

KISTORY

크리:일보

№1(13), 2026

FOOD

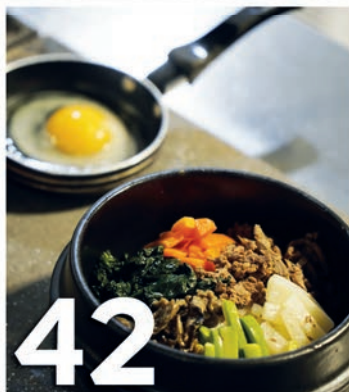




Выложенная зернами риса линия жизни.
Складки кожи повторяют ее длину.
Снег обнимает поле, цепляясь за стерню.
Возвращение белого.



В ЭТОМ НОМЕРЕ



- 4 | Между генами и миской риса. Есть ли у корейцев «ген кимчи»
- 8 | Кухня памяти и выживания – как готовят корё сарам
- 14 | Феномен Food porn
- 18 | Еда как яд и лекарство
- 22 | В чем секрет корейских суперфудов
- 28 | Еда на камеру. Тренд или культура
- 32 | Чосон – вкус, который помнят
- 36 | Между голодом и едой
- 42 | Seoul meet
- 46 | Что едят монахи
- 50 | Кухонная утварь корейцев
- 52 | Острая правда о корейской кухне
- 56 | 고려인들의 밥상 훑어보기
- 62 | Что не так с едой в XXI веке и причем тут тревожные люди

Главный редактор	Константин Ким
Шеф-редактор	Алина Гатина
Дизайнер	Владимир Воробьев
Фотограф	Владимир Хан
Иллюстратор	Валентина Хан
Корректор	Галина Абрамова
Переводчики	Наталья Нам

Авторы

Яна Зекенова, Азат Капенов, Александра Ким, Ирина Ким,
Виктория Ли, Диана Сон, Владимир Хан

Обложка: Владимир Хан

Финансы

Сандугаш Абдикаримова

Отдел рекламы

(727) 236-07-14

В журнале использованы фото, предоставленные авторами, а также фото с сайтов:
ru.pinterest.com, unsplash.com, ru.freepik.com



Журнал зарегистрирован в Министерстве информации и общественного развития Республики Казахстан
Свидетельство № KZ77VPY00067998 от 11.04.2023
Издается с апреля 2023 года. Выходит 1 раз в квартал
Тираж 500 экз.

Адрес редакции

050010, Казахстан, г. Алматы, ул. Гоголя, 2
Тел/факс (727) 236-07-14
E-mail: gazeta.koreilbo@gmail.com

Учредитель и издатель журнала

ТОО «Редакция газеты «КОРЕ ИЛЬБО.КЗ»,
050010, Казахстан, г. Алматы, ул. Гоголя, 2. Тел.: (727) 236-07-14

Отпечатано в типографии ТОО «Print House Gerona»,
г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, оф. 124, тел. (727) 250-47-40

Журнал распространяется на бесплатной основе в корейских сообществах Казахстана,
во всех региональных филиалах Ассоциации корейцев Казахстана,
в Посольстве и Генеральном консульстве Республики Корея,
в южнокорейских организациях и компаниях, работающих в Казахстане.

Все права защищены. Материалы, опубликованные в журнале, – собственность ТОО «Редакция газеты «КОРЕ ИЛЬБО.КЗ».
Любое воспроизведение допускается только с письменного разрешения редакции со ссылкой на источник.
Журнал «KISTORY» не несет ответственности за достоверность информации в рекламных материалах.

СЛОВО РЕДАКТОРА

Для корейцев прием пищи – это не просто утоление голода, а целая философия, отражающая особенности менталитета, самобытной культуры; ритуал, позволяющий выразить отношение друг к другу; в конце концов – это способ достижения гармонии. Не зря при встрече корейцы вместо «как дела?» спрашивают: «ты поел?» Для нас это проявление заботы.

Помнится, в детстве взрослые всегда задавали нам два вопроса: «ты голодный?» и «ты хорошо учишься?» То есть самым важным было, чтобы ребенок хорошо питался и учился, тогда у него все в порядке.

Поэтому этот номер мы решили посвятить корейской кухне. И не просто традиционной корейской пище, рецептам и особенностям, но и неотъемлемой части культуры, сформировавшей в нас самобытный народ. Кстати, мы расскажем о различиях между кухней корё сарам и далекой Кореи – это яркий пример того, как влияет на людей среда, в которой они проживают.

Конечно, отношение к еде и вообще культура потребления пищи меняются очень стремительно. «Кто работает – тот ест», «Без труда не выловишь и рыбку из пруда» – так было раньше. Сегодня же еда – это нечто большее, чем удовлетворение базовых потребностей – это целая глобальная индустрия, где есть своя мода, законы, ключевые игроки. И корейская кухня сегодня является одной из законодателей этой моды, формируя тренды и влияя на вкусы людей по всему миру.

Когда еда для человека перестала быть просто источником энергии и незаменимых питательных веществ, а превратилась в удовольствие? Почему пища может быть одновременно лекарством и ядом? Как то, что мы едим, влияет на нас? Надеемся, что ответы на эти и многие другие вопросы вы сможете найти в новом номере нашего журнала.



Константин КИМ,
главный редактор

Насколько корейцы генетически связаны с рисом? Почему мы так много говорим о его вкусе, форме, белизне и клейкости? Почему после тридцати тяга к нему только усиливается и аромат, который поднимается от только что сваренного бабушкой пап, пусть даже сечки, для нас, корейцев, значит больше, чем просто трапеза?

Между генами и миской риса

Есть ли у корейцев
«ген кимчи»?



У восточноазиатских популяций, включая корейцев, иммунная система и микробиом адаптированы к регулярному потреблению ферментов и бактерий. В условиях зимы и влажного климата кимчи сохраняет овощи, а ттяй – ферментация сырой сои, которая токсична и плохо усваивается, делает белок легким и создает пробиотический эффект.

Современная генетика открывает происхождение народов на основе анализа Y-хромосомы (мужские линии), митохондриальной ДНК (женские линии) и аутосомной ДНК (весь геном). В случае корейцев генетический анализ дает достаточно четкую картину: корейцы – это не пришлый народ и не производная от соседей, а популяция, сформировавшаяся на Корейском полуострове в результате длительного смешения и последующей изоляции. В голове сразу всплывает слово «ферментация» – процесс, без которого бы не состоялась корейская кухня: кимчи, соевая паста, макколи...

У современных корейцев по Y-хромосоме доминируют линии гаплогруппы* «О», в частности ветвь «O2b» – типичная восточноазиатская линия, которая считается характерной именно для Кореи. Эта линия связана с неолитическими**земледельцами Северного Китая (бассейн Жёлтой реки), которые принесли раннее земледелие и оседлый образ жизни. Замечу, что корейцы не являются ответвлением китайцев, но аграрный слой «О» стал основным мужским каркасом будущего корейского этноса.

Вторая по значимости линия – гаплогруппа «С». Она связана с древними популяциями Северо-Восточной Азии (Амур, Приморье, южная Маньчжурия) и указывает на очень ранний, доаграрный слой в составе населения полуострова.

Теперь переход предков корё сарам из Кореи в Приморье уже представляется не столько социально-экономическим исходом, сколько зовом крови или земли.

Что касается женской генетики, у корейцев она более «местная», чем мужская. Если Y-хромосома – история мужских миграций, то женская mtDNA – это история оседлой жизни, браков и повседневности, которая передается только по женской линии – от матери к детям. И так десятки тысяч лет без изменений. Корейская mtDNA говорит: «Мы здесь давно». Пра-матери слова... «А» – характерная для Кореи и Японии линия***, часто интерпретируется как женская линия прибрежных сообществ. Тут связь с морем, реками и побережьем. «D» показывает, что женщины жили на полуострове задолго до земледелия (мужчин?!).

Вероятно поэтому наряду с культурой выращивания риса (Нонгак, обряды и игры с перетягиванием каната) культура Хэнь (кор. 해녀, «женщины моря») тоже была внесена в список Нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

Что говорят нам о рисе генетические исследования?

Современный азиатский рис был одомашнен в районе бассейна реки Янцзы в Южном Китае 6000–8000 лет до н.э. и попал на Корейский полуостров только спустя 4500 лет. На это повлияла случившаяся примерно в 2200 году до н.э. климатическая катастрофа. По одной из гипотез, путь распространения в Корею начался из северного Китая, далее через полуостров Ляодун и Маньчжурию.

Думаю, не случись этой катастрофы, рис все же попал бы на стол к корейцам, вопрос только с какой задержкой – в сотню или тысячу лет? До риса корейцы выращивали просо и ячмень, в море и реках была рыба и другая еда, но самое главное – были морские водоросли.

Выражение «у корейцев есть ген кимчи» – это миф

ДНК не создает кухню, но кухня веками отбирает те тела, которые могут с ней жить, и ферментация – это мост между ДНК и корейской едой. У восточноазиатских популяций, включая корейцев, иммунная система и микробиом адаптированы к регулярному потреблению ферментов и бактерий. В условиях зимы и влажного климата кимчи сохраняет овощи, а ттяй – ферментация сырой сои, которая токсична и плохо

усваивается, делает белок легким и создает пробиотический эффект. У корейцев, надо сказать, высокая историческая адаптация к углеводной пище, но рис всегда уравнивался не только ферментацией из овощей, но и ферментацией из самого себя – макколи. Это слабый питательный алкоголь из риса, своего рода жидкий хлеб для корейца-земледельца. Известно, что восточноазиатские народы хуже переносят крепкий алкоголь, поэтому для корейцев 8° лучше, чем 40°. Упавший на бок кореец, сам превращается в восьмерку, терпеливо пережидая необходимое для ферментации и брожения время, сам становится бесконечностью. Так инь переходит в ян, и непрерывное движение рождает новое бытие сои, овощей и риса.

