

A still life composition of fresh ingredients. In the foreground, a large pile of yellow, wide ribbon pasta (farfalle) is piled on a wooden surface. Behind it, a whole fennel bulb, several brown eggs, a red bell pepper, and a red chili pepper are visible. To the left, a basket of bread rolls sits on a lace doily. In the background, a glass of red wine, a bottle of wine, and some green herbs are arranged on a table. The scene is lit with warm, soft light, creating a cozy atmosphere.

ЖИВАЯ  
КУХНЯ

*Antonio Meneghetti.*

# Антонио Менегетти

## Живая кухня

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34395952](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34395952)*

*Живая кухня: НФ «Антонио Менегетти»; М.; 2018*

*ISBN 978-5-906601-13-1*

### Аннотация

Живая кухня – это не просто стиль, отличающий хороший вкус, но и философия – Жить чтобы Быть... Антонио Менегетти предлагает взглянуть на существование как на эстетическую функцию для решения которой необходимо творческое вдохновение, а наградой служит радость и удовольствие от жизни, бытия. Знакомство с книгой позволит по-новому взглянуть на приготовление еды, раскроет новые просторы креативности, желания творить и изменяться. Живая кухня – это практика соединять органические элементы в таком синтезе, который обеспечивает красоту и жизненность еды. *«Что происходит с человеком, начавшим интересоваться живой кухней? Он становится более умным, более ответственным, более внимательным к самому себе. Практически, он приводит в действие систему защиты, глобального наблюдения за своим существованием. Это тренировка для постоянного поддержания ума на максимальном уровне».*

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| От составителей                   | 5  |
| Часть первая                      | 9  |
| Введение                          | 10 |
| Глава первая                      | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

# Антонио Менегетти

## Живая кухня

© 1994–2005 Psicologica Editrice di T. Meneghetti

© НФ «Антонио Менегетти», 2017, 2018

\* \* \*

*Уважаемый читатель!*

Эта книга подготовлена на основе лекций профессора А. Менегетти о «живой кухне» и дополнена описаниями некоторых застолий, давших повод к размышлениям о том, как человек, благодаря здоровому отношению к пище, может прекрасно себя чувствовать.

В простой и непосредственной форме я постаралась описать несколько ситуаций, в коих профессор А. Менегетти предстает утонченным-гурманом, в надежде на то, что это поможет всем больше ценить свои взаимоотношения с пищей, к которой мы, к сожалению, слишком часто относимся как к чему-то чуждому.

# От составителей

Можно ли объяснить, что такое Жизнь? Жизнь не в смысле биологического проживания, а с точки зрения обретения полноты смысла каждого прожитого мгновения «здесь и сейчас». «Я здесь для того, чтобы быть и властвовать над моментом своего существования в Природе, в Бытии». Наверное, объяснить это словами почти невозможно, но этому можно учиться, вкладывая все больше смысла в собственное существование. Мы постоянно проходим школу жизни, и наш опыт складывается из выборов во всевозможных повседневных ситуациях: в общении с близкими и не очень близкими людьми, в манере вести дела и отдыхать, в том, как мы спим, чем дышим и, конечно же, что и с кем едим.

Каждый человек хочет жить хорошо и вкладывает в это понятие свой смысл... Как жить? Почему жить? Для чего жить? Только сам человек может принять ответственное решение, сделать выбор, от которого будет зависеть полнота его жизни и удовольствие от каждого момента...

Живая кухня – это часть Жизни, жизни каждого из нас. Это не сборник рецептов, это философия отношений человека с Бытием, с природой, с самим собой, с другими людьми, возможность проникновения в тайны кулинарного искусства.

Знакомство с книгой позволит Вам не только по-ново-

му взглянуть на приготовление и потребление пищи, но и раскроет неограниченные просторы креативности и желания творить и изменяться, а значит, расти, становиться более здоровым, счастливым и успешным.

