

# Мурахи лізуть на дерево

Хто наважиться промовити слова «китайська кухня» на планеті, охопленій коронавірусом? Лише ті, кого завжди вабив до себе таємничий, екзотичний Далекий Схід з його чайними церемоніями та стародавньою культурою. А ще їжа - це той досвід, який дозволяє нам краще пізнати інших. Гастрономічні уподобання жителів інших країн часом зачаровують, а іноді можуть викликати цілковите несприйняття.

Перед вами - книжка, яка руйнує гастрономічні міфи і кличе в мандри, поки що віртуальні, але сподіваємося, що в майбутньому вони стануть реальністю. На її сторінках ви знайдете захопливі й сповнені гумору історії про життя в Китаї, дотик і тертя різних культур, строкате розмаїття страв з різних провінцій Піднебесної. Ви відчуєте укол ностальгії, якщо вже були в Китаї, або з подивом роздивитесь у собі паростки нової мрії - відвідати Пекін, аби скуштувати їхню знамениту качку. Бо в цій країні за великими казанами різної смакоти причаїлася тисячолітня історія.

蚂蚁上树



Катерина Завертайло

МУРАХИ ЛІЗУТЬ НА ДЕРЕВО



Катерина Завертайло

**МУРАХИ ЛІЗУТЬ  
НА ДЕРЕВО**

Kateryna Zavertailo

**ANTS CLIMBING  
A TREE**



САФРАН

Київ  
2023

УДК 821.161.2'06-992:641.56(=581)  
3-13

**Завертайло, Катерина.**

3-13 Мурахи лізуть на дерево. — К.: Сафран, 2023. — 288 с., 16 арк. іл. — Електронна версія  
ISBN 978-617-8209-00-1

Хто наважиться промовити слова «китайська кухня» на планеті, охопленій коронавірусом? Лише ті, кого завжди вабив до себе таємничий, екзотичний Далекий Схід з його чайними церемоніями та стародавньою культурою. А ще їжа — це той досвід, який дозволяє нам краще пізнати інших. Гастрономічні уподобання жителів інших країн часом зачаровують, а іноді можуть викликати цілковите несприйняття.

Перед вами — книжка, яка руйнує гастрономічні міфи і кличе в мандри, поки що віртуальні, але сподіваємося, що в майбутньому вони стануть реальністю. На її сторінках ви знайдете захопливі й сповнені гумору історії про життя в Китаї, дотик і тертя різних культур, строкате розмаїття страв з різних провінцій Піднебесної. Ви відчуєте укол ностальгії, якщо вже були в Китаї, або з подивом роздивитесь у собі паростки нової мрії — відвідати Пекін, аби скуштувати їхню знамениту качку. Бо в цій країні за великими казанами різної смакоти причайлася тисячолітня історія.

Видавництво дякує китайській художниці Чи Шаотін за використання на обкладинці каліграфію.

Усі права застережено. Жодну частину цього видання не можна відтворювати, зберігати в пошуковій системі або передавати в будь-якій формі та будь-якими засобами (електронними, механічними, фотокопіювальними чи іншими) без попереднього письмового дозволу власників авторських прав.

© Катерина Завертайло, текст, 2020–2023  
© Света Островська, обкладинка, 2020–2023  
© Олександра Завертайло, фотографії, 2020–2023  
© ТОВ «Сафран-ЛТД», видання українською мовою, 2020–2023

ISBN 978-617-8209-00-1

## Зміст

Слово від видавництва . . . . .	8
Подяка . . . . .	9
Вступ . . . . .	12
Млинець на колесах . . . . .	14
Китайські сніданки . . . . .	14
Традиція . . . . .	16
Вісім скарбів . . . . .	19
Рис . . . . .	20
Історія . . . . .	21
Рейтинги каші . . . . .	23
Під кришкою фарфорового чайничка . . . . .	30
«Ти вже випив чаю?» . . . . .	31
Курячі лапи . . . . .	33
А що до чаю? . . . . .	36
Історія . . . . .	39
Етикет . . . . .	40
Сучасне мистецтво на білому тарелі . . . . .	42
Три земні свіжості . . . . .	43
Хрумка бульба та великий таріль . . . . .	45
Локшина з ароматом сакури . . . . .	50
Жеганьянь . . . . .	53
Історія . . . . .	54
Вогонь у душі . . . . .	56
Мурахи лізуть на дерево . . . . .	59
Мурахи . . . . .	61
Історія . . . . .	62
Різновиди . . . . .	63
Секретні інгредієнти локшини . . . . .	66
Барви . . . . .	67
Бульйон . . . . .	67
Шалена популярність . . . . .	68
Качка з пекінською пропискою . . . . .	71
Халяль . . . . .	72