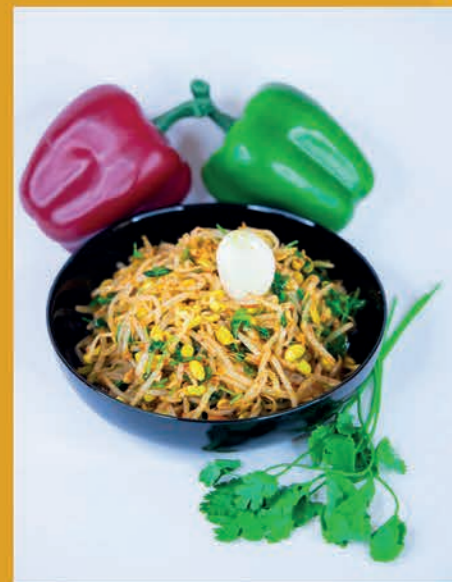
Современная генетическая наука говорит, что корейский народ – это результат долгой истории на своей земле и многослойности происхождения. Все происходило в несколько волн. В нас и древние охотники-собиратели с Приамурья, Маньчжурии и Приморья, и земледельцы бронзового века, и поздние исторические контакты со степными группами, Японией и Китаем. У нас нет «гена кимчи», но есть тысячелетний опыт проживания в одном месте, одном климате, с одним центром стола – рисом, окруженным продуктами ферментации. И, возможно, это сильнее любого гена и каких угодно миграций. ☑

* гаплогруппа – название древней ветви

** неолит – позднейший период каменного века

*** линия обозначает прямую последовательность наследования от поколения к поколению





**Кухня памяти
и выживания -
как готовят
корё сарам**



Есть кухни, которые неспешно складывались веками, в одном климате, с одним набором продуктов. Кухня корё сарам к таким не относится. Когда в 1937 году советская власть депортировала около 170 000 корейцев из Дальнего Востока в Среднюю Азию, вместе с людьми с корнем была вырвана и их кулинарная традиция. То, что выросло на новом месте, – не копия и не замена. Это самостоятельная гастрономическая культура, в которой каждое блюдо хранит память о том, как народ учился жить заново.



Среди тысяч корейских семей, которые осели в Казахстане, была и семья бабы Любы. В 1987 году они переехали в Алматы. Цели были самые простые: дать детям образование, прокормить семью. Единственным инструментом, которым они могли воспользоваться, оказалось умение готовить. В то время корейских ресторанов было мало. Многие корейские семьи заказывали блюда на мероприятия именно у них. Морковь-ча, хе из рыбы, пигоди, чимпени – всё это готовилось вручную, в домашних условиях.



Сохранять кухню корё сарам, значит, сохранять историю переселения, труда и выживания. В этой кухне нет случайных рецептов. Каждый маринад – это память о бабушке, которая не спала ночами, чтобы в чужих домах был праздник. Каждый салат – переданная пропорция, отработанная годами.

Особенно много заказов было накануне Нового года, тогда семья почти не спала. Готовилось пять тысяч чимпений, чтобы у алматинских семей был накрыт настоящий корейский стол.

Внук бабы Любы рос слабым и до пяти лет почти непрерывно болел, поэтому приходилось искать любые возможности заработать. Семья даже готовила для Министерства здравоохранения, чтобы достать необходимые лекарства. Благодаря упорству и труду им удалось сохранить жизнь ребенку, дать образование детям и одновременно познакомить многие семьи с корейской культурой через еду.

Вероника, родившаяся в Ташкенте и выросшая в Уштобе, пришла в эту семью в 23 года, выйдя замуж за внука бабы Любы. До замужества она не всё любила из корёсарамской кухни. Но блюда бабы Любы – хе из трюхи, «книжка», пигоди – невозможно было не полюбить.

Первый ужин, который Вероника приготовила мужу, состоял только из супа и салата – как в ресто-

ране, и муж, выросший за столом, который ломился от множества закусок, был шокирован. Так началось ее обучение.

Вероника наблюдала, спрашивала, ошибалась, переделывала. Дольше всего не получались пигоди, даже чимпени дались легче. Но шаг за шагом, через практику она освоила технологию: правильный замес теста, точную влажность фарша, температуру пара.

Технология вкуса – что нельзя упростить

Кухня корё сарам кажется простой – салаты, маринованные закуски. Но ее сложность – в этапах. Ошибка на одном этапе – и вкус уже не тот. Самое трудоемкое – это тонкая и правильная нарезка, вымачивание ингредиентов, выдержка, ферментация, обжарка специй в масле.

Баба Люба – повар той закалки, которую уже почти не встретишь: она не пользуется весами, не записывает рецепты, не отмеряет граммы. «Щепотка», «на глаз», «до нужного вкуса» – вот ее система мер. Именно



поэтому, объясняет Вероника, невозможно просто записать рецепт и воспроизвести его дома. Нужно стоять рядом, наблюдать, спрашивать.

Все важные этапы до сих пор проходят вручную – нарезка, замесы, ферментация. Технологии задействованы лишь там, где они не затрагивают вкус: в хранении, фасовке, логистике. Появились граммовки, техкарты, сроки хранения, но рецептуры остались те же, что передала баба Люба. Главный секрет семейных рецептов – баланс специй. Например, в хе и моркови-ча важна не острота, а глубина вкуса: уксус, чеснок, масло, перец, но в точной семейной пропорции. Именно эту пропорцию невозможно воспроизвести по записанному рецепту. Ее можно только почувствовать, стоя рядом с тем, кто знает.

От кухни к бренду

Сегодня Вероника ведет фуд-блог, где рассказывает об этнической корейской кухне – истории, технике и смысле. Рецепты, которые некогда передавались только в семье и только устно, теперь получают новую аудиторию – молодые корейцы, которые не знают этих блюд, люди других национальностей, которым инте-

ресна культура. Социальные сети дали возможность рассказывать о кухне корё сарам широкой аудитории.

«Это миссия – познакомить молодое поколение и другие национальности с нашей культурой», – говорит Вероника. Еда в этом контексте – самый доступный и убедительный посыл. Не нужен учебник, не нужен музей. Нужно просто попробовать. Цепочка передачи при этом не прерывается, лишь удлиняется. Баба Люба делится секретами с детьми, а дети – с внуками. Сегодня Вероника готовится передать эти рецепты своим детям, потому что еда – самый простой и самый сильный инструмент сохранения идентичности. Это история о том, как народ остается собой через вкус, запах и руки, которые помнят. **К**

Кухня корё сарам кажется простой – салаты, маринады, закуски. Но ее сложность – в этапах. Ошибка на одном этапе – и вкус уже не тот. Самое трудоемкое – это тонкая и правильная нарезка, вымачивание ингредиентов, выдержка, ферментация, обжарка специй в масле.



ФЕНОМЕН Food **PORN**



В этом номере, посвященном еде, наши читатели заметят щедрое количество ее красочных изображений. Если во время пролистывания вы захотите есть, значит, феномен фуд-порна актуален как никогда.

Термин **Food Porn** (англ. дословно – порнография еды), впервые появившийся в США, в двух на первый взгляд несовместимых словах называет целое течение – идеализированное визуальное восприятие еды человеком. То есть чем глянцеvoller выглядит еда, тем больший аппетит она вызывает. Феномен Food Porn – еще одно изобретение капитализма. Упоминания о нем появились в 70-80-х годах прошлого века. В тот период расцвет потребительской способности привел к спросу – «смотреть, хотеть, покупать», пикантная, почти развратная картинка побуждала к покупке еще сильнее. Ближе к XXI веку роль еды в медиа радикально изменилась. Из простого наслаждения она превратилась в предмет сексуальности.



Еда – относительно новый вид контента. Если до появления интернета глянец еда преследовала лишь одну цель – продать себя подороже да побольше, то сегодня этот глянец перебрался в смартфоны и теперь охотится за нашим вниманием. Фуд-контент (согласно ChatGPT) стоит на втором месте после персонального человеческого контента (вида контента, в котором обычные люди показывают обычную жизнь). Возникают естественные вопросы: почему нас привлекает еда, привлекательна ли она сама по себе или нам нравится лишь идея о ней? Ответы нужно искать в эволюции.

Несколько лет назад BBC опубликовало статью *How food influencers affect what we eat* (как фуд-инфлюенсеры влияют на то, что мы едим). Согласно исследованию, в нас природой заложено желание потреблять высококалорийную пищу, поскольку большую часть эволюции человек провел в поисках пропитания. Но оказалось, что мы не всегда вольны осознанно выбирать, что предпочитаем съесть. Наши пищевые привычки формирует окружение: семья, друзья, коллеги, а теперь в эру бесконечного контента – еще и фуд-блогеры, инфлюенсеры. И поскольку мозг предпочитает смотреть на жирную насыщенную еду, мы стали верными потребителями и вредной еды, и food content.

Однако в визуальном потреблении еды могут быть свои плюсы. Например, Сольвейг Арджесану (Solveig Argeseanu), ассоциированный профессор глобального здравоохранения, предполагает, что в реальной жизни пищевые стимулы действуют сильнее, а вот посмотрев достаточно видео и фото вкусной еды, мы перестаем хотеть ее, то есть возникает ощущение, похожее на сытость, будто бургер в нашем экране мы уже съели. Другие ученые считают, что природный механизм можно контролировать. Когда мы осознаем свое потребительское поведение, желание съесть что-то пропадает. Какой механизм срабатывает в это время в голове? Пока неизвестно.

Избыточный food content в интернете создал побочный эффект – сексуализацию еды. Речь не идет о ее естественной пикантности и соблазнительном виде сочного стейка или жареного картофеля, поскольку в подобном контенте нет цели показать еду как пищу или культурный феномен. Здесь мы говорим о превращении еды в предмет сексуального, эротического желания. Внимание привлекают определенные движения пальцев и рук, которые мнут белое тесто, и характерные звуки от помешивания густых соусов. Добавьте сюда соблазнительного

мужчину в кадре – и получите настоящую эротическую фантазию. Некоторые фуд-блогеры и креаторы не жалуют такой контент, считая его не креативностью, а очередной попыткой завладеть вниманием зрителей. Все же мы постараемся взглянуть на этот феномен с другой стороны.

Российско-американский философ Михаил Эпштейн в одном из своих эссе писал: «Сексуальность и эротичность противоположны, как половая энергия на входе и на выходе из цивилизации. Сексуальность как инстинкт продолжения рода первична. Система запретов и ограничений, налагаемых цивилизацией, вторична. А эротика в этом порядке третична, это уже не нагое и неприкрытое, а раздетое. Эротика отпускает вожжи, натянутые цивилизацией, но не для того, чтобы отпустить человека обратно в природу, а чтобы повести его дальше, в область любовно-телесного творчества. Эрос как продукт цивилизации несравненно могущественнее полового инстинкта...»

Можно предположить, что посредством еды, скажем так, ее эротизированием создается пространство, где подавленное чувство находит разрядку. Оно не доводит ни потребителя, ни создателя

продукта до традиционно сексуального удовлетворения, но дает возможность прожить в моменте запретные, подавленные желания. Возможно, в этом секрет успешности «совращающего» контента, который блестяще справляется с борьбой за наше внимание. **К**

Избыточный **food content** в интернете создал побочный эффект – сексуализацию еды. Речь не идет о ее естественной пикантности и соблазнительном виде **сочного стейка** или жареного картофеля, поскольку в подобном контенте нет цели показать еду как пищу или культурный феномен. Здесь мы говорим о превращении еды в **предмет сексуального, эротического желания**. Внимание привлекают определенные движения пальцев и рук, которые мнут белое тесто, и характерные звуки от помешивания густых соусов. Добавьте сюда соблазнительного мужчину или соблазнительную женщину в кадре – **и получите настоящую эротическую фантазию**.



