



ЛОРИЙН КЛИСЪАД



Защо
китайците
не броят калориите

ЗАЩО КИТАЙЦИТЕ
НЕ БРОЯТ КАЛОРИИТЕ



За автора

Лорийн Клисълд е живяла в Китай със съпруга си и четирите си деца в продължение на десет години, между 1995 и 2005 година. През това време тя се научава да говори и да чете на китайски, води програмата „Китайска кухня“ по Централната китайска телевизия, пише за храненето и за ресторантите и основава Школа по китайска кухня в дома си в Стария Пекин. Сега Лорийн живее в Северен Йоркшир, радва се на семейството си и на множество домашни любимци, на живота на открито и на домашната храна. Тя прекарва дълги периоди във френските Алпи, но се връща в Пекин за най-хубавата храна на света. Лорийн е омъжена за Тим Клисълд, автор на книгата „Мистър Чайна“ (публикувана от издателство „Канстъбъл“), с когото се запознава като студентка в „Джизъс Колидж“, Кеймбридж. Научете повече на www.chinesedontcountcalories.com

За книгата

Тази изключително приятна и полезна книга не е кулинарен наръчник, макар че в нея има рецепти на прочути блюда, практически съвети и дори физически упражнения. Основното ѝ послание е да поддържа баланс в живота си и да изпитваме удоволствие от храненето, без да се боим от призрака на калориите. Авторката не призовава читателя веднага да премине към изцяло китайска храна, за да бъде здрав и щастлив, а и това е практически невъзможно. Но си струва да я придружим в нейните колоритни кулинарни пътешествия и да усвоим поне малко от една житейска философия, която е в хармония с естествения ред на нещата.

ЗАЩО КИТАЙЦИТЕ
НЕ БРОЯТ КАЛОРИИТЕ
Лорийн Клисълд

КИТАЙСКА СИСТЕМА
ЗА ЛЕЧЕНИЕ И ХРАНЕНЕ
Хенри К. Лу

ДАО
НА БАЛАНСИРАНОТО
ХРАНЕНЕ
Д-р Стивън Чан

ЕНЦИКЛОПЕДИЯ
НА ПЛОДОВЕТЕ
И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ
Джон Хайнерман

АЮРВЕДИЧНА КУХНЯ
Амагеа Морнингстар
и Урмила Десай

ХРАНАТА – ЧУДОДЕЙНО
ЛЕКАРСТВО
Джийн Карпър

ЛЕЧЕНИЕ С ХРАНИ
И ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ
Филис Балч
и д-р Джеймс Балч

ЛЕЧЕНИЕ
ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ
Д-р Стивън Дейвис
и д-р Алън Стюарт

С Е Р И Я • З Д Р А В Е

ЛОРИЙН КЛИСЪЛД

ЗАЩО КИТАЙЦИТЕ НЕ БРОЯТ КАЛОРИИТЕ

Превод от английски Станислава Миланова

Консултант Ани Пешева



*Ако искате да закупите книги на „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни позиции
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „А-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 02 988 01 93

Lorraine Clissold
WHY THE CHINESE DON'T COUNT CALORIES

Copyright © Lorraine Clissold, 2008
First published in the UK by Constable, an imprint of Constable & Robinson Ltd, 2009.

© Издателска къща „Кибеа“, 2012
© Станислава Миланова, превод, 2012
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2012

ISBN 978-954-474-594-3

На моя гядо
Джон Дънкан Скинър

Съдържание

Благодарности	10
<i>Бележка за употребата на китайските думи</i>	14
ВСТЪПЛЕНИЕ	17
1. Престанете да броите калориите	33
2. Помислете за зеленчуците като за ястия	47
3. Засищайте се с основни храни	67
4. Яжте, докато се заситите	84
5. Приемайте течни храни	101
6. Внесете <i>Ин</i> и <i>Ян</i> във вашата кухня	124
7. Балансирайте вкусовете	139
8. Овладейте съставките	161
9. Избирайте „живи“, а не преработени „мъртви“ храни	183
10. Почитайте климата на тялото	205
11. Използвайте храната, за да поддържате добра форма	222
12. Превърнете храненето в празник	242
13. Пийте зелен чай и билкови отвари	251
14. Правете възстановяващи упражнения	260
15. Избягвайте крайностите във всички области на живота	277
Допълнителна литература	286