...Я сижу на склоне холма в оливковой роще, в сердце Италии – Умбрии, в маленьком средневековом городке Лидзори, который был полностью восстановлен профессором А. Менегетти, воссоздавшим в нем всю чистоту и красоту средневековой Италии. Небольшие, словно вырубленные в скалах дома, увитые зеленью. Спокойная гармония и величественная простота. Ничто в этой картине, наполненной жизнью, не раздражает взгляд, не кричит и не требует к себе особого внимания. Земля, прогретая полуденным зноем, солнце, изливающее свой жар на брусчатку, шепот листьев оливковых деревьев в легких дуновениях ветерка, трава, зелень которой завораживает и освежает... Бокал прохладного белого вина, оливки, только вчера сорванные с дерева и лишь слегка маринованные в морской соли, сыр, Пармская ветчина. Потрясающий вид на залитую солнцем долину, окруженную горами. Наслаждение и умиротворение. Самое время подумать о том, что приготовить на ужин, о том, каким он должен быть именно сегодня, чтобы наилучшим образом соответствовать моему состоянию и настроению. Я прислушиваюсь к себе, чтобы понять, хочу ли я его разделить с кем-то, или мне лучше побыть одному, ведь в таком деле нет мелочей. Важно все, начиная от подбора продуктов, их приго-

товления, сервировки стола до выбора вина, своей одежды и приглашенных. При этом я всегда оставляю возможность что-то изменить в последний момент, потому что никто не знает, что может произойти в следующую минуту. Каждый свой шаг я постараюсь наполнить творчеством и прозрачностью, чтобы получить как можно больше удовольствия от всего действия, ведь это часть моей жизни, моя Живая кухня.

*Неклюдов Кирилл, ресторатор*

*Живая кухня – это Искусство быть богом в  
жизненном универсуме вкуса и метаболизма.  
Антонио Менегетти*



# Часть первая



# Введение

## Целостная экобиология

Многим из вас уже хорошо знакомы изысканные плоды и сезонные кушанья умбрийской земли, которыми все мы насладимся по окончании этой лекции<sup>1</sup>.

О значении *целостной экобиологии*: эко – дом, среда; *биология* – знание органической жизни; *целостное* – гармония совокупности, то есть умение проживать свою жизнь с высшим достоинством в осмосе с природной экосистемой.

Мы уже располагаем многими знаниями и средствами, чтобы понять Землю, на которой живем, и с которой целиком сроднились в вечном лоне жизни. Мы должны постичь небо в его жизненном цикле между природой и человеком и уметь вписывать наши потребности в еде, доме, одежде в непрерывный, открытый, всегда взаимообратимый и интерактивный циклический порядок.

Это значит потреблять свежие сезонные продукты, обрабатывать огород и помогать родной земле, которая дает цветы, фрукты, продукты, здоровье, наслаждение и заботу. Иными словами, войти в организмическую связь, соединяющую тело, пищу и природу. Нужно уметь жить на земле и

---

<sup>1</sup> Речь идет об одном из мероприятий ОнтоАрт, состоявшемся в одноименной галерее, где участники смогли вдоволь насладиться красочным угощением.

обрабатывать ее как продолжение своего тела, и тогда происходит духовная встреча с Маниту, праной, живым Ин-се духа места.

Целостная экобиология учит человека тому, как соединять живой макрокосм со своим повседневным микрокосмом не только с целью сохранить трудно восстанавливаемые биологические ресурсы, но и для того, чтобы жить в биоорганическом стиле, создавая минимальное столкновение со средой, и содействовать чистым творчеством и продуктивностью осмосу природной среды.

Среда создает нас, а мы создаем среду, следовательно, нужно войти в это видение, чтобы познать, взять на себя ответственность и достигнуть естественной интерактивности.

Это гарантирует человеку отличное здоровье, высшую духовную связь с первоосновой жизни и квалифицированный гуманизм взаимного уважения людей и народов, приводит к мастерской чувствительности в умении жить, питаться и развиваться.