Посредством еды, скажем так, ее эротизированием, создается пространство, где подавленное чувство находит разрядку. Оно не доводит ни потребителя, ни создателя продукта до традиционно сексуального удовлетворения, но дает возможность прожить в моменте запретные, подавленные желания.

한국 음식은 세계에서 가장 건강하고 영양 균형 잡힌 식문화 중 하나
것은 쌀과 채소, 생선, 해산물이다.

Еда как яд и лекарство

지를 공급하고 포만감을 제공한다. 또
에 부담을 주지 않는다. 특히 도정하

Корейская кухня
считается одной
из самых полезных
и сбалансированных
по составу в мире.
Ее основу составляют
рис, овощи, рыба,
морепродукты.



람(고기
적인 해
나. 밥은
등을
알려;
잡힌 스
나 채소
고려인
석인 형태
의 안식이
영성되었다.

Ирина КИМ

Корейская кухня считается одной из самых полезных и сбалансированных по составу в мире. Ее основу составляют рис, овощи, рыба, морепродукты. У корё сарам – корейцев, проживающих в СНГ, из-за недоступности некоторых продуктов возникла своя разновидность кухни.

Главный продукт корейской кухни – это рис. Он обеспечивает организм энергией в течение дня и дает чувство сытости. Рис легко усваивается и не нагружает желудочно-кишечный тракт. Нешлифованные сорта риса более полезны, чем шлифованный белый, так как содержат витамины группы В, калий, магний.

Отличительная особенность питания корейцев – употребление множества ферментированных продуктов, которые лучше усваиваются организмом и дольше сохраняют свои полезные свойства. Самым известным из них является кимчи – ферментированные овощи с добавлением острого перца, чеснока и имбиря. Корё сарам часто добавляют в кимчи молотый кориандр для придания особого вкуса. Кимчи обычно делают из



пекинской капусты и редьки, но можно использовать белокочанную капусту, редис, огурцы, кабачки. Кимчи считают очень полезным для расщепления жиров и улучшения пищеварения. Также кимчи помогает при простуде, обладает противовирусным действием и укрепляет иммунитет.

В то же время специалисты ВОЗ заявляют, что из-за ежедневного употребления кимчи и сходных с ним продуктов жители Южной Кореи употребляют в 2,5 раза больше соли, чем рекомендуется. Избыточное употребление соленой и острой пищи может способствовать возникновению рака желудка, а также повышенного артериального давления и болезней почек.

Ферментации подвергают также рыбу, мясо и морепродукты.

Большую любовь среди корё сарам приобрели различные хе из рыбы, мяса, трюхи, куриных желудочков, кальмаров и т.д., которые готовят либо с минимальной термической обработкой, либо вообще без нее. Следует отметить, что сочетание уксуса и острого перца в хе убивает большинство микробов и паразитов, но опасность заражения все же сохраняется, особенно внутри крупных кусков рыбы. Для гарантии полной безопасности хе необходима термическая обработка исходного продукта или его глубокая заморозка.

Соевые продукты – еще один базовый элемент корейской кухни, включающий

в себя соевую пасту, соус, соевый творог (тубу), пророщенные семена сои. Соевые продукты богаты полезными белками и жирами, витаминами и микроэлементами. Соевая паста и соус обеспечивают особен-

ный неповторимый вкус любого традиционного корейского блюда.

Сою называют «растительным мясом» и «пищей будущего» из-за высокого содержания легкоусвояемых белков и жиров, витаминов и микромакроэлементов. Она способствует снижению холестерина в крови, укрепляет иммунитет и предупреждает онкологию. Кроме того, благодаря высокому содержанию фитоэстрогенов она оказывает слабое эстрогено-подобное действие, улучшая течение менопаузы у женщин, укрепляя кости и препятствуя возрастным изменениям кожи. Вопреки опасениям мужчин, употребление соевых продуктов в обычном количестве не вызывает феминизации и не снижает выработку тестостерона.

Лечебный суп из целого цыпленка с женьшенем называется самгетан, и это одно из наиболее популярных блюд в стране. Один цыпленок рассчитан на одну персону, поэтому для супа отбирают совсем молодых кур, мясо которых наиболее полезно и богато аминокислотами и витаминами. Женьшень стимулирует иммунитет, снижает сахар в крови, повышает жизненный тонус организма и сопротивляемость к инфекциям. Считается также, что самгетан помогает легче переносить летнюю жару.

В старину в рационе корейцев отсутствовали молочные продукты. Возможно, из-за этого почти 90% корейцев не переносят лактозу и испытывают неприятные ощущения после употребления молока: вздутие живота, газы, понос. Однако люди с непереносимостью



цельного молока могут употреблять даже более полезные кисломолочные продукты: кефир, йогурт, творог, сыр.

Из современных напитков в Корею наиболее популярен кофе, чрезмерное употребление которого может вызывать бессонницу и повышение давления. А вместо привычного нам чая корейцы пьют отвары из трав и злаков. Из них наиболее полезными считаются ячменный чай (пори ча) и кукурузный чай (оксусу ча). Они улучшают пищеварение, обладают желчегонным и слабым мочегонным действием.

Примерно 50–60% корейцев плохо переносят алкоголь из-за врожденной генетической мутации, вследствие которой даже после небольшого количества выпитого спиртного краснеет лицо и повышается температура тела. Несмотря на это, уровень потребления алкоголя в Корею является самым высоким в Азии. **К**



В ЧЕМ СЕКРЕТ КОРЕЙСКИХ СУПЕРФУДОВ

Суперфуды – термин не новый. Впервые его начали использовать еще два века назад. Но благодаря маркетинговым усилиям уже нашей эпохи и популярности ЗОЖ суперфуды преобразились новыми смыслами.

В Корее люди особенно следят за здоровьем: суперфуды в повседневном рационе корейца – явление нередкое. Разберем самые популярные из них.





Женьшень – символ жизненной силы и энергии. Растение содержит гинзенозиды – группу растительных элементов, которые при употреблении помогают адаптироваться к стрессу, сохранять концентрацию, повышают устойчивость к усталости.

Точного определения термина «суперфуд» нет. Говоря простыми словами, это продукты с высокой питательной ценностью, богатые витаминами и полезными элементами. Среди самых известных: гранат, содержащий множество антиоксидантов, рыба – источник Омега-3, витамина D, селена и некоторых витаминов группы В, авокадо, способный снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний, и др.

В Корее суперфуды стали неотъемлемой частью рациона еще до появления самого термина. Вероятно, под влиянием восточной медицины, конфуцианства, климатического и культурного развития страны в обществе закрепилось понятие «якшик-донгвон» (кор. 약식동원) – «лекарство и еда имеют один корень». Рацион строился так, чтобы поддерживать баланс организма, укреплять иммунитет и сохранять энергию. Так, в категории «суперфуды» корейскую кухню представляют ферментированные продукты, лекарственные и дикорастущие травы, водоросли и т.д.

Самый известный корейский суперфуд – традиционное кимчи. В процессе его приготовления образуются полезные пробиотики, ферменты и антиоксиданты. Пекинская капуста в сочетании с чесноком

и красным перцем создает целый иммунобукет из витаминов С, К и В. Кимчи снижает воспалительные процессы, поддерживает сердечно-сосудистую систему, стабилизирует сахар в крови и улучшает обмен веществ. Этот панчани является символом корейской кухни и в 2013 году был включен в список Нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

Морские водоросли, или морская капуста, – прямой источник йода, кальция, магния, железа и калия. При постоянном употреблении они выводят токсины из организма, улучшают пищеварение, мягко снижают уровень холестерина. В корейской кухне водоросли можно встретить в кимпабе, миёкгуке и пибимпабе. В мире известно свыше 30 тысяч видов морских водорослей – они стали секретом молодости корейцев, японцев, китайцев и других азиатских народов.

Женьшень – символ жизненной силы и энергии. Растение содержит гинзенозиды – группу растительных элементов, которые при употреблении помогают адаптироваться к стрессу, сохранять концентрацию, повышают устойчивость к усталости. Экстракт женьшеня используется для лечения целого списка заболеваний: снижает воспалительные процессы, улучшает память,

повышает работоспособность. Среди корейцев особенно популярен красный женьшень – это не отдельный вид растения, а способ обработки корня: зрелый женьшень пропаривают и сушат. Такая технология усиливает концентрацию активных соединений. Растение стало одним из основных ингредиентов самгетхана – женьшеневого куриного супа.

Ряды суперфудов относительно недавно пополнил яблочный уксус. Корейцы пьют его часто как в разбавленном, так и в чистом виде. Он ускоряет пищеварение, обмен веществ и создает легкость после еды. Исследования показывают, что уксусная кислота замедляет усвоение углеводов и снижает скачки глюкозы после приема пищи.

Особое отношение у корейцев к чаям. Черный и зеленый в Корее не пользуются спросом – чаще выбирают ячменный, кукурузный или пшеничный виды чая. Они мягко поддерживают организм и обмен веществ, создавая необходимый баланс. Ячменный чай поричча (보리차) – самый распространенный напиток в Корее. Часто его подают бесплатно в кафе перед едой. При обжарке ячменя образуются антиоксиданты, которые способствуют качественному пищеварению. Поричча утоляет жажду и не перегружает желудок. Кукурузный чай



окусучха (옥수수차) имеет легкий мочегонный эффект, нормализует работу почек и очищает организм от токсинов. Пшеничный чай милъчха (밀차) не так известен за рубежом, как предыдущие, но и он не менее полезный. Содержит микроэлементы и антиоксиданты.

Суп из мяса собаки посинтан (кор.보신탕), или кэчжангук (кор.개장국), обладает не только полезными, но и лечебными свойствами: снимает жар, ослабляет симптомы ОРВИ. В древности этот суп ели в дни самбока – самые жаркие, знойные дни лета. Мясо тщательно отваривают несколько часов, в наваристый бульон добавляют приправу, для того чтобы сбить мясной запах. Для корё сарам особым деликатесом стало хе из собачатины, которое подают вместе с бульоном. В Южной и Северной Корее мясо подают в готовом виде без заправки с соевым соусом. В Северной Корее суп называют танкогигук (кор.단고기국), а среди корё сарам он известен как кядя. Можно ли считать его суперфудом, решать вам.

