА И ЗДОРОВЬЕ *д-р М. Г. Кандау*
- 4 НЕИЗБЕЖЕН ЛИ ГОЛОД? *проф. Андрэ Мейер*
- 7 НАШИ ДРУЗЬЯ ВИТАМИНЫ *Нана Раковская*
- 9 О НАШЕЙ ПИЦЦЕ: ОТКУДА ОНА РОДОМ?
- 10 ПИЦЦА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА — ТАБУ ДЛЯ ДРУГОГО
Альфред Метро
- 12 ЭТИ ПОВАРА ПОХЛЕБКИ НЕ ИСПОРТЯТ
Клод Леви-Страус
- 14 ЗНАЕТЕ ЛИ, ВЫ ЭТИ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ?
- 16 ОБЛУЧЕНИЕ ПИЦЦЫ
- 18 УЧЕННЫЕ ПОМОГАЮТ РЫБАКАМ
- 20 ЧТО ЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ *Р. Дж. Форбс*
- 24 ПИЦЦА В ПОСЛОВИЦАХ
- 25 ГАРГАНТЮА НЕБЕС
- 28 МУССОН, ТАК И НЕ ПРИШЕЛ... *Мелвилл Хардимент*
- 33 ПИСЬМА РЕДАКТОРУ
- 34 ИЗ ИНФОРМАЦИОННОГО БЮРО ЮНЕСКО

★

Публикуется ежемесячно Организацией Объединенных Наций по вопросам просвещения, науки и культуры.

Издание журнала „Курьер ЮНЕСКО“ на русском языке осуществляется Издательством иностранной литературы (Москва) по поручению Комиссии СХУР по делам ЮНЕСКО.

Адрес редакции: ЮНЕСКО, Франция, Париж, 16, Авеню Клебер, 19

Главный редактор Сэнди Коффлер

Редакторы изданий:

английское: Рональд Фэнтон

французское: Александр Левентис

испанское: Хорхе Каррера Андраде

русское: Вениамин Мачавариани

Техническая редакция: Робер Жакмен

Распространение: Жан Грофье

★

„Курьер ЮНЕСКО“ выходит ежемесячно на английском, французском, испанском и русском языках. Сокращенные издания выходят также в Токио и Колонгагене.

Материалы журнала могут перепечатываться лишь со ссылкой на источник: „Курьер ЮНЕСКО“. Рукописи возвращаются только при возмещении почтовых расходов. Подписанные статьи выражают мнение их авторов, которое может не совпадать с точкой зрения ЮНЕСКО и редакции журнала.



ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ

Только одна шестая часть населения мира — около 400 миллионов человек, проживающих в 20 странах, — имеет относительно высокий уровень жизни с достаточным количеством здоровой пищи в их повседневном меню. Более половины остальных 2 миллиардов людей никогда не получают доброкачественной пищи в количестве, достаточном для поддержания здоровья, для роста и нормального физического развития. В 1957 году темой Всемирного дня здравоохранения явилась проблема „Пища и здоровье“ (см. ниже).

Дания. А. п. Поля Альмази, 1957.

Нельзя быть здоровым, не получая достаточного количества хорошей пищи. В этой простой истине заключается объяснение многих бедствий, от которых страдает человечество. Образовался закодированный круг: слабое здоровье отрицательно сказывается на трудоспособности людей; низкий же уровень производства продуктов питания влечет за собой недоедание, болезни, снижение продуктивности труда.

Здоровье — это нечто большее, чем просто отсутствие болезней и недомогания. В то же время под достаточным количеством пищи следует понимать не только то минимальное количество, которое необходимо для сохранения жизни. Отсутствие в пище некоторых основных элементов является причиной общей слабости, вялости и понижения сопротивляемости организма болезням.

Быстро развивающаяся наука о питании теперь уже установила, какое количество различных продуктов питания необходимо для сохранения здоровья.

Как в области производства, так и в области распределения требуются огромные усилия, для того чтобы обеспечить достаточное количество пищи всем людям, страдающим от недоедания. Эти задачи переплетаются с рядом серьезных экономических проблем.

Даже там, где основных продуктов питания более или менее достаточно, качество пищи часто невысоко потому, что в ней не хватает ряда необходимых элементов (белков, витаминов и т. п.). Отсутствие этих элементов питания наносит здоровью особенно большой вред, и бороться с ним тем более затруднительно, что нужно не только обеспечить необходимое количество этих элементов, но и убедить людей в полезности употребления их.

При некоторых болезнях, возникающих на почве авитаминоза, очень легко продемонстрировать преимущества правильно составленной диеты. Но часто это благотворное влияние сказывается не сразу, а постепенно, проявляясь в медленном улучшении здоровья и самочувствия, особенно у детей. Трудность заключается в том, что не так-то легко на основе одного лишь разъяснения убедить людей отказаться от их постоянных привычек и вкусов.

Наряду с бедствиями, возникающими в результате нехватки продуктов питания и бедности, имеются проблемы, связанные с изобилием. Излишки продуктов в одних странах не всегда могут, по экономическим причинам, компенсировать нехватку продуктов в других местах. Более того, там, где имеется изобилие продуктов питания, существует реальная угроза здоровью из-за излишнего потребления определенных продуктов; в частности, это относится к некоторым продуктам, содержащим жиры, которые, как теперь считают, предрасполагают к заболеваниям сердца и кровеносных сосудов.

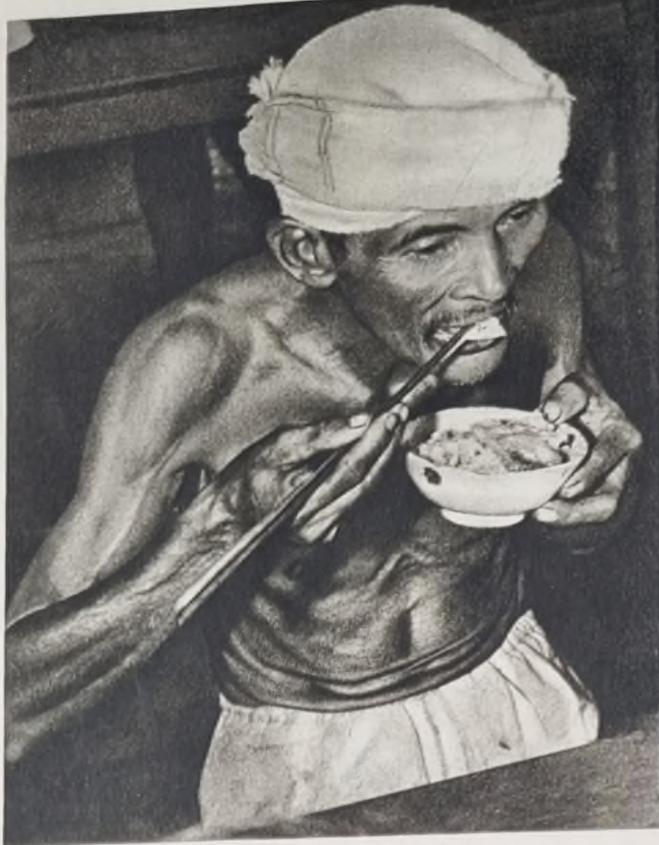
В различных странах вместе с экономическим и социальным прогрессом все большие масштабы приобретает употребление консервированных пищевых продуктов и изготовление полуфабрикатов. В связи с этим увеличивается опасность распространения через пищевые продукты заразных болезней и отравлений пищей.

Мне думается, всем ясно, насколько тесной и сложной является связь между пищей и здоровьем, и теперь мы не можем уже просто руководствоваться обычаями и представлениями прежних поколений.

Нет ни одной области земного шара, ни одной страны и ни одного народа, которые могли бы в наше время пренебречь достижениями науки в области питания, определения полезных качеств продуктов питания и в технике производства и переработки пищевых продуктов.

Я надеюсь, что Всемирный день здравоохранения — 7 апреля 1957 года — послужит поводом к тому, чтобы все народы и правительства обратили серьезное внимание на эту проблему.

Д-р М. Г. Кандау,
Генеральный директор
Всемирной организации
здравоохранения



ООН решает вопрос: НЕИЗБЕЖЕН ЛИ ГОЛОД?

проф. Андрэ Мейер

Кв-то в 1939 году известный общественный деятель сказал: «Организовать питание на научной основе — это прекрасная, но неосуществимая мысль». Начавшаяся полгода спустя война подвергла проверке все предложения, с которыми Лига Наций выступала в области организации питания. Правильная организация питания населения, как это было, например, в Англии, дала, бесспорно, положительные результаты: несмотря на трудности военного времени, никогда летская смертность в этой стране не была столь низкой. Совершенно иную картину являла собой Франция, оккупированная и разграбленная гитлеровцами.

Что касается сельского хозяйства, то невольно возникает вопрос: каким образом и за какой период времени хорошо поставленное сельскохозяйственное производство (даже в странах с развитой техникой) может быть перестроено в соответствии с определенным планом снабжения населения продуктами питания? Соединенные Штаты, взявшись обеспечить продовольствием 40 миллионов человек (армия плюс население освобожденных стран), справились с этой задачей менее чем за два года, увеличив на одну треть свое сельскохозяйственное производство. Цена продуктов питания была установлена на таком уровне, что заработная плата обеспечивала прожиточный минимум. Таким образом, опыт, осуществленный в масштабах крупной индустриальной страны, подтвердил целесообразность намеченных мероприятий и дал материал для дальнейшей разработки этого вопроса.

Полученный результат, естественно, заставил задуматься над следующим вопросом: может ли быть сделано в мирное время и для сохранения мира то, что было сделано в годы войны и для войны? Именно так и родилась мысль о создании Организации Объединенных Наций по

вопросам продовольствия и сельского хозяйства (ФАО) и Всемирной организации здравоохранения.

Как объяснить тот факт, что война сыграла такую большую роль в интересующем нас вопросе? Опыт двух мировых конфликтов показывает, что современная война требует мобилизации всех сил общества; именно в этом смысле она тотальна. Войну можно вести, лишь предварительно подготовив эту «мобилизацию», основанную на планах и расчетах.

Еще Лига Наций занималась изучением проблем питания и снабжения в наиболее развитых странах. Результаты оказались поразительными. Выяснилось, что в южных штатах США смертность от пеллагры выше, чем от туберкулеза, что в Англии у 90 процентов детей наблюдается предрасположение к рахиту, а во Франции некоторые слои населения страдают от систематического недоедания.

С первых дней существования ФАО столкнулась с угрозой всемирного голода. Она должна была начать и действительно начала свою деятельность с выявления мировых запасов продовольствия, используя для этой цели всю документацию, которую могли ей предоставить правительства, научно-исследовательские учреждения и финансовые группы. Проведенное ФАО обследование вызвало огромный интерес, поскольку оно ярко обрисовало положение вещей, о котором общественность имела лишь смутное представление.

Что же показало обследование? Прежде всего крайнюю неравномерность в размещении продуктов питания.

Два миллиарда пятьсот миллионов человек, составляющие население мира и объединенные примерно в 80 государств, владеют 13 500 миллионами га земли, но обрабатывают лишь 8 процентов ее общей площади. Эти 8 процентов включают пахотные земли, пастбища, хозяйственные используемые леса.

Десять лет назад было подсчитано, что Западная Европа, площадь которой составляет 3 процента всей суши, а население — 15 процентов населения земного шара, располагает примерно третью мировых продовольственных ресурсов. Таким образом, треть человечества (включая СССР и США) располагает почти тремя четвертями всего производимого в мире продовольствия, а на долю Азии, население которой составляет добрую половину человечества, приходится лишь 17 процентов. Кроме того, в разных районах одной страны положение также может быть

Статья представляет собой выдержку из вступительной лекции, прочитанной профессором Мейером на курсах специалистов по вопросам питания. Курсы были организованы французским правительством совместно с Всемирной организацией здравоохранения и Организацией Объединенных Наций по вопросам продовольствия и сельского хозяйства (ФАО) в октябре 1955 года в Марселе. Полный текст лекции дан в брошюре, опубликованной ФАО и озаглавленной «Питание и общество». Профессор Мейер, видный французский врач и ученый, внес большой вклад в развитие науки о питании. Являясь одним из основателей ФАО, он столь активно участвовал в борьбе, которую эта организация ведет с голодом, что заслужил прозвище «Господин ФАО». Андрэ Мейер умер 27 мая 1956 года.

различным. Первое же обследование, проведенное ФАО, показало, что ежедневный рацион двух третей человечества не достигает 2750 калорий, а половина населения земли вынуждена довольствоваться 2250 калориями. Этот рацион явно недостаточен и к тому же часто неудовлетворителен по качеству.

Из сказанного выше следует, что не все страны располагают достаточными ресурсами, чтобы обеспечить полноту его. Эта возможность, очевидно, является важным социальным показателем, характеризующим данное общество. С другой стороны, питание различных социальных групп населения одной страны различно, причем степень этого различия тоже может характеризовать страну. К сказанному следует добавить, что неравенство в питании различных слоев населения касается не только количества, но и качества потребляемых продуктов. Во-первых, вопросом неравенства людей перед голодом. Питание — это социальная проблема в самом чистом виде, это вопрос социальных отношений и социальной структуры.

Но различие в питании жителей данной страны или ряда стран не является единственным видом неравенства. Врачам хорошо известен другой его вид — неравенство перед заболеваемостью.

Статистика смертности взрослых и детей очень ярко отражает это. Статистическим путем можно, например, установить возраст, до которого житель данной страны имеет больше всего шансов дожить. Оказывается, что в Индии этот возраст равняется 27 годам, тогда как в США он достигает 67 лет. Таким образом, человеку суждено прожить короткую или долгую жизнь в зависимости от того, в какой стране ему доведется родиться. И жизнь его соответственно будет счастливой или же, наоборот, омраченной страданиями и болезнями. Известно, что четвертая часть населения Индии страдает от малярии, т. е. в течение долгих часов обречена на мучительное бездействие.

Надо, кстати, заметить, что именно те страны, где заболеваемость особенно высока, хуже всего обеспечены медицинской помощью: там нет врачей (если во Франции один врач приходится на 1600 человек, то в Эфиопии один врач приходится на 176 тысяч жителей). Это связано с тем, что наряду со странами, где образование обеспечено для всех, есть и такие, где большинство населения остается неграмотным.

Но не только эти два момента могут быть использованы для сравнения и характеристики наций и стран. Мы видим, что возможности различных наций в области производства продуктов питания весьма различны. Можно провести соответствующие сравнения.

Нетрудно убедиться, что и качество питания зависит от уровня дохода; и, действительно, небогатые страны или бедные слои населения потребляют меньше мяса и молока, чем богатые. Пищу растительного происхождения человеку дает земля, а мясо и молоко — домашний скот, который питается растениями. Мясо-молочные продукты обычно дороги и зачастую недоступны для бедноты.

Страны производят не только продукты питания, но и множество других товаров. Производительность хозяйства принято выражать через объем продукции, приходящейся в год на душу населения (в денежном выражении). В США, например, она составляет 775 долларов, в Индии — 20 долларов. Следовательно, есть богатые и бедные нации, так же как в каждой нации есть богатые и бедные группы населения.

Интересно и показательно, что если в таблице расположить нации в соответствии с уровнями их национального дохода, или производственной мощи, количества и качества продовольственных ресурсов, или, наконец, продолжительности жизни, здоровья и культуры населения, то какой бы показатель мы ни взяли, одни и те же страны оказываются на одних и тех же местах.

Перечисленные показатели выбраны нами не случайно. Они тесно связаны между собой. Более того, они зави-

сят один от другого. И интересно, что эта взаимозависимость отражается даже на социальной структуре.

Мы видим, что в странах с низким национальным доходом человеческий труд тратится почти исключительно на то, чтобы добыть, произвести или приготовить пищу. Напротив, в странах с высоким национальным доходом в сельском хозяйстве занята незначительная часть населения. Почему? Потому что в этих странах умеют лучше обрабатывать землю и ухаживать за посевами, потому что там химия приходит на помощь сельскому хозяйству, помогая хорошо удобрять почву, потому что там знают, как предохранять животных от болезней, как селекционировать и защищать от вредителей растения. Наконец, в этих странах производят сельскохозяйственные машины, которые или заменяют ручной труд, или облегчают его. Но все это невозможно без развитой промышленности. В этих странах промышленные товары обмениваются на сельскохозяйственные. Но для этого необходимы средства сообщения и хорошо организованная сеть распределения. Таким образом, параллельно с прогрессом сельского хозяйства идет развитие финансовых, административных, технических и тому подобных учреждений. Это влечет за собой изменения в разделении труда между людьми. Меняется сама организация общества, меняется его социальная структура. Статистика показывает, что распределение самодостаточного населения по различным отраслям экономики (сельское хозяйство, промышленность, обслуживание) в развитых и отсталых странах не одинаково. Чем богаче страна, тем сложнее и более дифференцирована ее общественная организация.

Итак, будет ли жизнь человека долгой или ее сократят болезни, вырастит он своих детей или рано потеряет их, будет ли он хорошо или плохо питаться и одеваться, будет ли его труд малоэффективным или производительным, а жилищные условия хорошими или плохими, наконец, будет ли у него возможность изменить свое положение, получив образование, — все это зависит от того, в какой стране он родился.

Неравенство между отдельными нациями и социальными группами этих наций — вот что характерно для нашей планеты в настоящее время. И надо сказать, что это неравенство очень велико.

Но можно ли изменить это положение? Безусловно, да. Отсталость какой-либо страны не есть качество неизменное и внутренне

ей присущее, отсталость можно преодолеть. В наше время средняя продолжительность жизни в Индии — 27 лет; в дореволюционной Франции она составляла 26 лет. В 1848 году детская смертность в Лилле была выше, чем в Бомбее в наши дни, а в 1770 году 5 процентов населения Франции погибло от голода. Мы знаем, что резкое различие в уровне жизни отдельных стран установилось с XIX века, когда европейские страны начали все быстрее и быстрее развиваться благодаря достижениям науки и техники. Однако в большинстве современных стран этот процесс еще не завершен.

Одним из следствий технического прогресса является быстрый рост средств сообщения, содействующий сближению народов. Этот прогресс ставит важнейшую задачу: дать определенное направление историческому развитию человечества. Эта задача не знает равных себе в истории человечества; мы не имеем права отступать перед ней, напротив, мы должны спешить с ее разрешением. Этого требует, в частности, существующая в наши дни тесная связь между различными сторонами общественной жизни.

Необходимость борьбы с инфекционными болезнями диктуется соображениями как нашей собственной безопасности, так и безопасности других народов. Естественно, что Всемирная организация здравоохранения и Международный фонд защиты детей стремятся ликвидировать эти и другие заболевания. Уже достигнуты замечательные успехи. Смертность снизилась, а следовательно, ускорился рост населения земли. В то же время дети, которых стало больше в результате уменьшения детской смертности, и старики, живущие дольше благодаря общему повышению продолжительности жизни, должны быть обеспечены питанием... И вот ученые-экономисты снова напоминают нам о зловещих предсказаниях Мальтуса.

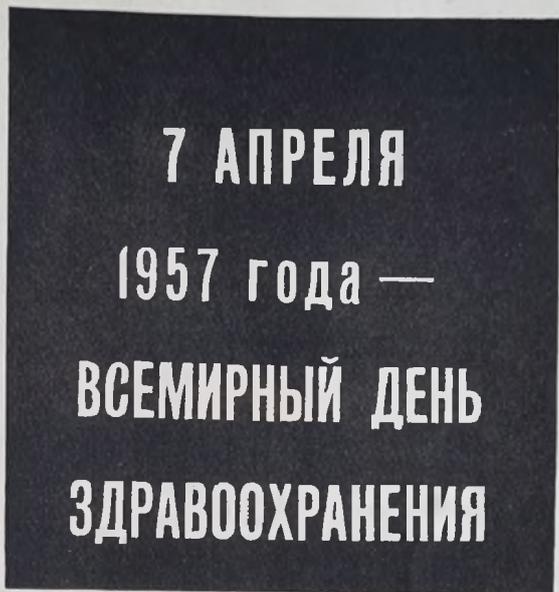




Фото Поли Альмази, 1957.

СЕДЬМАЯ ЧАШКА РИСА. Население земли насчитывает на сегодняшний день 2650 миллионов человек. В 1975 году, то есть менее чем через двадцать лет, эта цифра превысит 3 миллиарда. Это значит, что к кандым пяти тарелкам надо будет добавить еще одну, к пяти чашкам риса прибавить шестую. Если мы хотим серьезно улучшить питание, придется добавить и седьмую чашку.

Но Мальтус окажется прав только в том случае, если мы будем бездеятельны. Мы должны действовать, и действовать быстро, иначе тысячам людей угрожают голод и нищета. А история учит, каким злом является нищета. Мы должны с решимостью продолжать начатое дело.

Название этой программы технической помощи не должно вводить нас в заблуждение. Речь идет не о простом техническом мероприятии. Подлинный смысл нашей деятельности гораздо шире и глубже.