Целостная экобиология передает умение создавать, не разрушая, использовать строительное искусство, органическую энергию, удобную биоархитектуру в соответствии с нуждами здорового тела, гигиеной ума, живым и прозрачным контактом с природой. Гигиена ума не имеет ничего общего с психиатрическими отклонениями и терминами. Гигиену ума надо понимать дословно: *гигиена* означает чистоту, здоровье, прозрачность, эффективность. Следовательно,

говоря о гигиене ума, мы говорим о чистой и светлой психологии, чистом и четком уме во всех его проявлениях, об отсутствии всевозможных чуждых наслоений, которые затуманивают биологический свет и мешают нейропсихологической работе нашего ума, или, если хотите, нашего мозга.

Для того чтобы наш мозг смог принимать и исполнять свои естественные функции, ему нужна спокойная функциональность. В сущности, давнее понятие «быть хорошими, уметь видеть с позиций критерия реальности» означает использовать чистые ресурсы, чистый ум, то есть соблюдать умственную гигиену.

Все это достижимо в Реканто Маэстро<sup>2</sup>. Берния также воплощает великий опыт духовного проживания природной среды, но иного порядка. Лидзори, город позднего средневековья в Умбрии, являет пример простой природной и ремесленной функциональности, когда глаза и руки наполняются здоровьем, а желудок наслаждается ярким вкусом блюд, приготовленных в небольших крестьянских печах, пришедших из античного мира. Это животворная чистота и белизна, которая под солнцем и дождем на протяжении веков дышит

---

<sup>2</sup> Рио-Гранде-ду-Сул, Бразилия. Один из экобиологических центров гуманитарной культуры и искусства, созданных или реконструированных по инициативе Антонио Менегетти. Подобные центры действуют в Италии (Лидзори), России (Берния, Ниотан, Диостан), Латвии (Лидзари), Украине (Витолга). Все эти центры располагаются в местах с необыкновенной природой, в которых, как правило, присутствуют *genius loci* – «гений места», места особой природной силы. *Прим. ред.*

человечностью и здоровьем.

# Глава первая

## Живая кухня

### I.

Опыт живой кухни переворачивает все кулинарные традиции.

Живая кухня не ставит своей целью обогатить нас новыми вкусами, привнести новшество в обработку пищи или в технику приготовления коктейлей. Если хороший вкус – это переменная совершенства, то, говоря о совершенстве, мы должны исходить из целостной природы человека. Нельзя говорить о совершенстве, если человеческое существо пребывает в состоянии «так себе». Древние справедливо говорили: “*De gustibus non est sermo*”, что означает: бесполезно говорить о вкусе, когда нет основы, рациональности, а беспорядок стал повседневной практикой.

Переход от онтопсихологического воззрения к опыту живой кухни влечет за собой возрождение, основанное на целостном гуманизме, поскольку с самого начала онтопсихология устанавливает целостного человека на основе критерия онто Ин-се. Поскольку человек призван воплощать основной проект в мире жизни, то научный подход онтопси-

хологии определяет человека как индивидуальный результат этого проекта, становящийся чистой феноменологией.

Для совпадения с природной эстетикой нужно изменить сознание. Объективность никогда не будет эстетичной, если субъект не способен к пропорциональности.

Когда мы были в утробе матери, сама природа устанавливала для нас идеальную пищу. Сегодня мы, так называемые взрослые, едим много такого, чего не знаем, поэтому в питании существует взаимная чуждость: пища чужда нам, а мы чужды ей. Так мы и живем, считая, что важно утолить голод и жажду привычным для данного народа способом. Но что же такое пища?

В конечном счете можно сказать, что это то самое действие, которое превращает контекст в синтетическую редукцию, метанол, который переводится в иные биологические и энергетические формы организма<sup>3</sup>.

Вхождение в концепцию живой кухни означает нахождение формального Изо, которое устанавливает идентичность между органической потребностью онто Ин-се, то есть организмического Ин-се, и спецификой соотношения химических и физических пропорций, которые можно назвать также художественными пропорциями. Нашему организму присуще внутреннее искусство, врожденный отбор: некоторые вещи для него неприемлемы, а некоторые – терпимы,

---

<sup>3</sup> См. Менегетти А. *Образ как алфавит энергии*. – М.: НФ «Антонио Менегетти, 2014.