«Если добавить суперфуд в не самый полезный рацион, он решит вопросы неправильного питания» – мнение частое, но неверное. Супер-еда действительно полезна для организма, но смысл только в системе сбалансированного питания и здорового образа жизни. Суперфуды не компенсируют регулярные походы за бургерами и колдой. ❏

корейские салаты
반찬



ёмди-ча
부추무침
джусай



чимчи
김치
пекинская капуста



косари-ча
고사리나물
папоротник



морков-ча
고려인들이
단근으로
담근 김치
морковь



нокты-ча
콩나물무침
проросшие бобы



пуктяй
된장찌개

пуктяй
된장찌개

один и тот же вкус,
переживший разный климат.

один остался кипеть в глиняной
чаше, другой научился остывать
на степном ветру.



молотый
перец чили
고춧가루

соль
소금

тыби
두부
тофу

яйцо
계란

грибы / эноки
버섯 / 팽이버섯

тяй
된장

кабачок
애호박

картофель
감자

редька
무

лук
양파

говядина
소고기

A woman with long red hair and bright green eye makeup is sitting at a table, eating a large burger. She is holding the burger with both hands and has a focused expression. In front of her is a plate of fried food, likely chicken. A smartphone is mounted on a tripod in front of her, displaying a video of her eating. The background is dark, suggesting an indoor setting at night.

Еда на камеру Тренд или культура?

Видеоконтент в жанре мукбанг (кор. 먹방) на протяжении многих лет сохраняет популярность. Разбираемся, с чем это связано: с трендами и притягательным видом корейского стритфуда или особенностями потребителя такого контента.

Александра КИМ

Съемка мукбангов зародилась в Южной Корее. Для биджеев, так называют ведущих трансляций в жанре мукбанг, характерно есть на камеру неприлично большие порции популярных блюд: рамены, чикен, пулькоги, кимпаб и др. Лучшие мукбанги собирают миллионы просмотров, а аудитория не ограничивается только Кореей. Видео вирусятся во всем мире и находят продолжение в других странах, с другой, не только корейской едой. Например, одним из долгоиграющих трендов стал дубайский шоколад.

Интерес к корейским мукбангам за пределами Кореи вызван популярностью корейского стритфуда. Экзотическая для Европы, Америки и Центральной Азии уличная еда привлекает зрителя, а биджеи умело это используют.

В последнее время в социальных сетях завирусилась видео с дегустацией мороженого в форме фрукта. Оно было создано в Китае, но быстро добралось и до Кореи. Нежный молочный вкус в яркой необычной форме уже попробовали многие, в том числе и ведущие мукбангов.

Еще одним трендом стал моти-матча – японский десерт с добавлением порошкового зеленого чая. Нежная жевательная текстура рисового теста отлично гармонирует с терпким вкусом зеленой матчи, а сладкая начинка внутри каждого моти остается приятным послевкусием.



В прошлом году весь мир облетел популярный виноград «шайн мускат». Он обладает выраженным хрустом при укусе, плотной сочной мякотью и насыщенным ароматом муската с тонкими нотками розы, жасмина и меда. Кожушка тонкая, а косточки практически отсутствуют. То, что нужно для съемки видео в формате ASMR.

Еще одна уличная сладость – танхуру или фрукты в стекле. На оживленных корейских улицах за фруктами в карамелизованном соке выстраиваются очереди, а ведущие мукбангов записывают ASMR, снимая хрустящие звуки разбивающегося стекла. Такие видео в интернете собирают сотни тысяч лайков и миллионы просмотров.

Биджеи часто делают акцент на жареных блюдах. Хрустящая корочка и аппетитный янтарный оттенок придают блюду сочность, что, безусловно, привлекает зрителя. Классика мукбангов, или бессменные тренды, – это южнокорейская курочка в соусе, корн доги, оденг, сунде и т.д.

В список неизменной классики можно включить и рамены. Способы его приготовления не знают границ, а насыщенный пряный бульон, согревающая острота и упругая лапша – вкус, знакомый многим. Благодаря своей популярности он остается фаворитом у биджеев и их зрителей.

Корейский мукбанг набирает высокие охваты благодаря множеству факторов: притягательная еда, красивая подача и съемка, аппетитная трапеза. Но главная причина – одиночество зрителя. Демографическая проблема в Корее говорит сама за себя. Молодежь иногда вынужденно, а порой и осознанно выбирает образ жизни living alone, делая акцент на карьере. В порыве скрыть чувство одиночества во время обеда или ужина они включают мукбанги, создавая иллюзию общения.

Поскольку через такие видео зритель знакомится с настоящей Кореей – яркой, шумной, местами острой, мукбанги вышли за пределы тренда и стали частью культуры. Биджеи делают большую работу, создавая место, в котором можно с легкостьюзнакомиться с новыми блюдами и культурой. Место, в котором не одиноко.

Однако в погоне за популярностью блогеры могут жертвовать собственным здоровьем и личной жизнью. В порыве завоевать признание могут отказываться от наслаждения едой, здорового пищеварения, жить с риском развития серьезных заболеваний. И это уже обратная сторона медали. ❏





ЧОСОН ВКУС, КОТОРЫЙ ПОМНЯТ

Открыть заведение общепита, а самое главное – выдержать конкуренцию, сегодня дело непростое. В Алматы огромный выбор кафе и ресторанов – от изысканных экзотических до доступного всем стритфуда. Как найти свою нишу и не затеряться в этом огромном гастрономическом океане? В кафе «Чосон» выбрали простой, но не самый легкий путь – готовить по-домашнему, как говорит собственница заведения Елена Цай – по-уштобински.

Константин КИМ

Открывшись летом 2025 года, «Чосон» решил не гнаться за модными кулинарными трендами, а создать свою фишку. Сделали ставку не на популярные во всем мире южнокорейские блюда: рамёны, кимпаб, чаджанмён и пр., а на кухню корё сарам. Ту самую, которую готовили наши бабушки и мамы, где рецепты передаются не по книгам, а «на вкус».

– Причем, как известно, даже у местных корейцев кухня отличается в зависимости от региона проживания. Мы для себя выбрали уштобинскую – это вкус нашего детства (*улыбается*), – рассказывает Елена. – Но нужно подстраиваться под запросы рынка. Гости все равно спрашивают и южнокорейские, и популярные европейские блюда, поэтому мы расширили меню. У нас большой выбор, рассчитанный на самые разные вкусы – от суши и кимпада до стейков и пиццы. Тем не менее наша фишка – корейские блюда по-домашнему.

Пуктяй, кукси, пигоди, чимчи, сундя, кочинипи, паби-мури с жареной рыбой – все это здесь готовят так, как привыкли в семьях местных корейцев.

– Помню еще с детства, мама никогда не могла



сказать, сколько точно ингредиентов кладет в то или иное блюдо, сколько граммов перца, соли, приправы – всё на вкус. И получалось идеально!

Вместе с тем в кафе все блюда готовятся строго по технологическим картам, в которых четко прописаны пропорции ингредиентов и сам процесс приготовления. Это делается для того, чтобы сохранить «тот самый вкус» и блюда не теряли свою аутентичность вне зависимости от того, кто их готовит. При этом разрабатывались эти техкарты «на вкус».

Чтобы добиться домашнего вкуса, нужны соответствующие продукты.

– Домашний тьяй, тыби, сундя, сушеные листья перца – мы всё закупаем в Уштобе у местных хозяек. Конечно, это стоит дороже, процесс их приготовления очень трудоемкий, но именно они придают нашим блюдам тот самый местный колорит, – говорит Елена. – У нас уже есть свои поставщики. Причем они не готовят продукцию для широкой продажи, а делают как для себя. Можно сказать – это эксклюзивный штучный товар. Среди местных корейцев много любителей жареного сазана с паби-мури. Мы долго ис-

кали поставщика хорошей рыбы, чтобы она была без постороннего привкуса, и наконец нашли – в Дагестане. Теперь прудового сазана нам специально привозят оттуда. Гости оценили вкус!

Кстати, вкус местных блюд оценили и гости из Южной Кореи, многие приходят в заведение, чтобы отведать именно местные кукси, камди-пигоди, пуктяй, так сказать, почувствовать разницу.

Сфера общественного питания – бизнес непростой. Необходим баланс между ценой и качеством, кухня и сервис всегда должны быть на высоте, иначе просто не выдержишь конкуренции. В кафе «Чосон» стремятся к этой гармонии, при этом еще и сохраняют аутентичную кухню корё сарам.

– Мы не просто строим успешный бизнес, а пытаемся сохранить корёсарамовскую кухню как часть нашей культуры, – делится Елена. – Ведь кухня – это один из тех элементов, который делает народ самобытным. У кухни казахстанских корейцев свои особенности, которых нет у наших соплеменников нигде в мире. Она формировалась под влиянием нашего многонационального общества, в ней переплелись кулинарные традиции десятков этносов, и мы продолжаем писать свою собственную гастрономическую историю. ❏



ПУКТЯЙ Рецепт от кафе «Чосон»

1 порция

- Говядина маринованная – 0,070 кг
- Лук репчатый – 0,030 кг
- Перец полугорький – 0,025 кг
- Кабачки – 0,030 кг
- Чеснок свежий – 0,010 кг
- Кочинипи (соленые листья перца) – 0,010 кг
- Тьяй жареный – 0,080 кг
- Сыр тофу/тыби – 0,050 кг
- Специи дашида – 0,010 кг
- Яйца куриные – 1 шт.

Маринованную говядину тонко нарезаем и варим 10 – 15 минут. Кладём по очереди лук, кабачки, кочинипи, перец, тьяй. Даём повариться. В конце кладём чеснок, тыби, яйца, специи.



Между ГОЛОДОМ И ЕДОЙ





Специально для KISTORY социальный философ Азат Капенов разбирает феномен еды с точки зрения философии. Что такое онтическое и онтологическое в вопросах еды, почему штрудель не просто десерт и какая роль во взаимоотношениях человека с едой отведена телу – читайте в материале.

Когда мы говорим о феномене еды, понимаем ли мы масштаб этого феномена? Еда может быть элементом нарратива о сытости, об удовольствии, об эстетике (цвета продуктов, архитектура блюд и т.д.).

Зачастую, говоря о еде, мы рассуждаем с онтических позиций. Под онтическим здесь понимается фиксация на фактичности, на конкретном существе, которое можно измерить, классифицировать или поглотить.

В этом ракурсе еда предстает как совокупность своих физико-химических и утилитарных свойств.

Онтический взгляд – это взгляд инвентаризатора. Когда мы обсуждаем вкус соуса или свежесть рыбы, мы остаемся в плоскости онтики. Мы описываем свойства объекта, не касаясь того, как этот объект размыкает для нас этот мир.

В противовес онтологическому онтическое фокусируется на предметности. Но еда может быть не только частью, скажем так, маленькой личной истории. На основе дискурса о еде могут выстраиваться исторические и политические нарративы.

