

Не такое уж легкое легкое

Весна Петрович

Начальные этапы изучения животных компонентов были больше про кулинарию, чем про врачевание, поэтому встречу ученице Весна назначила в столовой. На столешнице стоял большой таз, в котором плавали кусочки ячьего легкого. Оно вымачивалось уже не первый час, и Весна несколько раз сменила воду, пока эта вода не осталась более-менее светлой. И с этого процесса готовка только начиналась.

Знахарка ждала учениц к одиннадцати утра, чтобы управиться с блюдом к обеду, и при этом не мешать дежурным, которые придут позже и будут готовить остальную пищу для жителей монастыря. Весна еще раз промыла куски в воде, затем вытерла руки полотенцем.

Так получилось, что в Линь Ян Шо она оказалась основным мастером, кто преподавал животные компоненты. Она надеялась, что со временем её ученики смогут взять часть занятий на себя.

Инга Шаманова

Откровенно говоря, Инга начинала подозревать, что все это - чей-то сговор, не иначе. А как по-другому объяснить тот факт, что уже второе занятие ей назначили вместе с её соседкой по комнате, которая вдруг тоже решила изучать сначала камни, а потом и животные компоненты!? Но как бы там ни было, Инга твёрдо решила, что отвлекаться на совершенно ненужные разговоры и иже с ними не будет. Потому что для неё сейчас самое главное - изучить как можно больше и как можно лучше.

То, что занятие будет проходить в столовой, Ингу не удивило. Собственно, а где ещё можно найти за раз столько животных компонентов и даже животных целиком? Поэтому девочка спокойно прошла в помещение, подошла к мастеру и изобразила лёгкий полупоклон:

- Здравствуйте, сифу Петрович.

Анастасия Полякова

Раньше Настю изучение животных компонентов не привлекало. Ни в каком виде. Но не так давно девушка осознала, что с врачеванием, изучением которого она занялась плотно и всерьёз, связаны, на самом-то деле, многие области знаний. Не только её любимые травы. Желание стать хорошим специалистом, чтобы однажды не навредить кому-то своим лечением, пересилило её предубеждение по отношению к животным компонентам, и Настя напросилась на занятие. Вместе с ней вновь отправили Ингу, но Настя ничего против не имела. Тем более, что вести занятие должна была уже знакомая ей тетушка Весна.

Место для проведения занятия несколько удивило. Настя рассчитывала если не на лазарет, то хоть на что-то подобное. Но столовая? Они что, готовить будут? А ведь и правда, многое из того, что они едят, делают из животных компонентов. Так что,

вполне возможно, что готовка является частью обучения.

Инга уже пришла на место, и Насте оставалось только надеяться, что она не опоздала. Девушка радостно улыбнулась и сказала:

- Добрый день, тетушка Весна.

Затем повернулась к Инге:

- Привет, Инга.

Весна Петрович

Девушки пришли вовремя. Им предстояло немало работы, но Весна считала, что эта работа будет интересной. В Европе куда меньше внимания уделялось готовке из субпродуктов, в то время как в Азии, в том числе в Китае, было много традиционных блюд из самых разных потрохов. Чего стоили одни почки в форме орхидей.

- Здравствуйте, - сказала знахарка ученицам. - Сегодня я научу вас готовить ячи легкие. Точно также готовятся говяжьи, если их вам будет проще достать.

На Тибете в основном разводили яков, потому что местные жители приспособились употреблять в пищу их молоко и мясо и использовать в быту жир и шкуры. К тому же эти животные хорошо выживали в местном недружелюбном климате.

- Часть работы я сделала до начала занятия. Легкие нужно нарезать и залить водой, а затем оставить на несколько часов, время от времени сливая воду. Так вы избавитесь от специфического запаха, - объяснила знахарка. - Если бросить легкое вводу целиком, оно всплывет и не удастся его отмочить. Но можно чем-нибудь придавить сверху. Вы когда-нибудь раньше готовили или ели блюда из легких?