В наших странах тоже есть слаборазвитые районы, но мы понимаем, что необходимо поднять уровень жизни всего населения, а не только одной какой-либо его части, если мы хотим использовать и впредь достижения техники для развития экономики, для улучшения условий жизни.

Запас знаний, воплощенный в науке и технике, является достоянием всего человечества. Поэтому международная солидарность становится необходимостью. Надо,

чтобы отношения между нациями строились на основе взаимопомощи, подобно тому как строятся отношения людей, объединенных в одну нацию. В различных формах и под разными названиями международная взаимопомощь уже организуется и приобретает колоссальный размах в масштабе всей нашей планеты.

К решению нашей задачи надо подходить методично, последовательно, не обращая внимания на изменения международной политической и экономической обстановки. Мы сознаем международный характер поставленной задачи; нам известно, что она потребует от нас напряжения всех сил. Для ее решения во имя полного удовлетворения основных человеческих потребностей народы неизбежно должны будут объединить свои усилия.

История не знает другого столь же благородного и необыкновенного предприятия, ибо в первый раз человечество, объединившись, решило взять свою судьбу в собственные руки, с тем чтобы улучшить условия существования всех людей.

НАШИ ДРУЗЬЯ ВИТАМИНЫ

Нина Раковская

Кто не знает о витаминах? Пожалуй, ни одно открытие в биологии не получило такой широкой известности и всеобщего признания. Во всех странах ученые напоминают об их чудодейственной силе, рекламы превозносят пищу, богатую ими... Но если вам захочется узнать, что такое витамины, понять природу их могучего действия на наш организм, — лучше всего загляните в лаборатории, где трудятся ученые-витаминологи. С любопытными фактами вы столкнетесь там! Поговорим сначала о самых скромных.

В одном из научных учреждений Латвии решено было выяснить, как витамины помогают бороться с инфекцией. Свой опыт ученые провели на морских свинках. Выбор этот сделали не случайно. Дело в том, что морские свинки нуждаются во всех видах витаминов. Зверьков кормили вволю, держали в просторных клетках. Но одним



животным, кроме обычного корма, давали ежедневно по 0,07 грамма витамина С. Другие получали его лишь 0,0005 грамма, в сто сорок раз меньше.

А через месяц животных заразили дифтерией. И сразу стало ясно — к борьбе с болезнью лучше подготовлены животные, которые получали много витаминов.

Эти зверьки болели бурно, с высокой температурой. В крови у них сразу повысилось количество белых кровяных телец — лейкоцитов. Организм послал их на борьбу с инфекцией: в клетках лейкоцитов оказалось много поглощенных бактерий.

Все эти животные выжили. Когда же через полгода их попытались снова заразить дифтерией, они не заболели. Организм их не только справился с инфекцией, но и выработал иммунитет.

Ну, а животные, которые витаминов получали мало? Болезнь у них протекала вяло, организм сопротивлялся слабо, температура не повышалась. Лейкоцитов с поглощенными бактериями оказалось куда меньше. Зверьки быстро погибли от ядов дифтерийной палочки.

Этот опыт является ярким доказательством того, как витамины повышают защитные свойства организма.

А вот другой опыт. Конечно, вам известно, что спортсменам во время тренировок всегда назначают повышенные нормы витаминов. Что же происходит при этом в организме физкультурников? Ученые снова провели эксперименты на животных, на этот раз на крысах. Животным давали пищу, в которой было достаточно витаминов. Но одни зверьки дополнительно получали ежедневные витамины А, В₁, В₂, РР, С и D, а другие — нет.

А через полгода такой кормежки животных бросили в бассейн. Иным пришлось продержаться в воде почти 5 часов. Оказалось, что после таких «состязаний» в крови и мозгу зверьков, получавших витамины, оставалось больше сахара. Это означало, что они экономнее расходовали запасы энергии. Когда же зверькам предоставили возможность отдохнуть, у них быстрее восстанавливались силы.

Так что же такое витамины? И почему они необходимы каждому живому существу? Чтобы по-настоящему ответить на эти непростые вопросы, придется вспомнить, что происходит с пищей в нашем теле, и даже заглянуть в прошлое науки о питании.

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ?

Лет сто назад, когда наука о питании была еще молода, пищу часто сравнивали с топливом. Считали, что в крови происходит распад пищевых веществ. Распад же этот рассматривали, в сущности, как обычное горение.

Но шли годы, и чем больше ученые познавали организм, тем яснее становилось, что использование пищевых веществ происходит вовсе не в крови, а в тканях и клетках тела. И самое главное оказалось, что в теле горит не пища, а «сгорают», распадаются вещества самого организма.

Это важнейшее открытие сделало переворот в биологии. Сейчас ученые знают, что наш организм сегодня — тот же, но в то же время и не тот, каким был вчера и каким, например, будет завтра. За 70 лет жизни человек выпивает и получает с пищей свыше 60 тысяч литров воды, съедает больше 11 тысяч килограммов углеводов, около 2,5 тысяч килограммов белков и почти столько же жиров. Все эти вещества, изо дня в день поступающие в организм, превращаются в ткани, клетки нашего тела, а затем постепенно распадаются, покидают организм, заменяются новыми.

Вещества, входящие в состав нашего тела, разрушаются и заменяются новыми очень скоро. Такие вещества, как кальций и фосфор, можно обнаружить в печени, мышцах и даже в ткани зубов и костей уже через четыре часа после того, как они вместе с пищей окажутся в нашем теле.

Но как же пища — кусок хлеба или мяса, яблоко, молоко — становится клетками и тканями нашего организма? Уже полтора столетия назад ученые стали догадываться, что в живом организме действуют какие-то вещества, помогающие течению химических процессов в теле, направляющие и ускоряющие их. Эти вещества были названы ферментами.

Под воздействием ферментов белки мяса, яиц, молока видоизменяются в нашем теле в течение десятков минут, а крахмал хлеба, овощей — в несколько минут. Без ферментов мы не могли бы использовать воздух и задохнулись бы в чистом кислороде. Пищевые вещества лежали бы мертвым грузом, если бы тысячи ферментов не ускоряли их распад и воссоздание.

И вот оказывается, что в состав этих ферментов входят витамины.

Правда, и сегодня еще многое осталось не до конца разгаданным. Зато бесспорно, что превращения веществ

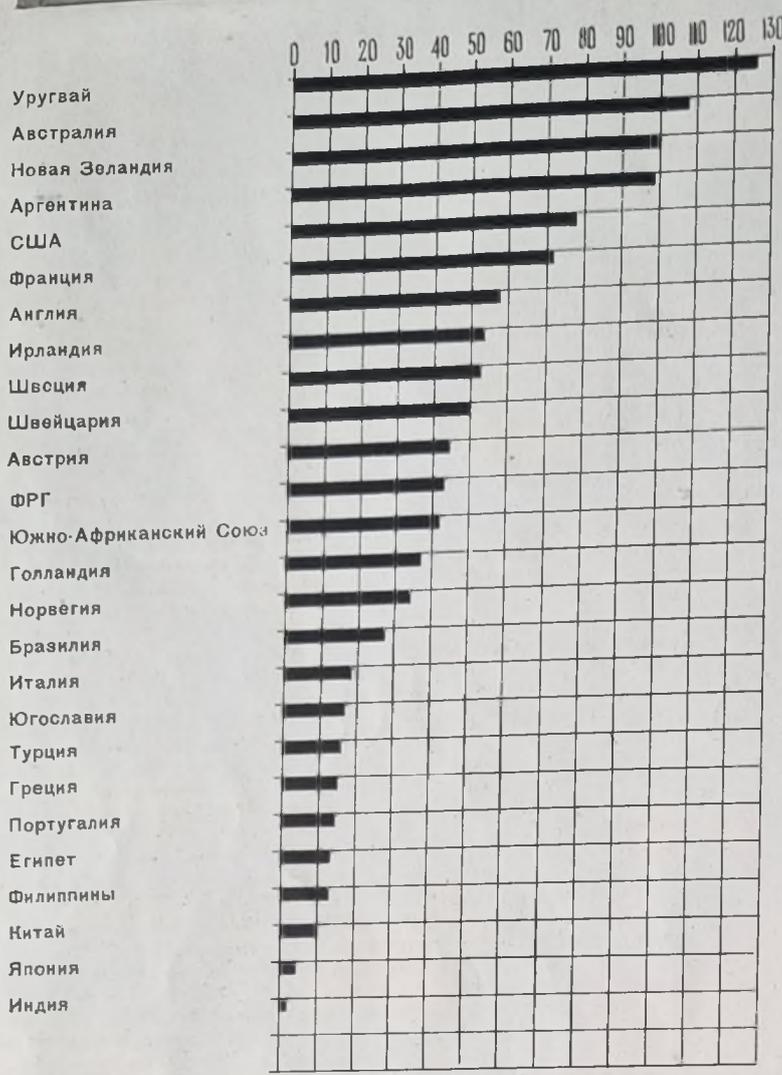


в нашем теле, постоянное обновление, непрерывная замена одних веществ тела другими — все это тесно связанные друг с другом химические реакции, которые называют обменом веществ, могут совершаться правильно лишь в присутствии витаминов, с помощью их.

ВИТАМИНЫ ЗА РАБОТОЙ

Ежедневную порцию витаминов в нашей пище можно сравнить по размерам с просыпанным зернышком. Вот и все... Но новейшая аппаратура, метод меченых атомов и свойства радиоактивных изотопов помогли ученым увидеть витамины непосредственно за работой. Отправимся и мы следом за ними...

продолж.
на 34 стр.



БОЛЬШИЕ И МАЛЫЕ ПОТРЕБИТЕЛИ МЯСА

Мясо занимает особое место среди других продуктов, богатых белками, — яиц, молока, сыра, рыбы, сухих овощей. Белки составляют основу растительных и животных клеток, и поэтому крайне важно, чтобы пища содержала белки, необходимые для роста и обновления тканей организма. На схеме приводятся данные о среднегодовом потреблении мяса (в том числе птицы) на душу населения в некоторых странах.

БОЛЬШЕ ВСЕГО МОЛОКА ПЬЮТ В СКАНДИНАВИИ

Внизу приведены данные (в килограммах на душу населения) о среднегодовом потреблении молока и молочных продуктов в ряде стран. Черная полоса показывает потребление свежего молока (почти во всех случаях потребление сливок дается в переводе на цельное молоко). Серая полоса показывает потребление молока и молочных продуктов (в переводе на свежее молоко) без масла. По некоторым странам приведены данные о потреблении только одного из видов молочной продукции.

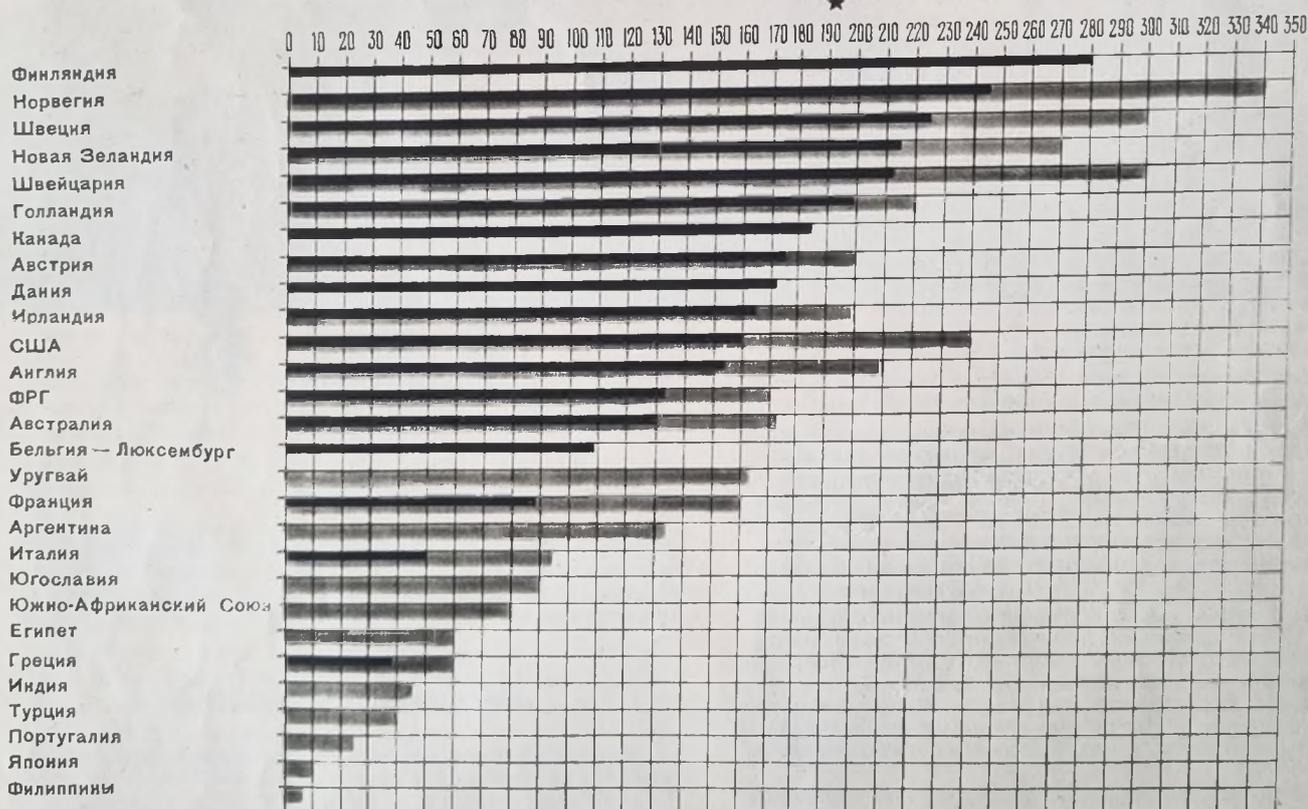


Таблица выполнена Р. Жакменом.

О НАШЕЙ ПИЩЕ

ОТКУДА ОНА РОДОМ?

Миграция птиц и животных считается одним из величайших чудес природы. Менее известными, но столь же примечательными являются факты миграции растений. Растения — «паралитики природы», как их называл один ботаник, — ухитряются совершать кругосветные путешествия по воздуху и по воде. Иногда они «безбилетными пассажирами» сопровождают людей и животных. Бесчисленные виды семян и плодов перенесены птицами, как например душистый перец, который нашел себе новую родину на Ямайке. Имели место и организованные миграции растений, когда кочевники, научные экспедиции, купцы и переселенцы вывозили с собой семена: одни — в качестве съестных припасов, другие — с целью разведения их на новых местах.

Сегодня мы уже можем говорить о «всеобщности» растениеводства, так как человек успешно выращивает все больше растений вдали от их родины. Ниже мы раскрываем издавна сложившиеся исторические связи растений-путешественников, ставших сейчас самыми распространенными пищевыми продуктами, отмечая, откуда они родом, и указывая те районы, где они широко распространены в настоящее время.

КАБАЧКИ: родина Индия. В средние века это растение было завезено из Индии в Африку, откуда оно попало в Испанию. В настоящее время разводится в южных районах Европы и США.

ЯЧМЕНЬ: родина Аравия, Синай, Кавказ. Именно с Кавказа возделывание ячменя распространилось по всей Центральной Европе. В XVI веке ячмень все еще являлся одним из основных хлебных злаков Европы.

КАКАО: родина Мексика. Из бобов какао ацтеки приготавливали ароматный напиток *ксокоатль*, а также использовали их в качестве разменной монеты. В начале XVI века испанцы привезли какао в свою страну и приблизительно в 1520 году ввели моду пить *чоколате*; в следующем столетии эта мода распространилась и во Франции. До первой мировой войны Европа получала большую часть нужного ей какао из Венесуэлы и Эквадора. В настоящее время главными производителями какао являются Гана и Берег Слоновой Кости.

КОФЕ: родина Эфиопия. Кофейное дерево было завезено в Аравию из Эфиопии примерно в XIV веке. Кофе стал известен в Венеции приблизительно в 1570 году, а в Марселе — в 1660 году. Первое «заведение для питья кофе» — знаменитое кафе «Прокопио», которое впоследствии стало излюбленным местом встреч Фонтенеля, Вольтера и Дидро, — было открыто в Париже в 1672 году. В 1716 году кофе перекочевал из Франции в Вест-Индию. Голландцы завезли его в Южную Америку, и Бразилия стала основным производителем кофе. Город Сан-Паулу обязан своим развитием кофе, а его порт Сантус сейчас является «кофейной столицей» мира.

КУКУРУЗА (маис): родина Южная Америка. По утверждению швейцарского ботаника де Кандолля, родиной кукурузы (маиса) является район, который в настоящее время включает в себя Эквадор и Колумбию. Иные утверждают, что родина кукурузы — Флорида. Испания и Англия были первыми европейскими странами, которые в начале XVI века стали употреблять кукурузу в качестве пищевого продукта.

ФАСОЛЬ (французские бобы): родина Мексика, Центральная и Южная Америка. Отсюда итальянские мореплаватели привезли это растение в Рим, где папа Кли-

мент VII взял его под свое особое покровительство. В 1556 году фасоль выращивалась в горшках во многих районах Италии и в этом же веке была введена в употребление во Франции.

МАНИОК (кассава): родина район реки Амазонки. Южноамериканские индейцы обнаружили, что путем длительной варки можно удалить синильную кислоту, содержащуюся в корнях этого растения, после чего оно становится вполне съедобным. В настоящее время самым крупным производителем маниока является Мадагаскар.

МАСЛИНЫ (оливки): родина Греция и Малая Азия. Культивировавшиеся с доисторических времен в Малой Азии маслины издавна известны во всех средиземноморских странах. Оливковая ветвь была символом мира еще до нашей эры (оливковое масло излечивает человеческие болезни и успокаивает бушующие волны).

ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ: родина Бразилия, Вест-Индия (где он называется *мани*) и Перу (где он получил название *и н ч и к*). Испанцы, которые проникли в Мексику в XV веке, путали земляной орех с бобами дерева какао (*какаватль*).

В скором времени растение было завезено в Азию и Африку. Во Франции оно впервые было использовано в качестве пищевого продукта после 1801 года. В настоящее время первое место в мире по производству земляного ореха занимает Индия, где под этой культурой занято около 800 тысяч га.

КАРТОФЕЛЬ: выходец из южноамериканских Анд (район Колумбии, Эквадора, Перу, Чили). В XVI веке испанцы начали выращивать эту культуру в Галисии, а Франсис Дрейк привез ее в Англию. Вальтер Релей положил начало разведению картофеля в Ирландии. Французы очень медленно осваивали картофель как пищевой продукт, предпочитая иерусалимский артишок, который во Франции до сих пор называется *топинамбур* (по имени индейского племени *топинамбу*, живущего в Бразилии, где впервые было обнаружено это растение).

ШПИНАТ: родина Иран. В течение долгого времени использовался только как приправа; в Европе его начали разводить в XV веке. В настоящее время одним из крупнейших производителей шпината являются США.

САХАРНЫЙ ТРОСТНИК: родина Бенгалия, Сиам, Индонезия. Индия производила сахар из сахарного тростника за 600 лет до нашей эры. В VII веке сахарный тростник был ввезен в Северную Африку, затем в 996 году н. э. — в Венецию, которая добилась монополии на эту культуру. Испания имела обширные плантации сахарного тростника в своих колониях в Новом Свете. К XVIII веку Куба, Вест-Индия и Сан-Доминго стали основными его производителями. После первой мировой войны Куба и Вест-Индия производили миллионы тонн этой культуры в год.

ТОМАТЫ: родина Мексика. Это растение, известное в Мексике как «томатль», выращивается в Испании, Португалии и Италии с XVI столетия. До 1785 года томаты не культивировались во Франции и Северной Африке (в настоящее время это основные поставщики томатов).

ПШЕНИЦА: родина Месопотамия. Отсюда этот злак прошел по всему древнему миру и на каравеллах Колумба достиг берегов Америки. В настоящее время самыми крупными производителями пшеницы являются СССР и США (см. стр. 32).



БОБЫ КАКАО, собранные с шоколадного дерева, растущего в прибрежных долинах, являются основной культурой, выращиваемой в Эквадоре, одном из главных производителей какао. Несколько лет назад еще практиковалась сушка бобов какао на улицах Гваякиля, крупнейшего порта Эквадора (см. снимок). В настоящее время это невозможно из-за возросшего уличного движения.

Пища одного человека — табу для другого

Альфред Метро



Ни на одной ступени своего развития человеческое общество не использует полностью пищевых ресурсов, имеющихся в его распоряжении. Чтобы тот или иной народ признал какие-либо фрукты, овощи или мясо съедобными, эта пища должна соответствовать культурным традициям данного народа. Вкусовые склонности, столь различные у людей разных цивилизаций, всегда служили источником негодования, презрения и насмешки и, вероятно, являлись предметом разговоров уже в пещерах первобытного человека.