Качка . . . . .	77
Сотня баранячих шашликів . . . . .	80
Філософія . . . . .	80
Здоров'я . . . . .	81
Безперервність . . . . .	82
Вулична їжа . . . . .	83
Смажені у фритюрі скорпіони . . . . .	88
Шашлички . . . . .	91
Історія шашликів . . . . .	93
Сіндзянські шашлики . . . . .	95
Наан . . . . .	95
Історія хліба . . . . .	98
Чекич . . . . .	99
Традиції . . . . .	101
Фруктові шашлики . . . . .	101
Смажена локшина . . . . .	103
Смажений рис . . . . .	104
«Ой! Що це так смердить?» . . . . .	105
Малатан . . . . .	108
Суп із коштовним камінням . . . . .	112
Рагу з драконом, тигром та феніксом . . . . .	113
Смажений дідько . . . . .	113
Печиво з курячим послідом . . . . .	116
Салат для тигра . . . . .	117
Смарагдово-нефритовий суп . . . . .	119
Курка під слиною . . . . .	121
Легені подружжя . . . . .	123
Риба-білка . . . . .	124
Переверткий віслюк . . . . .	125
Опікун спадкоємця престолу та його курка . . . . .	127
Історія гонбао . . . . .	128
Вогняний казан . . . . .	132
Хвогво . . . . .	133
Такі різні хвогво . . . . .	135
Будда стрибає через стіну . . . . .	140
Бульйон у брикетах . . . . .	142

Тисячолітні яйця .....	144
Яйця в мундирі .....	146
«Найжахливіша їжа в світі» .....	147
Історія .....	150
Чай, яйця та екзамен .....	154
Яйця в чаї .....	154
Історія .....	156
Червоно-зелена смуга в житті .....	161
Кулінарна авантюра пана Чена .....	161
Історія .....	163
Ліки з м'ясною начинкою .....	165
Кулінарний патріотизм .....	167
Шість пунктів .....	168
Премудрості .....	170
Вітер кулінарних змін .....	173
Вісім Великих кухонь Китаю .....	173
Ідея пельменів .....	177
Історія дзяодзи .....	180
Пакунок із горіхами тореї .....	182
Дрібна їжа .....	183
Горіхи, насіння, пупи та інше .....	184
Вуса дракона та інші міфічні десерти .....	191
Історія .....	191
12 солодких пунктів .....	194
Манливі солодощі .....	196
«Солодко, але не нудно» .....	197
Тисяча шарів дуріана .....	200
Глід у цукровій карамелі .....	202
Вуса дракона .....	204
Пиріжок дружини .....	205
Екзотичні галушки .....	207
Тарталетка по-португальськи .....	208
Чайні забави .....	211
Легенди про чай .....	212
Чайні розваги .....	213
Чаювання сьогодні .....	215



Молочний чай . . . . .	217
Чай у панчохах . . . . .	221
Перлистий чай . . . . .	221
Спогади у піалі жасминового чаю . . . . .	224
Імператорський детокс . . . . .	225
Записки про соєве молоко . . . . .	228
Жасмин . . . . .	229
Перелік страв . . . . .	233
Чим би підживитися? . . . . .	233
Рецепти . . . . .	259
Холодна овочева закуска, або «Тигровий салат» . . . . .	260
Холодна закуска «Биті огірки» . . . . .	261
Весняні рулетики у фритюрі . . . . .	262
Смажені баклажани із солодким перцем та картоплею, або «Три земні свіжості» . . . . .	264
Курка з арахісом і перцем чилі, або курка гонбао . . . . .	266
Курка в кисло-солодкому соусі . . . . .	268
Смажена фунчоза з фаршем, або «Мурахи лізуть на дерево» . . . . .	269
Великий таріль із курятиною . . . . .	270
Тушковані в олії креветки . . . . .	272
Яйця, відварені в чаї та спеціях . . . . .	273
Тарталетка з яечним кремом по-португальськи . . . . .	274
Кисло-солодкий морс із чорносливу . . . . .	276
Густа рисова каша з горіхами та сухофруктами, або «Каша восьми скарбів» . . . . .	278
Фотододаток . . . . .	279
Команда . . . . .	311
Про видавництво «Сафран» . . . . .	313
До вашої уваги . . . . .	314
Information about the author . . . . .	315
Abstract . . . . .	315
Acknowledgements . . . . .	316

## Слово від видавництва

Дорогі читачі!