какие-то – эстетичны, а какие-то – превосходны.

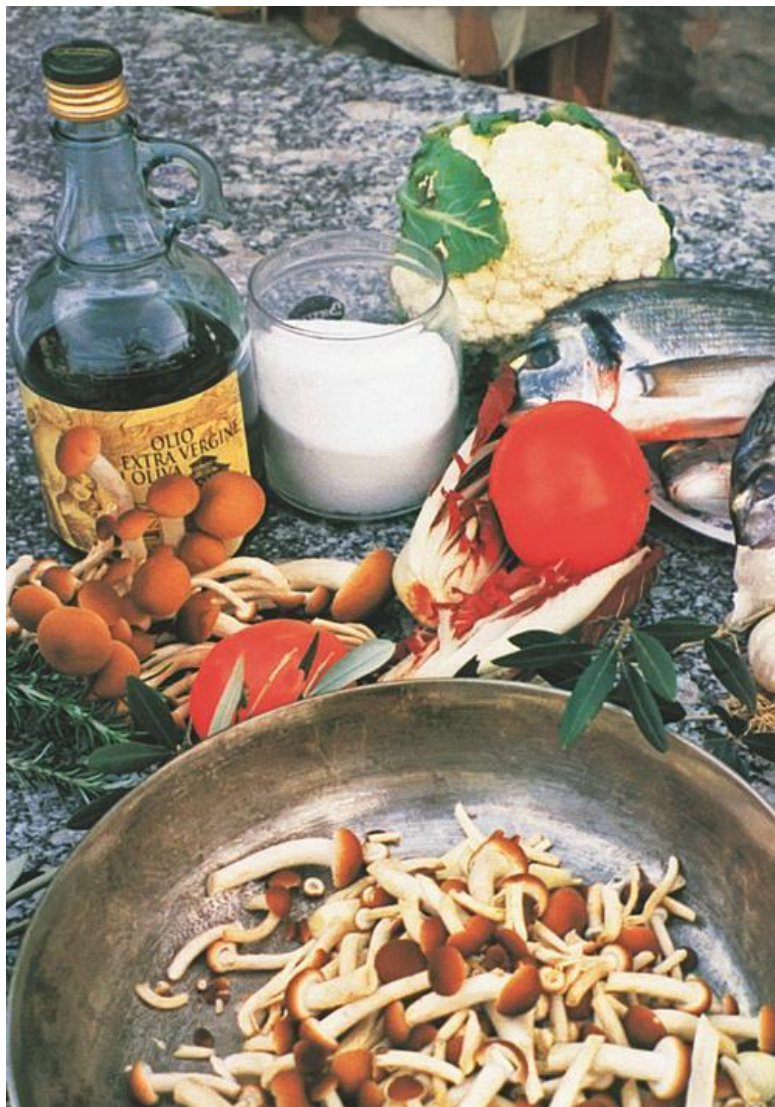
Следует помнить, что все религии и трактаты мудрецов всегда символически обозначали рождение трансцендентного в виде единения за праздничным столом – с богом, с духом природы, с метафизикой. Это акт, дающий счастье, мир, реализацию, встречу. Празднество являет собой средство обретения Единства: меня с внешним объектом, меня с питающим меня потенциалом, жизни с жизнью, света со светом, потребности онто Ин-се с эквивалентным ответом другого более обширного и возвышенного Ин-се. Праздновать значит быть вместе с жизнью. Вот почему мудрецы всегда воспевали и превозносили момент венчающий пиршество и выражающийся в словах Бога: *«Прими и вкушай, это плоть моя. Прими и пей, это кровь моя»*.

Так осуществляется переход от физической гастрономии к теологической очевидности искусства потребления пищи.