Даже в доисторические времена люди, безусловно, разделялись по своим привычкам в еде. В области поэзии наиболее известным примером является «Одиссея», в которой «питавшиеся хлебом» греки противопоставлены варварам, «питавшимся лотосом» или даже человеческим мясом.

Обычаи различных народов дают нам множество примеров, иллюстрирующих огромное разнообразие человеческих вкусов. Съесть гусеницу, даже зажаренную, кажется нам пределом извращения вкуса, но туземное население субтропической Америки и даже приезжающие туда этнографы не брезгают этой пищей, добываемой из-под коры пальмового дерева. Население индейской деревни приходит в восторг при появлении муравьиного роя, который можно сварить в горшке. И тем, у кого употребление в пищу насекомых вызывает отвращение, следует запомнить, что те же самые индейцы форменным образом заболели, если их заставить съесть куриное яйцо или даже цыпленка. Крысы, конечно, «пища осажженных», однако они были лакомым блюдом некоторых полинезийцев; правда, у них не было кроликов. И не надо забывать, как любили ацтеки лакомиться собачками, которых они откармливали для своих пиров.

Даже народы, проживающие по соседству друг с другом и стоящие на одной и той же ступени развития, могут так сильно отличаться в своих вкусовых склонностях, что это способно послужить поводом к взаимному непониманию и даже к антипатии. Прозвище «лягушатники», которыми англичане долгое время наделяли французов, является красноречивым выражением мнения англичан об употреблении представителей семейства лягушачьих в качестве продукта питания. Когда король Гавайи Камехамеха I в присутствии своего двора нарушил запрет, наложенный его предками на некоторые блюда, то по своему мужеству и твердой решимости он поистине был равен современному американцу, который, приехав в Париж, впервые решает отвесть бургундских улиток.

Некоторые запреты религиозного характера в отношении определенных блюд принимают форму непреодолимого отвращения, имеющего силу и устойчивость инстинкта. Я встречал антропологов, которые, даже будучи совершенно непредубежденными и зная истинную историческую подоплеку факта, не могли преодолеть чувство отвращения к тому или иному блюду, запретному для их предков.

Классическим примером влияния культурных традиций на питание является расхождение во взглядах на потребление молочных продуктов между скотоводческим населением Азии и Европы. В то время как народы Центральной и Южной Азии, равно как и народы индоевропейской и семитической групп, всегда потребляли молоко, зачастую служившее основным продуктом питания, — китайцы, японцы и народы Юго-Восточной Азии, которые также прежде занимались скотоводством, питали самое сильное отвращение к молоку и молочным продуктам.

Эта антипатия к молоку не могла возникнуть в результате незнания, поскольку китайцы в течение длительного времени соприкасались с монгольскими и тюркскими племенами, для которых молоко и молочные продукты являлись основной пищей. Тибетцы даже кладут прогорклое масло в чай.

Различные книги, выпущенные за последние годы, повествуют о голоде, который все еще «царит в мире». Мы знаем, что на огромных территориях ощущается недостаток соответствующей пищи, в результате чего ухудшается общее состояние здоровья населения этих районов. Международные организации, такие, как Организация по вопросам продовольствия и сельского хозяйства, стремятся увеличить продовольственные ресурсы районов, население которых страдает от недоедания.

К сожалению, введение новых сельскохозяйственных культур не всегда достаточно для разрешения этих проблем. Самое важное, чтобы люди приняли новые блюда, предложенные им, отрешившись от предрассудков, препятствующих потреблению этих блюд. Большинство людей скорее «любит то, что ест», нежели «ест то, что любит». Но как освободиться от традиционной антипатии к определенной пище, которая, появившись в самом раннем детстве, становится в конце концов инстинктивной?

Именно эта проблема возникла перед правительством Соединенных Штатов во время последней войны. Оно должно было обеспечить снабжение продовольствием не только огромной армии, но и миллионов американцев, а также народов освобожденных стран. Фермеры могли бы



КРУПНЫЕ ПРОДУКТОВЫЕ УНИВЕРМАГИ

Множество самых разнообразных продуктов имеется в продуктовых универмагах Америки. В них введено самообслуживание, а купленные продукты оплачиваются при выходе (снимок на стр. 10). В настоящее время в США имеется 18 тысяч продуктовых «универмагов», торгующих самыми разнообразными продуктами, и 70 тысяч более мелких, известных под названием «суперетс», где сейчас покупают половину бакалейных товаров, продающихся в стране. Закупка продуктов на этих рынках стала еженедельным ритуалом американской семьи. Многие рынки скупают мясо, овощи, яйца и другие продукты непосредственно у фермеров. На верхнем снимке стр. 11 показана подготовка кур к продаже. В большинстве стран мира, однако, люди все еще покупают продукты на открытых базарах, как например на базаре в Боготе, столице Колумбии (снимок внизу на стр. 11).

Фото Usis.

производить больше, но необходимо было избежать излишних затрат и убедить население, которое привыкло к хорошей жизни, изменить некоторые свои привычки.

Правительство Соединенных Штатов благоразумно проконсультировалось с учеными-социологами, прежде чем начать пропагандистскую кампанию среди населения, чтобы добиться со стороны общественного мнения одобрения намеченных мероприятий. Была создана комиссия из этнографов, психологов и социологов, чтобы изучить отношение американцев к различным видам пищи, а также разработать методы, при помощи которых это отношение могло бы быть изменено частично или полностью. В ходе работ этой комиссии американский психолог Курт Левин провел ряд опытов, определяющих воздействие на общественное мнение. Их часто приводят в качестве блестящего примера эффективности применения на практике научных выводов.

Курт Левин исходил из принципа, что предубеждение американцев к таким мясным продуктам, как сердце, почки, легкие, потроха, может быть быстро преодолено, если только каждый отдельный случай будет тщательно и детально проанализирован с учетом всех факторов, прямо или косвенно определяющих отношение людей к продуктам питания.

Установив, что в вопросах питания решающее влияние принадлежит домашним хозяйкам, за которыми остается последнее слово, он отобрал для проведения опыта две группы домашних хозяек в качестве добровольных «подопытных кроликов». Одна группа слушала лекции опытных диететиков, рассказывавших о питательных качествах ливера, о высоком содержании в нем витаминов и о его пользе для здоровья. Затем приводились примеры тех изысканных блюд, которые можно приготовить из этих частей туши; домашним хозяйкам были розданы рецепты приготовления блюд из ливера и гарниров к ним.

Во второй группе был применен совершенно иной метод. Было организовано собрание, на котором один из членов группы рассказал собравшимся о трудностях с продовольствием, возникших в стране, разъяснил, что, приготовляя для своих мужей блюда из ливера, они помогут отечеству, и, наконец, пригласил их принять участие в совместном обсуждении вопроса о «запретных» сортах мяса и использовании этих сортов. Особое внимание было уделено тому, чтобы вовлечь в обсуждение всех и чтобы каждая хозяйка имела возможность поделиться своими сомнениями и задать вопросы. После обсуждения собрание приняло коллективное решение: каждая хозяйка обязалась попытаться приготовить блюда по предложенным рецептам.

Произведенное несколько недель спустя обследование показало, что только 10 процентов присутствовавших на

лекции «перешли этот рубикон кулинарии». А из тех, кто принимал участие в обсуждении и обязался приготовить блюда из ливера, 51 процент выполнил взятые обязательства. Аналогичный эксперимент, неоднократно повторенный и в отношении других «отвергнутых» продуктов, дал аналогичные результаты. Лекции и уговоры оказались гораздо менее эффективными, чем решения, самостоятельно принятые группой, даже такой, которая была искусственно создана ради психологического эксперимента.

Все это показывает, что в нашем «отношении к продуктам питания», как, разумеется, и ко всему прочему, рассудок сочетается с эмоциональными факторами.

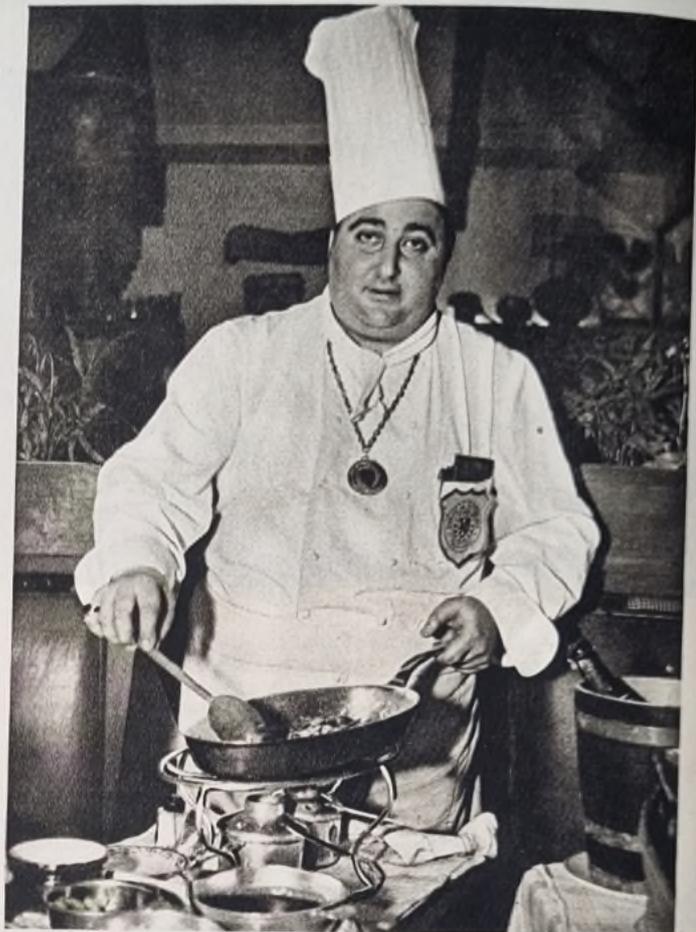
Ибо для того чтобы изменить установившееся отношение, необходимо учитывать обеспечивающие его прочность взгляды и обычаи. Как мы показали выше, это легче всего сделать путем принятия коллективного решения.

ФАО — Пат Моррис



ЭТИ ПОВАРА ПОХЛЕБКИ НЕ ИСПОРТЯТ

Клод Леви-Страус



А. п. Поля Альмази, 1957.

„СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ“, — писал французский гастроном Брийа-Саварен. Искусство приготовления пищи создало бесчисленное множество вариаций на всеобъемлющую тему — от вкусной похлебки, бурлящей на таганке в Марокко, до гастрономического шедевра парижского шеф-повара.

Говорят, что поварское искусство — это искусство сочетать вкусовые свойства различных продуктов, соединяя их или, наоборот, подчеркивая их контрастность. Это кажется совсем несложным, и можно думать, что поварское искусство известно каждому народу земного шара. Однако дело обстоит не так просто. Чтобы объединять различные продукты и гармонически сочетать их вкусовые качества, требуются умение и знание кулинарии, которая является чем-то значительно более сложным, нежели простая варка пищи.

Но даже и варка пищи в глиняном горшке применяется не всеми народами. Некоторые народы за неимением глиняной посуды готовят пищу в деревянной или сделанной из коры посуде. В воду, налитую в такой сосуд, бросают раскаленные камни. Другим народам варка пищи неизвестна совсем; вместо очага они пользуются вырытыми в земле ямами, обложенными камнями. Пища здесь жарится между слоями зеленых листьев, выделяющих влагу. Еще один способ — приготовление пищи

без какой-либо посуды, когда начинка кладется в тушу животного или закатывается в тесто и «доходит» по мере того, как жарится или печется оболочка.

Все эти способы являлись открытиями, к которым человечество пришло не сразу, а лишь постепенно. Даже сейчас некоторые племена, как например племя намбиквара в Центральной Бразилии, попросту суют в горячую золу свою добычу — будь то убитые ими небольшие животные или найденные дикие корнеплоды. Зола, прилипающая к пище, дает необходимые минеральные соли. Такой примитивный способ приготовления пищи притупляет чувство вкуса, и туземцы племени намбиквара не воспринимают сильных вкусовых раздражителей. Отвращение у них вызывает не только соль, но даже горячая пища. Когда я предложил им горячее вареное кушанье, они сначала остудили его в холодной воде. Правда, сейчас такие пережитки чрезвычайно редки. Многие народы, однако, страдают не от неумения приготовить пищу, а от значительно более серьезного недостатка — от нехватки про-

дуктов. Поэтому они вряд ли могут рассчитывать на разнообразие в питании.

Такие этнологи, как Эванс-Причард и Одри Ричардс, пишут, что постоянные переходы от сытости к голоду вредно сказываются на физическом и духовном состоянии населения некоторых районов Африки. Население многих деревень питается достаточно сытно только в то время года, когда имеется маниок, просо или рис. Вслед за этими «тучными» месяцами наступают «тощие» месяцы, когда люди довольствуются лишь случайно найденной пищей. Изменяется не только количество пищи — суточная «порция» сокращается, — но и качественный ее состав: пища, богатая углеводами, внезапно сменяется таковой, которая состоит почти исключительно из овощей — тыкв и дынь.

При нашей обеспеченности продуктами нам даже трудно вообразить все страдания, связанные с таким переходом. Чувство сытости резко сменяется муками голода. Изнуряющий понос приходит на смену не менее неприятному метеоризму и брожению в кишечнике.

Туземцы, таким образом, осознают, что их тела и души подвергаются очень большому воздействию в результате изменения в диете. Не удивительно, рассказывает Одри Ричардс, что они рассматривают пищу как нечто роковое, исполненное магических влияний. Туземцы связывают ощущения, вызываемые едой, с ощущениями, которым мы приписываем совершенно иное происхождение: жар, вызываемый спиртными напитками, является, по их представлению, признаком гнева, а пост они связывают с высшими духовными переживаниями. Еда всегда влияет на настроение. «Я снова чувствую себя молодой! У меня так легко на сердце!» — воскликнула старая африканка, когда ей случилось наестся до сыта.

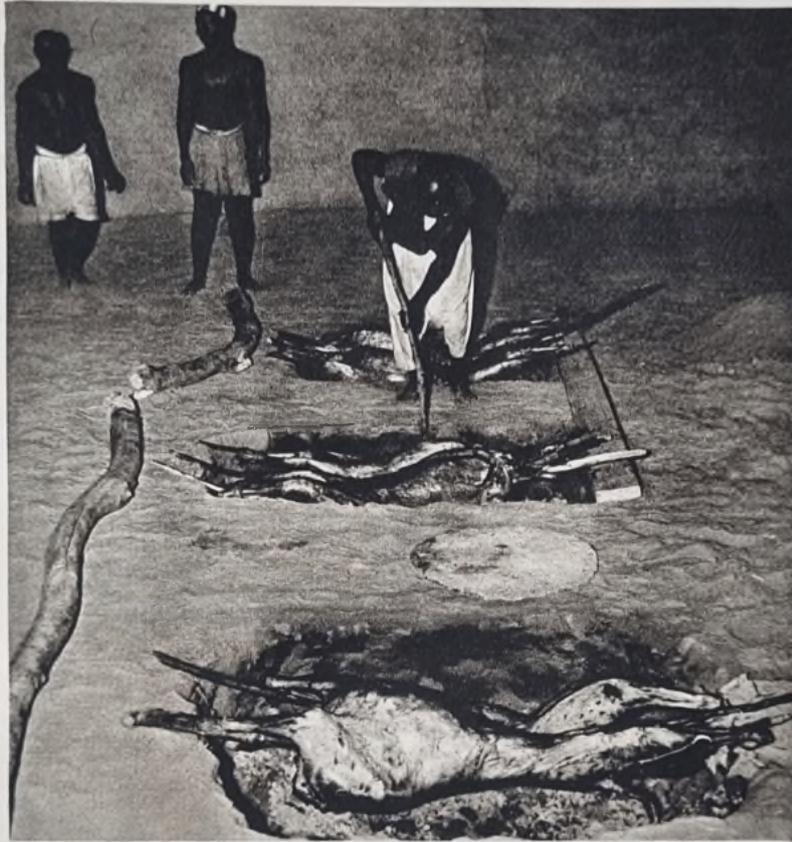
В истории человечества есть памятная дата: день, когда человек открыл секрет сохранения предметов питания, которыми он располагал. Человек сумел избавиться от двух зол — недостатка пищи и ее пресного вкуса.

Плотно поесть — это еще не все. Как мудро гласит французская поговорка, нельзя терять «вкус к хлебу». Вся история кулинарии является историей поисков способа сделать хлеб приятным на вкус, возбудить и развить привычку, любовь к основным пищевым продуктам — в зависимости от района, где они преобладают, — хлебу, рису, просу, кукурузе и маниоку, которые служат источником энергии, но не отличаются вкусовыми качествами. Мясо появилось позже; долгое время оно было, а во многих частях мира еще продолжает оставаться роскошью, предназначенной только для привилегированных. Подлинной основой питания во всем мире, по существу, являются углеводы, сдобренные приправами. Хлеб и лук, пресные лепешки и пряные, острые приправы, рис и соус, приготовленный из маринованной рыбы, просо, кукуруза, маниок и душистый перец — все это просто вариации основной темы, из которых кулинарное искусство создало бесчисленное множество блюд.

О том, как трудно было улучшить вкусовые качества пищи, свидетельствуют великие морские путешествия XVI века, предпринимавшиеся в целях, которые кажутся нам теперь столь прозаическими. Всего 400 лет назад Европа снаряжала эти колоссальные экспедиции главным образом для того, чтобы добыть пряности.

Теперь ни одна кухня, ни одна кулинарная школа, по-видимому, не могут обойтись без некоторых продуктов американского происхождения, таких, как картофель, помидоры, арахис, шоколад и душистый перец, не

известных до открытия Нового Света. Предстоит, по существу, написать Zavolno целый раздел этнологии. В нем надо было бы показать характер и географическое распространение приемов — и очень простых и, наоборот, невероятно сложных, — которыми пользовались для получения, обработки и соединения основных продуктов питания. Мы узнали бы, что полинезийцы являются пионерами, так сказать, безземельного земледелия, ибо некоторым из этих островитян удалось развести сады на своих коралловых рифах в траншеях, наполненных разлагающимися отбросами. Можно было бы рассказать о том, как некоторые племена, хотя и весьма примитивные в других отношениях, достигли необычайного искусства в получении основных пищевых продуктов из таких ядовитых растений, как маниок и желуди.



А. п. Поля Альмази, 1957

ЛАКОМЫМ БЛЮДОМ жителей Западной Африки является „метчун“, приготовляемое из целой туши барана, которая поджаривается на вертеле над неглубокой ямой, наполненной горячими углями. На снимке показаны повара, готовящие это блюдо к пиршеству.

Мы познакомились бы с тем, как некоторые первобытные народы разрабатывали приемы приготовления пищи, отличающейся тонким вкусом и ароматом. В одной из своих книг, посвященной племени квакиутль (жители Аляски, которые не знали ни охоты, ни земледелия), выдающийся американский этнолог Боас приводит не менее 158 рецептов приготовления различных сортов рыбы, фруктов и диких корнеплодов. Один из этих рецептов, взятый наугад, состоит в следующем: снег взбивается до густоты сбитых сливок, после чего его смешивают с рыбьим жиром, черной патокой и сырыми ягодами.

В книге, озаглавленной «Хлебопродукты, употребляемые племенем зуни», автором которой является этнолог Кашинг, содержится интересный рассказ о способах получения и приготовления пищи этим индейским племенем в Мексике. Пиршество у зуни состоит из 14 блюд. Подаются кукурузные булочки и вафли шести различных расцветок, разные сорта мяса, потроха, баранья колбаса и кровяной пудинг. Все это едят при помощи специальных маленьких «мясных кисточек» из жесткой щетины, которые погружают в кушанье, а затем дочиста обсасывают.

Процесс еды — безусловно, общественное дело. Таких народов, как племя паресси в Центральной Бразилии, люди которого принимают пищу в уединении, чтобы скрыть этот «неприличный» акт, очень мало. В своей книге о племени квакиутль Боас описывает этикет торжественных пиршеств: кулинарные приготовления, сервировку стола при помощи различной посуды и подстилок, рассылку гонцов с приглашениями (прежде чем принять приглашение, полагается много раз отказаться), песни в честь гостей и угощение каждого из них особыми кусками, приличествующими его положению.

Важной традицией первобытных кулинаров было чествование животных, предназначенных для еды. Это чествование нужно было для того, чтобы эти породы не перевелись на земле. Так, мы иногда наталкиваемся на смущающие нас указания в туземных кулинарных рецептах, как например способ получения рыбьего жира индейцами пимшиана, населяющими северо-восточное побережье Тихого океана.

Жир из рыбы олa-chen добывают следующим образом. Вначале ее сушат на открытом воздухе. Затем варят в посуде, наполненной водой с погруженными туда раскаленными камнями; по мере того как жир всплывает на поверхность, его снимают. Вываренная рыба вы-

кладывается на сито, и одна из стержней прижимает ее как можно крепче к своей обнаженной груди, чтобы выдавить остатки жира (мужчинам строго запрещается выполнять операцию обезжиривания).