Ми створили видавництво «Сафран», аби відкрити всім зацікавленим таємничий світ Сходу. Одне зі складних, але дуже важливих для нас завдань на цьому шляху — відтворити українською мовою імена й назви, максимально точно передавши їхнє звучання й водночас зробивши легкими для сприйняття.

Реалії китайської культури потрапляють в українську мову різними способами й через різні правописні системи. Наш пріоритет — запровадити єдиний стандарт відтворення власних назв у своїх виданнях. У цій книзі, як і в інших наших виданнях, використано українську практичну транскрипцію китайської мови Кірносогової – Цісар.

Ми усвідомлюємо, що мовні вноормування чи зміна традиції — це завжди непростий і часом болісний процес, але без нього немає зростання і сили. Тому ми прийняли саме цю систему української практичної транскрипції і керуємось нею. Впевнені, що завдяки її використанню реалії китайської культури буде легше адаптувати до українського мовного простору.

## Подяка

За 11 років життя в Китаї я так і не наважилася почати роботу над книжкою. Але щойно повернулася додому, натхнення підхопило мене й закрутило у вир кулінарної пригоди. На сторінках рукопису я намагалася оживити старі спогади і зберегти Китай у словах таким, яким я його запам'ятала. Там такий швидкий темп життя, що багато змін сталося вже за той час, поки я прямувала до України! Проте у скриньці моїх спогадів усе лишилося незмінним: смаки, аромати, відчуття, емоції, — і в цьому є певна цінність.

Я хочу подякувати засновниці сходознавчого видавництва «Сафран» Світлані Призинчук за те, що повірила в мене та мої пригоди й розділила зі мною ностальгію за Китаєм. Дякую за доцільні поради, підтримку й ентузіазм! Щиро дякую редакторці Олені Любенко за майстерну роботу, професіоналізм і терплячість! І за те, що іноді сміялася над моїми жартами. Це той випадок, коли «робота» й «задоволення» — синоніми.

Також я від усієї душі дякую всім, хто готував цю книжку до друку!

Пам'ятаю, як у далекому 2005 році ми сиділи з батьками на кухні й вирішували, до якого університету мені вступати. Дякую Андрію та Валентині Завертайлам, що допомогли зробити доленосний вибір. За те, що купили квиток, який змінив моє життя назавжди. За те, що говорили зі мною по скайпу годинами, бо в мене був культурний шок і я не могла відразу адаптуватися до світу, в якому всі говорять

лише китайською мовою. Можна довго перелічувати, за що я вдячна батькам. Цей список нескінченний, як і меню китайських страв. Дякую своїй сестрі Олександрі Завертайло за фотографії, які ви бачите на сторінках книжки. Якщо у вас нестримно тектиме слина й з'явиться непереборне бажання терміново купити квиток до Китаю або принаймні заскочити в китайський ресторан, то це завдяки її мистецькому смаку. Вибач, що тобі довелося стільки всього з'їсти за такий короткий проміжок часу, але хто ми такі, щоб порушувати правила й не робити все в останній момент?

Дякую нашим дітям за те, що роблять наше життя солодшим і щасливішим!

Дякую своїй великій кашмірській родині за безумовну підтримку й допомогу. За години повної тиші, коли «Катя пише книжку!». За натхнення, сімейний затишок, за ще один дім, який я знайшла на іншому кінці світу. Щиро дякую свекрові Абдулові Рашіду Яту й свекрусі Замруді Рашід. Ваша допомога була дуже цінною! Дякую зовиці Рукаї Рашід. Пити каву з тобою — суцільне задоволення! Дякую Рубі за її допомогу!

Друзі додають смаку до нашого життя, неначе прянощі — до страви. Дякую подрузі дитинства Дарії Звіргзде за душевні розмови, Іринці Ілійчук — за теплі розмови, а Валерії Шаповаловій — за чудні. Щира подяка Юлії Кандауровій, Дарині Устенко, Анастасії Малкоч і Анні Качан: цікаво, коли б я написала книжку, якби ми менше теревенили?! Дарино Устенко, я рада і вдячна, що ми познайомилися у Піднебесній. Це була щаслива зустріч, хіба ні? Дякую за ваш гумор, позитив і підтримку! Я маю надію, що наша дружба назавжди залишиться міцною і незламною.

