



Лорел Вудворд

# Ежедневная ведьма

ОТКРОЙТЕ МАГИЮ  
ПОВСЕДНЕВНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ



Лорел Вудворд

**Кухня ведьмы: откройте магию  
повседневных ингредиентов**

ИГ "Весь"

2021

УДК 133.4  
ББК 86.4

**Вудворд Л.**

Кухня ведьмы: откройте магию повседневных ингредиентов /  
Л. Вудворд — ИГ "Весь", 2021

ISBN 978-5-9573-3887-1

В этой книге вы найдете много полезных и вкусных рецептов, которые превратят повседневное приготовление пищи в алхимическое действо. Кусочек масла, сахар и мука, вымешанные с любовью, наполнятся светлой энергией и добрым намерением, станут изысканным угощением. Кастрюля бульона с овощами – целительным эликсиром. Смолотые специи и измельченные травы пробудят страсть в любимом. Автор расскажет, как подойти к процессу готовки осознанно. Вы научитесь выбирать лучшие и только натуральные, свежие продукты. Узнаете, как сформировать магическое намерение, смешать и уравновесить разные энергии и получить съедобный и вкусный результат. Это превратит обычные ингредиенты в пищу, которая насытит ум и тело, а также воплотит в реальность ваши желания. Благодаря этой книге повседневные действия обретут силу, а кухня станет для вас священным пространством и сосредоточием волшебства!

УДК 133.4  
ББК 86.4

ISBN 978-5-9573-3887-1

© Вудворд Л., 2021  
© ИГ "Весь", 2021

## Содержание

Отзывы на «Кухню ведьмы»	8
Об авторе	9
Предупреждение	10
Введение	11
Глава 1	13
Глава 2	19
Глава 3	33
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Лорел Вудворд**

## **Кухня ведьмы: откройте магию повседневных ингредиентов**

Laurel Woodward

Kitchen Witchery:

Unlocking the Magick in Everyday Ingredients

Перевод с английского Евгении Жарковой

Дизайн обложки и внутреннее оформление Натальи Рыловой

**Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика**

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2021 by Laurel Woodward

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

\* \* \*

*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский







## Отзывы на «Кухню ведьмы»



Здесь Лорел погружается в тонкое очарование тех вещей, с которыми все мы сталкиваемся ежедневно – пищи, которую мы едим, – приводя к мысли о том, что пища – не просто энергия, но путь.

**Клифф Серантин**, пермакультурист, шаман и автор книг «Путь дикой чащи» и «Сезоны священной земли»

Что за вдохновляющее и информативное чтение, дающее нам возможность оживить природно-ориентированное, естественное видение того, что стало еще одной рутинной обязанностью, – приготовления пищи! Эта работа – изящное соединение знаний о физическом и духовном мирах, об осознанности и учениях, которые можно использовать для обогащения собственной жизни и жизней тех, о ком мы заботимся, на благо природного мира.

**Дафна Серантин**, травница, занимающаяся примитивными методами хранения, приготовления и использования пищи

«Кухня ведьмы» – потрясающая смесь практических знаний и магического их воплощения, что призывает нас заходить на собственную кухню осознанно и целенаправленно. Порой деревянная ложка может оказаться не менее мощной, чем жезл!

**Дебора Блейк**, автор «Повседневного колдовства» и «Книги теней эклектичной ведьмы»

«Кухня ведьмы» – отнюдь не только кулинарная книга (хотя в ней полно чудесных рецептов): она пробуждает магическую осознанность в отношении того, чем мы питаем наши тела. Лорел Вудворд дарит нам ресурс, помогающий задуматься об источнике, энергии и влиянии того, что мы поглощаем, включая магические соответствия ингредиентов. Пища – основа нашего существования, и, если в нашем распоряжении будут знания, приведенные в «Кухне ведьмы», мы сможем заложить крепкий и здоровый фундамент для жизни, занимаясь кулинарией целенаправленно, с мудростью и силой.

**Эмили Кардинг**, автор книг «Ремесло фей» и «Искусство подобной мощи»



## Об авторе



Лорел Вудворд (Портленд, штат Орегон) – ведьма и чтец раскладов Таро с двадцатилетним стажем. Она пишет статьи для журналов и электронных изданий на темы здоровой жизни, органического садоводства, устойчивого образа жизни и магии подключения к творческой энергии.