Инга Шаманова

Инга равнодушно кивает Насте в ответ, но ничего не говорит. Куда больше её сейчас волнует занятие. В отличие от той же Насти, которую данная обстановка по меньшей мере удивила, Инга чего-то подобного ожидала. И, признаться честно, происходящее было куда лучше её ожиданий. Девочке доводилось уже наблюдать и потрошение животных, и приготовление различных их частей. И она прекрасно помнила, какими пахучими являются лёгкие некоторых зверей (говорит за всех она, по понятным причинам, не могла). Так что девочка благодарно кивнула мастеру, благодаря её за уже проделанную работу. Инга была неприхотлива, но от неприятной работы предпочитала открещиваться всеми правдами и неправдами.

- Я и готовила, и ела, - ответила девочка на заданный вопрос. - Но это было года три или четыре назад. Я уже плохо помню. А готовил в основном мой отец.

Инга недовольно прикусила язык. Что-то слишком она разболталась - непозволительная слабость. Ещё бы о конфликте с родней отца поведала. Так, для завершения картины собственного идиотизма.

Анастасия Полякова

Сказать, что Настя была удивлена, ничего не сказать. Как-то не подумала, не

связала она, что изучение животных компонентов связано с приготовлением пищи. Причем далеко не всегда речь идет о чем-то привычном и приятном наподобие куриного бульона и иже с ним. И, если честно, девушка до последнего надеялась, что готовить они будут что-то более ей привычное. Но после слов про ячи легкие на таз, в котором они плавали, Настя стала поглядывать с опаской. Впрочем, просто развернуться и уйти - тоже не вариант. Стоит хотя бы попытаться, ведь готовила же она печень, так чем легкие хуже? Просто она никогда не воспринимала их, как возможную еду, а вот у Инги, видимо, уже был своего рода опыт.

- Нет, - ответила Настя, не задумываясь. - Я никогда легкие нищи не готовила и уж тем более не ела. Если честно, я и не предполагала даже, что их тоже готовят и едят. У меня это как-то в голове не укладывается. Я спокойно воспринимаю то, что в пищу используют печень, почки... желудочки куриные, в конце концов. Но почему-то легкие я даже представить в таком качестве не в состоянии.

Настя вновь взглянула на таз, в котором плавали легкие, а в голове мелькала какая-то совершенно дикая, неуместная мысль о том, сколько же яков пришлось убить, чтобы добыть материалы для сегодняшнего занятия.

Весна Петрович

Весна поняла, что сегодня ей будет легче работать с Ингой, но она надеялась, что и Анастасия справится с работой, потому что задание для девушек было не особо сложным.

- Когда легкое вымочили, его нужно сварить. Оно варится долго, часа полтора, - сказала Весна. - Возьмите большую кастрюлю. Инга, сложи туда куски легкого. Настя, залей их водой, чтобы кастрюля была заполнена на две трети.

Знахарка развела огонь в очаге, чтобы поставить на него кастрюлю, когда девушки выполнят свои задания. Во время готовки нужно было все время снимать пенку.

- Пока легкое готовится, поговорим о том, зачем оно нужно, - сказала Весна. - В-первых, оно полезно само по себе. В его состав входит железо, калий, магний, и витамины, в основном группы В. Но главное, оно содержит много белка и мало калорий. Как думаете, в каких случаях такое питание полезно?

Ученицам было полезно не просто запоминать информацию, но и рассуждать самим, так, по мнению Весны, у них откладывалось больше полезной информации.

Инга Шаманова

Инга на отповедь напарницы только глаза закатила. Видимо, работать сегодня в основном придется ей. Пока Настя, замерев столбом, хлопала глазами, Инга отыскала большую кастрюлю и поставила поближе к тазу, чтобы не бегать туда-сюда. Правда, к очагу эту посудину тащить будет непросто, но их тут трое. Неужели не донесут. Девочка спокойно перекладывала одно легкое за другим, когда прозвучал вопрос.

- Много белка требуется людям, занимающимся тяжелым физическим трудом, - почти мгновенно ответила Инга, не отрываясь от работы. - Шахтеры, грузчики,

спортсмены. Я было подумала, что ячьи легкие могут быть полезны женщинам при беременности, но им же нужно и много калорий. А железо, калий и магний... какие-то болезни, связанные с кровью, может быть? Анемия или что-то вроде?