Остатки рыбы складываются в углубление хижин, где они лежат и гниют до тех пор, пока в них не заведутся черви. Эти куски нельзя выбрасывать.

Более того, никому из «поваров», не позволено мыться: все должны оставаться грязными до окончания работы, которая может продлиться две или три недели. Иначе рыба будет «пристыжена» и никогда больше не вернется.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЭТИ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ?

Все женщины любят обмениваться кулинарными рецептами, особенно если это женщины из разных стран. В Международной поваренной книге, изданной недавно в Женеве, даны рецепты ряда национальных кушаний более чем 20 стран. Ниже мы приводим некоторые из этих рецептов.

Китай. Курица с миндалем. Курица (весом около 1,5 кг), 1 стакан грибов (свежих), полстакана жареного миндаля, 3 небольшие морковки, 1 стебель лука-порея (порезанный на кусочки 2,5 см длиной), 2 столовые ложки соевого соуса, 2 чайные ложки сахара, 1 столовая ложка сухого вина или хереса, 2 чайные ложки мансого крахмала, соли по вкусу, 2 столовые ложки масла для жарения.

Вынуть кости, снять кожу и разрезать мясо на кусочки примерно в 1,5 см. Хорошо перемешать лук, соевый соус, сахарный песок, вино, крахмал и соль, затем прибавить подготовленное мясо. Снова все тщательно перемешать, чтобы мясо пропиталось соусом. Очищенную морковь нарезать кубиками такого же размера, как мясо, и варить до мягкости. Очистить грибы (желательно брать мелкие грибы) и сварить до готовности. Положить в кастрюлю

2 столовые ложки масла и, когда оно разогреется, положить туда курицу. Варить 2 минуты, все время помешивая. Добавить сваренную морковь, грибы и, если масса недостаточно сочная, влить немного воды, после чего варить еще в течение минуты. Перед тем как выложить на блюдо, добавить жареный миндаль и хорошо перемешать, после чего можно подавать на стол.

Италия. Суп павезе. Обжарить в растопленном масле два небольших ломтя хлеба и выложить в глубокую тарелку. Разбить на каждый кусок хлеба сырое яйцо, посолить и посыпать тертым сыром. Осторожно влить очень горячий бульон, так, чтобы не повредить яйцо.

Испания. Гаспачо (андалузское блюдо). Размочить полбуханки белого хлеба в воде, размять его до состояния пюре или пропустить через мясорубку, добавив зубчик чеснока,

свежие помидоры и огурцы. Прибавить прованского масла и уксуса по вкусу. Развести водой до густоты супа и положить несколько кусочков льда. Подавать к столу, сильно охладив и посыпав мелконарезанным зеленым перцем.

Скандинавия. Селедочный паштет. Вареное мясо, холодный вареный картофель, маринованная свекла, 1 головка лука, соленая, копченая или маринованная селедка, столовая горчица. Мясо, картофель, свеклу, лук и хорошо вымоченную селедку мелко порубить и растереть с горчицей до превращения в пюре. Если масса получилась недостаточно сочная и плохо смешивается, добавить немного свекольного уксуса. Заправить сахарным песком. Приготовить бутерброды с этим паштетом, украсив их ломтиками крутого яйца или, по желанию, положив сверху куски яичницы.

Иран. Летний холодный суп. В простоквашу (3 стакана) положить соль и перец и хорошенько взбить. Добавить мяту (свежую или сушеную), зеленый лук, один мелконарезанный огурец, горсть изюма (хоринки) и 1 стакан воды. Подавать к столу, предварительно охладив.

Южная Америка. Рыбный суп. Красный морской окунь (весом около 1,5 кг), 1,5 стакана прованского масла, 1 стакан белого вина, 1,5 кг картофеля, 6 штук помидоров или банка томатов, молотый перец, 1 стакан лимонного сока, 2 небольшие луковицы, 3 морковки, чеснок, петрушка, соль, 2 стакана воды, нарезанный ломтиками лимон. Разделать рыбу, порезать на куски, посолить ее и обильно полить лимонным соком. Очень мелко нарезать лук и поджарить. Добавить нарезанную кубиками морковь, 2 стакана воды, чеснок, соль, перец и петрушку. Варить все это в течение 20—25 минут. Положить в ту же кастрюлю слой очищенных от зернышек помидоров, слой картофеля, нарезанного пластинками или кубиками, слой рыбы, затем снова слой помидоров и т. д. Кипятить в течение 20 минут, после чего добавить вино.

Индия. Разновидность карри. Тонконарезанный лук подрумянить в небольшом количестве масла, добавить тонконарезанного зеленого перца и помидоров и кипятить на медленном огне до загустения. Затем добавить одну столовую ложку молотой куркумы (пряный порошок), немного соли, паприки и красного стручкового перца (последнего — по вкусу). Соли достаточно одной столовой ложки, паприки — пол-ложки. Когда соус станет однородным, добавить нарезанного кусочками мяса или овощей (лучше всего баранины или бакла-

ЯПОНСКИЙ ОБЕД РАДУЕТ И ВКУС И ГЛАЗ

В древней Японии было обычаем подавать кушанья на дубовых листьях. Кушанье ели при помощи обломанных веточек деревьев. В наши дни сервировка стола в Японии сохранила тот же художественный стиль, причем посуда подбирается так, чтобы она гармонировала с формой и цветом кушаний. Основными пищевыми продуктами являются рис, рыба, овощи разнообразных оттенков, ароматный „мисо“ — суп и зеленый чай. Справа показан стол, накрытый для японского церемониального обеда „кайсе-кицен“. Обед состоит из трех блюд: основного (в центре), второго (слева) и третьего. Только некоторые блюда предназначены для еды; остальные ставятся лишь для того, чтобы „с почтеньем взирать на них“.



Лаборатория Кун Буми, Токио



А. в. Фот. Альяли, 1937.

УЛИЧНАЯ ХАРЧЕВНЯ в Валенсии (Испания). Приготовление бунюэнос — излюбленного испанского лакомства, разновидности пышек. Бунюэнос изготавливают из обычного теста, жарят в масле и посыпают сахаром. Иногда в праздники их готовят дома и едят с шоколадом или медом.

жан), прокипятить на слабом огне почти до полной готовности. (Секрет правильного приготовления карри заключается в медленной варке.) В конце можно добавить немного сметаны. К мясному карри при желании добавляется горох. Воду следует подливать понемногу, чтобы карри не сделалось слишком жидким. Если карри подается с рисом, рис следует предварительно промыть кипятком в дуршлаге или высушить в печи, пока он не станет рассыпчатым.

Указанные пропорции рассчитаны на 1 фунт мяса или овощей.

Гаити. Рис с красными бобами. Взять 2 стакана риса, 1,5 стакана бобов, 50 г копченой и 100—120 г соленой свинины. Очистить и вымыть бобы и положить их на 12 часов в воду. Налить в кастрюлю 8—10 стаканов воды, положить мелконарезанную соленую свинину, щепотку тимьяна, немного петрушки, тонконарезанный лук и бобы. Когда бобы сварятся, но будут еще твердыми, слить воду. Положить в кастрюлю

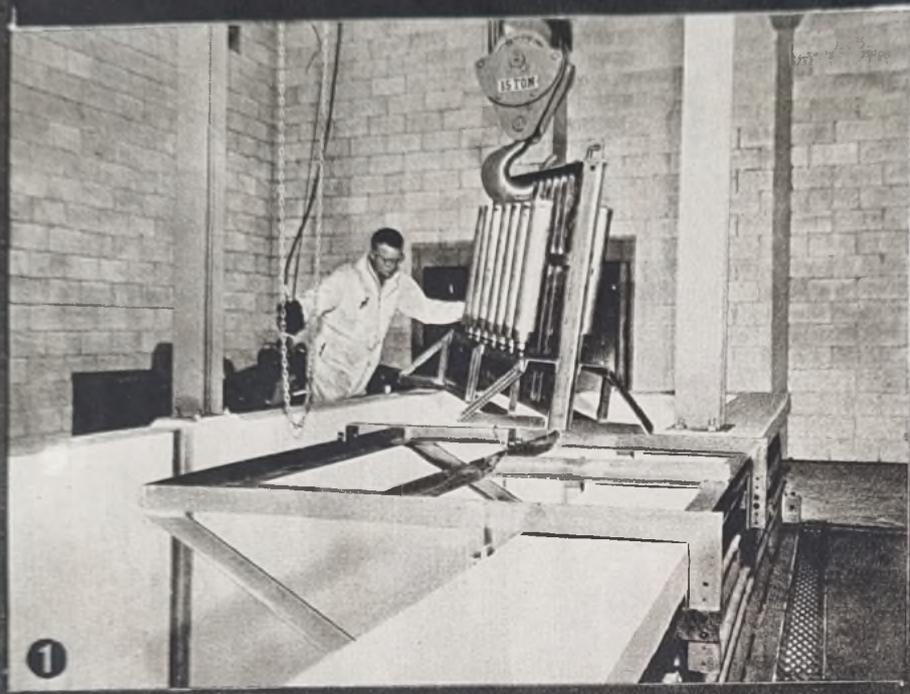
4 столовые ложки масла и мелконарезанную копченую свинину и подрумянить. Добавить бобы и поставить жариться. Влить 4 стакана воды, в которой варились бобы, положить зубчик чеснока и соли по вкусу. Когда вода закипит, засыпать вымытый и высушенный рис. Убавить огонь. Вода должна продолжать кипеть, пока совершенно не испарится. Когда на рисе начнут появляться пузырьки, закрыть кастрюлю и оставить на огне на 25—30 минут.

Франция. Телятина «à la bourgeois». Подрумянить в кастрюле 50 г постной свинины с таким же количеством масла. Добавить 750 г телячьих ножек, подрумянить на среднем огне в открытой кастрюле в течение 20 минут. Затем залить водой пополам с белым вином, добавить разных трав, несколько мелких лукович, 1—2 нарезанных помидора и несколько мелких морковок. Всыпать соли и перца и варить час на медленном огне. Подавать с овощами, полив получившимся при варке соком.

США. Бисквит с шоколадом. Взять одну столовую ложку желатина, четверть стакана холодной воды, шесть столовых ложек какао или два квадратика горького шоколада, полстакана кипятка, 4 яйца (белки и желтки отдельно), один стакан сахара, четверть чайной ложки соли, одну столовую ложку рома. Отдельно испечь бисквит. Размочить желатин в холодной воде. Развести какао или шоколад кипятком и растереть до получения ровной массы. Вылить размоченный желатин в горячую смесь. Слегка взбить яичные желтки, добавить полстакана сахара и сбивать до того, как образуется пена. Остудить в холодильнике, пока края не начнут оседать. Сбить белки, постепенно всыпая туда вторую половину стакана сахара. Взбить охлажденную смесь до пены, постепенно добавляя ром. Влить белки. Полученную массу выложить в форму из теста и охладить. Подавать, посыпав какао со сливками, сбитыми с сахаром и ванилью.

ОБЛУЧЕНИЕ ПИЩИ

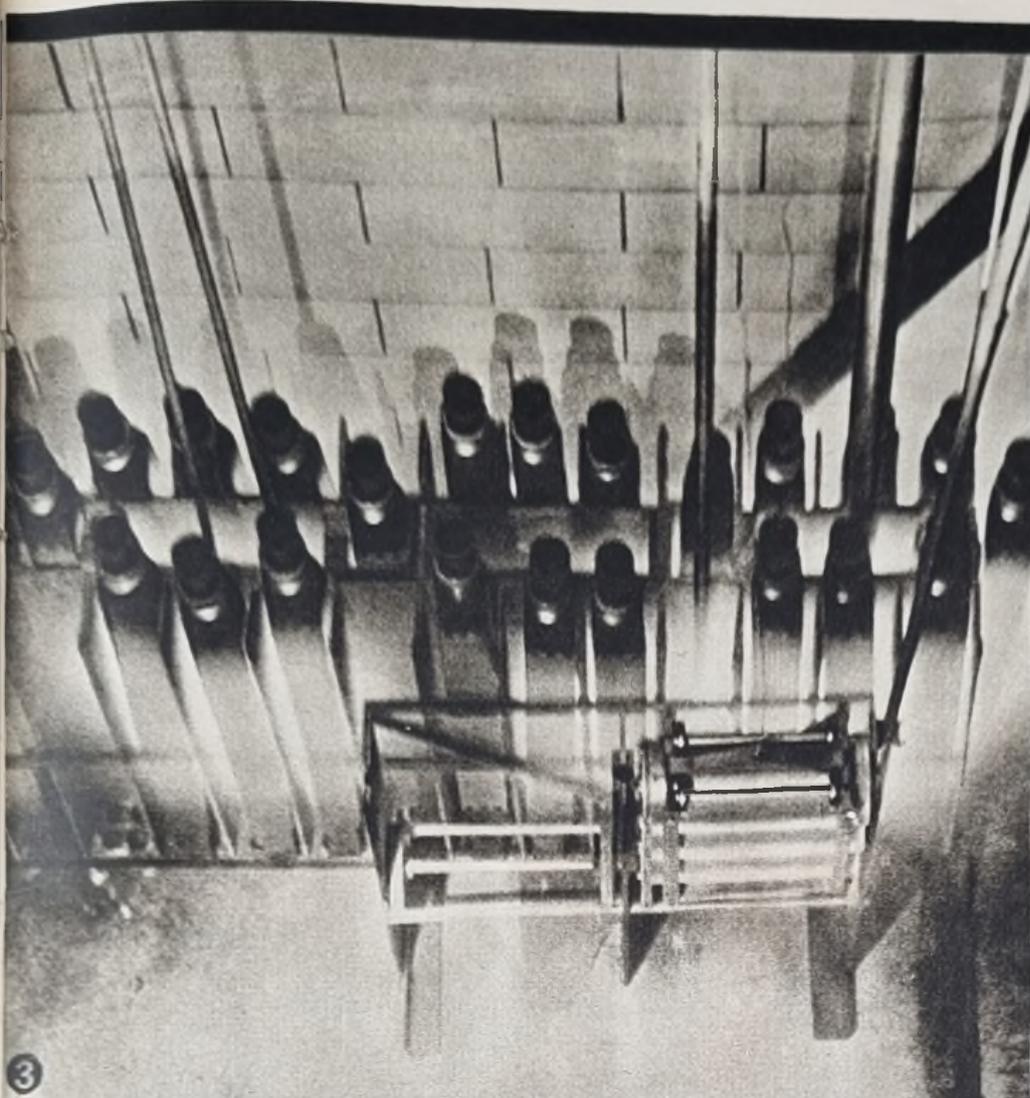
Радиация открывает новые
перспективы для консервирования
продуктов



Со временем атомная энергия сможет избавить человечество от призрака голода. Достижения физики могут указать специалистам сельского хозяйства усовершенствованные пути выращивания посевов, помочь им бороться эффективнее с насекомыми-вредителями и заболеваниями растений и даже создавать новые типы растений с более высокой урожайностью. Используя радиоактивные изотопы в качестве „следователей“, ученые узнали много нового о росте растений. Сейчас применение ядерных излучений открыло новые возможности в области консервирования продуктов. Пять лет кропотливой исследовательской работы помогли американским ученым выяснить, как действует излучение на продукты питания. На фото 5 видна разница между обычным шестимесячным картофелем (он уже пророс) и картофелем, законсервированным с помощью облучения. Все луковицы на снимке 4 — одного возраста. Нижние были подвергнуты облучению. На фото 6 показан быстрый и эффективный метод стерилизации продуктов путем облучения с помощью бетатрона. Завернутые в целлофан продукты мгновенно стерилизуются. Излучение проникает через обертку. Такая стерилизованная пища безопасна для еды. Картофель, получивший надлежащую дозу облучения, не прорастает, не высыхает и не портится в течение двух лет. Показанная на фото 7 портативная атомная установка, которую легко доставить на поле в грузовике, может быстро „законсервировать“ весь урожай картофеля. Способ консервирования с помощью облучения, открывающий большие перспективы, в настоящее время находится в основном еще в стадии эксперимента.

Фото Уэлс.





Быстрый прогресс научно-исследовательской работы в области сохранения продуктов питания при помощи радиоактивного облучения, достигнутый в США за последние годы, будет ускорен благодаря пуску специального „атомного завода“, способного консервировать тысячи тонн продуктов в месяц. Открытие в будущем году этого завода поможет значительно усовершенствовать процесс „холодной стерилизации“, считающийся в настоящее время одним из наиболее выгодных видов применения атомной энергии. Когда сохранение продуктов без холодильников получит широкое распространение, это будет подлинной революцией в области хранения и распределения мировых запасов продовольствия. Ученые открыли, что продукты, замороженные перед облучением, сохраняют свой первоначальный вкус. Банки с продовольствием, которое должно быть законсервировано, помещают в металлические трубы (фото 1). Их погружают в глубокий бассейн с водой (фото 3). Здесь продукты с помощью облучения мгновенно подвергаются „холодной стерилизации“. Бактерии гниения уничтожаются в продуктах без применения нагревания, замораживания или химических средств. Фото 2 сделано в Аргоннской Национальной лаборатории (США). На нем видны цилиндры, в которых устанавливаются банки с продовольствием, подвергаемые стерилизации на дне бассейна, вмещающего 50 тысяч галлонов воды. В цилиндры помещаются между атомными радиоактивными элементами. Каждый цилиндр вращается таким образом, что все банки с продовольствием получают одинаковую дозу облучения. Вода в бассейне предохраняет рабочих от опасного облучения, одновременно давая возможность наблюдать за тем, что происходит на дне бассейна.

Фото Уэйса.



6



Миллионам людей нужна пища, богатая белками, которые в большом количестве содержатся в рыбе. Однако мы все еще слишком мало используем для удовлетворения своих потребностей море — это огромное хранилище запасов пищи и минеральных солей, занимающее площадь в 139 миллионов кв. миль, что вдвое превышает площадь суши.

Правда, в настоящее время уловы сильно возросли (27 миллионов тонн против 22 миллионов в предвоенные годы). В этом немалая заслуга ученых, создающих для рыбаков новые средства обнаружения и ловли рыбы, разрабатывающих более эффективные методы лова. Фотографии на этих страницах показывают применение некоторых научных методов в рыбной промышленности. Носяк американской сельди обнаружен с самолета (фото 1). Самая большая тень — это косяк рыбы, в котором около 250 тысяч сельдей. Рыболовные суда, получившие по радио сообщение о местонахождении косяка рыбы, забрасывают сети (фото 2). Остальные фото показывают оборудование, которое ученые американского океанографического института в Вудсхолле погружают в океан для изучения жизни животных и растений. На фото 3 показан „акустический видеоискатель“ (разновидность эхолота), облегчающий фотографирование подводных животных. Освещение обеспечивается импульсной лампой (фото внизу слева). Подводная телекамера, используемая исследовательским судном „Бэр“, показана на фото 4.

На фото 5 биолог демонстрирует на мертвом тунце свой метод маркировки. Отмечая таким образом многих крупных тунцов, ученые надеются узнать больше об их передвижении и росте. В целях оказания помощи в океанографических исследованиях при ЮНЕСКО создан Международный консультативный океанографический комитет.

Отдел рыболовства ФАО работает над проблемой увеличения производства рыбы. Этот отдел оказывал помощь в строительстве новых рыболовецких портов и эксплуатации рыболовных участков. Отдел помогал также внедрять усовершенствованное оборудование и новые методы рыболовства во многих странах.

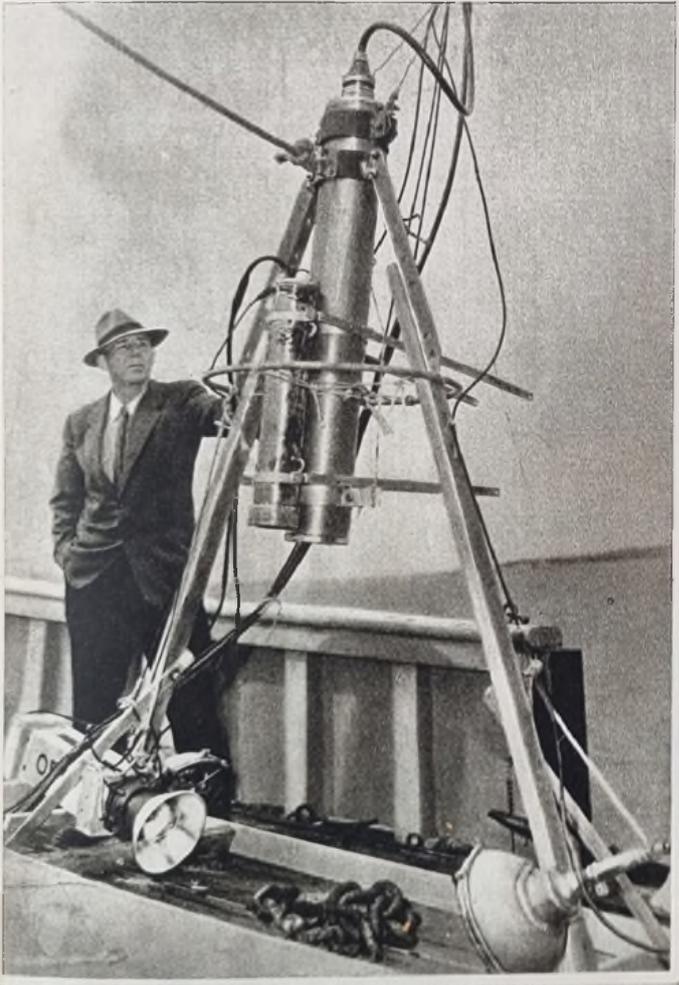
Фото Яна Хана, Океанографический институт, Вудсхолл, США.