## **Предупреждение**

Эта книга не предназначена для получения медицинских рекомендаций и не может заменить собой советы и лечение у личного врача. Мы рекомендуем читателям проконсультироваться с врачами или другими квалифицированными специалистами в области здравоохранения касательно лечения их медицинских проблем. Ни издатель, ни автор не берут на себя ответственность за любые возможные последствия применения лечения или советов у человека, читающего эту книгу или следующего информации, изложенной в ней.

Пожалуйста, избегайте любой пищи, которая вызывает у вас аллергическую реакцию. Уточните ограничения в питании и аллергии человека, прежде чем накормить его или иным образом преподнести ему запрещенную пищу.

## Введение



*Все начинается со знания, а затем – с желания его воплотить...*

Кухонная ведьма изобретательна и умна. Она видит потенциал даже в самом простом ингредиенте, поскольку опирается на собственный вкус в этой одной из самых практичных форм магии. Ее дом – священное пространство, она занимается Ремеслом на кухне и с помощью самых простых инструментов создает зелья, заваривает чай и готовит вкусные угощения для любимых людей. Она настроена на циклы природного мира и отражает их в сезонных блюдах. Ее сила – в ясности намерения, концентрации энергии и мощи собственной воли, в том, как она использует магические свойства трав, специй, овощей, фруктов, корнеплодов и зелени и освящает свои труды. Почти каждая из нас немного кухонная ведьма.

Я применяю кухонную магию в собственной природно-ориентированной практике, чтобы превратить рутину в ритуал. Я, занятая замужняя женщина и мать четверых детей, обнаружила: если подходить к задаче осознанно, она превращается из мирского дела в яркое, наполненное смыслом мгновение, которое привносит в жизнь волшебство. Когда я объединяю осознанность с повседневными хлопотами, по-настоящему вовлекаюсь в то, что делаю, осознанность растет, и я четко осознаю себя здесь и сейчас, в этом самом мгновении. Восприятие изменяется, и внезапно мгновение преобразуется: я выхожу за пределы времени, в иную реальность, в которой все ощущения возвышенны. Свет ярче, цвета насыщеннее, время глубже. Все, что не имеет смысла, отпадает, и остаюсь только я в пузыре этого единственного мгновения, и пока я наблюдаю эти изменения, приятная легкость пробегает по моей коже и проникает в кости, а мгновение разбухает, расширяется и преобразует меня. Это воистину чудо. Готовлю ли я завтрак, замешиваю ли хлеб или пропалываю сорняки в саду, опустившись на колени и погрузив пальцы в землю, если подойти к делу с осознанностью и ясностью, оно становится не просто медитацией на выполнение задачи, но и ритуалом – полностью оформленным творческим актом.

Эта книга – кулинарный справочник, написанный для того, чтобы поднять на новую высоту ваш подход к приготовлению пищи, превратить его из равнодушных потуг в мощное, полностью сознательное действие, которое запустит энергию, что будет питать вас, исцелять или проявлять мечты. Ее не ограничивает ни одна религия, но обогащают учения многих из них. Я включила в книгу основы чар, главные понятия и примеры, что помогут освоить техники и применять их на практике. Когда вы подходите к делу как к ритуалу, ваши мысли уносятся за пределы этого мира и сосредотачиваются на едином мгновении. Это позволяет быть здесь, чувствовать все, что вы чувствуете. Это создает пространство и расширяет горизонты, делая возможным невозможное.

## Глава 1

### Почему пища важна



Еще не так давно обеспечение продовольствием определяло жизнь людей. Каждому сообществу приходилось самостоятельно производить пищу. Когда людям это удавалось, их семьи благоденствовали. Когда дела шли плохо, они умирали. Питание было сезонным. В весенние и летние месяцы люди ели много свежих органических фруктов и овощей. В холодное время года они ели мясо, орехи, бобовые, корнеплоды и каши. Когда семья нуждалась в пище, она выращивала ее, добывала собирательством или охотилась.