У многих из вас была возможность обедать со мной, и вы знаете, что, когда я готовлю, это праздник, необыкновенное событие. В те моменты, когда я могу готовить то, что мне нравится, я становлюсь поэтом, изысканным гурманом, немного мистиком и эпикурейцем, то есть подчеркиваю весь вкус и красоту вещей со столь глубинным эротизмом, что четко обозначившаяся потребность превращается в чистую метаболизацию. Я становлюсь тем, что ем, а то, что я ем, становится мной. Все служит питанию, превознесению ума и души. Желудок, горло, кишки восхваляют ум, ликуют, а

не трудятся, становятся формой ясного эфирного поля, что приносит наслаждение.

Я не буду возвращаться к содержанию книг этрусков и древних римлян или говорить об изысканной, живой и естественной китайской кухне, кухне северных народов или кухне пастухов среднеазиатских пустынь, которые готовили пищу на раскаленных камнях. У каждой земли свои вкусы и радости, но отличительная черта живой кухни – это высший, разумный человек. Блюда сведущего мудреца будут отличаться от блюд любых других людей – повара, шеф-повара, служащего, – которые никогда не готовят так, как мастер. Это похоже на работу с камнем. Истинный художник извлекает из камня определенную духовную форму и являет ее другим как феномен. Строитель из того же камня сделает булыжники и выложит стену, то есть создаст прочную структуру.



И в процессе питания есть искусство, дух, изысканность высшего интеллекта. Внутри этого опыта ощутимо присутствие семантического поля<sup>4</sup>. Важно не только что я ем, но и с кем, потому что совместное пребывание означает проживание другого. Семантическое поле осуществляет присутствие другого во мне и, соответственно, мое присутствие в другом. Многие блюда не могут быть вкусными, если их готовит человек в плохом состоянии, поскольку нельзя обрести искусство пропорциональности в еде, благодать онто Ин-се и наслаждаться едой в присутствии человека, не облаченного в белые одежды округлости вкуса.

Мы живем именно потому, что с пищей и водой поглощаем эфирное поле, энергию.

Мы непрерывно пребываем в осмосе, в симбиозе, в единстве чувств, которые конкретизируют жизненность нашего ближайшего окружения. Поэтому так часто после рабочего дня я наслаждаюсь прекрасным ужином, чтобы превратить эту материю в образ и подобие, в генератор моей индивидуальности. В результате я не только утоляю жажду и голод, но и приобретаю духовность и открываю для себя земной рай.

Искусство живой кухни возможно как результат целостности человека. Именно целостный человек развивается в

---

<sup>4</sup> Семантическое поле – базовая коммуникация индивидуаций жизни. Первое открытие онтопсихологии. Более полно о семантическом поле см. в книге: Менегетти А. *Семантическое поле*. – М.: НФ «Антонио Менегетти, 2016.

сторону совершенства, художественной равноценности, способности соединять различные части в единство специфического смысла данного момента. В действительности, каждое мгновение человек меняется, как вода в реке. И каждый раз в простоте вечных элементов – муки, воды, зерна и т. д. – он может выплеснуть творческое благородство в «здесь и сейчас» и породить радость существования.

Мои слова кому-то могут показаться поэзией. На самом же деле я говорю о навыке внутренней духовной дегустации, развитом до такой степени, что даже кишки сливаются в своеобразном прозрачном оргазме с рассудком, который достигает симбиоза с природным духом вещей вплоть до встречи с божественным. Пусть даже на день, на минуту, на миг.

Творить живую кухню – значит достигнуть уровня приготовления некоторых питательных элементов для высшего человека, то есть соединять определенный состав элементов в таком синтезе, который обеспечит единицу жизни. Это позволит субъекту получить высший опыт в конкретный момент времени, в конкретный вечер при свечах, с определенной музыкой, скатертью, хрустальными бокалами, в определенной атмосфере. Человек может быть и один, потому что его душа умеет входить в единение, таинство, близость со всем духом вселенной и через этот хороший вкус приобщаться к мистическому единству. Это не солипсизм, сводимый к пантагрюэлевскому обжорству, и вопрос не в артишоках, мясе или молоке: речь идет о работе ума, даю-

щей затем возможность управлять любовью с помощью возросшего чувства социальной ответственности и внутреннего развития.