ЮТ РЫБАКАМ



2



4



5

ЧТО ЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ

Р. Дж. Форбс



Трудно представить себе что-либо более удивительное и фантастическое, чем история человеческого питания.

Лет двести назад мир не знал ни автоклавов, ни пастеризации, ни пищевых концентратов, ни замораживания, ни холодильников, ни консервированных продуктов. В те времена даже наиболее цивилизованные страны нередко страдали от голода, вызванного неурожаем; недостаток в необходимых кормовых культурах приводил к массовому осеннему убою скота; в результате люди часто были вынуждены месяцами питаться солониной и копченым мясом.

А еще на триста лет раньше в пище жителей Европы не было картофеля, кукурузы, кофе, чая или каких-либо иных естественных пищевых продуктов западного полушария и Дальнего Востока. В то время джин и другие спиртные напитки еще только входили в широкое употребление, о чем свидетельствуют первые постановления местных властей против пьянства. Даже несколько поколений спустя моряки голландского флота чуть не подняли бунт, когда эль в их ежедневном рационе был замененджином.

Эти примеры показывают, как трудно определить вкусы древнего человека и привычные для него виды пищи; чем дальше мы углубляемся в историю, тем необычнее становится картина.

В период палеолита человек потреблял пищу в сыром или жареном виде. Варка пищи стала возможной гораздо позднее, с появлением керамической посуды. Мы можем составить некоторое представление об этом примитивном «меню», изучая жизнь таких народов, как эскимосы, которые съедают значительную часть своей животной пищи в сыром виде и лишь изредка обжаривают мясо; при этом они всегда едят его холодным или слегка теплым.

Конечно, пища древнего человека в основном была растительной, но мы не имеем полного представления о его питании, так как значительная часть кухонных отходов погибла, и

лишь изредка при археологических раскопках удается обнаружить трупы людей, настолько сохранившиеся, что можно подвергнуть анализу содержимое их желудков. Охотники-рыболовы Европы верхнепалеолитического периода употребляли в пищу мясо северного оленя, дикой лошади, бизона и зайца. Они ловили тундрных и белых куропаток, лосося, щуку, форель и леща.

В более южных областях основной пищей были благородные олени, косули, зубры и кабаны. Люди собирали также различные морские ракушки, моллюсков и мед.

Охотники-рыболовы мезолита питались почти исключительно мясом лесных животных и лишь иногда — мясом морской птицы, уток, гусей и лебедей. Из пресноводных рыб они ловили главным образом щуку. На побережье людям случалось находить выброшенных на берег китов, туши которых разрубали на части и ели; они ловили также тюленей, треску, морских угрей, пикшу, крабов, морских лещей, шиповатого и обыкновенного ската и некоторые виды акул. По многочисленным остаткам растительной пищи можно судить, что они ели лесные орехи, семена водяной лилии, дикie груши и ягоды.

В период неолита люди осели на землю, научились возделывать злаки и начали одомашнивать животных.



Располагая глиняной посудой, они смогли овладеть различными способами приготовления пищи, содействующими ее лучшему усвоению. Эти способы дошли и до наших дней. Искусство приготовления супов они унаследовали еще от своих предков, которые умели доводить до кипения воду, приправленную разными травами, погружая в нее раскаленные камни. Теперь, имея специальную посуду, они могли варить различные похлебки и каши в горшках, поставленных на раскаленные камни. Иногда из этих каш готовили густую массу или тесто, способное дольше сохраняться. Так человек открыл процесс брожения, а затем научился изготавливать и алкогольные напитки из фруктов (винограда), меда и злаков (ячменя), то есть продуктов с естественным содержанием сахара.

С появлением скотоводства оленина постепенно уступает место в питании человека мясу домашнего скота: говядине, свинине, баранине. Охота на птиц все еще оставалась важным промыслом как средство добывания жира для светильников. Рыба шла в пищу человека, а также на корм для крупного рогатого скота. Лососей, осетров и угрей коптили и сушили, заготавливая их впрок на зимнее время.

Земледельцы-скотоводы неолита, помимо хлебных злаков, употребляли в пищу желуди, буковые орешки, лесные орехи, ягоды бузины, землянику и малину. Они собирали корневища отдельных видов тростника, болотные бобы и водяные орехи и готовили дробленую крупу из семян диких трав.

Подобная эволюция наблюдается и в древних странах Ближнего Востока. До нас дошли письменные памятники, оставшиеся от народов, некогда населявших долины Нила, Тигра и Евфрата, Инда. Эти памятники, восходящие к началу третьего тысячелетия до н. э., проливают свет на некоторые стороны жизни доисторического периода. Мы узнаем, что зерно иногда подсушивали или поджаривали, для того чтобы его легче было молоть или чтобы оно лучше сохранялось; эту операцию не следует, однако, смешивать с подсушиванием незрелого зерна, практиковавшимся иногда в доисторической Европе с целью ускорить созревание при недостатке солнечного тепла.

Животная и растительная пища, распространенная на Ближнем Востоке, несколько отличалась от описанной выше пищи, употреблявшейся в доисторической Европе. В древнем Египте значительную часть всей потребляемой пищи составляли хлебные злаки, преимущественно пшеница-двухзернянка (эммер), ячмень и один из видов обыкновенной голозерной пшеницы. Египтяне умели изготавливать не менее тридцати видов хлеба, лепешек и пряников; они ели бобы, горох и чечевицу; исключение составляли определенные группы жрецов, которым не разрешалось прикасаться к этому виду пищи. Растительная пища состояла преимущественно из дынь, салата, артишоков, огурцов, эндивия и редиски. Кушанья приправляли луком, чесноком и пореем. Из фруктов были известны финики, фиги, орехи дум-пальмы и гранаты.

Египтяне употребляли различные растительные масла и животные жиры. Они пили козье и коровье молоко и делали из него сыр. Масло употреблялось иногда в топленом виде. Из мясной пищи они ели говядину, козлятину, баранину, но мясо было дорого, и бедняки чаще питались соленой рыбой обыкновенного и пряного засола, а также дикими утками и гусями, которыми изобиловали болотистые поймы Нила.

В древней Месопотамии мясо на столе бедняков появлялось еще реже, чем в Египте; они питались преимущественно сушеной, соленой и копченой рыбой. Оливки в Месопотамии не произрастали, поэтому оливковое масло, употреблявшееся египтянами, уступает здесь место кунжутному. Однако в Двуречье, как называют эту страну, было изобилие фруктов, и население ее еще в глубокой древности ело вишни, абрикосы и персики, которые медленно продвигались на запад и лишь в начале нашей эры достигли Италии.

Значительное количество злаков все еще потреблялось в виде похлебок, каш и лепешек; последние пекли из муки, замешанной на растительном масле и меде. Жесткие лепешки из крутого пресного теста пекли на горячих камнях, в золе или прилепляя их на раскаленные стенки печей, имевших форму пчелиных ульев. И лишь в начале

второго тысячелетия до н. э. в таких печах начали делать что-то вроде противней, на которые сажали караваи дрожжевого хлеба. Почти в каждом хозяйстве для приготовления пищи имелась глиняная плита с плоской поверхностью и круглым дымоходом. Иногда несколько семей пользовались одной общей плитой, сооруженной под открытым небом. В некоторых древних месопотамских городах в пристройках к храмам были обнаружены большие плиты, на которых, очевидно, готовили пищу для многочисленной храмовой прислуги.

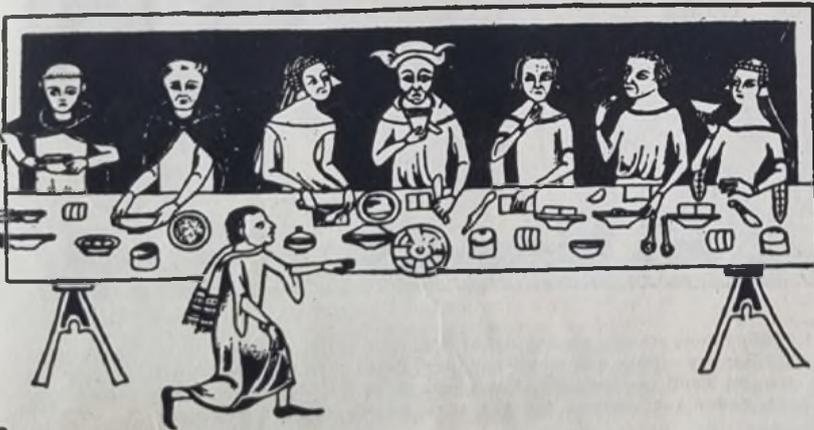
В те далекие времена пекарь нередко был также поставщиком всех съестных припасов и содержателем харчевни, снабжавшим едой своих постоянных клиентов.

Древняя кухня была местом зарождения многих процессов, которые и сейчас применяются в производстве. Древние технологи, описывая плавку или промывку руд и другого промышленного сырья, пользуются кулинарной терминологией. Именно кухне мы обязаны развитием механизмов для перемалывания — жерновой мельницы и ее потомков; все они ведут свое происхождение от примитивной ручной мельницы, состоявшей из двух круглых камней, верхний из которых, вращавшийся вручную, дробил и растирал зерно, превращая его в муку. Кухне же мы обязаны такими изобретениями, как ступа с пестом и сито. Сито, сделанное из тростника, камыша или папируса, долго оставалось примитивным приспособлением с отверстиями разной величины. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в древнем хлебе даже в римское время попадалось немало песчинок и мелких камешков,

Век механизации начался на кухне

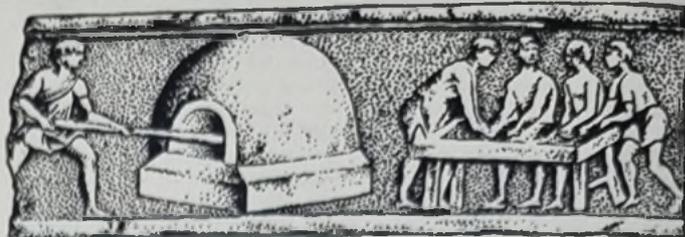
Средневековые трапезы

Существует средневековая поговорка, что ангелы едят один раз в день, люди — два и только животные три раза. Часто думают, что в средние века было принято устраивать грандиозные трапезы, во время которых пиво и вино лились рекой. Однако нам известно, что такие пиры были исключениями и что люди в большинстве своем питались простой и преимущественно вегетарианской пищей. На наших иллюстрациях, взятых из английской книги псалмов (XIV век), можно видеть кухонную челядь за работой (стр. 20, вверху); слева внизу — приготовление жаркого, справа — трапеза. Гости, сидящие за поставленным на козлы столом, пользуются ножами и ложками. В Англии есть мясо вилами начали впервые в XVII веке. Рисунки, с разрешения хранителей Британского музея, заимствованы из книги „История технологий“ („A History of Technology“, Clarendon Press, Oxford).



ЧТО ЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ (продолжение)

МЯСА ЕЛИ МАЛО, А КАРТОФЕЛЯ НЕ ЕЛИ СОВСЕМ.



которые нельзя было отделить при помощи такого несовершенного сита и даже при помощи более удобного греческого сита конусообразной формы.

Следует также помнить, что хлеб, который ели в древности на Ближнем Востоке, выпекался обычно из пресного теста, а потому был жестким и сухим и не имел ничего общего с тем пышным белым хлебом, к которому мы привыкли. В Египте дрожжи появились приблизительно в середине второго тысячелетия до н. э., но употребляли их редко. Древние греки и римляне не пользовались дрожжами до начала нашей эры, когда римляне узнали о них от испанских и галльских кельтов, излюбленным напитком которых было пиво. Изготовленный при помощи дрожжей хлеб считался роскошью. Дрожжи делали преимущественно из проса.

Кроме молока, жители стран Ближнего Востока пили слабое пиво, приготовлявшееся из пшеницы-двухзернянки и ячменя. Изготавливалось также и вино, но пили его только богачи. В свою очередь греки и римляне усиленно развивали виноградарство и обычно пили вино, обязательно разбавляя его водой. Они считали пиво напитком варваров и в своих колониях на Средиземноморском побережье распространяли виноградарство и виноделие.

Во времена римского господства Галлия — современная Франция — превратилась в страну виноделия. Как в Испании, так и в Галлии исконным напитком было пиво, которое вышло там из употребления лишь в первые столетия нашей эры.

Широкое производство кунжутного и оливкового масла и хмелевых напитков привело к очень важным техническим изобретениям. На Ближнем Востоке были изобретены мешочный пресс и вальцовая мельница для выжимания сока из винограда и маслин. Греки, со своей стороны, добавили такое существенное изобретение, как рычажный пресс, а римляне изобрели винтовой и клинковой прессы. Все эти прессы применялись прежде всего для производства растительного масла и виноградного сока.

Пища древних греков и римлян мало отличалась от пищи древних народов Ближнего Востока. Один из простейших видов пшеницы — пшеница-однозернянка — проник в Европу из стран Востока, но он совершенно вышел из употребления, когда на западе распространились пшеница-двухзернянка — разновидность обыкновенной го-

лосемянной пшеницы — и ячмень. Такие морозостойкие злаки, как овес и рожь, возделывались в Северной Европе, но в Южной Европе их стали сеять лишь в начале нашей эры. Античный мир зависел в основном от отечественного производства пшеницы-двухзернянки и ячменя, но предпочтение, отдававшееся обыкновенной пшенице, привело к обильному ввозу ее из Северного Причерноморья, Египта и Северной Африки для снабжения городов-государств, специализировавшихся на выращивании оливок и винограда.

«Хлебные дотации» сыграли немаловажную роль во внешней политике Рима, так же как ввоз зерна — в политике древних Афин.

Муку все еще мололи преимущественно дома; профессиональные мельники и пекари не играли почти никакой роли вплоть до I века н. э. Хлеб и крупы были главными продуктами питания в Греции и Риме.

Однако значительная часть этой мучной пищи употреблялась в виде различных похлебок и каш, таких, как маза — смесь муки, меда, соли, растительного масла и воды, т у р о н — приготовлявшийся из муки, тертого сыра и меда. Такие каши и похлебки были широко распространены во времена Римской империи. Многие греческие кушанья перед приготовлением посыпали ячменной мукой.

Древние греки обычно пили молоко, разбавленное водой

Уже в бронзовом веке греки знали большое количество овощей, которые они обычно приправляли различными пряностями. Иногда к овощным блюдам добавлялась баранина или говядина, но мясо было дорого; такую роскошь, как птица и дичь, могли позволить себе только богачи. Обычная еда состояла из молочных блюд и сыров; очень распространенной едой были рыба и морские ракушки. Из археологических раскопок мы знаем, что греки ели яблоки, груши, сливы, гранаты и миндаль.

Хотя Гомер и пишет об обилии мяса на пирах, все же пища представляла собой преимущественно мучные болтушки и похлебки из фасоли и других бобовых растений;



ДРЕВНЕРИМСКАЯ КУХНЯ. На этом рисунке справа изображена плита; на ней стоит большой котел, и повар засыпает в него продукты. (Фрагмент памятника в Ингеле, близ Тревизо.) Вверху — печь в римской пекарне. Люди справа месят тесто. (Фрагмент фриза памятника римскому пекарю Эврисаку, I век до н. э.) Хлеб в древнем Риме представлял собой жесткие лепешки, которые пекли на горячих углях или в золе; такой хлеб, перед тем как есть, размачивали в молоке.

Из «Истории технологий».

кроме того, употреблялись сушеная и соленая рыба и овощи. Интересно, что пить цельное молоко считалось из-за распространенных напитков наряду с ячменной водой и разбавленным вином.

К V веку до н. э. в более богатых городах начинают появляться пекарни. Рыба получает еще более широкое распространение. Пряности, такие, как тмин, кориандр, кунжут и лазерпиций, ввозили из других стран. Ячменный хлеб считался в то время пищей одних лишь бедняков. Более зажиточные люди предпочитали пшеничный хлеб. Очень распространены были острые блюда, например которую заливали рассолом и оставляли в нем на два-три месяца. Поваренные книги и древнейшие труды по диететике, относящиеся к IV веку до н. э., свидетельствуют о большом разнообразии блюд, приготовлявшихся из переложив «диета» понимал не что можно есть, а когда что можно есть!

Пища римского земледельца мало отличалась от греческой еды. Его пульт, подобно греческой мазе, представляла собой густую, крутопосоленную похлебку из пшеничной, ячменной или бобовой муки. Были еще блюда из овощей и различных круп. Плоский твердый хлеб, выпекавшийся на углях или золе, перед едой обыкновенно размачивали в молоке. Этот вегетарианский стол дополняли бобы, горох, турнепс и лук. Из фруктов были известны яблоки, сливы, груши, гранаты и фиги. Для приправы пищи употреблялись чеснок, соль и специальные огородные травы. Это меню завершали молоко, сыр, мед и оливковое масло.

В начале III века до н. э. вслед за распространением с юга греческой культуры появились новые привычки в еде. Увеличилось потребление пшеничного хлеба. Значительно большей популярностью стала пользоваться рыба. Благодаря специализации итальянских земледельцев в выращивании оливок и фруктовых деревьев увеличилось потребление миндаля, каштанов и орехов, в том числе грецких. В I веке до н. э. в садах Италии появились такие восточные фрукты, как вишни, персики и абрикосы, но лимоны и апельсины попали в Италию гораздо позднее из Испании, куда они были занесены арабами.

Получает также большое распространение мясо, так как Северная Италия специализируется в разведении скота для снабжения Рима и других больших городов. Однако изысканные блюда, о которых говорят поэты, сатирики и кулины периода Империи, подавались только в домах богатей и не были распространены в низших сословиях; солдатский рацион состоял, в сущности, из той же пищи, которую с давних пор ели все простые римские граждане.

Принято считать, что средние века были периодом грандиозных трапез, во время которых пиво и вино лились рекой. Более глубокое изучение исторических хроник показало, что такие пиры бывали редко и что люди, как правило, питались простой и преимущественно вегетарианской пищей. В средние века в Бургундии было принято говорить, что ангелы едят один раз в день, люди — два и только животные — три раза и больше. В те времена дни обильных пиров сменялись долгими днями поста.

Пища большинства богатей не отличалась от пищи ремесленников и остальных горожан: утром — что-то вро-

де супа, вечером — каша или суп и рыба с овощами. Люди съедали много хлеба и лепешек, но сдобное печенье было редкостью. Свежая, сушеная и соленая рыба употреблялась гораздо чаще, чем теперь, так как мясо было слишком дорого и его приберегали к воскресенью. Воду и молоко пили чаще, чем пиво и вино. Потрошение сельди, введенное в 1375 году Виллемом Вейкельсзоном из Бирланта (Фландрия), значительно расширило существовавшие способы хранения рыбных продуктов, которые в большом количестве поставлялись во внутренние, удаленные от моря районы.

Ломти хлеба вместо тарелок и салфеток

На столах горожан довольно часто появлялись грудинка, говядина, свинина, цыплята и яйца. Заработки городских мастеров на протяжении средних веков все увеличивались, и мы видим, что они начинают все больше лакомиться пшеничным хлебом и такими деликатесами, как «прэ-сале» (мясо овец, пасущихся на солонцовых почвах морских побережий), а также козлятина и свинина. Хлеб из дрожжевого теста, по-видимому, был так же распространен, как пресные лепешки или клецки.

Только очень бедные люди ели хлеб из просяной или гречневой муки; последняя была завезена в Западную Европу в XV веке из славянских стран. Широко употреблялись в пищу овес и рожь. В средние века были очень распространены кресс-салат, редиска, пастернак и морковь. К концу средневековья в Италии появляется новый вид пищи — макарон и вермишель. Возможно, что впервые они появились в Южной Италии.

Оливы не произрастали в северных областях; поэтому употреблявшееся в древности оливковое масло было заменено здесь сливочным маслом, говяжьим и свиным салом и рапсовым или сурепным маслом. Единственным сахаристым веществом был мед; этим объясняется широкое развитие в средние века пчеловодства.