Сегодня существует целая индустрия, указывающая нам, что и где есть. Мы считаем, что вполне нормально купить перекус в придорожном кафе и проглотить на ходу, а попадая в магазин, заваливаем тележку полуфабрикатами, завернутыми в блестящую упаковку с надписями «Только натуральные ингредиенты» и «Здоровый выбор». Однако большую часть того, что мы выбрали, нельзя даже считать пищей – это «пищевые продукты», переполненные сахаром и химикатами, в которых крайне мало питательной ценности.

Нездоровая диета и отсутствие доступа к действительно качественной еде – два определяющих фактора, которые в новом докладе Международной группы экспертов по устойчивым продовольственным системам описываются как «раздутые счета за воздействие продовольственных систем на здоровье человека»<sup>1</sup>. Пища изменилась.

Фрукты и овощи, что выращивались несколько десятилетий назад, были богаче витаминами и минералами, чем те, что большинство из нас потребляет сейчас<sup>2</sup>. Семейные фермы по

---

<sup>1</sup> Olivier De Schutter, “Towards a Common Food Policy for the European Union,” IPES-Food panel, February 2019, [http://www.ipes-food.org/\\_img/upload/files/CFP\\_FullReport.pdf](http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/CFP_FullReport.pdf)

<sup>2</sup> Roddy Scheer and Doug Moss, “Dirt Poor: Have Fruits and Vegetables Become Less Nutritious?” Scientific American, April 27, 2011, <https://www.scientificamerican.com/article/soil-depletion-and-nutrition-loss/>.

всему миру исчезают, поскольку сельскохозяйственные корпорации захватывают рынок производства пищи<sup>3</sup>. Большая часть современных продуктов питания подверглась тепловой обработке, облита пестицидами, опрыскана «Раундапом», одобрена химическими растворителями и лишена львиной доли полезных веществ.

Но факты не изменились. Мы как общество – все еще то, что мы едим, и мы платим за это снижением энергии, слабым здоровьем и лишним весом. Мы часто просыпаемся уставшими и разбитыми, и большинство из нас компенсирует это поглощением кофе и готовой еды на бегу. Мы перекусываем снова и снова пустыми калориями, состоящими из соли, сахара и непроизносимых химических ингредиентов. Нездоровые пищевые привычки получают все более широкое распространение в последние десятилетия – эта тенденция сопровождается увеличением темпов распространения избыточного веса, ожирения и неинфекционных заболеваний по всему миру<sup>4</sup>.

Нам нужно вернуться к корням, наполнить меню продуктами с местного фермерского рынка, овощами из своего сада и покупками из органических супермаркетов. Приложив лишь немного внимания и усилий, можно переключиться с вредной пищи на качественные, более вкусные продукты и вместе с тем вернуть себе здоровье и жизненную силу. Решитесь наполнить свою кладовку припасами, дарующими силу. К несчастью, в наши дни покупатель должен осознанно подходить к выбору и избегать всего дешевого, искусственного и измененного. Отправляясь в магазин, заведите себе привычку читать каждую этикетку перед тем, как положить товар в корзину. Избегайте продуктов с множеством добавок. Не берите те, что подверглись значительной обработке. Избегайте упаковок и выбирайте реальную пищу всегда, когда это возможно.



## Почему важно покупать органическую пищу?

Многие продукты содержат вредные химические вещества, которые нельзя найти в списке ингредиентов. Более 500 тысяч килограммов пестицидов каждый год выливается на урожаи в одних только США<sup>5</sup>. Их применяют исключительно для того, чтобы увеличить урожайность, а не для того, чтобы пища принесла вам больше пользы. Так работает большой бизнес. Яды и пестициды распыляют на посевы, а потом продукцию отправляют на рынок, закрыв глаза на то, какой вред она может причинить человеческому здоровью. А он есть. В 2015 году Международное агентство по изучению раковых заболеваний (IARC) опубликовало доклад о том, что гербицид глифосат, инсектициды малатион и диазинон, тетрахлорвинфос и паратион, вероятно, «канцерогенны для людей»<sup>6</sup>. Инсектицид хлорпирифос связывают с пороками

---

<sup>3</sup> Chris McGreal, "How America's Food Giants Swallowed the Family Farms," The Guardian, March 9, 2019, <https://www.theguardian.com/environment/2019/mar/09/american-food-giants-swallow-the-family-farms-iowa>

<sup>4</sup> Cecilia Rocha, "Unraveling the Food – Health Nexus," Global Alliance for the Future of Food and IPES-Food, October 2017, [http://www.ipes-food.org/\\_img/upload/files/Health\\_FullReport\(1\).pdf](http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/Health_FullReport(1).pdf).