Благодарности

Тази книга разказва историята на моето пътешествие в една богата, нова за мен култура. Ако не беше съпругът ми Тим, може би още щях да си седя в Слау: благодаря ти за всичко, което направи, за да подкрепиш работата ми. Твоята страст към Китай и всичко китайско е безбрежна и аз имах невероятния късмет винаги да разчитам на мнението на експерт. Животът, който избрахме с теб, невинаги е лесен, но никога не е скучен. Децата ми продължаваха да вървят в правилната посока, когато вниманието ми бе насочено другаде, и дори намираха време да ми помагат. Макс беше моята лична енциклопедия; Крисчън – компютърният ми консултант, както и готвач на *ман тоу**. Сам порасна, без да забележа, и се грижеше животните да бъдат нахранени и напоени. Онър винаги имаше да каже нещо за сготвените от мен ястия, както и множество въпроси. Очаквам с нетърпение да имам повече време, за да споделя безбройните ви интереси и заедно да се наслаждаваме на още здравословни храни. Родителите ми Джон и Айлийн ме отгледаха в домакинство, в което храната е важна (и неизменно хубава), преминаха отвъд своята географска и кулинарна зона на комфорта с приключенски дух (съжалявам

* Ман тоу – хлебчета на пара. – Бел. конс.

за спирането на електричеството в *хутун** сутринта на Коледа) и ми осигуряваха изумителна емоционална и практическа подкрепа през годините. Много от приятелите ми в Пекин ме насърчиха да се заема с този проект. Благодаря на всички, които участваха в Школата по китайска кухня – научих по нещо от всички вас. Джеймс и Луси Кинг направиха много, за да укрепят самоувереността ми по време на първите курсове; Фей Каун беше едновременно ученичка и учителка; Фиона Кий ведро тръпнеше заедно с мен по време на множество госта продължителни курсове по лечебно хранене и ми помагаше в дегустирането на още по-многобройни и изобилни менюта; Ан Уилбър постоянно ме снабдяваше с вдъхновяващи текстове; Бетина Тиосеко направи някои страхотни снимки; Ли-Ан Бизе винаги бе готова да слуша; Линет Уъркман щедро отделяше от времето си, за да обсъждаме начинанията ми; Катрин Сампсън ме вдъхновяваше като писател. Китайската култура на храненето би останала недостъпна за мен, ако не бяха моите търпеливи и вдъхновяващи учители по китайски: Т. С. Танг в Лондон и Хун Юн и Ван Йе в Пекин. Професор Ли от Китайската академия по традиционна медицина ми помогна да опозная тайните на китайското лечение чрез храна, а професор Сун от Китайската болница по традиционна медицина ми осигури вдъхновяващо въведение в *чигун*. Винаги съм се убеждавала, че човек открива най-интересната информация извън класната стая и благодарение на Фън Чън от Китайския културен клуб се

* Хутун – тясна уличка с едноетажни къщи в стар китайски стил. Хутуните са типични за пекинската архитектура. – Бел. конс.

запознах с доктор Ли Син, чийто индивидуален подход ми помогна да разбера собствената си конституция и как да се вслушвам в тялото си и да балансирам храненето си в съответствие с това.

С Дин Гуо Ин (Сяо Дин) станах по-близка, отколкото с всеки друг извън семейството ми и винаги ще ѝ бъда задължена за преките и косвени начини, по които споделяше знанията и опита си. Сред другите ми китайски наставници Хао Мин и Чън Бао Лин бяха особено щедри в споделянето на времето и опита си с мен. Човек едва ли би могъл да намери по-добър приятел от Пеи Пеи Жен, а към това трябва да добавим и типичната китайска доброта. Ю Дао Ван и Фън Лин ме научиха на повече неща, отколкото си мислят, и аз очаквам с нетърпение да видя как кръщелницата ми Силас разцъфтява в мултикултурно общество.