Слово “*maitre*” значит мастер, и этот мастер рождается из внутреннего знания, которое он раз за разом делает более явным, и из которого затем создает внешнюю феноменологию. В итоге совершенный вкус сводится к субъективному выражению и субъективной цели, что приводит к музыкальной встрече со *всеохватностью Будды* (универсальным висцеротоническим).

Вчера я был приглашен на ужин, который готовили не профессиональные повара. Они создали пять блюд, каждое из которых было великолепным, потому что готовили люди, для которых это было развлечением, а не претензией на звание великих поваров. Все было идеально настолько, что блюда со вчерашнего ужина стали прекрасным обедом сегодня, потому что их готовили здоровые и веселые люди. Если человек не здоров и таит ненависть, если он страдает, ему больно, или он готовит за деньги, как это делает большинство поваров, то еда в определенной степени несет в себе эту боль, передает болезненную семантику, которая некоторым образом доходит до человека с высшим сознанием. Я бы сказал, что тот, кто достигает измерения превосходного вкуса, достигает внутреннего спокойствия, мира, тотального единства: мудрость и умение хорошо питаться совпадают. Первое порождает второе; одно неотделимо от другого.



Мне нравится готовить разные блюда в соответствии со

средой, в которой я нахожусь, с данным типом продуктов, трав, запахов, поскольку характер каждой кухни меняется в зависимости от земли.

*Первое правило* высшей кухни: в идеале нужно обеспечить себя продуктами (от фруктов до мяса, яиц) той местности, где питается человек, потому что плоды этой земли имеют максимальную вот-бытийность, свежесть, жизненность. Любой продукт, привезенный с другой земли, в каком-то смысле уже мертв, он был умерщвлен, заморожен и попадает к нам на стол, претерпев страдания.

*Второе правило:* есть сезонные продукты, потому что в них больше жизни, больше позитивной энергии. Употребляя в пищу сезонные продукты, человек взаимодействует с тем, что приготовлено природой в соответствии с ее универсальными циклами. Таким способом наш организм ест жизнь от жизни, он не должен трудиться над перевариванием пищи, поскольку та незамедлительно вступает в метаболизм с внутренними органами, не провоцируя для них стресса. Ясно, что с приходом глобализации люди теряют эти вещи, в особенности жители больших городов. Те же, у кого есть маленький домик в деревне, имеют возможность рая, возможность получения жизненного стимула.

*Третье правило:* пребывать в одиночестве или быть рядом с приятными, позитивными людьми. Это должны быть люди, обладающие жизненной автономией и расширяющие свою позицию. Нельзя творить живую кухню с индивидами,

у которых выражена потребность в компенсации или с метизированными роботами.

*Четвертое правило:* используемые продукты должны соответствовать специфическому проекту данного момента (эта рыба, это мясо, эта белуга, это вино, эти баклажаны, эти улитки, этот цыпленок и т. д.). То есть необходимо, чтобы в дегустируемом блюде содержался вдохновляющий объект. Вокруг основного элемента создается взаимосвязь из других элементов, дополняющих *«желаемый объект»*.

*Пятое правило:* для реализации дорогого сердцу проекта требуется минимум места и приспособлений. Достаточно иметь стол, место для готовки, дерево, нож, огонь, сковороду, специи, вертел, горячий камень и т. д.

*Шестое правило:* быть чистым в чистой и приятной одежде.

Этим я не хочу сказать, что крестьяне или те, кто живет в деревне, – хорошие ценители вкуса. В самом начале я сказал, что речь идет о высшем знании. Это все равно что свести желание вернуться к индейской природе, к обращению к одному лишь биологическому первоисточнику. Это равносильно тому, как если бы мы сравнивали Леонардо да Винчи в тот момент, когда он изучал динамику воды для постижения ее отчетливой формы, с любым, кто начал бы смотреть на воду: Леонардо да Винчи он точно не станет. Секрет всегда заключается в развитом уме, во всех вещах, чем бы они ни были.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.