<sup>5</sup> Donald Atwood and Claire Paisley-Jones, "Pesticides Industry Sales and Usage: 2008–2012 Market Estimates," Environmental Protection Agency, 2017, [https://www.epa.gov/sites/production/files/2017-01/documents/pesticides-industry-sales-usage-2016\\_0.pdf](https://www.epa.gov/sites/production/files/2017-01/documents/pesticides-industry-sales-usage-2016_0.pdf).

<sup>6</sup> International Agency for Research on Cancer, "IARC Monographs Volume 112: Evaluation of Five Organophosphate Insecticides and Herbicides," World Health Organization, March 20, 2015, <https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/MonographVolume112-1.pdf>.

развития у младенцев<sup>7</sup>. Исследования также предполагают, что остатки пестицидов – на том уровне, на котором их обычно обнаруживают в моче детей в США, – могут оказывать влияние на распространение СДВГ и быть связанными со снижением качества спермы у мужчин<sup>8</sup>.

Глифосат, активный ингредиент «Раундапа», – самый широко используемый гербицид в мире. Его применение связывают с раком, аутизмом, серьезными пищевыми аллергиями и аутоиммунными заболеваниями<sup>9</sup>. Исследования специализированного агентства ВОЗ по борьбе с раком показывают, что долговременное воздействие глифосата связано с потенциальным развитием неходжкинской лимфомы и других серьезных заболеваний. В 2015 году и штат Калифорния, и ВОЗ объявили глифосат возможным канцерогеном<sup>10</sup>.

В 2017 году Калифорния внесла глифосат в Предложение 65 к реестру химических веществ, известных своим канцерогенным действием. С тех пор «более 42 000 человек подали иск против компании „Монсанта“ (ныне „Байер“), утверждая, что воздействие гербицида „Раундап“ вызвало у них самих или их близких неходжкинскую лимфому, и требуя, чтобы „Монсанта“ покрыла все риски»<sup>11</sup>.

Воздействие глифосата не приносит пользы, однако с 2012 года он используется в Калифорнии для обработки миндаля, персиков, канталупы, лука, вишни, сладкой кукурузы и цитрусовых<sup>12</sup>. Горох, сахарная свекла, морковь, картофель и лук, согласно исследованиям, содержат повышенное количество глифосата, равно как и киноа, чай, пиво и вино<sup>13</sup>. Пробы подтвердили содержание глифосата в пшенице, овсе, ячмене и бобовых, не подвергавшихся генетической обработке, поскольку все шире распространяется земледельческая практика опыления урожая прямо перед сбором для высушивания поля или умерщвления урожая и извлечения влаги, чтобы продукт можно было собрать «быстрее, чем если бы растению позволили умереть естественным образом», пишет Бен Хьюит. Это означает, что глифосат присутствует во многом из того, что мы едим. На самом деле именно на эту практику обезвоживания перед сбором урожая «приходится более чем 50 % пищевого употребления» глифосата<sup>14</sup>.

Мы подвергаемся воздействию опасных химических веществ. Они содержатся во многих продуктах, что мы едим, и неизвестно, какой вред они причинят нам, хотя многие начинают задаваться этим вопросом. Большой вред наносит кукуруза. «Монсанта» внедрила Bt в гены кукурузы. Bt – это *Bacillus thuringiensis*, бактерия, естественным образом присутствующая в почве и разрывающая пищеварительный тракт насекомых, когда они поглощают ее, что

---

<sup>7</sup> Michael Biesecker, “States Sue Over EPA Decision to Keep Dow Pesticide On the Market,” Associated Press, July 06, 2017, <https://fortune.com/2017/07/06/states-sue-epa-dow-pesticide/>.

<sup>8</sup> Alice Park, “Study: A Link Between Pesticides and ADHD,” *Time*, May 17, 2010, <http://content.time.com/time/health/article/0,8599,1989564,00.html>; Mandy Oaklander, “A Diet High in Pesticides Is Linked to a Lower Sperm Count,” *Time*, March 30, 2015, <https://time.com/3763648/pesticides-diet-fertility/>.