Мы можем вспомнить, что одним из флагманских нарративов такого явления, как деколонизация на постсоветских территориях, является вопрос о еде, вернее, о ее отсутствии (голод/голодомор).

Вопрос о еде может вбирать в себя целый комплекс различных видов социального напряжения в обществе. Например, точкой кипения может стать повышение цен на продукты.

Вопрос о еде, как мы видим, выходит далеко за

рамки коммуникации пищи с желудочно-кишечным трактом человека. Вопрос о еде охватывает более масштабные проблемы. Но это все равно в большей степени поле утилитарного дискурса.

Сколько человек погибло во время голода? Как государству прокормить тысячи малоимущих людей?



Разумеется, эти дискурсы масштабнее, чем просто личная история поглощения еды и ее переваривания отдельным человеком. Но измерение, в котором эти разные по масштабу проблемы существуют, все равно кажется одним.

Может ли еда выводить нас из поля онтических дискурсов к онтологическим? В философии знаменитого немецкого философа Мартина Хайдеггера онтическое исследование касается сущего, то есть конкретных вещей и фактов, в то время как онтологическое вопрошает о самом бытии.

Еда в нашем начальном описании предстает как «вещь-в-наличии». Для Хайдеггера это модус бытия объекта, когда еда, например, является лишь суммой ингредиентов, объектом дефицита или политическим инструментом. Она лишена онтологического напряжения и сводится к функции. Но о еде можно говорить и с онтологических позиций.

Как еда заставляет нас переживать погруженность в бытие и время? Как она нашептывает нам глубокий трагизм человеческого бытия? Эти вопросы сокрыты в феномене еды за пеленой онтических дискурсов. Но если присмотреться, то можно заметить, что еда всегда говорит онтологическим языком.

Это «ближайшее» в еде, которое одновременно с этим в восприятии субъекта поглощения еды находится в «отдалении».

Еда предстает для нас как возможность не встречаться с голодом и испытывать наслаждение. Голод же предстает как бесконечно скатывающийся с горы камень, который снова вверх обречен толкать Сизиф. Что касается нашей жизни, то в целом, протекающая в движении от присутствия еды к отсутствию еды, она предстает как то, что необходимо снова и снова катить в гору несмотря ни на что.



Когда мы едим и переживаем опыт ощущения наслаждения, задумываемся ли мы о «ближайшем», что дает возможность переживать этот опыт? Когда я ем штрудель, я не думаю об органах, которые позволяют мне переживать вкус вкусного. Я не думаю о коллективном бытии, результатом которого стал приготовленный штрудель. Хотя его принес официант, который забрал его из кухни, где штрудель приготовил кондитер.

Штрудель на первый взгляд является просто продуктом, который создает наличием себя возможность погрузить эту съедобную материю в рот субъекта потребления. Но штрудель скрывает, что, по сути, является результатом пересечения множества витальных потоков. Они сошлись и создали бытийную и временную связку только для необходимости создания штруделя. Необходимость, сокрытая в еде, создала бытийную сборку тел, приборов, финансов, графиков, режимов и т.д.

Вопрос о еде предоставил возможность создания социального. Вопрос о еде создал возможность со-бытия с Другим. Еда всегда носит в себе этот отпечаток огромного количества видов бытия с Другим.

Особенно сильно это сокрытие со-бытия происходит в городах, где уровни услуг и возможностей потребления достаточно высокие и могут происходить динамично. В таких условиях чаще происходит сокрытие перманентного онтологического пережива-



Еда и вкусное не существуют сами по себе. Они рождаются благодаря пребыванию нас в нашем теле. Здесь мы сталкиваемся с тем, что французский философ Морис Мерло-Понти называл «плотью мира». Тело в рамках философии Мерло-Понти – это наш единственный способ «иметь мир». Поглощая штрудель, мы вступаем в диалог с реальностью через вкус. Однако в этом диалоге тело парадоксально анонимно. Оно дарит нам вкус, само оставаясь в тени.

ния со-бытия и на первый план выходит отношение с Другим как с тем, кто «состоит-в-наличии».

Происходит только техническая коммуникация, которая позволяет увидеть только штрудель, его цену, скорость доставки, вкус, цвет, и все. Здесь еда окончательно попадает в ловушку того, что Хайдеггер называл *Поставом*.

В эпоху торжества технологий мир перестает быть тайной, говорящей человеку о его бытии, и становится просто «состоящим-в-наличии» резервом. Некоторые же традиционные подходы потребления еды в большей степени онтологически заряжены. Они говорят о неумолимом беге времени, например, когда перед едой люди могут молиться за тех, кого уже давно нет с ними рядом, но с кем мысленно они готовы разделить трапезу.

В традиционном жесте молитвы еда возвращает себе статус дара. Восприятие еды как ресурса является восприятием того, что мы берем по праву силы или обмена. Восприятие еды как дара является тем, что связывает нас с дарителем (будь то Бог, природа или предки).

Восприятие еды как дара восстанавливает ее онтологическую вертикаль. Она перестает быть просто объектом потребления и становится мостом между временем нынешним и временем вечным.

Другим примером онтологического прорыва может быть вопрос о возможности наслаждения едой. Когда мы едим, мы наслаждаемся вкусным, кислым, острым и т.д. Но зачастую мы забываем, благодаря чему эти виды переживания могут случаться.

Когда мы едим вкусное, тело как бы исчезает или же выступает в роли помехи (слишком долго жует рот, руки не могут захватить больше еды и т.д.). Тело молчит в нашем опыте, когда мы поедаем тот же штрудель.

Переживая опыт вкусного, мы не думаем о теле как об условии возможности переживать вкусное в еде. Но одновременно с этим тело – это и есть «ближайшее», которое создает возможность быть еде и быть чему-то, что мы считаем вкусным.

Еда и вкусное не существуют сами по себе. Они рождаются благодаря пребыванию нас в нашем теле. Но это же тело зачастую становится «отдаленным» в плане условия пребывания нас в этом мире в процессе поедания той или иной еды.

Здесь мы сталкиваемся с тем, что французский философ Морис Мерло-Понти называл «плотью мира». Тело в рамках философии Мерло-Понти – это наш единственный способ «иметь мир».

Поглощая штрудель, мы вступаем в диалог с реальностью через вкус. Однако в этом диалоге тело парадоксально анонимно. Оно дарит нам вкус, само оставаясь в тени.

Как пишет Мерло-Понти, тело – это инструмент, который должен быть прозрачным, чтобы мы могли видеть (или чувствовать) внешний мир. «Ближайшее» становится «дальним».

Это и есть сокрытое измерение, которое сопутствует бытию человека, превращая нашу жизнь в комедию, а иногда и в трагедию. Задавшись в данном случае вопросом о еде, мы пришли к этому находящемуся в отдалении ближайшему. Это и есть движение от онтического к онтологическому благодаря вопрошанию о еде.

Стоит отметить, что зачастую человек приходит к такого рода размышлениям только через негативное. Например, к осознанию своей телесности человек может прийти только через голод. Только голод зачастую может вернуть нас к вопросу о том, благодаря чему мы можем поглощать что-то.

Отсутствие возможности поглощать еду негативно открывает нам путь к восприятию своего тела как храма, где спрятан опыт переживания вкусного, но одновременно с этим голод открывает нам восприятие своего тела и как тюрьмы, которая приказывает есть, лишая нас свободы воли.

Тело во время голода как бы приказывает нам быть в онтическом. Но и этот приказ открывает онтологическое измерение.

Когда я ем штрудель, я не думаю об органах, которые позволяют мне переживать вкус вкусного. Я не думаю о коллективном бытии, результатом которого стал приготовленный штрудель. Хотя его принес официант, который забрал его из кухни, где штрудель приготовил кондитер. Штрудель на первый взгляд является просто продуктом, который создает наличием себя возможность погрузить эту съедобную материю в рот субъекта потребления. Но штрудель скрывает, что, по сути, является результатом пересечения множества витальных потоков. Они сошлись и создали бытийную и временную связку только для необходимости создания штруделя. Необходимость, сокрытая в еде, создала бытийную сборку тел, приборов, финансов, графиков, режимов и т.д.

Наше бытие с едой подразумевает и наше бытие без еды. А значит, подразумевает страдание и несвободу в погоне за возможностью приобретения еды и ее поглощения, чтобы забыть о необходимости думать о еде хотя бы пару часов. Еда, скрываясь за вкусным, невкусным, сладким, горьким, дешевым, дорогим, качественным, некачественным, прячет вопрос о бытии.

Это вопрос о бытии в условиях невозможности другого вида бытия без еды. И этот вопрос открывает путь к тяжелым экзистенциальным переживаниям, где вызов никогда не заканчивается. Оказывается, что человек не может просто быть, он должен поддерживать свое бытие.

Оказывается, что под таким обыденным дискурсом о еде скрывается такое философское подземелье, куда человек, сталкиваясь с ним максимально близко, может вообще не заглядывать.

Еда предстает для нас как возможность не встретиться с голодом и испытывать наслаждение. Голод же предстает как бесконечно скатывающийся с горы камень, который снова вверх обречен толкать Сизиф.

Что касается нашей жизни, то в целом, протекающая в движении от присутствия еды к отсутствию еды, она предстает как то, что необходимо снова и снова катить в гору, несмотря ни на что. **К**





**SEOUL
MEET**

**корейская
кухня
для души**

Рассказывая о феномене K-Food, сложно не упомянуть заведения корейской кухни в Алматы. Их разнообразие велико: от южнокорейского стритфуда до самобытных блюд корё сарам.

А что насчет мраморного мяса на гриле, в точности как в дорамах? И такое найдется. Например, в ресторане SEOUL MEET свинина и говядина подаются в формате BBQ, а блюда готовятся с душой и для души. Соучредители заведения Виктор Пак и Александр Хван рассказали KISTORY об истории создания ресторанного бизнеса, в основе которого – преимущественно южнокорейская кухня.

– Как пришла идея открыть ресторан корейской кухни?

– Эта мысль пришла в период пандемии. Мы с партнерами долго думали, рассматривали разные варианты. Небольшой уютный ресторан с корейской кухней стал хорошим решением. Отталкивались не от выгоды и прибыли, скорее от собственных интересов. Мы – корейцы, нам нравятся наши национальные блюда. Так родилась идея открыть аутентичный ресторан южнокорейской кухни, – рассказывает Виктор.

– Почему приоритетнее стали южнокорейские блюда?

– Конечно, местные корейские панчани и еду мы рассматривали, но долго совещались и решили, что не хотим смешивать две культуры. В итоге, акцент сделан на южнокорейских блюдах, хотя известное всем кукки не обошло нас стороной – мы включили его в меню. Кроме того, адаптировали и другие позиции под запросы наших посетителей.