Особлива подяка моєму чоловікові Абїду Ра-  
шїду. Дякую тобі за натхнення, допомогу, шалену  
підтримку й віру в мене! Ти називав мене пись-  
менницею ще задовго до того, як я нею стала.  
Тільки ти вмієш так підбадьорити і звеселити,  
коли «сідає батарейка»! Дякую за всі подорожі,  
пригоди, авантюри, за смачні китайські сніданки,  
обїди й вечерї, за сотні баранячих шашличків і ве-  
ликі тарелї зі східними наїдками на столах, які не  
розділяли нас, а лише єднали. Ти — це найкоштов-  
ніший подарунок з Китаю, який я хочу зберегти  
на все життя.

## Вступ

— Пообідаймо разом!

Моя нова знайома Янпо не зводила з мене очей, що сяяли палким ентузіазмом.

«Ми тільки вчора познайомились! Як ми будемо разом їсти?» — одразу промайнуло у мене в голові. Тоді я ще не знала, що надалі ця фраза супроводжуватиме кожне нове знайомство, і п'яти хвилин розмови мені вистачатиме, щоб дати згоду на спільний обід з «новою подругою». А за 11 років життя в Китаї таких трапез було багато, бо ж понад усе на світі китайці люблять три способи добре провести час: пити гарячу воду, смачно їсти та знайомитися з іноземцями.

За ці роки я безліч разів ставала учасницею кулінарних експериментів та дегустацій. Траплялися серед них і відверто невдалі, але деякі так мене вразили, що я сама почала готувати ці страви — і досі сумую за їхніми автентичними смаками. Вони стали невід'ємною частиною моєї смакової палітри.

Ця книжка — не антологія китайської кухні, де все систематизовано за канонами професійної кулінарії. Ця книжка — мій Китай, з моїм переліком найсмачніших страв, рейтингами улюблених наїдків та жахливих частувань, із сентиментальними спогадами, кумедними ситуаціями на тлі китайських мегаполісів та захопливими історіями походження місцевих страв. Якщо вам подобається східна кухня, але ви не знаєте, що замовити, а екзотичні назви, в яких фігурують дракони, фенікси та інші міфічні тварини, лякають вас, то на цих сторінках ви знайдете бажані відповіді, здоровий

апетит і невичерпне натхнення. Кілька простих рецептів допоможуть вам запросити Китай у гості на власну кухню, і Далекий Схід стане трішечки ближчим.

Китай змінюється так стрімко, що іноді просто не встигаєш за цим шаленим ритмом. Щойно ви призвичаїлися до такого, який він є... а він уже інший. Часом здається, що тут на власні очі можна спостерігати, як пульсує життя. Нібито лише вчора відкрили нову затишну кав'ярню на розі й ви все збираєтесь туди зазирнути. Але не минуло й тижня, а там уже великий магазин, де поважна тітонька невизначеного віку торгує взуттям і стверджує, що так було цілу вічність. А насправді ця «вічність» — усього-на-всього безмежно довгі сім днів.

Але в моїй книжці Китай залишився таким, яким я його пам'ятаю. Він ніби застиг у просторі й часі, як і всі спогади, котрі ще можна оживити баранячими шашликами з кмином та пекучим перцем або шовковою ниткою локшини в телячому бульйоні.

На цих сторінках Китай назавжди залишиться таким, яким я його побачила вперше того теплого серпневого ранку. Міжнародний аеропорт, сонний Пекін ще тільки починає прокидатися, довкола метушаться пасажери: хтось поспішає на рейс, хтось на приміський автобус, — а я, наче вкопана, стою посеред аеропорту в жовтих штанцях і міцно тримаюся за червону валізу. Я ще не усвідомлюю, що саме зараз, просто зараз моє життя зміниться назавжди — з першим ковтком жасминового чаю.

## Млинець на колесах

Сніданок — найголовніша їжа дня, саме тому вона має бути корисною та поживною. У дитинстві нам щоранку перед школою наказували гарненько поспідати, щоб вистачало наснаги гризти граніт науки. Молочні каші, варена гречка, м'який білий сир, вівсянка на воді з невеликою кількістю тертого твердого сиру — все це наші батьки та бабусі вважали найкращими сніданковими стравами, які треба було з'їсти до останньої крихти. А от канапка з чаєм, яєшня, омлет, смажені сирники чи млинці вважалися небуденним сніданком, який ніколи не повторювався два дні поспіль. Якщо ж не поспідати зовсім, то можна було наразитися на серйозну пообідню розмову...