Закончив, Инга отошла в сторону и вытерла руки, дожидаясь, пока Настя заполнит кастрюлю водой. В медицине девочка была не сильна, даже, к стыду своему, порядок оказания первой помощи временами путала. Но она надеялась как можно скорее это исправить, а пока предпочла отвлечься от несвоевременных размышлений и обратить внимание на дальнейшие слова сифу Петрович.

Анастасия Полякова

Настя огляделась и поняла, что на ней, кажется, уже поставили крест. И она сама была в этом виновата. Но как бы там ни было, девушка сама попросила об этом занятии и планировала изучить как можно больше. И подставлять кого-то, просто стоя на месте и ничего не делая, Настя не собиралась. Она благодарно улыбнулась тетушке Весне, выбравшей ей более простое задание. Отыскав более-менее подходящий сосуд, Настя набрала воды у протекавшего поблизости ручья и вернулась, замерев неподалеку от Инги и ожидая, когда девочка закончит перекладывать легкие.

- Диета, - не подумав, брякнула Настя. Пожалуй, это первое, что пришло ей в голову, когда она услышала про много белков и мало калорий. Просто идеальный вариант для людей, сидящих на диете. - Ну, люди, которые пытаются похудеть, стараются потреблять как можно меньше калорий, но белка им все равно нужно много. И, может быть, дети и подростки. Они же быстро растут, и им нужно много витаминов и все такое.

Настя дождалась, пока Инга закончит свою часть работы, и залила кастрюлю водой, пытаясь не переборщить и отмерить ровно две трети. Впрочем, вряд ли что-то сильно изменится, если она перельет пару капель, или ложек, или стаканов... Но она же не перелила все-таки! Вот и отлично, и нечего об этом размышлять!

Весна Петрович

Весна поставила кастрюлю на огонь и добавила в воду соль и лавровый лист. Легкое варилось долго, этого времени должно было хватить для подробной лекции. И пока обе девушки рассуждали вполне логично. Знахарка кивнула, выслушав их ответы.

- Вы правы. Много белка нужно тем, кто занят физическим трудом, и тем, кто растет. Но этот белок им проще получить из других видов мяса, не из субпродуктов. Зато легкое хорошо подходит тем, кто хочет похудеть, - объяснила знахарка. - Им наедаешься, потребляя мало калорий. Кроме того, легкое - это очень дешевый продукт, и в том случае, когда нет возможности питаться обычным мясом, оно может помочь сделать меню более разнообразным и питательным.

Путешествуя по миру, Весна много раз сталкивалась с тем, что мало просто понимать, какие снадобья или продукты полезны и способствуют выздоровлению. Бедных людей в мире было намного больше, чем богатых, и нередко возможность достать дешевое или бесплатное снадобье была решающей для того, чтобы

пациент мог вылечиться.

- По своим свойствам ячье легкое почти не отличается от говяжьего, так что все, что мы сегодня будем обсуждать, к говяжьему тоже относится, - сказала Весна. - Оно помогает при анемии, а она, в свою очередь, возникает при плохом питании, после кровопотери, при ряде заболеваний, например, после перенесенного гепатита, а также при беременности. Плюс - это дешевый способ повысить уровень железа, минус - лучше есть говяжье или ячье мясо или печень, толку будет больше.

Ячье легкое было из тех компонентов, в которых ученикам стоило учиться видеть плюсы. Это был дешевый субпродукт, который чаще доставался собакам и кошкам, чем людям. Но знание его свойств могло быть полезным для того, кто планировал на практике работать с простыми людьми. Теми же пациентами деревенского лазарета.

- Обратите внимание, легкое при варке всплывает, - сказала Весна девушкам. Она подошла к кастрюле и накрыла её тяжелой крышкой меньшего диаметра, чем кастрюля. - При жарке используйте животный жир или маргарин. Если жарить в растительном масле, легкое распадется и станет сухим и невкусным. А мы сегодня постараемся приготовить так, чтобы было съедобно. Одно из простых блюд - салат с легким. Возьмите штук по десять луковиц и моркови, почистите. Лук нужно нарезать полукольцами, морковь - мелкой соломкой или натереть на крупной терке. Пока вы готовите овощи, я займусь соусом.