На вопрос о позициях, которые пользуются большим спросом ответил Александр:

– Наши посетители чаще выбирают мясные блюда – BBQ, пулькоги, чумулек, в приготовлении которых участвуют сами. Жарка мяса – своего рода медитация. Разрезать его, обжарить с двух сторон, обмакнуть в соус и свернуть в сями (кор.сам) – процесс заворачива-

живающий, интригующий. Он – часть приема пищи. Создавая самостоятельно полноценное блюдо, находясь в ожидании, гость уже частично насыщается, и в этом случае само блюдо становится бонусом.

– Что вдохновило вас на создание ресторана с акцентом на корейское BBQ?

– Ответ прост – мы сами его любим. Конечно, впервые мы попробовали его в Корее, но у нас не так много насмотренности, чтобы сравнивать наше BBQ с южнокорейским. Мы больше отталкивались от опыта корейских заведений в Алматы. И на наш взгляд, это принесло хорошие результаты, – продолжает Александр.

– SEOUL MEET – интересное название. Как пришла идея заменить слово meat (мясо) на meet (встреча)?

– Вы смотрите в самый корень. Размышляя о названии, пришла мысль, что слова «мясо» и «встреча» в английском языке созвучны. А «Сеул» созвучен со словом «душа» (Soul). Мясо, приготовленное с душой, в хорошей компании – идея, близкая нашей концепции. Она описывает наше видение и отношение к собственному делу, – поделился Виктор.

– Недавно вы открыли новое заведение – ресто-бар The Tap. Расскажите о новом проекте.

– Мы думали о перспективах нашего бизнеса: Seoul Meet находится в хорошем районе, но открывать еще одно идентичное заведение не имело смысла. Тогда мы пошли тем же путем – открыли то, что близко нам самим. А заметив, что в округе мало баров, решились открыть The tap. В отличие от нашего ресторана ресто-бар выстроен по европейской концепции и привлекает другую аудиторию, – рассказывает Александр.

Завершая интервью, мы спросили у Александра и Виктора об их любимых блюдах. Несмотря на концепцию Seoul Meet, они назвали родные, корёсарамовские – серягитямури и кочинипи. ❏





사찰음식

Что едят монахи

Когда мы говорим о буддийской пище, то в первую очередь думаем о вегетарианстве и тотальном аскетизме. Но все не так однозначно. В буддийской традиции употребление, например, мяса не запрещено категорически. Некоторые буддисты едят мясо, некоторые придерживаются строгого вегетарианства. И те, и другие обосновывают свои позиции буддийскими текстами и учениями.

Диана СОН



Храмовая пища в Корее строго вегетарианская. В ней исключаются мясо и продукты животного происхождения. Повара стараются сохранять естественный вкус продуктов и не добавляют много специй. Количество еды должно быть умеренным – ни много ни мало. Согласно буддийским сутрам, употребление мяса «прерывает семя сострадания», а излишне стимулирующая пища препятствует духовной практике.

Буддизм опирается на пять заповедей: отказ от насилия, воровства, лжи, дурного сексуального поведения, употребления опьяняющих веществ. Сам Будда проповедовал Срединный путь – поиск золотой середины. То есть отказ от роскоши и крайнего аскетизма. Эти заповеди налагаются и на питание.

Отказ от насилия противоречит идее поедания мяса, но разные школы буддизма придерживаются разных взглядов. Считается, что если соблюдалась так называемая «трехкратная чистота»: монах не видел, не слышал, как животное забивалось, и это мясо не было приготовлено специально для него – монах не может отказаться от поданной ему пищи, даже если это мясо. Существует легенда о смерти Будды, в которой говорится, что он умер от отравленной свинины, поданной мирянином.

Рацион буддийских монахов отличается в зависимости от региона. Например, тибетские монахи употребляли мясо, поскольку в суровом климате не

могли заниматься сельским хозяйством. По заветам Будды, пища не должна мешать просветлению. Ее задача – питать организм, в этом смысле мясо было почти единственным источником питательных веществ у тибетских монахов. Однако сегодня они, как и другие регионы, придерживаются вегетарианства или веганства.

В Юго-Восточной Азии монахи питались подаяниями мирян (последователи учения, живущие в миру, не принимавшие монашеских обетов). Если в подаянии есть мясо и оно не было приготовлено специально для монаха, оно может быть принято. Мирянам при этом не предписывается строгий вегетарианский режим.

В Корее, Японии и Китае развилась традиция храмовой (монастырской) кухни, в этом регионе пища состоит из сезонных овощей и фруктов, ферментированных продуктов. Здесь исключаются мясо, рыба, яйца, в некоторых монастырях избегают грибы,

сильные специи, лук, чеснок, чай и кофе, поскольку считается, что они возбуждают ум и тело и препятствуют духовной практике.

Корейская храмовая еда 사찰음식

Храмовая пища в Корее строго вегетарианская. В ней исключаются мясо и продукты животного происхождения. Повара стараются сохранять естественный вкус продуктов и не добавляют много специй. Количество еды должно быть умеренным – ни много ни мало. Согласно буддийским сутрам, употребление мяса «прерывает семя сострадания», а излишне стимулирующая пища препятствует духовной практике.

Обычный монашеский прием пищи называется 발우공양 – «подношение с чашами». Монах использует набор из четырех деревянных чаш: для риса, супа, воды и закусок. Чаши расставляются строго определенным образом.

Несмотря на ограничения, храмовая

Считается, что если соблюдалась так называемая «трехкратная чистота»: монах не видел, не слышал, как животное забивалось, и это мясо не было приготовлено специально для него – монах не может отказаться от поданной ему пищи, даже если это мясо.

Буддизм опирается на пять заповедей: отказ от насилия, воровства, лжи, дурного сексуального поведения, употребления опьяняющих веществ. Сам Будда проповедовал Срединный путь – поиск золотой середины. То есть отказ от роскоши и крайнего аскетизма. Эти заповеди налагаются и на питание.

кухня богата на вкусы: вместо чеснока здесь используют морскую капусту, грибы, листья кунжута, соевую пасту и ферментированные продукты. И в каждом регионе сложились свои традиции храмовой кухни. Монастыри Кёнгидо и Чхунчхона известны белым кимчи и мягкими маринадами. В Чоллапукто популярны блюда с периллой и бамбуком. В Кёнсане – ячменные и тыквенные блюда, а также разнообразные кимчи из листьев фасоли, лопуха и периллы.

Сегодня храмовая кухня воспринимается как часть нематериального культурного наследия Кореи. Ее изучают повара, исследователи и сторонники здорового питания. Однако в основе по-прежнему лежит не гастрономический интерес, а духовный смысл. ❏



У корейцев кухонная утварь, так же, как и рецепты, передавалась по наследству. Ведь только на паи (ножная ступка) можно было смолоть перец нужной консистенции или размельчить сою для тья (соевая паста), только на ручном кукси пунтури выдавить самый вкусный кукси, а с помощью пагади (ковш) из тыквы было удобнее всего черпать воду.

Константин КИМ

Изготовление утвари, как и приготовление еды, – процесс трудоемкий, требующий особых навыков. Со временем почти не осталось мастеров, которые могли бы ее изготавливать, поэтому все приспособления бережно хранились. Сейчас уже мало в каком доме, даже в провинции, можно найти предметы кухонной утвари: че (ручная веялка), чери (дуршлаг), камя (уличный казан).

Вместе с кухонной утварью, к сожалению, исчезает и проверенная временем технология приготовления блюд. Сейчас всё делается в больших объемах, а это влияет на рецептуру, к тому же люди предпочитают покупать готовую еду, нежели возиться на кухне.

Однако в последнее время растет интерес к аутентичной кухне корё сарам, ведь это часть нашего культурного кода. Вместе с этим люди узнают и о том, как и с помощью чего готовятся блюда. Наша подборка поможет кому-то вспомнить давно забытые приспособления для приготовления корейских блюд, а кому-то покажет их впервые.



КУХОННАЯ УТВАРЬ КОРЕЙЦЕВ



Острая правда



о корейской кухне

Представьте нутрициолога, который оказался в стране острой еды, ферментации и неожиданных сочетаний, где заведения со вкусными кукси и топпокками всегда хвастаются аншлагами. Да он, конечно же, разберет корейскую кухню, которая завоевала сердца многих людей по всему миру, расскажет, что скрывается за самыми популярными блюдами, и даст рекомендации, которые помогут наслаждаться ими без вреда для здоровья.

Яна ЗЕКЕНОВА

Главным по популярности выступает, бибиббап. Не удивительно, что формат боула, который сочетает в себе и мясо, и овощи, и рис, заслужил любовь миллионов. Тут присутствует баланс всех макронутриентов. Яйцо и говядина насыщают его качественным белком, разнообразные овощи: морковь, огурцы, грибы, ростки бобов, зелень – клетчаткой. Все это – кладь витаминов. В качестве углеводов тут используется рис, и если хотите сделать блюдо еще полезнее, замените его на бурый или красный. Разницы на вкус вы не почувствуете, а вот пользы и сытости точно прибавится.

Однако не все так гладко. В соусы для бибиббапа часто добавляют много сахара, масла и усилителей вкуса (чаще всего, в заведениях или готовых покупных соусах). Так что если готовите сами, используйте

Даже самые неправильные блюда всегда можно сбалансировать, добавив зелени и качественного легкого белка, например яйца, тофу, рыбу, курицу. А если не добавлять к приему пищи пол-литра лимонада или алкоголь, то будет просто замечательно.



натуральный сироп топинамбура или сироп цикория вместо сахара в небольшом количестве, а вместо подсолнечного масла добавьте оливковое. Так вы насытите организм полезными жирами.

Следующее блюдо, о котором важно сказать, – кимчи. Один из самых полезных салатов корейской кухни. Этому сочетанию ферментированной пекинской капусты с чесноком, чили и специями – уже много тысяч лет. Здесь и пробиотики за счет ферментации, и большое количество витамина С, много антиоксидантов и ферментов для спокойного пищеварения. А еще кимчи богат клетчаткой, которая обеспечивает стабильный уровень сахара в крови и долгую сытость. В общем, самый настоящий суперфуд. Единственный минус – много соли. Так что кимчи не подойдет людям пожилого возраста и тем, у кого гипертония, однако если готовите сами, то просто добавьте поменьше соли и сделайте его настоящим помощником вашему организму. Кроме того, употребляя в пищу кимчи, пейте большое количество воды, это обязательно. Так вы будете сохранять водно-солевой баланс в организме.