Докато бяхме надалеч, приятелите и близките ни в Европа направиха много, за да поддържахме връзка с нашия дотогавашен живот. Сестра ми Аманда Роуз сподели познанията си за храната и храненето и винаги бе насреща за мен и децата ми. Деби и Марк Лавдей бяха най-добрите приятели, за които човек може да мечтае; Нику Кармайкъл през цялото време ме подкрепяше; Роън Пийс бе мотивираща сила в живота ми; Бриджит Трейси намери време в натоварения си график, за да прочете някои от първите ми писания. Морис и Нина Пелие, Жил Балтазар, Рене Роле и Себастиан Боел много ни помагаша във Франция. Ребека Елис бе моята жизнена връзка в Йоркшир.

Специални благодарности на моя агент Тоби Ййди и на Ксинран, чийто интерес към работата ми продължи след онази първа вечеря във ветровития двор на дома ни. Благодарна съм на Ник Робинсън от „Канстъбъл &

Робинсън“ за вярата му в мен и на Андреас Кампомар и Елинор Драйден за насоките в плашещата издателска работа. Силия Хейли ме даряваше с безценни съвети, подкрепа и насърчение по време на редактирането. За мен бе истинска наслада да споделям преживяванията и идеите си с всички вас.

Този списък не е изчерпателен. Петнадесетте години, откакто за първи път стъпих на китайска земя, бяха изпълнени с очарователни срещи с интересни хора от всички кътчета на света. Откъслеци от разговори, дочути на улицата, случайни коментари в местните ресторанти, уместните забележки на таксиметровите шофьори и оживените дискусии в моята готварска школа имат принос за богатия опит, който представям на читателите. С благодарност към всички, които направиха това възможно, представям личната си и индивидуална интерпретация на една очарователна тема. Ако има нещо недоразбираемо или погрешно, вината е изцяло моя.

*Лорийн Клисълд
април, 2008*

Бележка за употребата на китайските думи

В цялата книга китайските думи са дадени на кирилица с изключение на онези думи и имена, които са навлезли в езика ни по друг начин – например даоизъм, Конфуций, Менций и тай чи.

Рецепти

Китайско зеле с червени люти чушки (*Ла бай цай*)
Задушени гъби (*Лу сян гу*)
Лесен пържен ориз (*Чао фан*)
Приготвени на пара хлебчета (*Ман тоу*)
Варени пелмени (*Дзяо гзъ*)
Супа от бяла ряпа (*Луо бо тан*)
Супа с нудълс (*Тан миен*)
Говеждо задушено с картофи (*Ту доу дуън ню жоу*)
Пилешко по императорски (*Гун бао дзи гин*)
Специален сос (*Гуай вей дзян*)
Домати с яйца (*Дзи дан чао си хун шъ*)
Пържено тофу (*Гуо та тоуфу*)
Студена смес от пръчици тофу

Предложения за сервиране

Прости идеи за *цай* по китайски или за зеленчукови ястия

Цай – западен и смесен стил

Фан – основни храни, които можете да консумирате извън дома

Хранене с много блюда

Чъ бао лъ

Ин и *Ян* храни

Направете си собствена каша (*джоу*)

Ин и *Ян* методи на готвене:

Как да използвате петте вкуса в готвенето

Нарязване на лентички и на кубчета

Китайският шкаф за основни продукти

Предложения за салати (*лян цай*)

Фигури и таблици

Прием на калории и телесно тегло
Петте елемента, петте двойки органи и петте телесни отвора
Петте вкуса влизат в петте двойки органи
Петте вкуса на някои обичайни храни
Цикълът на стимулиране, консумация и контрол
Петте вкуса в цикъла на петте елемента
Цикълът на петте вкуса
Как си влияят петте вкуса
Загряващите и охлаждащи енергии на някои всекидневни храни
Петте климатични условия, петте елемента и петте органа
Петте климатични условия в петте органа
Храни, които въздействат върху далака и меридиана на далака
Храни, които въздействат върху бъбреците и меридиана на бъбреците
Храни, които въздействат върху белите дробове и меридиана на белите дробове
Петте елемента в цикъла на живота
24-часовият цикъл на *чи (енергията)*.
Самомасаж
У син джан – техника на дланите „Пет елемента“
Стояща медитация
Връзката между петте елемента, петте органа и петте емоции