## Китайські сніданки

Тільки в Китаї я зрозуміла, якою насправді різноманітною може бути перша їжа дня. Тут тобі й каші, і соєве молоко, і шкідливі та заборонені смажені смаколики, і млинці, і локшина, і великий асортимент печених, парових, смажених булочок, пампушок та хлібців.

Сніданків китайці не пропускають, бо як же їх потім наздоганяти?! Якщо нема часу сісти й поспідати, то їж похапцем, дорогою на роботу або навчання, підстрибом на одній нозі. Так вони й роблять: купують у вуличних торговців склянку соєвого молока, до нього — декілька парових пампушок або судочок локшини й поспішають, приплямкуючи, на роботу.



Їсти паличками на ходу — неабияке мистецтво, яке вимагає довгих років тренувань. Хоча, напевно, це простіше, ніж сьорбати суп та їсти локшину на задньому сидінні велосипеда, що невпинно рухається вперед, — а саме таку картину я одного разу бачила в університетському містечку. Ритм життя студентів буремний і швидкий...

Але зараз я хочу розповісти про сніданок, який значно легше споживати на ходу. Іноді китайці призволяються до нього навіть у метро й автобусах, геть не зважаючи на знаки перекреслених гамбургерів і поширюючи довкола звабливі пахощі.

Моє перше близьке знайомство з Китаєм відбулося 2007 року. Я потрапила в місто Тяньдзін, розташоване на півночі, уздовж Бохайської затоки у північній частині Великого китайського каналу, який пов'язаний з річками Хванхе та Яндзи. На північному заході Тяньдзін межує з Пекіном; на швидкому поїзді у столицю Піднебесної тепер можна доїхати лише за пів години. (До речі, українськими містами-побратимами міста Тяньдзін вважають Миколаїв та Харків.)

До сніданку тяньдзінці ставляться досить-таки недбало. Тут важко знайти базари, які відчиняються о п'ятій-шостій ранку. Якщо годині о сьомій-восьмій ви зможете скупитися, вважайте, що вам пощастило. Варто зауважити, що для сніданку, обіду та вечері китайці люблять купувати свіжі продукти, тому можуть ходити на закупи декілька разів на день. Що свіжіше, то краще! Авжеж, ідеться переважно про пенсіонерів та домашніх господинь, які можуть собі дозволити неспішний плин життя та надзвичайно свіжі харчі. Офісні працівники та інші заробітчани не мають часу перейматися свіжістю. Для них велике щастя — викроїти

вільну хвилинку, щоб купити у вуличного торговця їжу в пластиковому судочку й пообідати.

Очевидно, сама думка про те, що треба раненько встати й приготувати собі сніданок, лякає тяньдзінців. Тому індустрія готових сніданків тут дуже розвинена і буває всіма смаками та ароматами. Різноманітність страв може вразити смакові рецептори навіть досвідченого гурмана: соєве молоко, густий тофу, тонкі млинці з золотистої квасолі в соусі, чай по-монгольськи з борошном та маслом, великі коржі, печені коржики з насінням кунжуту, смажений в олії хмиз, пампушки, цукрова глазур — і ще багато-багато неймовірної смакоти!

## Традиція

Але одним з найвідоміших традиційних сніданків у цьому прекрасному місті є тонкі млинці з хрусткою начинкою. Від самого ранку вздовж вулиць шикуються вервечки візків. Хтось розливає соєве молоко, хтось смажить коржики, а хтось на круглих плитках вже пече запашні млинці. Повітря наповнюється ароматами смажених яєць, свіжого коріандру та специфічних китайських приправ. Новий день почався.

Процес приготування цих млинців доволі простий. Для них беруть переважно суміш перемелених зелених бобів, чумизи та борошна з додаванням класичної суміші п'яти спецій: духмяного перцю, кориці, анісу, гвоздики та фенхелю. Дехто сипле трохи кукурудзяного, рисового або пшеничного борошна, потім у цю суміш доливають бульйон і замішують тісто. Найелітнішим бульйоном для тіста вважається бульйон, зварений на баранячих кістках, але собівартість такого млинця значно

зростає, тому зазвичай використовують прісний відвар або ж холодну воду.