Инга Шаманова

Инга машинально кивнула, про себя отмечая, что сифу несколько раз заявила о низкой стоимости ячьего лёгкого. Сведения, конечно, полезные: мало ли, где и кого придётся когда-нибудь лечить. Другое дело, что достать его несколько сложнее обычного мяса: далеко не во всех городских магазинах продают субпродукты, а если и продают, то разве что печень и язык. Хотя в деревне с этим, наверное, попроще.

Едва только поступило очередное распоряжение, Инга подхватила луковицы, представив на мгновение, сколько времени на их подготовку ушло бы у Насти. И какой спектакль из всего этого мог бы выйти. Нет, пускай уж лучше морковь режет.

Не особо вглядываясь, что делают остальные, девочка спокойно очищала одну луковицу за другой, подумывая о том, что стоит всё-таки завести какой-нибудь блокнот для записей, потому как очень скоро она точно начнёт путаться в получаемой информации или просто-напросто что-то забывать. Как только лук был очищен, Инга протянула руки к ближайшей доске.

Периодически смачивая нож в холодной воде, она шустро нарезала лук. Глаза, несмотря на предпринятые меры, все равно слезились, так что, едва работа подошла к концу, девочка тщательно вымыла руки и приложила все ещё мокрые пальцы к глазам. Стало легче. Но в следующий раз лук резать будет Настя. А возможный "концерт" Инга как-нибудь переживёт.

Анастасия Полякова

Настя внимательно слушала тетюшку Весну, стараясь запомнить услышанное.

Возможности записать что-то в блокнот сейчас не было, и в будущем подобная нынешней ситуация может возникнуть не раз, так что следовало учиться не просто воспринимать информацию, но и запоминать, что все же все-таки было сказано по тому или иному поводу. Судя по словам мастера, при использовании животных компонентов следовало ориентироваться и на материальное положение человека, которому, собственно, будут помогать. А в той же деревне, ближайшей к Линь Ян Шо, вряд ли богачи живут, способные каждый день мраморную говядину есть на завтрак. Девушка видела этих людей лишь издалека, да и то давно, поэтому не могла судить точно, но, кажется, некоторые из них не всегда могли купить продукты, которые для самой Насти были чем-то настолько обыденным, что она и внимания-то на них особо не обращала.

Когда ей единогласно предоставили резать морковь, а не лук, Настя улыбнулась Инге и тихо поблагодарила: с луком девушка провозилась бы долго. С морковью было попроще. Настя какое-то время раздумывала, что будет проще и быстрее: натереть на терке или все же порезать соломкой. Дома к терке ее не особо-то подпускали — задумавшись, девушка вполне могла себе кожу стереть на пальцах, — но резать морковь соломкой явно слишком долго и муторно, уж лучше натереть.

Закончила она почти сразу после Инги. Отряхнула терку от остатков моркови, промыла и убрала обратно в один из ящиков, ожидая дальнейших указаний.

Весна Петрович

Весна смешала горчицу, растительное масло, соевый соус и специи, затем поставила на огонь вок, чтобы обжарить в нем овощи, которыми занимались девочки. Когда они закончили, мастер обжарила лук в масле, добавила к нему морковь и убавила огонь, чтобы все потушилось. К этому времени легкое должно было довариться, и Весна выложила его в миску, после чего разделила ножом на три части.

- Пока тушатся овощи, давайте порежем легкое соломкой, - сказала она ученицам. - Осторожно, горячее.

Она выложила свою треть на разделочную доску и, стараясь как можно меньше касаться горячего мяса пальцами, стала быстро нарезать его на тонкие полоски. К обеду салат будет чуть теплым, и это сделает его вкус более интересным.

- У нас почти все готово. Сейчас перемешаем овощи, легкое и соус, и можно подавать. А к следующему уроку дам вам задание на дом. Найдите и опробуйте любой рецепт из почек, - сказала Весна.

Она сложила нарезанное легкое в миску, высыпала сверху овощи и залила соусом, затем стала тщательно перемешивать.

- У вас появились вопросы по сегодняшнему уроку?