Наиболее вкусными считались кушанья, сильно приправленные пряностями. В каждом городе и поместье имелись специальные огороды для разведения различных трав; на столах богатей можно было встретить такие восточные пряности, как перец, но лишь немногие могли позволить себе подобную роскошь. Многие из пряностей и трав употреблялись в пищу из-за их предполагаемых целебных свойств.

Изменились и правила поведения за столом. Пищу ели обычно при помощи ножей (типа охотничьих), ложек и просто руками. Вилками пользовались только на кухне. Тарелками и салфетками служили ломти хлеба, но употреблялись также круглые деревянные доски и деревянные кубки.

Солонки, часто имевшие форму лады, отличались большими размерами, так как в средние века люди употребляли гораздо больше соли, чем мы, и приправляли пищу различными острыми соусами. Богатые люди пользовались оловянными кружками, но так как олова становилось все меньше и меньше, постепенно все более широкое распространение начала получать глазированная глиняная посуда.



ВИНОГРАДНИК НА МОРЕ. Археологи предполагают, что виноградарство было известно в Эгейском мире уже в раннем бронзовом веке. Греки еще со времен Гомера были большими любителями вина. На нашем рисунке изображен Дионис, греческий бог вина, совершающий свое легендарное морское путешествие. По одной из версий предания, он превратил нававших на него пиратов в стаю дельфинов и в одиночестве, держа в руке рог с вином, продолжал свой веселый путь под столь счастливо уцелевшими виноградными лозами. Этот рисунок украшал аттический кубок, относящийся приблизительно к 600 году до н. э.

А. п. Макса Гримера (Мюнхен)

ПИЦЦА В ПОСЛОВИЦАХ

Склонность к «гастрономическим метафорам» присуща всем народам. Забота о пицце всегда была одной из основных забот человека, и множество пословиц возникло под ее влиянием. Вот некоторые из таких пословиц, взятые из фольклора различных народов.

★

Каждый пригребает жар к своему караяю (пословица басков). Кто побывал в печи, тот знает, как сушат груши (валлонская пословица).

Пока овца бляела, она прозевала свой клок сена (фламандская пословица).

Финики нельзя глотать целиком (китайская пословица).

Рыба видит наживку, но не видит крючка; человек видит выгоду, но не видит опасности (китайская пословица).

У кого тарелка пуста, тот смотрит на блюдо (китайская пословица).

В каком доме не найдется худого горшка? (китайская пословица).

Плохие бобы дают одни корешки (корейская пословица).

Груши сладки на вкус и очищают зубы (корейская пословица).

Самурай, если даже ему нечего есть, все равно держит во рту зубочистку (японская пословица).

Рисовые лепешки лучше, чем вишня в цвету (японская пословица).

Из хороших фруктов сок течет сам, его не нужно выжимать (иранская пословица).

Кто ест, когда уже сыт, тот своими зубами себе могилу роет (турецкая пословица).

Полный котелок дольше не вскипает (турецкая пословица).

Тот, кто ожег рот молоком, дует на мороженое (турецкая пословица).

Ожегшись на молоке, станешь дуть и на воду (русская пословица).

Хочешь есть калачи, так не сиди на печи (русская пословица).

В Тулу со своим самоваром не ездят (русская пословица).

★

Каждому овощу — свое время (русская пословица).

Кашу маслом не испортишь (русская пословица).

Финиковая косточка держит целый кувшин воды (египетская пословица).

Если крабу не сидится на месте, ему не миновать кутако¹ (пословица креолов).

Его уши слышат только тогда, когда говорят о еде (пословица маори).

Не дели рака, лучшие отдай его целиком (пословица маори).

Спящую креветку уносит течением (перуанская пословица).

Из яичницы не сделать яйца (американская пословица).

¹ Кутако — суп из крабов.

Нельзя сделать яичницу, не разбив яиц (французская пословица).

Когда нет свежего мяса, то и сушеное — еда (аргентинская пословица).

Греть воду для чужого мате¹ (аргентинская пословица).

Это мясо от шеи (бразильская пословица).

Дерево с густой листвой не всегда дает вкусные плоды (бразильская пословица).

Тот съест больше пиноле², у кого больше слюны (мексиканская пословица).

Из срезанного стебля вырастает новый колос (зулусская пословица).

Пчелы едят свой собственный мед (зулусская пословица).

Миска сама держит суп (нигерийская пословица).

Если котелок хочет отведать вкусной пищи, он должен постоять на огне (нигерийская пословица).

★

Он поел пшеницы и был изгнан из рая (пословица племени свахили³).

Если зверь съедает человека, значит он голоден (пословица племени свахили).

Рыба, попав в сеть, начинает думать (пословица племени свахили).

Даже кролик может умереть от обжорства (тибетская пословица).

Не разводь червей, грызущих древесину (тайландская пословица).

Если ждать, пока горох сварится, кунжут сгорит (тайландская пословица).

Пусть это будет лук, дали бы его вволю (афганская пословица).

Если ночь темна, сторожи яблоки (афганская пословица).

Ложкой можно захватить столько риса, что не поместится во рту (малайская пословица).

Где вода, там и рыба (малайская пословица).

Разве крокодил откажется съесть утопленника? (малайская пословица).

Ешь кокосовые орехи, пока у тебя зубы целы (цейлонская пословица).

Пост — лучший лекарь (индийская пословица).

Бедняк ищет еду, богач — аппетит (индийская пословица).

Деревянный горшок второй раз в печь не поставишь (индийская пословица).

★

У двух поварих котел ни горяч ни холоден (древнееврейская пословица).

¹ Мате — напиток из трав.

² Пиноле — поджаренная кукурузная мука.
³ Одно из племен банту, исповедующее мусульманскую веру; населяет Занзибар и соседние районы побережья. Мусульманам не разрешалось есть пшеницу.

Всякую тыкву можно узнать по стеблю (древнееврейская пословица).

Укус — сын вина (древнееврейская пословица).

Когда бык заколот, находится немало резаков (древнееврейская пословица).

Не будь слишком сладок — и тебя не съедят; не будь слишком кисел — и тебя не выплюнут (еврейская пословица).

Лучший хлеб вырастает на черной земле (еврейская пословица).

На черной земле родится белый хлеб (шведская пословица).

Поешь — сыт наполовину; поспишь — сыт вполне (шведская пословица).

У самых глупых крестьян родится самый крупный картофель (шведская пословица).

Крошки — тоже хлеб (датская пословица).

Не умеет нести яйца, зато умеет кудахтать (датская пословица).

Еще нет яиц, а он уже съел яичницу (испанская пословица).

Сегодняшнее яйцо стоит больше, чем завтрашний цыпленок (испанская пословица).

Если ты не можешь заплатить за селедку, то нечего зариться на форель (немецкая пословица).

Женщина подобна луковиче: посмотришь снаружи — хороша и белла, а копни глубже — ничего не найдешь, только слезы прольешь (немецкая пословица).

★

Печаль — что рис в амбаре: с каждым днем понемногу убывает (мальгашская пословица¹).

Постучишь по кости — достанешь мозг (мальгашская пословица).

Слушать мудрые речи — все равно что сосать сахарный тростник: сладость в них неисчерпаема (мальгашская пословица).

Иногда слова бывают похожи на варенье, в которое попала соль (арабская пословица).

Соль не распространять в горьком кушанье, даже если сыпать ее горстями (арабская пословица).

Не суди о горошинке перца по ее величине. Попробуй ее на язык, и ты увидишь, как она жжет (арабская пословица).

Хороший кофе должен быть черен, как дьявол, горяч, как адекий огонь, и сладок, как поцелуй (венгерская пословица).

Он вскипает, как молочный суп (французская пословица).

Мальгаша — коренные жители Мадагаскара.

ГАРГАНТЮА небес



ПИТАНИЕ НА БОРТУ САМОЛЕТА выглядит иначе с тех пор, как 10 лет назад были изобретены специальные плиты для самолетов. Сейчас на главных авиалиниях, таких, как бельгийская „Сабена“, английская „Бритиш оверсис эйруэйс корпорейшн“ (верхние снимки слева и справа) и американская „Пан-Америкэн уорлд эйруэйс“ (снимок внизу), основные блюда готовятся в сверкающих, специально оборудованных кухнях.



Герой сатиры Рабле — великан Гаргантюа — в детстве вскармливался молоком четырех коров. Возмужав, он утолял жажду бочками вина. Повара не могли удовлетворить его устрашающий аппетит даже целым жареным быком.

Сейчас повара многих больших городов находятся в том же положении, что и кулины Гаргантюа. Они также должны накормить, и притом вкусно, гиганта, растущего со сказочной быстротой. Этот гигант — пассажиры авиалиний.

Так, повара, работающие на кухнях авиакомпании «Эр Франс» в аэропорте Орли (Париж), в прошлом году израсходовали 40 тонн мяса, 80 тонн птицы, почти полмиллиона яиц и свыше 70 тонн сахара, чтобы приготовить блюда, предназначенные для питания пассажиров, отбывающих из этого аэропорта.

Через пять лет в том же самом аэропорте для «Гаргантюа небес» — к тому времени это будут пассажиры реактивных самолетов — потребуется в год 170 тонн сахара для кофе и пирожных, 200 тонн птицы, 90 тонн мяса, миллион яиц и — ведь это Франция! — 2,5 тонны пашты из гусиной печени. Сейчас в ресторанах «Эр Франс» в Орли ежедневно используются 36 тысяч столовых приборов. К 1962 году понадобится более 80 тысяч приборов.

Уже составлялись планы и были предприняты шаги для удовлетворения неуклонно растущего аппетита этого великана.

Усовершенствование питания в самолетах

В середине 30-х годов появилась возможность и даже необходимость организовать полноценное питание пассажиров самолетов. С тех пор приготовление высококачественной пищи наиболее совершенными способами играет все более важную роль в работе авиалиний. Современная организация питания пассажиров самолетов свидетельствует о том, сколько изобретательности и выдумки вложено в разрешение этой проблемы.

Очень большим опытом в этой области обладает авиационная пассажирская компания «Бритиш оверсис эйруэйс корпорейшн». В 1934 году эта компания, чтобы сохранить пищу горячей до подачи ее на стол, пользовалась контейнерами, отапливавшимися древесным углем. Такой метод был вытеснен введением изоляционных контейнеров, а в 1946 году была сконструирована первая специальная плита для самолета. Вначале этими плитами пользовались только для разогревания пищи. Отпала необходимость подавать еду тотчас же после взлета, пока она еще не остыла.

«Бритиш оверсис эйруэйс корпорейшн», подобно другим крупным авиакомпаниям, ставит своей целью организовать питание типа ресторана «люкс». Составляя меню, эта компания старается учитывать национальные вкусы и религиозные обычаи пассажиров. На отдельных маршрутах из меню исключаются виды пищи, не употребляемые представителями некоторых вероисповеданий.

Тщательное составление меню и приготовление пищи в ресторанах авиакомпаний позволяют пассажирам, летящим над Атлантическим океаном, заказывать те же блюда, что и в любом парижском или нью-йоркском ресторане.

«Пан-Америкэн уорлд эйруэйс», например, гордится такими изысканными блюдами, как «филе миньон» и жареная утка под апельсиновым соусом.

Бельгийская авиационная компания «Сабена» послала заведующего своими ресторанами, знаменитого шеф-повара, на два года в США, чтобы он мог познакомиться с американскими вкусами и американской кухней. За время пребывания там он должен был составить меню для трансатлантических маршрутов, которое удовлетворяло бы американских пассажиров, не противореча в то же время европейскому вкусу.

Национальные вкусы принимают во внимание также и на более коротких маршрутах. На линии Брюссель — Варшава «Сабена» подает французские блюда с польской водкой. Для бельгийцев, направляющихся в отпуск в Ниццу, отдых начинается уже на борту самолета с провансальских блюд, запиваемых марсельским вином.

На все вкусы

Около трех четвертей блюд, даже предназначенных для обратных рейсов, готовится авиакомпанией «Сабена» в Бельгии. Только для маршрута Нью-Йорк — Брюссель блюда приготавливаются в Нью-Йорке, но и те по рецептам французской кухни.

Для того чтобы составлять меню, которые удовлетворяли бы вкусы пассажиров, директор ресторанов авиакомпании «Сабена» имеет в своем распоряжении длинный список того, что любят и не любят представители различных национальностей. Вот несколько указаний из этого списка:

— Южноафриканцы не любят французских вин.

— Американцы не любят очень сухого шампанского.

— Только французы любят свои собственные вина.

— Американцы не любят крепкого кофе.

— Итальянцы любят крепкий кофе.

— Бельгийцы любят блюдо, которое они называют «филе америкэн» (сырое мясо, нарезанное ломтиками), вовсе не являющееся любимым блюдом американцев.

— Англичане, как правило, любят то, что не нравится французам.

— Голландцы любят жареную утку под апельсиновым соусом с брюссельской капустой.



ПИРОЖНЫЕ В НЕБЕ. Горы пирожных (верхний снимок) приготавливаются для пассажиров самолетов, покидающих аэропорт Орли (Париж). В прошлом году пассажиры съели миллион пирожных, слоек и булочек. На снимке слева — шеф-повар нью-йоркского аэропорта компании «Пан-Америкэн уорлд эйруэйс» готовит жареных уток для трансатлантических рейсов. Их подают под апельсиновым соусом с гарниром из дикого риса и с небольшим количеством ликера кюрасо.

Пища и ее особенности в разных странах

Не давайте шпинат детям

Определенные виды зелени очень хороши в питательных целях, но шпинат, широко употребляемый в пищу в Северной Америке и Европе, не является лучшим из них. Как источник энергии для человеческого организма шпинат уступает даже сену. Незначительное количество белка, содержащееся в шпинате, трудно усваивается. Шпинат не содержит крахмала, сахара или жиров. Питаясь одним шпинатом, человек очень быстро умер бы от истощения. Чтобы не умереть, ему нужно было бы съесть не меньше 30 фунтов шпината в день. Шпинат содержит большое количество щавелевой кислоты, которая обладает свойством соединяться с известью. Вследствие этого шпинат может поглощать известное количество кальция, находящегося в организме, а потому его не следует давать детям.

Оплата хлебом

Печеный хлеб впервые вошел в употребление около 5000 лет назад в древнем Египте. Тогда хлеб пекли из пшеничной муки. Пользоваться мукой из проса, ячменя, овса, ржи и риса стали уже в более позднее время. В древнем Египте почти все — от простых рабочих до жрецов, чиновников и даже номархов — получали плату хлебом, и, поскольку торговля зерном была государственной монополией, царствующий фараон фактически контролировал все богатство страны. При раскопках древних гробниц были обнаружены круглые, конические, продолговатые, плетеные хлебцы, а также булки, имеющие форму птиц, рыб, пирамид, сфинксов и ваз.

Болезнь, известная под различными названиями

В Центральной Африке заболевание это известно под названием «квашиоркор», в Южной Африке оно называется «детская пеллагра», на Ямайке — «ожирение печени». Французы и немцы называют его «мучной дистрофией». В Бельгийском Конго эту болезнь иногда называют «м'буаки», в Индии — «пищевая дистрофия», или «пищевой отек», в Южной Америке — «общая детская дистрофия». Эти и десятки других названий на различных языках народов Азии, Африки, Европы и Америки относятся к одному и тому же заболеванию детей младшего возраста — белковой недостаточности. В настоящее время Организация Объединенных Наций по вопросам

сельского хозяйства и продовольствия и Всемирная организация здравоохранения и другие организации ООН принимают энергичные меры против этой болезни, наблюдающейся во всех странах мира.

Народный опыт и выводы науки совпадают

Толченые олени рога, содержащие большое количество кальция, давно употреблялись в Северном Китае для предупреждения пагубных последствий кальциевой недостаточности у матерей. Китайцы, а позднее греки употребляли некоторые виды морских водорослей, богатых йодом, для излечения таких болезней, как эндемический зоб. Индейцы в Северной Америке задолго до открытия витаминов употребляли для излечения цинги сосновые иглы, богатые аскорбиновой кислотой.

800 миллионов новых едоков

Современный продовольственный кризис является результатом ряда взаимозависимых факторов. Некоторые из них уходят корнями в далекое прошлое. Один из главных факторов — это исключительный быстрый рост населения за последние столетия. За 200 лет — с 1650 по 1850 год — население мира удвоилось; в течение столетия — с 1850 по 1950 год — оно опять увеличилось вдвое. За последние 50 лет население увеличилось на 800 миллионов человек, или почти на 60 процентов. Наиболее быстрый рост населения наблюдается в странах с низким уровнем питания, где нехватка пищевых продуктов особенно велика.

Масло или маргарин

Содержащиеся в маргарине жиры усваиваются так же легко и имеют такое же количество калорий, как и другие пищевые жиры, например масло. Твердые частицы молока (1 процент), находящиеся как в масле, так и в маргарине, обладают незначительной питательностью. Когда маргарин усилен витамином А, он может заменить в обычном рационе масло без снижения питательности пищи.

Кто что любит

Англичане пренебрегают рядом полезных продуктов питания. Например, в ряде районов страны некоторые зеленые овощи, ранее употреблявшиеся в больших количествах, теперь считаются «кормом для скота».

Во время так называемого картофельного голода 1846 года многие ирландцы отказывались есть кукурузу, привезенную из Америки в порядке помощи, и иной раз предпочитали голодать, чем есть незнакомую им пищу.

В штате Нью-Мексико местным фермерам был рекомендован гибрид кукурузы, урожайность которого втрое выше урожайности их собственной кукурузы. Однако через 4 года фермеры перестали сеять гибридную кукурузу, так как их женам не нравились ее вид и запах.

В Ассаме любят свинину и забивают много свиней. Но один англичанин, рекомендовавший для улучшения снабжения свинойной разводить черно-белых беркширских свиней, потерпел неудачу, так как население верит, что духи Чин не любят свиней с черно-белыми пятнами.

Различные мнения о молоке

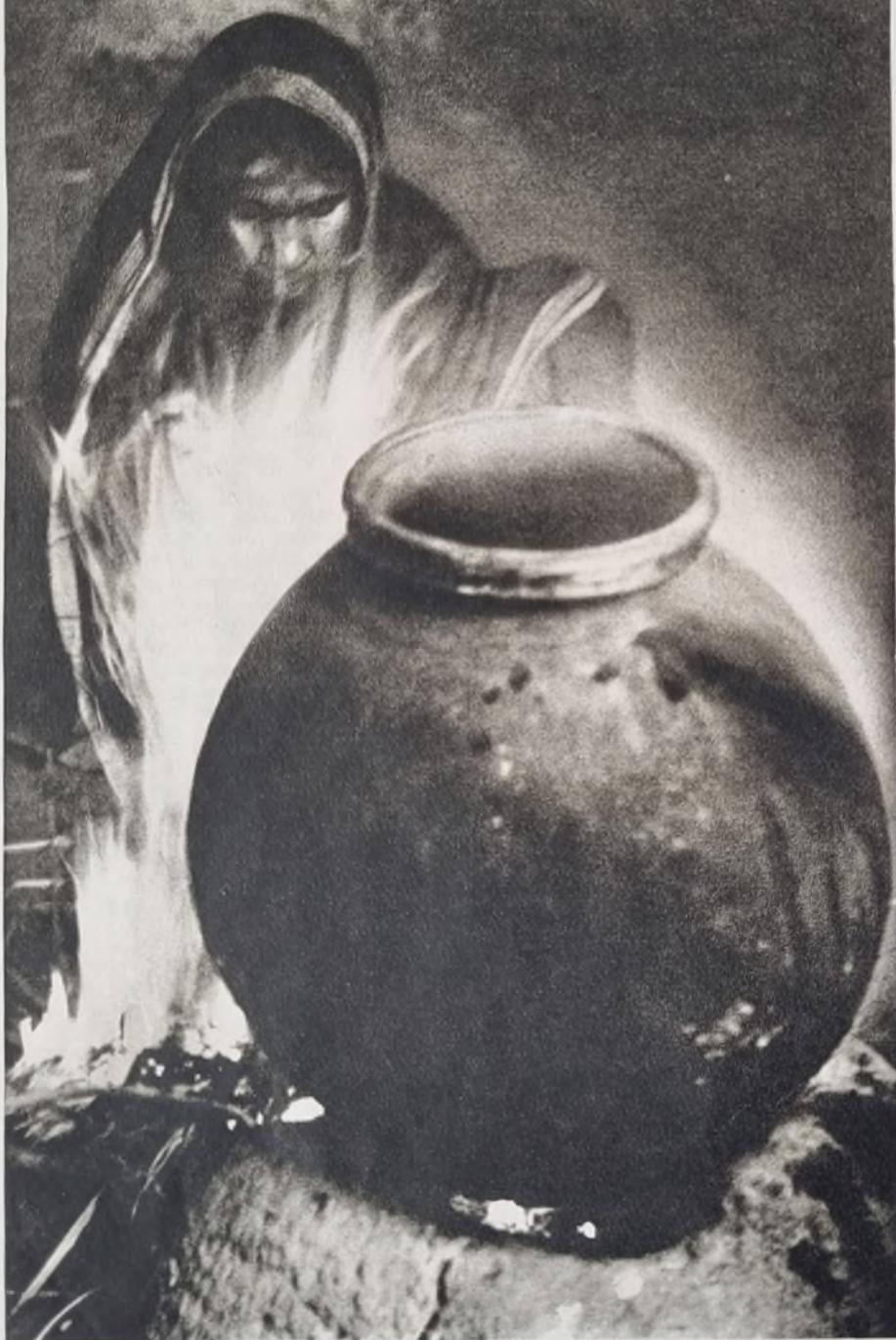
Некоторым индейским племенам в Америке молоко внушает отвращение. Женщины целого ряда африканских племен не доят коров. Мужчины племени кабабиш пьют только верблюжье молоко, женщины — коровье, а дети — козье. У племени банианколе молоко предназначается только для «знатных». В Японии, Бирме и среди наиболее консервативной части населения Китая молоко и молочные продукты считаются пищей, нежелательной для взрослых. В других странах родители считают, что молоко обладает чудодейственной силой. Они верят, что дети ослабеют и даже умрут, если не будут ежедневно пить много молока.