На візку вуличного торговця млинцями є спеціальна кругла плитка. Ось він уже змастив гарячу поверхню олією, линув на неї черпак завчасно приготовленого тіста і спеціальною лопаткою у формі літери «Г» зробив ідеально круглий тонкий млинець. Потім розбив туди яйце і знову розрівняв. Насамкінець додав спеції: кунжут, коріандр або подрібнену зелену цибульку. (До речі, цибуля, якою посипають млинець, може бути сирого або смаженою: сир додають наприкінці, тому сира цибуля лишається свіжою та хрумкою, зберігаючи солодкуву гостроту, а смажену готують разом із млинцем, і вона слугує чудовим доповненням до страви. Ваші смакові рецептори будуть у захваті.)

Усі ці тонкощі ви можете врахувати під час замовлення: додаткове яйце, менше солодкого соусу, більше перцю, а цибулю продавець може залишити собі. Саме в процесі замовлення можна побачити, хто ви — досвідчений винищувач млинців чи неофіт, який куштує страву вперше, а тому цілком покладається на розсуд куховара.

Обсмаживши млинець з обох боків, вуличний кухар кладе начинку — хрусткий засмажений шматок тіста, який у кулінарії називають хмизом. Така начинка нібито не дуже вишукана, але вона додає м'якому млинцю приємної хрумкості.

І наостанок майже готову страву щедро змащують основними приправами — густим солодким бобовим соусом, соусом з ферментованого тофу та пастою з гострого перцю. Все це згортається конвертиком і передається в руки зголоднілого покупця. Звісно, за умови, що продавець встигне все приготувати як слід...

Одного разу я бачила цікаву картину: вуличний шеф-кухар тільки-но вилив черпак тіста на пательню (вона стояла на причепі, який кріпиться до велосипеда), але раптом здаля помітив двох полісменів. І хтозна, чого той чоловік перелякався. Може, представники закону просто жадали смачно поснідати? Але такий бізнес на колесах не цілком легальний, тож, мабуть, горе-підприємець не хотів ризикувати. І на моїх очах кухар панічно згрібає все своє начиння, стрибає на велосипед і тікає, а покупець голодними очима розгублено проводжає поглядом млинець, який усе ще шкварчить на пательні!

За часів династій Мін та Цін у місті Тяньдзінь бурхливо розвивалася комерція, і торговці зробили значний внесок у різноманітність місцевої вуличної їжі, яка пізніше сформувалася в унікальний тяньдзінський стиль. І ці млинчики — лише один з багатьох прикладів кулінарного обміну, поєднання вдосконаленої рецептури млинців з провінції Шаньдон та смаженого хмизу з регіону Дзяннань. На сьогодні це один з найпопулярніших сніданків: м'який млинець у поєднанні з хрусткою начинкою.

*Коли перший шматочок млинця потрапляє до рота, палітра смаків розквітає солодкістю соусу та гостротою червоного перцю й одразу збагачується свіжістю коріандру та зеленої цибулі. У 2017 році цю страву внесли до четвертої групи муніципальної нематеріальної культурної спадщини міста Тяньдзінь. Ось яким важливим є сніданок для китайців, а особливо для жителів прекрасного міста Тяньдзінь! Тому навіть якщо вранці у вас немає особливого апетиту, хіба ви зможете знехтувати надбанням культурної спадщини Китаю?!*

## Вісім скарбів

Мова нерозривно пов'язана з кулінарними реаліями певної країни. Наприклад, у нашій рідній українській — сила-силенна прислів'їв та приказок про кашу. Також існують сталі вислови з негативним відтінком, який псує апетит. Наприклад, якщо хтось скуштував березової каші, то значить, його відшмагали; про фізично слабку людину кажуть, що вона в дитинстві мало каші їла; а якщо кажуть, що з кимось каші не звариш, це означає, що дійти згоди просто неможливо.

Але є й позитивні вислови, що зігрівають душу та втілюють усю поважність цієї страви для українського шлунка, як-от «гречана каша — то мати наша, а хлібець житній — то батько рідний»; «борщ та каша — їжа наша»; «борщ без каші — удівець»; «без каші обід сирота». Недарма стара Кайдашиха невпинно присікувалася до своєї невістки Мотрі: каша мала бути ідеальною, бо то головна страва, яку подавали на стіл вранці, в обід і на вечерю.