Встъпление

За първи път отидох в Пекин през лятото на 1993 година. Преди това досега ми с китайската храна се ограничаваше до „Голдън панда“ („Златната панда“) – приятно ресторантче на най-горния етаж в търговския център на малкото градче в Съсекс, където израснах. Пазя мили спомени от сандвичи със скариди, хрупкави водорасли и пролетни руца, сервирани върху големи овални чинии. Поръчвахме готово меню, което неизменно включваше лъскави ивички пиле с лимон, влажни оранжеви топчета сладко-кисело свинско, лепкави ребърца, солени парченца говеждо с черна соя и множество зеленчуци, подредени върху консервирани бобени кълнове. Ако пък изберяхме Готово меню D, получавахме няколко смачкани кралски скариди и шепи малки скариди в „специалния“ пържен ориз. Очаквах с особено нетърпение желето и сладоледа, сервирани в чаши за мелба. Както и да е, в случая храната не бе така важна, както идеята да хапнем навън, а после да изгорим всички поети калории на дансинга под звуците на „Sugar Baby Love“ и „Saturday Night Fever“.

Така че аз не потеглих за китайската столица с някакви особени очаквания в кулинарната област. Всъщност, когато стъпих на горещата писта на пекинското летище, изобщо не мислех за храна. Намирах се на кръстопът в живота си и трябваше да продължа напред. И когато един глас от миналото ме покани да посетя Изтока, възможността да заменя прозаичното си

съществуване на самотна майка с две малки момченца в Слау за глътка свобода и романтика бе твърде хубава, за да я изпусна.

Връзката ми с Тим, която започна в шеметните дни на студентския живот, се заплете, щом навлязохме в двадесетте си години и различните ни стремления ни отдалечиха на хиляди мили един от друг. Приятели и близки сериозно ме предупреждаваха за опасностите от подклаждането на стар огън, но аз исках да видя какво бе пленило сърцето на Тим. В продължение на две великолепни седмици си позволих да се наслаждавам на неспирната активност на най-бързо разрастващата се азиатска столица. Не спазвах никакъв график и оставах всеки ден да протича от само себе си, а аз отварях сетивата си за една култура, която ме привличаше и плашеше едновременно.

С помощта на Тим се снабдих с велосипед „Флаинг Пийджън“* – марката, предпочитана от всички местни жители. Неподходящо име, помислих си, тъй като нито се движеше много бързо, нито знаеше пътя до дома. Велосипедът обаче ми осигуряваше лесен достъп до тесните улечки, известни като *хутун*, където можех да попирам гледките, звуците и ароматите на местния живот. Случваше се да посетя някой парк или храм, но – може би защото по природа съм къшовница – много повече ме привличаха уличните пазари и сергиите с храна. Там тълпите пекинчани се обединяваха от обща цел, която изглеждаше рутинна, но не и досадна, и градът наистина оживяваше за мен.

Ранните утрини бяха времето за пазаруване. Оставях изумена от купищата храни, повечето зелени, мно-

* Летящ гълъб (англ.). – Бел. прев.

го от тях непознати, които можеха да бъдат натОВА-
рени на триколка. Хората пазаруваха енергично и ен-
тусиазирано, като често водеха дълги разговори –
предполагам, че за цената или качеството. Продавачи-
те охотно срязваха домати, за да покажат сочната му
плът, или обелваха царевица, за да се видят свежите
зърна отвътре. Наблюдавах с интерес как един навъсен
мъж атакува със секира някакъв зеленчук, подобен на ря-
па, и разкри ярколавата му вътрешност; ахнах, кога-
то бузесто младо момиче удари някакво зелено яйце, и
си отгъргнах едва когато видях, че вътрешността е
твърда и яркооранжева на цвят.