Если болит — виновата мама

Проведенные недавно в Швеции обследования показали, что дети ежедневно тратят около 1 шиллинга 5 пенсов на сладости. Объясняется это тем, что маленькие дети быстро приучаются угождать родителей, чтобы получить сладости, которые им постоянно дарят взрослые в качестве подарков, поощрений и т. д.

МУССОН ТАК И НЕ ПРИШЕЛ...

Мелвилл Хардимент



КОГДА НАСТУПАЕТ ГОЛОД, ПЕРВЫМИ

Для большинства из нас голод — это лишь заметка в газете, колонка статистических данных, наклейка на коробке для сбора пожертвований.

Человеку Запада трудно представить себе голод во всей его реальности. Голод надо видеть собственными глазами.

В действительности голод — это пустой желудок, который нечем наполнить, это сухой, как печь для обжига кирпича, рот, это бледные губы, покрытые слизью, это глубоко запавшие глаза под сморщенным лбом. Суставы, проступающие из-под покрытой пятнами тонкой кожи, острые, резко очерченные колени, торчащие ребра — вот что такое голод.



Фот. ООН.

ЖЕРТВАМИ ОБЫЧНО БЫВАЮТ САМЫЕ МОЛОДЫЕ И САМЫЕ СТАРЫЕ. ТАК ПОГИБЛИ МНОГИЕ БЕЖЕНЦЫ, СКИТАВШИЕСЯ ПО ДОРОГАМ ИНДИИ В ПОСЛЕВОЕННЫЕ ГОДЫ.

Я видел больную, истомленную мать, присевшую на пыльной дороге, — она сплевывала слюну в рот своему умирающему ребенку; я слышал непрерывное жалобное блеяние и мычание издыхающего скота. Однажды голод предстал передо мной в образе трех женщин, которые разрезали и ели кожу лошади, павшей за три месяца до того. Голод — это толпы полубезумевших крестьян, варящих человеческое мясо.

Я знаю, что такое голод. Я видел его собственными глазами.

Представьте себе плодородную провинцию в Индии с возделанными полями, маленькими деревушками и процветающими городами. День и ночь слышен звон колокольчиков на

запряженных волами телегах, беспрерывно громыхающих по изрытым глубокими колеями дорогам. Звучат рога из храма возвещают об окончании трудового дня; приходят и уходят праздники.

Но жара усиливается. Реки и ручьи высыхают. На месте недавних потоков играют дети. Люди работают ранним утром и вечером, когда жара несколько спадает, используя для сна самые жаркие часы дня.

Ил в пойме реки высыхает и трескается от зноя, а берега ручьев осыпаются. Но к этому все привыкли, и жизнь идет своим чередом. В деревенском колодце достаточно воды, и утром и вечером возле него собираются женщины, чтобы пополнить

запасы воды и поболтать. Облицованный кирпичом колодец диаметром 12 футов и глубиной 100 футов защищен низкой стенкой. Ряд выступающих кирпичей образует лестницу до самого уровня воды. Глубину воды можно определить, подсчитывая кирпичи, выступающие над водой.

Так было и в год голода. Так как жаркое время подходило к концу, мы думали о том, скоро ли начнется муссон. Это было обычной темой разговора в это время года. Муссон — сезон дождей, которые пронесаются над Индией кривой полосой от Бенгальского залива к Аравийскому морю. Но выпадают годы и без дождя. Для Индии это означает голод.

МУССОН ТАК И НЕ ПРИШЕЛ

(продолжение)

В том году муссон запаздывал. Когда наступило время для высадки тонких ростков риса на затопленные поля, стало ясно, что дожди очень задержались. Мы, мужчины, которые обычно собирались в парикмахерской на деревенской площади, стали вместе с женщинами навещать высохший колодец.

Солнце сверкало, как огромная медная бляха. Мы с нетерпением ждали, не появится ли хоть одно крошечное облачко, которое возвестило бы о перемене погоды, принесло бы облегчение от непрерывной жары и мух. Однако в течение всего долгого сухого сезона солнце продолжало посылать на землю свои палящие лучи, а небо оставалось чистым, без единой тучки.

Женщин все больше тревожило быстрое истощение запасов в кладовых. Глиняные кувшины с рисом были опустошены, а кукурузы становилось все меньше и меньше. Многие лавки на базаре закрылись, и их спущенные шторы зловец напоминали о том, что нас ждет впереди.

Именно в это время здравый смысл должен был подсказать нам необходимость эвакуации детей и стариков. Но такова уж человеческая природа: всем в деревне трудно было решиться оставить крохотные участки земли и скот. Каждый день у колодца, в котором обнажалось все больше ступеней, мы громко выражали надежду на скорый приход муссона. «Муссон обязательно придет завтра», — говорили мы друг другу. Но муссон так и не пришел.

Недоверие и враждебность проникли в нашу среду. Каждая семья стала тщательно скрывать от других свои запасы. И вот однажды вечером я вдруг понял, что голод уже пришел. Он быстро и незаметно проник в нашу деревню, и никто из нас не заметил, когда и как это случилось. В этом заключается ужасное свойство голода.

Я отчетливо осознал это в один из вечеров на берегу реки. Трещины, избороздившие высохшее дно потока, чем-то напоминали огромные черные морские звезды. В тот вечер красный шар солнца как-то боком скрывался за горизонтом, словно гроб, опускаемый в могилу. Я шел мимо настилов, на которых индийцы

нули деревню. Ходили разные слухи — о приближении муссона, о находящихся уже в пути государственных запасах зерна. А тем временем глиняные кувшины, в которых хранилась пища, были начисто выскоблены. Каждый оставшийся кусочек тщательно сохраняли.

Все находились в каком-то оцепенении. А дни шли, и скоро на дне колодца осталось не более фута жидкой грязи. Люди потеряли способность соображать и даже чувствовать что либо.

Каждый день зажигались все новые погребальные костры, и уже не видно было слез во время похоронных обрядов. Но все же в душе у каждого теплилась надежда, что за суче придет конец.

Появились первые беженцы из деревень, расположенных к востоку от нас. Они шли семьями, неся детей и домашний скарб, который затем бросали в пути. К этому времени они уже совсем отчаялись, и мужчинам нашей деревни приходилось драться с более сильными из беженцев, которые пытались забрать последние остатки нашей воды.

Постепенно и наши семьи, сначала по одной, потом по три-четыре сразу, погрузившись такими же узлами с пожитками, влились в этот бушующий поток беженцев, двигавшийся на запад к горам и джунглям Хазариба. Мы направлялись в обетованную страну, лежащую за горами; но горы эти отступали все дальше, и мы так и не достигли «земли надежды».

Стариков и больных мы оставили в деревне. Выбора не было. Они так и остались лежать в мрачных комнатах покинутых домов, дожидаясь смерти, которая освободит их от страданий.

Из девятиста семнадцати жителей нашей деревни только четыреста восьмидесяти шести дожили до следующего года, чтобы снова встретиться у колодца и ждать муссона. И на этот раз муссон пришел.



Фото ЮНЕСКО.

В деревенском колодце было вдоволь воды. Утром и вечером женщины собирались у колодца, чтобы набрать воды и поболтать. Но проходили недели, уровень воды падал, пока на дне колодца осталось не больше одного фута жидкой грязи.

сжигают своих мертвых. На настилах зажглось шесть погребальных костров. Возле каждого из них стояли молодые родители. Самые юные и самые старые всегда гибнут первыми. В этом году не было эпидемий холеры, оспы и тифа, и я понял, что это первые жертвы голода.

Горькие слезы женщин стали символом наших разбитых надежд.

С этого момента жизнь изменилась. Лавки больше не открывались, и более зажиточные торговцы поки-

На протяжении веков голод был бичом человечества

Общеизвестно, что во времена фараонов, а затем и династии Птоломеев недороды и голод неоднократно опустошали Египет. Но точно установить, когда именно это случалось и сколько жизней было унесено голодом, невозможно.

Первым таким стихийным бедствием, постигшим Европу, о котором мы располагаем вполне достоверными данными, был голод в Риме в 436 году до н. э., когда тысячи голодающих людей бросались в отчаянии в Тибр.

Мы знаем также, что в первые века нашей эры голод свирепствовал во многих странах и что в 879 году голод охватил всю Европу. Это было страшнейшее бедствие, повторившееся примерно три столетия спустя, в 1162 году.

Из всех стран мира от неурожая, нередко приводящих к голоду, больше всего страдает, пожалуй, Индия, почти полностью зависящая от муссонных дождей. В течение многих веков голод разорял эту страну. Так, между 1022 и 1033 годами Индия неоднократно страдала от жесточайшего голода, истребившего значительную часть населения ряда провинций.

В средние века голод поражал многие районы Франции, а в 1586 году недостаток продовольствия в Англии принял столь серьезные размеры, что правительство королевы Елизаветы было вынуждено провести ряд законов о помощи голодающим. Эти законы позже, в 1601 году, были сведены в знаменитый статут, легший в основу английского законодательства о бедняках.

В результате величайшего голода в Бенгалии в 1769—1770 годах погибла одна треть населения

этой провинции, а двадцать лет спустя во время так называемого «Доджи бара» («года мертвых голодов») число умерших от голода было так велико, что их не успевали хоронить. Это одно из величайших в мире бедствий охватило всю провинцию Бомбей и задело также провинции Хайдарабад и Мадрас.

Во Франции при Людовике XVI население страдало от недостатка и плохого распределения продовольствия. С согласия короля было создано Общество по снабжению Парижа зерном. Но Общество занималось лишь спекуляциями, и народ, тысячами умиравший от голода, прозвал разрешение, данное в 1765 году на создание этого Общества, «договором о голоде». Мэр Бомона, осмелившийся выступить с критикой этого договора в Руанском суде, был брошен в Бастилию, где пробыл в заточении 22 года. Когда министр финансов Тюрго издал эдикт о хлебной торговле, члены Общества вызвали беспорядки, получившие название «мучной войны».

В 1846 и 1847 годах в результате недорода картофеля разразился голод в Ирландии. Для помощи жертвам голода и возмещения причиненного убытка английский парламент ассигновал 10 миллионов фунтов стерлингов.

Миллион жизней, унесенных неурожаем риса

Во второй половине XIX века голод поразил многие местности: в 1868 году — Алжир, где от голода умерло 300 000 человек, в 1869 году — Раджпутану в Индии (1 500 000 жертв), в 1877 и 1888 годах — Мадрас, Бомбей и Майсур в Индии (5 000 000 жертв) и Северный Китай (9 500 000 жертв), в 1891—1892 годах — 18 губерний России (2 000 000 жертв), в 1899—1901 годах — Индию (1 000 000 жертв). Даже в XX веке Индия все еще страдала от связанных с голодом бедствий: в результате неурожая риса в 1942 году в одной провинции Бомбей погибло около миллиона человек.

Однако теперь Индия при помощи Международной рисовой комиссии и Организации Объединенных Наций по вопросам продовольствия и сельского хозяйства (ФАО) почти полностью обеспечивает себя рисом собственного производства. При поддержке этой организации индийские земледельцы применяют теперь японские методы посадки риса, по которым сперва в питомниках выращивается рисовая рассада, которая затем уже вручную пересаживается на рисовые поля.

Согласно пятилетнему народнохозяйственному плану, в Индии построены и строятся следующие новые ирригационные сооружения:

- 1) плотина Бхакра-Нангал в Пенджабе, которая может оросить более 3580 тысяч акров;
- 2) плотина Маханади в Ориссе для орошения 1095 тысяч акров;
- 3) плотина Тунгабхадра в Мадрас-Хайдарабадском районе, которая должна обеспечить орошение 68 тысяч акров;
- 4) плотина, строящаяся в долине Дамодар для орошения 900 тысяч акров плодородных земель в Бихаре.

Всего запроектировано строительство 53 ирригационных сооружений, которое будет осуществлено различными организациями при технической и финансовой помощи других стран.



Фото ООН.

ЗДОРОВЬЕ И ГОЛОД. Работая совместно в районе Тераи на севере Индии, ФАО и Всемирная организация здравоохранения стремятся избавить этот край от малярии и увеличить производство продовольствия. На снимке: в районе Тераи женщина готовит «чалпати» (пресные лепешки). Их едят, заливая козьим молоком.

МИРОВОЙ УРОЖАЙ ПШЕНИЦЫ В ГОД

От прерий Саскачевана до пампасов Аргентины, от Волги до Нила, от равнин Индии до далекой Австралии — отовсюду текут потоки зерна, предназначенного для людей всего мира. Каждый месяц в какой-либо части земного шара на бесчисленных полях работают сельскохозяйственные машины, убирая золотистый урожай, чтобы накормить сотни миллионов людей. Пшеница является в настоящее время самым распространенным после риса продуктом питания людей.

Она более чем какая-либо другая сельскохозяйственная культура служит источником той энергии, без которой невозможно возникновение как древней, так и современной цивилизации.

Пшеница была основным продуктом питания древних египтян, ассирийцев, греков и римлян. Выращивание и сбор пшеницы отнимали меньше времени по сравнению с другими культурами, а это давало народам возможность уделять больше времени развитию ремесел, наук и искусств. По-видимому, еще 10 тысяч лет назад пшеница выращивалась обитателями швейцарских приозерных поселений. В Месопотамии были найдены зерна пшеницы, сохранившиеся в течение трех тысяч лет.

Вплоть до XIX века методы выращивания и уборки пшеницы мало в чем изменялись с древних времен. В наше время в крупнейших зерновых районах мира вся эта работа механизирована.

Пшеница стала важнейшим продуктом питания потому, что это единственный хлебный злак, содержащий клейковину — эластичное белковое вещество, необходимое для производства пышного хлеба. На химическом составе пшеницы отражается в значительной степени среда, в которой она выращивается. В среднем пшеничное зерно содержит

около 70 процентов углеводов, 12 процентов воды, 12 процентов белка, 1,8 процента минеральных веществ, 2 процента жиров и 2,2 процента клетчатки. Один килограмм пшеницы содержит 1600 калорий.

Пшеница лучше приспособлена к самым разнообразным климатическим условиям, чем какая-либо другая сельскохозяйственная культура, за исключением, пожалуй, лишь ячменя. Так, пшеница с успехом растет в разных районах, начиная от промерзших тундр севера и кончая самыми южными оконечностями Африки, Тасмании и Новой Зеландии. Крупнейшими мировыми производителями пшеницы является СССР и США, а обширнейший пшеничный район мира — это черноземная полоса Советского Союза, простирающаяся более чем на 2500 километров от Урала до бассейна Дуная.

В надлежащих условиях и при правильном уходе урожайность пшеницы достигает 27 центнеров с гектара. Однако производителям пшеницы во всем мире приходится быть всегда начеку, так как эта культура подвержена многим заболеваниям, в большинстве своем вызываемым мелкими грибами.

Выращиваемая во всем мире пшеница дает муку, из которой и выпекается наш «хлеб насущный». Однако из пшеницы получают и ряд других продуктов. Получаемые в мукомольном деле отруби и другие побочные продукты используются как фураж. Во время войны в США ежегодно более 2700 тысяч тонн пшеницы перегонялось на спирт, необходимый для производства синтетического каучука и снарядов. Солома и мякина могут запахиваться в землю для обогащения почвы перегноем или же использоваться на подстилку скоту. Все больше соломы и мякины идет теперь на производство бумаги, тонкого картона.

ХЛЕБ АЗИИ

На сотнях тысяч маленьких заболоченных участков земли в странах Азии высевается, выращивается, убирается и молотится рис — основной продукт питания более половины населения земного шара. Свыше 90 процентов мирового сбора риса приходится на страны Азии.

Рис легко и с большой выгодой выращивается на низинах и в поймах рек Индии, Китая (крупнейшего производителя риса), Японии и других стран Юго-Восточной Азии; он является основной сельскохозяйственной культурой в бассейнах таких рек, как Янцзы в Китае, низовья Ганга в Индии и Иравади в Бирме. Кроме низинного, или «влажного», риса существует еще и нагорный, или «сухой», рис, растущий на склонах горных террас, где вода для орошения сбрасывается по канавам с одного уступа на другой.

Предком культурного риса, который сейчас едят люди, является трава, растущая близ озер на обширных пространствах от Индии до Индонезии и северной Австралии. Индийцы называют эту траву «нивара» или «невари». Само же слово «рис» произошло от греческого «оризон», «ориза», которое, в свою очередь, произошло от арабского слова «ируз» санскритского происхождения. Установить, когда именно люди начали сажать рис, невозможно. Можно с уверенностью сказать, что он выращивался в Индии еще в доисторические времена.

Являясь одним из важнейших и основных хлебных злаков, рис все же уступает пшенице, содержащей больше белков и жиров.

Убранный с полей рис очищается и лушится в обдирных поставах, в результате чего его зерна освобождаются от шелухи. На этой стадии обработки завязи и пленки еще не удалены с зерен, и

такой «рис-сырец», как его называют, богат жирами, минеральными веществами и витамином В. Но в процессе дальнейшей очистки значительная часть витаминов теряется. Если питаться в основном полированным рисом, не употребляя других пищевых продуктов с большим содержанием белков и жиров, можно заболеть авитаминозом «бери-бери». В последние годы разработан процесс получения очищенного белого риса, полноценного по своей питательности и содержащего до 80 процентов витаминов и минеральных веществ.

Рис — не только главный продукт питания сотен миллионов людей. Он является также сырьем для многих отраслей производства, например для изготовления одежды и кровли. Японцы готовят из риса особый вид водки «саке», а индийцы изготавливают спиртной напиток «аррак». Из рисовой соломы в азиатских странах делают обувь, шляпы, соломенные кровли для домов, циновки и коврики. Рисовые отруби, пленки и солома идут на корм свиньям и крупному рогатому скоту, а рисовая шелуха находит применение в производстве упаковочного материала.

После второй мировой войны рис стал дефицитным продуктом и цены на него резко поднялись. Поэтому в питании народов Индии, Цейлона, Японии и Филиппин он был частично заменен пшеницей и некоторыми другими злаками. Это могло, естественно, привести к значительным изменениям в привычном для населения питании. И действительно, хотя риса теперь стало значительно больше, на Цейлоне, например, потребление пшеницы не снижается; в Японии оно неуклонно растет, а потребление риса и ячменя падает.

Из информационного бюро ЮНЕСКО

«АТОМЫ ДЛЯ МИРА» НА ЭКРАНЕ. Международная ассоциация научных кинофильмов составляет по заказу ЮНЕСКО международный каталог фильмов, посвященных использованию атомной энергии для мирных целей. В настоящее время из уже выпущенных фильмов производится отбор тех, которые показывают, как атомная энергия может быть поставлена на службу человечеству. В каталоге, который ЮНЕСКО предполагает издать в будущем году, будут перечислены 80 фильмов, приведены их технические данные. Кроме того, будет дан анализ их содержания и определена научная и художественная ценность этих фильмов. Отборочная комиссия просмотрела уже более 100 таких картин из 15 стран.

ОТСУТСТВИЕ ДОСТАТОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ. Как гласит отчет ООН о «Средствах информации в слаборазвитых странах», почти 60 процентов всего населения мира лишено возможности получить надлежащую информацию о внутренних и внешних событиях из-за недостаточного распространения в их странах печатного, кино- и радиооборудования. Отчет этот, составленный совместно ООН и ЮНЕСКО, будет обсуждаться на предстоящей сессии Экономического и социального совета ООН. В нем указывается, что техническая оснащенность типографий, радио- и киностудий в 100 странах, население которых составляет 1,4 миллиарда (более половины всего населения мира), нуждается в значительном развитии. Почти все указанные страны находятся в Южной и Восточной Азии, на Среднем Востоке, в Африке и Латинской Америке.