З давніх-давен в Україні кашу готували з пшона, гречки, ячменю, пшениці, вівса, кукурудзи і вже пізніше — з рису. Зерна шеретували у круподерках або товкли у ступах, щоб таким чином отримати чисту крупу. Після цього вона могла лишатися цілою або перетворювалася на дрібну січку.

Існували різні традиційні способи приготування каш: перед варінням ячмінь, пшоно та кукурудзу просто мили, а гречку й овес підсмажували до золотавого кольору. Консистенція також була різною, від крутої та в'язкої до рідкої. Каша довго упрівала в печі й поверталася на світ розсипчастою та сма-

ковитою. У круту кашу додавали олію, масло, молоко або пили кисляк уприкуску. Каша була також і святковою стравою: на родинні урочистості варили пшоняну або кукурудзяну кашу, запечену з молоком, цукром та яйцями. Для в'язких каш використовували подрібнені види круп; каша на молоці була солодкою, до неї додавали родзинки, курагу та чорнослив і подавали до столу з вершковим маслом. Рідку кашу, або «розмазню», варили для дітей і хворих чи напровесні, коли закінчувалися запаси їстівного. Для підвищення калорійності готували на молоці, сироватці або маслянці. Іноді подавали з цукром, повидлом чи медом. А часом готували й зовсім ріденькі страви — круп'яні юшки.

Отже, каша супроводжувала українців як у повсякденному житті, так і на свята. Проте китайці стверджують, що зв'язок між ними та кашею ще тісніший, що він їх поєднує, неначе дві зліплені крупинки рису. З цим, звісно, можна посперечатися. Але дослідити різницю між приготуванням страви, яку в Україні та в далекому таємничому Китаї називають «кашею», може бути досить цікаво.

## Рис

Важливість рису для китайців важко переоцінити — варто лише поглянути на ієрогліф «каша». Він складається з трьох частин: рис між двома елементами, що означають «збільшуватися, розтягуватися, розкриватися».

米

[мі]

рис

粥

[джов]

каша

Значення можна розшифрувати так: крупини рису розтягують із двох боків, тобто об'єм рису збільшується за рахунок води та вогню.

У китайських фразеологізмах каша фігурує як страва небагатих людей, на відміну від української каші з масельцем: наприклад, вислів зі значенням «тяжко вчитися та бідувати, відмовляючи собі в найнеобхіднішому» дослівно перекладається так — «різати на шматочки солоні овочі та ділити на порції вчорашню кашу»; про беспорядну людину-нездару кажуть, що вона «немічна, мов каша»; безлад називають «казаном з кашею».

Однак жертовну й самовіддану братську любов також пов'язують із кашею — «варити кашу та спалити вуса». Історія останнього вислову сягає часів династії Тан, коли відомий генерал Лі Дзі зварив кашу для хворої старшої сестри, але необачно спалив вуса, бо певно, що шаблею звик вимахувати значно вправніше, ніж ополоником. Але такий добрий вчинок та вияв любові не залишилися непоміченими і збереглися в нетрях китайської мови.

## Історія

Фразеологізмами та приказками не наїсися, тому краще поговорімо про витоки цієї простої народної страви та її різноманіття в китайській кухні (хоча й розмовами теж ситий не будеш!). В історичних китайських документах про кашу згадують постійно. Найперші згадки з'являються в книзі Джов<sup>1</sup>: зі злаків почали варити каші

---

1 Книга Джов — одна з 24 династичних історій, які описують події в Піднебесній з 3000 року до нашої ери до династії Мін у XVII столітті. Книга Джов нараховує 50 томів, у ній розповідається про справи імператорів та біографії чиновників династії Джов.

для імператорів. Китайці стверджують, що чотири тисячі років тому цією стравою лише морили черв'ячка, наповнюючи шлунок гарячою щербою. Але вже 2500 років тому народ вирішив, що нехитра страва має ще й цілющі властивості. У «Ши Дзі», себто в «Історичних записках»<sup>2</sup>, у розділі про біографію легендарного цілителя епохи Воюючих царств Бянь Цюе, є записи про те, як відомий лікар Чвень Юї лікував правителя царства Ці протигарячковою кашею. Ще один геніальний лікар династії Хань Джан Джондзін у своєму головному медичному трактаті «Судження про шкоду, яку може заподіяти холод» писав: «...одразу випити відвар із гілочками цинамону, а потім потроху висьорбати не менше літра гарячого рідкого кулешику — це ефективні ліки, і цьому є вагомі докази». У часи середньовіччя каша гармонійно поєднала в собі функції поживи та ліків. Відомий поет династії Сон Су Донпо написав такі рядки:

*Посеред ночі напав страшний голод,  
У Дзіє порадив з'їсти рисової каші  
та сказав, що страва допомагає обміну речовин,  
вона корисна для діафрагми та зміцнює шлунок.*

Китайський державний діяч та поет династії Південної Сон Лу Йов також завзято рекомендував каші для зміцнення імунітету й підтримання здоров'я. Він навіть вважав, що ця страва може подовжити життя, і це відобразилося в поезії «Споживання каші»:

---

2 «Ши Дзі», або «Історичні записки» — перша комплексна праця з історії Древнього Китаю, що охоплює період від древності до періоду Західної Хань.



*Кожен намагається розкрити секрет довголіття, не усвідомлюючи, що відповідь у нього перед очима, я здобув простий метод місцевості Ваньцьов<sup>3</sup>: споживання каші подовжить вік.*

Отже, ця нехитра страва потрапила й до китайської літератури, де в поетичних рядках автори оспівували користь від неї та неповторний смак. Це відкрило широкому загалу нову грань у розумінні цілющих властивостей каші.

## Рейтинги каші

У китайській кулінарії є велика кількість рейтингів: вісім найвідоміших каш, десятка цілющих кулешиків, дванадцять класичних рецептів кулешу, шістнадцять найсмачніших каш Піднебесної тощо. Але насправді деякі каші варять скрізь у Китаї, а деякі рецепти характерні лише для певних місцевостей, однак смакових якостей страв це не применшує.

Перше місце серед найвідоміших китайських каш посідає справжня королева — густа рисова каша з горіхами та сухофруктами. Називається вона *лаба*, або «Каша восьми скарбів», бо необхідні інгредієнти справді поживні та ситні. Літератор династії Південної Сон Джов Мі у «Старих історіях воєнної знаті» писав так: «...із волоських горіхів, кедрових горішків, розторопші, східної хурми, каштанів можна зварити кашу під назвою *лаба*». «Каша восьми скарбів» зміцнює селезінку та сприятливо впливає на шлунок, розщеплює застояні речовини, сприяє

---

3 Ваньцьов — стародавня назва місцевості, сучасна територія повіту Хвайян провінції Хенань. За легендою, цю територію вважають столицею імператора Фусі та місцем його вічного сну.

схудненню, надає сил і заспокоює. Її можна використовувати для дієтичного харчування хворих на ожиріння та неврастенію, а також споживати як щоденну страву для підтримання здоров'я та краси.

Початково назва цієї каші вказувала на те, що страва містить лише вісім інгредієнтів. Але часи змінилися, рівень життя покращився, вибір став різноманітніший... тож тепер тільки слово «скарби» в назві нагадує нам про давні часи, адже в це частування китайці додають лише найкращі продукти, не обмежуючи себе в кількості. Головним складником є, звісно, рис — короткозернистий, клейкий або чорний клейкий, до якого додають інші компоненти: маш, дрібну червону квасолю, сочевицю, білу сочевицю, китайські фініки, волоські горіхи, арахіс, насіння лотоса, фрукт лонган, або «око дракона», кедрові горішки, китайський ямс, цибулину лілії, ягоди годжі й тому подібне. Рецепт страви коригують залежно від місцевості та особистих уподобань, але чотири категорії продуктів лишаються незмінними: рис, бобові, сухофрукти та ліки китайської медицини.

У кашу домашнього приготування, крім усього іншого, можуть покласти китайські каштани, моркву, ковбасу та засолене м'ясце. Але в сучасному світі виробники великої кількості торговельних марок вже подбали про ваш шлунок і комфорт: якщо не маєте часу наварити каші, а треба вирушати в подорож або бігти на роботу, то в найближчій крамниці можете придбати бляшанку з «Вісьмома скарбами» і не доведеться ні в чому собі відмовляти.

До речі, консервовані каші — вірні супутниці китайських туристів. Вони впевнено тримають перші позиції у хіт-парадах їжі для потягів.

Кінець  
безкоштовного  
уривку. Щоби читати  
далі, придбайте, будь  
ласка, повну версію  
книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**