Лидер в списке самых нерекомендуемых блюд – токпокки. Те самые рисовые палочки в соусе, которые прославились далеко за пределами Кореи. Токпокки – это быстрые углеводы в чистом виде, которые практически полностью состоят из рисовой муки, а значит, имеют высокий гликемический индекс (американские горки глюкозы и инсулина), высокую калорийность и очень низкую сытость – через 1-2 часа вы почувствуете сильный голод и захотите еще и еще.

И наконец лидер в списке самых нерекомендуемых блюд – токпокки. Те самые рисовые палочки в соусе, которые прославились далеко за пределами Кореи. Токпокки – это быстрые углеводы в чистом виде, которые практически полностью состоят из рисовой муки, а значит, имеют высокий гликемический индекс (американские горки глюкозы и инсулина), высокую калорийность и очень низкую сытость – через 1-2 часа вы почувствуете сильный голод и захотите еще и еще. Масла в огонь (почти в прямом смысле) подливает острый сладкий соус, в котором и плавают токпокки. Много сахара и усилителей вкуса делают это блюдо невероятно привлекательным и настолько же вредным для организма.

Но не будем забывать про баланс, который важен во всем. Раз в недельку съесть такое можно, если прощаться с этим блюдом навсегда вы точно не готовы. Главное, чтобы количество фастфуда и сладостей не превышало 20% от недельного рациона

Что касается остальных (даже самых «неправильных») блюд – их всегда можно сбалансировать, доба-

вив зелени и качественного легкого белка, например яйца, тофу, рыбу, курицу. А если не добавлять к приему пищи пол-литра лимонада или алкоголь, то будет просто замечательно.

Если же вы любитель часто перекусывать в заведениях и не очень разбираетесь в составе блюд, то просите официанта добавлять меньше сахара и приносить соус отдельно от блюда. Так вы сможете контролировать количество вредных добавок и жирность еды.

Подводя итоги, могу сказать, что корейцы являются долгожителями как раз потому, что соблюдают баланс компонентов в каждом приеме пищи, много двигаются и, конечно же, не переедают. **К1**

Корейцы являются долгожителями, потому что соблюдают баланс компонентов в каждом приеме пищи, много двигаются и, конечно же, не переедают.





고려일보 한국어부

‘밥이 물이’부터
‘시래기장물이’, ‘찰떡기’까지...

고려인들의 밥상 훑어보기

**한반도에서 먹던 ‘물만밥’의 전통이
이역만리 타향살이에서도
고스란히 이어지다 -
‘밥이 물이(Паби-мури)’**

본래 한민족은 오래 전부터 맹물에 밥을 마는 것이 전부인 단출한 음식, ‘물만밥’을 즐겨 먹어왔다. 소박한 형태 탓에 언뜻 가난한 백성들의 전유물이었을 것으로 생각될 수도 있지만, 역사 문헌을 찾아보면 고려시대 관료들과 조선시대 임금들도 일상적으로 즐겨먹던 음식으로서 기록되어 있을 정도로 지위고하를 막론하고 많은 사랑을 받았던 전통적인 먹거리였음을 알 수 있다.

‘쌀’과 ‘물’이라는 두 가지 재료만으로 간단히 한 끼를 해결할 수 있도록 해 주는 이 음식이 한반도를 떠나 연해주, 그리고 중앙아시아의 척박한 환경에서 살아가야 했던 고려인들에게 가장 친숙한 밥상 메뉴가 된 것은 당연지사. 특히 소비에트 사회의 당당한 일원으로서 인정받기 위해 부지런히 일하느라 늘 시간에 쫓기던 이들에게 ‘밥이 물이’는 너무도 요긴하고 고마운 존재였을 것이다. 평소 ‘밥이 물이’를 즐겨먹는 고려인들의 모습이 다른 민족들에게는 인상적이었는지 한때 소련 사회에서는 “고려인들은 쌀을 어찌나 소중히 여기는지 밥을 짓기 전에 한번, 그리고 밥이 완성되고 난 후 한번, 총 두 차례나 씻어 먹는다”라는 우스갯소리가 생겨나기도 했다.

세월이 흘러 먹거리가 풍족해진 오늘날에도 ‘밥이 물이’는 다른 요리들의 자극적인 맛을 담백하게 중화해 주는 음식으로서 여전히 고려인들 사이에서 사랑받고 있다.

**고려인 뿐만 아니라 여러 다른 민족들의 일상 식탁에도 올라오는
고려인 샐러드, ‘까레이스키에 살라티(Корейские салаты)’**

오늘날 공식적으로 124개에 이르는 민족들이 어울려 살아가는 사회답게 카자흐스탄 국민들의 일상 속 식탁에는 우즈베크 전통음식 ‘플롭’, 카자흐식 튀김빵 ‘바우르사’, 위구르족의 전통 국수 ‘라그만’, 러시아식 만두 ‘펠메니’ 등 여러 민족들의 갖가지 요리가 함께 오르곤 한다. 이러한 카자흐스탄 사람들의 일상 속 단골메뉴에는 고려인 요리 또한 빠지지 않고 등장한다. 그 중 대표적인 것으로 꼽을 수 있는 음식은 단연 ‘까레이스키에 살라티’다.

러시아어로 ‘고려인 샐러드’를 의미하는 ‘까레이스키에 살라티’는 ‘마르코프차’, ‘왜차’, ‘스파르자 뽕 까레이스키’, ‘침치’ 등 고려사람들이 평상시 먹는 반찬류를 하나로 묶어 이르는 명칭이다.

오늘날 카자흐스탄은 물론, 다른 여러 중앙아시아 국가들의 현지 재래시장과 마트에서도 흔히 접할 수 있는 ‘까레이스키에 살라티’의 대표적인 메뉴 몇 가지를 살펴본다.



**스파르자 뽕
까레이스키
(Спаржа по-корейски)**

두유를 끓이는 과정에서 형성된 막을 식혀 짠은 막대 형태로 잘라낸 뒤 당근과 마늘·후추·소금 등에 버무린 샐러드. 스파르자(Спаржа)는 본래 러시아어로 식용 식물인 ‘아스파라거스’를 일컫는 단어로, 본 음식명을 직역하면 ‘고려인(코리안) 아스파라거스’가 된다. 즉, 두유가 주 재료인 이 음식의 내용물과는 실질적으로 아무런 관계가 없는 것.

이 음식명의 유래에 대해서 정확히 알려진 바는 없으나, 지난 90년대 들어 이 샐러드가 본격적으로 대중화되면서 막대 형태로 잘라낸 굳힌 두유막(한국에서는 ‘며느리두부’ 혹은 ‘유바’로 불린다)의 외형이 당시 경제난을 겪던 구소련 국가들의 국민들에게는 ‘그림의 떡’과도 같았던 값비싼 아스파라거스를 연상시킨다 하여 이 같은 이름으로 부르기 시작했다는 재미있는 설이 존재한다. 높은 식물성 단백질 함량 덕에 근래에는 건강식 혹은 다이어트 식품으로도 인기를 얻고 있다.



**마르코프차
(Морковча)**

당근을 의미하는 러시아어 단어 ‘마르코프(Морковь)’와 우리말 ‘채(채소를 가늘게 썬 것)’가 합성되어 탄생한 이름이다.

고려인들이 중앙아시아로 강제이주 당한 이후, 현지에서 김장에 쓸 재료로 배추와 무를 구하는 것이 여의치 않아 대신 당근을 사용하기 시작하면서 탄생한 음식. 채를 친 당근을 식초와 고춧가루, 후추, 마늘 등의 향신료에 절여 만든다. 특유의 새콤하고 톡 쏘는 풍미가 현지 타 민족들의 고기류 및 기름진 요리들과 훌륭히 조화를 이루어 고려인 뿐만 아니라 구소련 지역에서 살아가는 모든 이들에게 두루 사랑받는 대중적인 음식으로 자리잡았다.



왜차(Ве-ча)

‘왜차’는 오이를 일컫는 함경도 방언 ‘왜’와 얇게 썬 채소를 뜻하는 ‘채’가 합쳐져 탄생한 요리명이다. 이름에서 알 수 있듯 함경도 지방에서 유래된 음식으로 오늘날 한국에서 흔히 먹는 ‘오이무침’과의 차이점은 오이를 먼저 식용유에 볶은 후 양념에 무친다는 것에 있다.

‘왜차’는 오늘날 인기 있는 ‘고려인 샐러드’ 메뉴 중 하나로서 반찬 형태로 많이 소비되고 있기도 하지만, 또다른 대표적 고려인 음식인 ‘국시’를 만들 때에도 빠트릴 수 없는 핵심 재료로 쓰인다.



**함경·강원·경상 지역의
요리에서 유래한 ‘해(해)’**

생선 또는 소·닭고기에 식초 기반의 양념을 버무려 만드는 반찬 ‘해(海)’. 발음상의 유사성 탓에 언뜻 오늘날 한국에서 낯생선 및 생고기 요리를 일컫는 ‘회(膾)’에서 비롯되었을 것으로 착각하기 쉬우나, 사실 함경도(강원도·경상도 지방의 요리이기도 하다) 지방의 전통 해산물 요리인 ‘식해(食醃)’에 뿌리를 두고 있는 음식이다. ‘식해’가 본디 가자미, 명태, 갈치 등의 생선을 주 재료로 하여 여기에 무, 고춧가루, 마늘, 소금, 엿기름 등을 밥과 함께 넣고 발효시켜 만든 음식인 것에 반해 고려인들의 ‘해’는 창꼬치, 송어, 잉어, 청어 등의 물고기 뿐만 아니라 소·닭고기까지 주 재료로 삼고 있으며 양념 재료로는 양파, 마늘, 고수, 식초, 후추, 고춧가루, 간장, 설탕 등이 사용된다.



**돼지고기와 된장을 넣고 만든 국물요리,
‘시래기장물(Сиряги-тямури)’와
‘북짜이(Пуктяй)’**

‘시래기’와 ‘된장국’이 합쳐져 붙여진 이름 ‘시래기장물(정확한 현지식 발음은 ‘씨랴기짬무리’에 가깝다)’은 기름기가 많은 돼지고기와 매운 고추로 육수를 만들고 된장과 시래기, 고추, 파, 배추 또는 양배추를 넣어 끓이는 국으로 고려인들의 국물 요리 중 가장 널리 알려진 음식이다.

한편 돼지고기를 주재료로 하는 고려인들의 또다른 국물 요리로 ‘북짜이’가 있다. 된장을 일컫는 함경도 말 ‘북장’에서 그 이름이 비롯된 요리로서 시래기장물과 마찬가지로 돼지고기 육수와 된장을 베이스로 하며, 고춧가루·마늘·무 등의 재료가 듬뿍 들어가 시래기장물보다 진하고 매콤한 풍미를 띤다.