В ЗАЩИТУ АВТОРСКОГО ПРАВА. После присоединения двух латиноамериканских стран — Мексики и Эквадора — к Всемирной конвенции по авторскому праву общее число стран, подписавших эту конвенцию, находящуюся под покровительством ЮНЕСКО, достигло 24. Цель конвенции — внести исправления в международную практику охраны авторского права, в силу которой одни страны придерживаются одной конвенции, другие — совершенно иной, а третьи не связаны вовсе никакими соглашениями. Всемирная конвенция

по авторскому праву упрощает процедуру оформления; присоединяющиеся к ней страны охраняют права иностранных авторов так же, как права своих собственных граждан.

ГАММА-ЛУЧИ ДЛЯ БОРЬБЫ С МУХОЙ ЦЕЦЕ. Британский научно-исследовательский институт атомной энергии в Харуэлле изучает возможность применения атомной энергии для уничтожения в Африке мухи цеце — возбудителя сонной болезни. Свыше 3000 куколок мухи цеце было доставлено туда на самолете из Восточной Африки, чтобы подвергнуться бомбардировке гамма-лучами в процессе опытов, целью которых является получение обезвреженных экземпляров этой мухи.

СНИЖЕНИЕ ПУТЕВЫХ РАСХОДОВ НАПОЛОВИНУ. Правительство Аргентины снизило наполовину стоимость проезда по железным дорогам и морским путям для лиц, посещающих Аргентину, согласно программе ЮНЕСКО, в учебных, научных и культурных целях. Снижение распространяется на проездную плату, на оплату багажа, а также и на оплату питания и помещения. Эти льготы предоставлены Аргентиной в соответствии с обращением ЮНЕСКО к государствам-членам поощрять в максимальной степени поездки в образовательных целях.

ПОСЛАНЦЫ ЮНЕСКО. Ряды специалистов, посланных в свое время ЮНЕСКО для оказания технической помощи отдельным странам, пополнились в последнее время еще некоторым числом преподавателей, ученых, инженеров и педагогов, которые отправились с соответствующими заданиями в разные страны. Доктор Гендрик Моой, профессор математики из Голландии, присоединился к группе преподавателей точных наук, читающих лекции на вновь созданном факультете точных наук в университете в городе Монровия (Либерия). Доктор Калед Гаттеню прибыл в Эфиопию для преподавания точных наук. Сотрудник Лондонского музея естественной истории В. О'Деа направился в Дели для оказания помощи Государственной физической лаборатории в создании музея естественной истории, а в Лаос прибыла

делегация из четырех лиц, чтобы помочь в реорганизации системы народного образования.

ВЗАИМОПОМОЩЬ СТРАН АЗИИ. Как было объявлено недавно, в Японии намечено открыть три новых университета для обучения студентов из стран Юго-Восточной Азии. В трех уже существующих токийских университетах обучается ряд иностранных студентов из Гонконга, Сингапура, Таиланда и Филиппин. В Австралии студенты предложили, чтобы выпускники австралийских высших учебных заведений добровольно направлялись в Индонезию для оказания помощи в экономическом и культурном развитии этой страны. Австралийское правительство обещало предоставить бесплатный проезд таким добровольцам и обеспечить их одеждой. Выпускники будут находиться на службе индонезийского правительства и будут оплачиваться по местным ставкам. Предоставляя свои специальные знания Индонезии, они будут способствовать укреплению дружбы и взаимопонимания между обеими странами.

ПУТЬ ЗНАНИЯМ ОТКРЫТ. В течение последних шести лет Таиланд разрешил беспошлинный ввоз в страну разных материалов и оборудования для учебных, научных и культурных целей на общую сумму 232 тысячи долларов. Это мероприятие осуществлено в соответствии с соглашением, достигнутым в рамках ЮНЕСКО, о беспошлинном импорте книг, произведений искусства, учебных фильмов и звукозаписей, а также различного научного оборудования. Об этом правительство Таиланда недавно сообщило ЮНЕСКО в порядке информации о выполнении указанного соглашения. Двадцать три другие страны также претворяют эту конвенцию в жизнь.

УБЕЖИЩЕ ОТ ТЕЛЕВИДЕНИЯ. Некоторые публичные библиотеки Англии выделили в виде опыта специальные помещения, в которых школьники могут готовить свои уроки. Цель этого мероприятия — разрешить проблему, вызванную теснотой в квартирах и тем, что часто телевизионные программы и радиопередачи не дают возможности детям сосредоточенно готовить домашние задания.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ КОНГРЕССЫ

В сентябре 1956 г. в Риме состоялся очередной XIV Международный конгресс по молочному делу. На этом конгрессе было заслушано 548 научных докладов и сообщений, зачитанных учеными свыше 40 стран. Доклады представляют большой интерес для работников сельского хозяйства, молочной промышленности, здравоохранения и торговли. Исключительно важные вопросы изучил III Международный хлебный конгресс состоявшийся летом 1956 г. в Гамбурге. На нем были заслушаны доклады по физиологии питания, по проблемам селекции зерна и его стандартизации и хранения. Изучались методы исследования качества зерна, механизация и автоматизация отдельных процессов его переработки. Выступления были посвящены также технологии и биохимии хлебопечения. В настоящее время Издательство иностранной литературы выпускает труды этих конгрессов.

НАШИ ДРУЗЬЯ ВИТАМИНЫ

(продолжение)

Представьте себе, что за завтраком вы съели бутерброд с икрой, яичницу или печенку. Вместе с этой пищей в вашем организме оказался витамин А. Пусть его ничтожно мало — всего 0,0005 грамма. Но, растворенный в жире, он прошел через стенку кишечника и оказался в крови. Крупная воротная вена доставит его вместе с другими веществами пищи сначала к печени, а затем кровь разнесет его по всему организму. Микроскопическая часть этого вещества окажется и в глазу. Какие ответственные химические реакции поможет оно здесь осуществить!

В сетчатке глаза в виде особых клеток-палочек расположились окончания зрительного нерва. Палочек в глазу множество — больше 100 миллионов. Каждая палочка окрашена зрительным пурпуром. Исследователи давно интересовались его исключительной чувствительностью к свету. Но только витаминологи недавно выяснили, что пурпур — это соединение витамина А с белком опсином. Чем больше поступает в глаз витамина А, тем легче образуется зрительный пурпур, тем лучше мы видим, особенно в сумерки. Вечером слабые лучи света с трудом улавливаются глазом, если не хватает витамина А, и человек как бы слепнет.

Но это только один из примеров сложной и ответственной работы витамина А в нашем организме.

Конечно, вы отлично знаете о витамине В₁, который врачи назначают при утомлении, нервных и сердечных заболеваниях. Витамин В₁ входит в состав ферментов, которые помогают углеводному обмену в нашем организме. Значит, дел у него более чем достаточно! Еще бы, ведь за день мы съедаем с кашами, хлебом, овощами, а любители сладостей — с печеньем, конфетами, вареньем 400—600 граммов углеводов.

Но одновременно мы обязательно должны получать с пищей 0,002—0,003 грамма витамина В₁. Если же этого витамина нет в клетках, то необходимые для жизни превращения углеводов прекращаются, затрудняется «дыхание» клеток, скопляется молочная кислота. Особенно много углеводов распадается в нервной ткани мозга, в мышце сердца. Вот почему нехватка витамина В₁ сказывается прежде всего на работе сердца, нервной системы. Этот витамин входит в состав других ферментов (например, карбоксилаз), осуществляющих обмен углеводов в нашем теле.

Много работы и у других витаминов. Так, о витамине В₆ знают пока больше в лабораториях исследователей. А между тем он содействует важнейшим процессам, связанным с белковым обменом. Он один осуществляет по крайней мере 25 различных химических реакций, помогая строить белки нашего тела из белков пищи. Без него эти реакции не произойдут.

Итак, у каждого витамина есть свое специфическое назначение. Но работа одного витамина тесно связана с работой другого. И поэтому все без исключения витамины нужны нам.

А много ли витаминов работает в нашем теле и, входя в состав ферментов, осуществляет реакции обмена веществ в организме?

НОВЫЕ ПОИСКИ — НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ...

В пробирках, в колбах — лиловые, словно аметисты, и прозрачные, как стекло, кристаллы; поблескивают канаречно-желтые и белые кристаллические порошки, маслянистые жидкости... Все это — витамины. Ученым сейчас известно около трех десятков их, но они открывают все новые витамины, да и старые оказываются не до конца изученными. Выяснилось, что существует, например, большая группа разнородных витаминов В — от В₁ до В₁₂, с самыми различными свойствами.

Неоднородным оказался и витамин D. Теперь под сомнение ставится и витамин А. Вероятно, под его именем скрывается группа разных витаминов.

И почти всегда изучение и открытие витаминов напоминает увлекательную приключенческую повесть. Стоит вспомнить хотя бы витамин В₁₂.

Это вещество дало о себе знать еще полсотни лет назад, когда скромный американский врач Майнот заинтересовался лечением злокачественного малокровия. Болезнь считалась неизлечимой. «Но неужели ничем нельзя помочь обреченным людям, костный мозг которых отказывается рождать новые кровяные тельца?» — думал Майнот. Народная медицина советовала при малокровии есть сырую печень. Перепробовав все средства, врач Майнот не отвернулся и от народного. Сырая печень, а в особенности ее вытяжки, экстракты, действительно помогали больным.

Заинтересовавшись этим, химики обнаружили в вытяжках печени неизвестное вещество, содержащее кобальт.

О том, что делали врачи, не знали животноводы, у которых в то время появились свои неприятности. Дело в том, что чем чище становились скотные дворы, чем лучше убирали цыплятники, тем более хилыми, малокровными вырастали животные. Птицеводы невольно вспоминали цыплят, рывшихся в навозе, может быть, грязных, но не знавших малокровия. Бывалые животноводы определенно утверждали, что излишняя гигиена губит животных.

Только в 1948 году, объединив наблюдения врачей и животноводов, химики выделили вещество, содержащее кобальт. Это вещество было витамином В₁₂.

Оказалось, что синтезируют этот витамин микроорганизмы в почве, прудах, болотах. Из почвы он попадает в ткани растений. Жвачные животные с травой получают и витамин В₁₂, и бактерии, производящие его. В рубце жвачных, где идет переделка зеленого корма, бактерии продолжают свою работу. Они не оставляют ее и в кишечнике, поэтому ценный витамин, содержащий кобальт, оказывается в помете животных. Но больше всего его в печени, которая так помогает при малокровии.

На примере В₁₂ видно, как расширяется область применения витаминов. В₁₂ — целитель злокачественного малокровия. Кажется, больше и требовать нечего от вещества, которого в нашем теле всего 0,001—0,002 грамма. А между тем этот витамин способствует также усвоению белков растительной пищи и необходим полезным бактериям — молочной палочке и дрожжам. Он увеличивает нагул скота и яйценоскость кур. Сейчас его применяют на высокогорных пастбищах, где животные заболевают особой «горной» болезнью от недостатка кобальта в почве.

То же приходится сказать и о других витаминах. Вот врачи рассматривают рентгеновские снимки перелома кости. Там, где применялся витамин D, кости срастаются быстрее и правильнее. В₆ применяется при неукротимой рвоте беременных, В₁ излечивает нервные заболевания. А наш старый испытанный друг — белый стрептоцид и другие сульфамидные лекарственные препараты! По химическому составу они близки еще одному недавно открытому витамину — ПАБК (парааминобензойной кислоте, необходимой каждому организму). Поэтому, когда сульфамиды оказываются в организме больного, бактерии, не распознав обмана, лакомятся ими... и гибнут! Оказавшись вместо витамина в теле микроба, сульфамиды резко нарушают обмен веществ, поскольку они не могут участвовать в процессах, которым помогал настоящий витамин.

Так знание природы витаминов вызвало к жизни целую группу ценнейших лекарственных препаратов. Мы далеко не все рассказали о замечательных победах ученых. Но разве не ясно, что их героическая работа уже избавила людей от ненужных страданий, увеличила власть человека над природой!

Письма редактору

Сэр, прочитав номер Вашего журнала «В мире книг» (февраль 1957 года) с большим интересом, и хочу поделиться с Вами теми трудностями, с которыми мне приходится сталкиваться. Я знаю — в большей или меньшей степени — четыре языка: английский, испанский, итальянский и немецкий — и, чтобы быть всегда, как говорится, «в форме», мне приходится приобретать книги на этих языках. С сожалением, однако, приходится констатировать, что цены на иностранные книги (или журналы) во Франции значительно выше номинальных цен в странах, где эти книги изданы. Недавно мне пришлось уплатить 950 франков за книгу Карло Леви, изданную в Милане. Цена этой книги в Италии 150 лир (немногом больше 600 французских франков). Почему так велика разница в ценах? Если ЮНЕСКО стремится поощрять культурный обмен, она должна, мне кажется, добиться беспощадного ввоза книг в различные страны или по крайней мере заключения двухсторонних соглашений по этому вопросу. Книги обычно достаточно дороги и без дополнительных высоких пошлин.

Мюллер, Париж.

От редактора: В соответствии с соглашением об импорте учебных, научных и культурных материалов, заключенным по инициативе ЮНЕСКО, к которому присоединилась и Франция, иностранные книги ввозятся во Францию беспошлинно. Однако существуют еще и налоги с торгового оборота, которые распространяются на все книги — и иностранные, и французские. В отношении иностранных книг следует также учитывать расходы по пересылке и комиссионные наценки. Ведь стоимость одной лишь пересылки достигает около 12 процентов номинальной цены импортируемой книги. ЮНЕСКО ведет переговоры с Всемирным почтовым союзом и другими организациями о снижении тарифов на пересылку книг, брошюр и т. п.

Сэр, в февральском номере за 1957 год было опубликовано много данных о переводах разных произведений, например заметка «Наиболее популярные в мире авторы». Мне хотелось бы отметить, что количество переводов ино-

странных книг на тот или иной язык не всегда соответствует интересу, проявляемому в этой стране к литературе других стран. Во многих странах очень большое количество иностранных книг читается в оригиналах. В средних учебных заведениях Голландии, например, французский, английский и немецкий языки являются обязательными предметами. Поэтому образованные мужчины и женщины очень редко читают голландские переводы романов, написанных на этих трех языках.

Д. К. Ван дер Гааген,
Париж.

Сэр, я — студент Нью-Йоркского городского колледжа. Мы получили майский номер «Курьера ЮНЕСКО» за 1956 год («Объективно или нет преподается история в школе»), содержание которого достойно всяческих похвал. Однако после тщательного ознакомления с некоторыми из статей у меня возник ряд вопросов.

Так, в статье «Насколько тенденциозны наши учебники истории?» Герберт Абрэхэм говорит о той роли, которую национализм и милитаризм сыграли в наших книгах по истории. По-видимому, Г. Абрэхэм забывает о нынешнем положении в мире и хотел бы, чтобы составители учебников придавали меньше значения милитаризму. Но даст ли это будущим поколениям правильную картину?

В статье Рональда Фентона «История Азии сквозь западные очки» подвергаются нападкам учебники, изданные в западных странах. Не приходится отрицать, что наша прежняя трактовка истории Азии страдала «искажениями и извращениями», но могут ли наши учебники всегда идти в ногу со всеми изменениями, происходящими в мире? По-видимому, решение этого вопроса состоит в лучшей подготовке преподавателей истории и в большем внимании к текущим событиям.

Содержательна и поучительна статья «Папа, а в чем польза истории?» К. Питер Хилла. Раз и навсегда у нас есть теперь ясный ответ на этот столь озадачивающий детский вопрос.

И, наконец, последнее: существует ли дальневосточное издание

«Курьера ЮНЕСКО», и если существует, то нет ли в нем выпуска, посвященного подобной же теме, например «Справедлива ли оценка Запада в наших учебниках истории?»

Стюарт Розенталь,
Бруклин, Нью-Йорк.

От редактора: Замечания нашего читателя, безусловно, заслуживают всяческого внимания. Мы уверены, что Г. Абрэхэм не упустил из виду современного положения в мире. Он согласен с нашим корреспондентом в том, что будущим поколениям необходимо дать правдивую картину событий, и сожалеет, если создается впечатление, будто бы он предлагал что-либо другое.

Г-н Розенталь вполне справедливо требует лучшей подготовки преподавателей. Он до некоторой степени прав, предлагая, чтобы уделялось больше внимания текущим событиям, однако польза от включения текущих событий в программу преподавания будет зависеть от точки зрения, с которой эти события будут трактоваться в историческом, социологическом, психологическом и других планах. В настоящее время ЮНЕСКО изучает вопрос об освещении истории Запада в выпущенных в Азии учебниках, но результаты этой работы будут опубликованы несколько позже.

Сэр, от имени нашей фирмы, являющейся подписчиком «Курьера ЮНЕСКО», мне хотелось бы выразить Вам наше восхищение и искренние поздравления по поводу январского номера Вашего журнала («Неведомые сокровища мирового искусства»), который одновременно и радует глаз и служит интересной пищей для ума. На немногих страницах Вы сжато рассказываете читателям о пути пилигримов на Компостелу, об аркадах Флоренции и садах Исфахана.

Ж. Л. Франсуапримо,
Монако.

Сэр, я полностью согласен с целями и задачами «Курьера ЮНЕСКО» и могу пожаловаться лишь на то, что объем журнала явно недостаточен для обширного круга освещаемых им вопросов.

Ив Гарнье,
Иври, Франция.

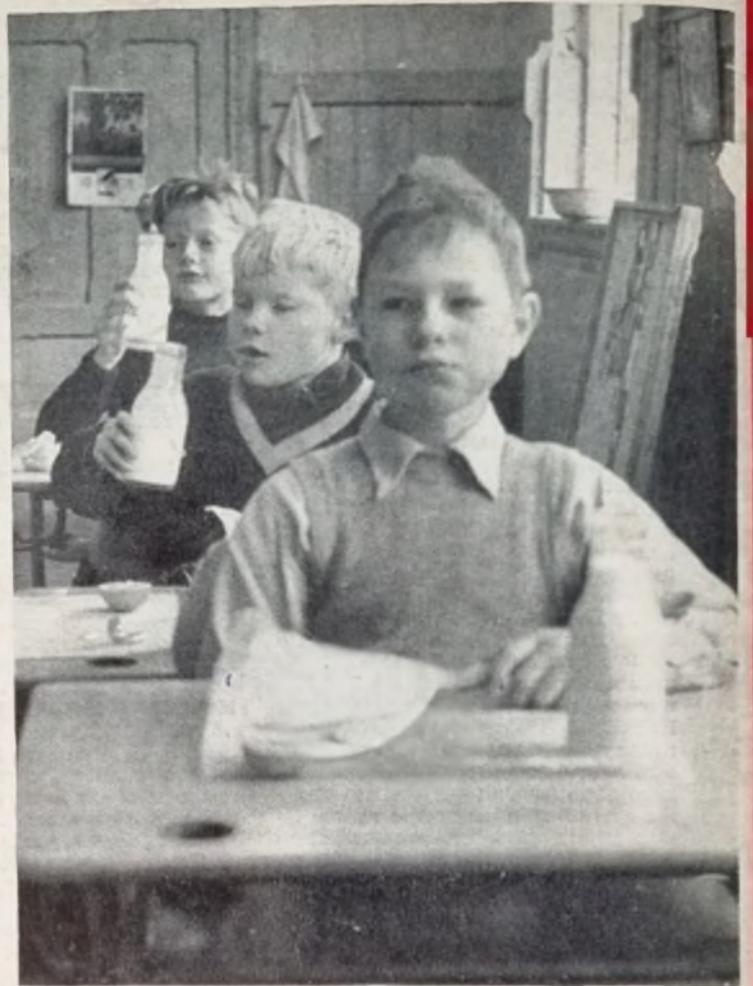
Адрес редакции: Москва, И-164, Ново-Алексеевская ул., 52, телефон И4-00-04 доб. 73

ИЗДАТЕЛЬСТВО ИНОСТРАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Министерство культуры СССР

Главное управление полиграфической промышленности

Первая Образцовая типография имени А. А. Жданова. Москва, Ж-54, Валуевая, 28. Зак. № 446.



ШКОЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ В ОСЛО

Для большинства норвежских детей школьные занятия начинаются с приятного для всех „упражнения“—еды. В столице Норвегии школьники начали получать бесплатные завтраки с 1926 года. Очень быстро это полезное начинание получило широкое распространение и в настоящее время приобрело характер общегосударственного мероприятия. Завтрак состоит из молока, фруктов, сырых овощей, ложки рыбьего жира и бутербродов, обеспечивающих ребенку калории, белки, кальций, железо и витамины, необходимые для его здоровья и развития. Организованный Норвежским национальным советом по вопросам питания (этот совет является также Норвежским комитетом ФАО) „завтрак в Осло“ учит детей тому, что хорошо питаться—это значит есть что нужно и в нужном количестве. „Завтрак в Осло“—один из первых шагов укрепления здоровья молодого поколения.