Казват, че собствениците на кучета заприличват на
домашните си любимци. Просто нямаше как да не на-
правя същото сравнение между търговците и предлага-
ната от тях продукция. Продавачката на домати има-
ше закръглени гладки розови бузи; момиче с чиста кожа
и съвършени черти ми предложи да пробвам грозде; дре-
бен срамежлив мъж с късо подстригана коса седеше и бе-
леше боб; висок и слаб младеж надничаше иззад купчини
с нещо, което първоначално взех за праз лук. Обрулен от
времето човек продаваше немити моркови и картофи,
а един осемдесетгодишен старец слагаше орехи и фур-
ми в хартиени торбички. „Тук дори сбръчканите из-
глеждат здрави“, помислих си аз, когато по лицето на
стареца се изписа усмивка, която нагъна кожата му ка-
то парче фина хартия.

Когато стомахът ми обяви, че наближава време за
обяд, многообразието от закуски по павилионите и по-
вижните колички неустоимо ме привлече. Августовска-
та жега осигуряваше парна завеса за измляскването на
огромна купа нудълс, но това не притесняваше местни-
те. На повечето маси имаше едно-две бамбукови панер-

чета с някакъв вид приготвени на пара хлебчета или пелмени, които хората хващаха сръчно с клечките, по-тапяха в тъмна течност и вещо излапваха на две хапки. Разхождах се бавно край тях, опитвайки се да разгледам по-добре храната им, без да ме забележат и без да се втреничвам твърде грубо. Понякога просто не можех да не спра, изумена от живописната сцена и тогава си давах сметка, че млади, стари и престарели, добре облечени, спретнати и направо дрипави бяха еднакво представени сред уличната клиентела. Но въпреки очевидното неравенство във възрастта и доходите хората, които се хранеха, имаха много общи неща: здрав тен, добре оформени тела и истинска наслада от мига.

Тъй като не съм общителна по природа и напълно ми липсваха езикови умения, често се отчайвах в опитите си да опитам местните храни. Макар да бях чела как безстрашни пътешественици са се хранили чудесно само чрез посочване, аз едва се справях и изпитвах неудобство да общувам. Твърде много се притеснявах да привличам вниманието към себе си, да не ме измамят, да не ме ограбят или просто да ми се присмееят. Също така се притеснявах какво щях получа: дали нямаше да е твърде мазно и негодно за ядене? Дали щеше да ми се наложи въпреки това да го изям?

Сама през първия си ден в Пекин, аз обиколих всички сергии по улицата, като убеждавах себе си, че на следващата храната ще е по-хубава или че процесът на поръчване ще е по-лесен, но накрая се озовах в хотел „Пекин“ в безопасната компания на многобройните чуждестранни туристи. Там си поръчах сандвич с риба тон, която донякъде отговаряше на името си.

Давайки си сметка, че трябва да процедурам постепенно, пренасочих вниманието си от стоте вида ну-

гълс и тайнствените бамбукови кошници към по-познатите стоки. Към края на първата седмица бях успяла да купя няколко малки пържени хлебчета. Пълнежът пак си беше лотария: ситен лук с парченца яйце, зеленчук с дъх на анасон и кълцано свинско или – понякога – само кълцан пресен лук. Все пак изпитвах смътно чувство на вина заради количеството мазнина, което капеше от трофея ми, а зеленчукът напомняше нарязана трева, но тъй като храната бе много по-добра от сандвича с рибата тон, загърбих опасенията си.

Рано вечер (дори и през 1993 г. ресторантите в Пекин рядко работеха след осем вечерта) ние подминавахме търговския район и поемахме към заведенията за хранене. През десетте години, които с Тим бяхме прекарвали разделени, той бе придобил завидни умения в говоримия и писмения китайски, а това откриваше множество възможности. Присмивайки се на неспособността ми да разшифровам дори и най-простите китайски йероглифи, той ме научи да разпознавам ресторантите по редицата фенери отпред или по аквариума с рибки вътре, да отдавам предпочитанията си на местата, където се налагаше да се промушваме покрай бедните местни жители, и да отбягвам онези, в които самотните сервитьорки седяха и гледаха телевизия или спяха с глави върху мушамите. После, отказвайки изчерпателните, написани на ръка менюта, Тим поръчваше уверено измежду любимите си храни.