**잔치상 위의 필수 메뉴,
‘찰떠기(Чальтоги/чарттоги)’와
‘침페니(Чимпени)’**

돌과 환갑 잔치, 결혼식 등 고려인들의 잔치상에 필수적으로 등장하는 간식거리인 찰떠기와 침페니는 모두 쌀가루를 재료로 만들어지는 떡이다.

찰쌀 반죽으로 빚어 고소한 팔고물을 듬뿍 묻혀 먹는 ‘찰떠기(찰떡)’는 고려인들의 돌잔치 풍경에서 빼놓을 수 없는 아이템으로, 아이가 이것을 집어드는 경우는 그에게 평생 행운이 뒤따르며 늘 풍요로운 식탁을 마주하는 삶이 펼쳐질 징조로 해석된다.

한편 새콤달콤한 맛이 특징인 또다른 쌀가루 재질의 떡 ‘침페니’는 ‘증편(술떡)’이 러시아식 발음으로 변형되어 붙여지게 된 이름으로 아기자기한 모양새를 가진 한국의 술떡과는 달리 납작하고 둥그스름하게 퍼진 형태가 특징이다.



**국수와 닮은 듯 다른
‘국시(Кукси)’**

소면 위에 오이, 토마토, 당근 등의 채소와 달걀지단 및 고기를 곁들여 넣고 육수를 부어 먹는 ‘국시’는 전반적으로 한국의 잔치국수와 유사해 보이지만 맛과 외형 면에서 상당한 차이를 띤다. 가장 큰 차이는 멸치, 다시마, 고기로 우린 육수를 기반으로 하는 잔치국수와는 달리 고수 등의 허브로 향을 낸 새콤한 국물에 기름과 식초, 각종 조미료로 양념한 채소와 달걀지단, 소고기 볶음 등을 올려 맛을 낸다는 점에 있다. 기호 및 계절에 따라 차가운 면으로도, 따뜻하게 데운 형태로도 먹는다.



Что не так с едой в XXI веке

...и причем тут
тревожные люди



Существует известная фраза, которую приписывают Сократу: «Бесполезные люди живут только для того, чтобы есть и пить. Достойные люди едят и пьют только для того, чтобы жить». Посыл очевиден – у еды есть совершенно конкретная функция и если мы используем ее не по назначению, начинается, собственно, то, о чем поговорим в материале ниже.

На этот текст меня натолкнуло несколько наблюдений за собой и окружающим миром, в которых я увидела пугающую закономерность – в иерархии человек-еда, огромное количество людей утратило позицию контроля и из хозяев положения превратилось в рабов, безропотно кормящих свою темную сторону. И эта темная сторона все время требует топлива.

Наблюдение № 1. Мусорки

Если подойти к мусорным контейнерам любого алматинского ЖК сразу после выходных или в праздничные дни – откроется иллюстрация нашей сытой постиндустриальной жизни. Коробки с недоеденной пищей и фастфудом, пакеты с хлебом, пакеты с продуктами и пригодной к употреблению пищей, а в летнее время – нередко почти целые дыни и арбузы. Мусорка переполнена едой, которую можно было съесть. Но ее выбросили. Потому что еды слишком много.

Ее покупали импульсивно, превысили меру и теперь развесили на крючки мусорных контейнеров, потому что нас с детства учили, что хлеб на земле валяться не должен. Вопрос: разве еда, отнесенная на мусорку, не то же самое, что хлеб, брошенный на землю? Тем не менее выброшенная еда продолжит приносить пользу – ее, очевидно, съедят бездомные... И все же это не отменяет факта, что еду выбросили. Потому что еды слишком много.

Или все-таки мало?

Из доклада, опубликованного на сайте ООН, в октябре 2025 года, следует, что более восьми процентов населения земли – свыше 670 миллионов человек –

страдают от голода. При этом, говорится в докладе, в мире достаточно продовольствия, чтобы прокормить более 8 миллиардов жителей планеты.

Среди основных причин голода: вооруженные конфликты и политическая нестабильность, изменение климата и экстремальные погодные условия, экономические потрясения и инфляция, структурная бедность и неравенство, сбои в торговле и волатильность рынка.

Список стран, фигурирующих в докладе, обширен. Здесь по разным причинам либо во всю бушует голод, либо присутствует ограниченный доступ к еде, в том числе к недорогим продуктам, среди наименее обеспеченных и наиболее уязвимых (например, женщины и дети) сообществ. Вот эти страны: Сомали, Судан, Южный Судан, Демократическая Республика Конго (ДРК), Мали, Нигерия, Эфиопия, Буркина-Фасо, Афганистан, Газа, Гаити, Бангладеш, Пакистан, Шри-Ланка, Бразилия, Мексика, с недавних пор – Украина.

Все это кажется сводками с другой планеты, если подойти к мусорным контейнерам любого алматинского ЖК. Ибо там еды действительно много.

Наблюдение № 2. Магазины у дома и телевизор на кухне

Если пройтись по продуктовым магазинам, расположенным на территории любого алматинского ЖК, можно увидеть на кассе очереди из детей, которые покупают чипсы, колу, подслащенные напитки, шоколадки, прочие разноцветные сладости. На вскидку двое из пяти детей будут с явными признаками лишнего веса. Дети постарше добавят к этому списку снеки, энергетики, лапшу быстрого приготовления.

Такая еда имеет трехэтажный состав и не только вредит здоровью, но, судя по всему, вызывает привыкание. После подобного букета не просто насладиться «чистой» едой, в которой нет трансжиров, усилителей вкуса, избыточного содержания соли и сахара.

Однако и «чистая» еда, приготовленная на собственной кухне, может заменить функцию «служить» на функцию «управлять», если трапеза сопровождается просмотром сериала или любого другого видео.

Вообще привычка есть под телевизор, которую давно разложили на атомы, описав, почему этого делать не стоит, настолько сильна и соблазнительна, что некоторые кинотеатры пошли дальше и к обычному попкорну приложили полноценное меню, по которому прямо во время сеанса можно заказать горячее или

десерт, а в идеале – горячее и десерт.

Как бы банально это ни звучало, но просмотр кино и поедание пищи – два совершенно не связанных друг с другом процесса, однако агрессивная реклама, которую нам навязал капиталистический маркетинг, заставила всех поверить, что бургеры, как и любую еду, надо запивать колой, а паузы, которые естественным образом происходят в течение дня, заполнять кофе в стильном одноразовом стакане.

Наблюдение № 3. Тревожные люди

Если пройтись по алматинским улицам, заглянуть в бизнес-центры, офисы и коворкинги, повсюду будут люди, которые что-то едят. Для еды больше не существует специально отведенных мест и времени, Сократ был бы ошарашен тем, как много смысла она обрела в нашей жизни.

Откуда в нас развилась эта тяга заполнять паузы жизни едой? Неважно – вредной или полезной. Откуда возникло желание есть под просмотр фильма? Дело в том, что еда – легальный и самый доступный способ заглушить тревогу, а вкупе с просмотром видео – еще и самый быстрый способ получить легкий дофамин. Такой легальный наркотик привел к возникновению нового вида зависимости – РПП (расстройство пищевого поведения), которое по степени тяжести сопоставимо с алкогольной и наркотической, разве что лечится иногда гораздо сложнее, потому что и алкоголь, и наркотики можно полностью исключить из жизни, а еду – нет.

Конечно, жизнь современного человека стала гораздо легче и безопаснее, чем жизнь нашего предка эпохи неолита или нашего предка эпохи Золотой

Орды, либо нашего предка эпохи последних мануфактур. В условиях, когда не нужно бороться за свою жизнь физически или добывать себе пропитание тяжелым трудом, человек научился испытывать скуку, а развитие капитализма привело к агрессивному маркетингу, культуре потребления, подмене ценностей и гиперконсюмеризму. Современному человеку всего стало мало, при том что у него всего стало много.

С другой стороны, именно благодаря предкам из неолита, Золотой Орды, прочих тысяч человек, коды которых записаны в наших ДНК, в совокупности с опытом войн, голодомора, депортаций, геноцида, мы накопили необъятный океан коллективного бессознательного, который смешался с нашим личным опытом взросления, цифровой средой, трендами на успешный успех и привел к формированию нового типа homo sapiens – человека тревожного. Еда для такого человека стала меньше всего ассоциироваться с поддержанием жизни и больше всего с психическими процессами – жадной получить быстрый дофамин, заглушить тревогу, заполнить паузу.

В этой связи афоризм Сократа подсказывает, что эпитет «достойный» означает осознанный, а эпитет «беспольный» расшифровывается как тот, кто решил не развиваться духовно.

Если тон этой статьи наталкивает вас на мысль, что ее автор никогда не ест под телевизор, не покупает снеки с глутаматом натрия, не злоупотребляет углеводами и не выбрасывает продукты, купив или приготовив больше, чем было нужно, то это не так. Но я делаю это нечасто и в ближайшее время собираюсь свести такие привычки на нет. Вот только сегодня вечером съем свой последний на этой неделе «Наполеон». **К**





Тематический парк корейской культуры и деловой центр K-PARK станет продолжением традиции вклада корейского этноса в развитие и процветание Республики Казахстан, а также символом искренней благодарности и уважения казахскому народу.

Этот уникальный центр придаст новый импульс культурным и инновационным инициативам, откроет широкие возможности для казахстанско-корейского сотрудничества и станет платформой для реализации этнокультурных и социальных проектов в новом городе Алатау.



ЮЖНОКОРЕЙСКИЙ СЧЕК-UP ЦЕНТР ОТКРЫЛСЯ В АЛМАТЫ

Korean Medical Center Almaty предлагает персонализированные программы обследования, основанные на передовой южнокорейской системе скрининга и адаптированные под условия Казахстана.

Гибкий выбор чек-ап программ

- + Программы по полу, возрасту, наследственным признакам;
- + Персональный медицинский куратор;
- + Результаты обследования интерпретируются нашим главным врачом из Южной Кореи на итоговой консультации.

20+ узкопрофильных специалистов

- + Врачи международного уровня (Южная Корея и Казахстан);
- + Кардиология, гинекология, гастроэнтерология, травматология, эндокринология и др.
- + При обнаружении патологий по КТ или МРТ снимки дополнительно направляются на дистанционную интерпретацию врачам из Ю.Кореи.

Собственная лаборатория

- + Двухэтажный лабораторный комплекс на территории центра;
- + Расширенная лабораторная и молекулярная диагностики, патоморфологические исследования.



ИННОВАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Диагностические системы Premium класса из Южной Кореи, Америки и Японии



Впервые в Центральной Азии:
MPT 3.0 Tesla



Единственный в Казахстане:
КТ 256 срезов



Передовая маммографическая система - Senographe Pristina