Ястията, които ядяхме в Пекин, седнали на съгъваеми столове до паянтови дървени маси, по нищо не приличаха на готовите менюта в „Голдън Панда“. През първата ми вечер там ядохме в нещо, което може да бъде описано единствено като колиба, стигнахме до него през строителна площадка. След като ми показа как да

поизплакна мръсната чаша с вода от чайника, преди да ми сипе бира, Тим поръча три ястия. Ясно си спомням всяко едно от тях: пиле с фъстъци и цели сушени лютти чушки, патладжан с някакъв вид гъби и, накрая, лъскав яркозелен грах с шушулки, щедро поръсен с чесън. Храната като че ли беше твърде много за двама души, а аз трябваше да се справям с две клечки за хранене за еднократна употреба, да не говорим за опасенията към лютите чушки и гъбите; но уханието бе така омагьосващо, че добих смелост.

Ястието с пилешкото, любимото на Тим *гун бао дзи дин** (което в Англия наричат пиле „Kung Pao“, виж стр. 158), беше повече от пикантно: направо подпали устата ми. Реших, че съм опитала най-силния вкус, докато не пробвах патладжана. Той бе леко лют с намек за сладко и кисело и с обичайната подправка, която – както по-късно научих – беше ферментирала соева паста. Сосът покриваше парченцата изненадващо твърди гъби, които контрастираха добре с меките резени патладжан. Уменията ми с клечките се оказаха достатъчни за всичко – дори и за плоския фин хрупкав грах с шушулки, който бе много по-апетитен от познатата ми сиво-зелена разновидност. Преди да разбере, чиниите се изпразниха и ние се борехме за едро напълнените парченца чесън, останали в овалното плато.

Когато излязохме на благоуханната улица, аз се огледах. Видях поне още шест подобни заведения, всичките претърпкани и определено не с богати и известни хора. В Китай, осъзнах аз в този момент, хубавата храна е достъпна за всички. Помолех Тим да спре за момент и надникнахме в съседния ресторант. Под светлината на

* *Гун бао дзи дин* – в България това ястие е известно като „Пиле по императорски“. – Бел. конс.

ярко осветен аквариум с рибки атмосферата бе оживена и вечерящите, изглежда, се чувстваха удобно и енергично мушкаха пръчиците си в изумително разнообразие от ястия. „Тези хора просто обожават храната си“, помислих си аз и после бързо се появи друга мисъл: „Но нито един от тях не е с наднормено тегло“. Това не означава, че всички бяха с манекенски пропорции: добре оформените седяха редом с кльощави, а закръглените контрастираха със стройните, без някой да изглежда притеснен или да се чувства не на място. Нощта беше топла и на няколко маси бирата направо се лееше, но румените бузи говореха за здраве, а не за прекаляване.

Докато вървяхме в благоуханната нощ, Тим набързо ми разказа за китайската култура на хранене.

– Приеми факта – обясни ми той с топлия тон, който винаги използваше, когато описваше нещо, свързано с Китай, все едно дали положително или отрицателно, – че те са вманиачени по храната. Има множество правила за официалното хранене. Понякога минават десет минути само докато всички бъдат настанени на масата, така че никой да не остане обиден.

Мислено си отбелязах да отбягвам официалните вечери.

– Ами всекидневното хранене? – попитах аз, припомняйки си с нежност оживената атмосфера, която току-що бяхме наблюдавали.

Тим обясни, че когато се вслушвал внимателно, усетявал, че разговорът обикновено се върти около храната.

– Времето за хранене е нещо сериозно в Китай. Хората постоянно мислят и се грижат за храната. Тя е втъкана в културата им – рече той, – храненията са връхните точки в деня.