<sup>9</sup> Anthony Samsel and Stephanie Seneff, “Glyphosate, Pathways to Modern Diseases III: Manganese, Neurological Diseases, and Associated Pathologies,” *Surgical Neurology International* 6, no. 45 (March 2015), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4392553/>.

<sup>10</sup> International Agency for Research on Cancer, “IARC Monographs Volume 112: Evaluation of Five Organophosphate Insecticides and Herbicides,” World Health Organization, March 20, 2015, <https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/MonographVolume112-1.pdf>.

<sup>11</sup> Stacy Malkan, “Non-Hodgkin Lymphoma: Glyphosate Fact Sheet: Cancer and Other Health Concerns,” US Right to Know, last modified April 12, 2020, <https://usrtk.org/pesticides/glyphosate-health-concerns/>.

<sup>12</sup> Elizabeth Grossman, “What Do We Really Know about Roundup Weed Killer?” *National Geographic*, April 23, 2015, <https://www.nationalgeographic.com/news/2015/04/150422-glyphosate-roundup-herbicide-weeds/>.

<sup>13</sup> Jihad Aldasek, “Updated Screening Level Usage Analysis (SLUA) Report for Glyphosate,” United States Environmental Protection Agency, October 22, 2015, <https://paradigmchange.me/lc/wp-content/uploads/2019/03/GLYPHOSATE-use-EPA-HQ-OPP-2009-0361-0064.pdf>; Kara Cook, “Glyphosate in Beer and Wine,” CalPIRG Education Fund, February 2019, [https://uspirg.org/sites/pirg/files/reports/WEB\\_CAP\\_Glyphosate-pesticide-beer-and-wine\\_REPORT\\_022619.pdf?\\_ga=2.33097086.1581849178.1551185850-857148262.1551185850](https://uspirg.org/sites/pirg/files/reports/WEB_CAP_Glyphosate-pesticide-beer-and-wine_REPORT_022619.pdf?_ga=2.33097086.1581849178.1551185850-857148262.1551185850).

<sup>14</sup> Ben Hewitt, “Why Farmers Are Using Glyphosate to Kill Their Crops – and What It Might Mean for You,” *Ensia*, December 19, 2017, <https://ensia.com/features/glyphosate-drying/>.



приводит к их смерти. Пищевая индустрия заявляет, что ГМО безопасны, что Bt не может поглощаться организмом человека. Однако медицинское исследование в Шербрукской университетской больнице в Квебеке обнаружило, что токсин Bt присутствует в организме 93 % беременных женщин, протестированных ими, и в 80 % случаев – в пуповинной крови новорожденных<sup>15</sup>.

В 2018 году коллектив ученых из рабочей группы по защите окружающей среды приобрел более дюжины марок хлопьев для завтрака на основе овса, овсянки быстрого приготовления и батончиков для перекуса в продуктовых магазинах в области залива Сан-Франциско и Вашингтоне – районах, что дают американцам информацию о пищевом воздействии тех веществ, которые государственные регулирующие органы держат в тайне.

Глифосат присутствовал во всех образцах, и во всех, «кроме двух из 28 образцов, уровень содержания глифосата был выше безопасного для здоровья показателя дневного потребления, установленного рабочей группой по защите окружающей среды, и составил не менее 160 миллиардных долей (ppb)»<sup>16</sup>. Выше всего уровень глифосата оказался в продукции Quaker. В медово-ореховых овсяных подушечках этой фирмы содержалось 2837 ppb глифосата. На втором месте оказались подушечки с бурым сахаром – 2746 ppb. На четвертом месте были General Mills с 1171 ppb глифосата в овсяных хрустящих хлопьях с корицей. Высокое содержание глифосата также было обнаружено в злаковых батончиках: выше всего оно было в мягких подушечках для завтрака с арахисовым маслом – 1014 ppb<sup>17</sup>.

Ответ компании Quaker опубликовали Fox KTVU, CBS News, New York Times и People: «Quaker не добавляет глифосат ни на одном из этапов процесса измельчения. Глифосат обычно используется промышленными фермерами, применяющими его для обработки урожая перед сбором. Как только овес попадает к нам, мы подвергаем его строгой обработке, полностью очищая (лушим, промываем, обжариваем и измельчаем в хлопья)»<sup>18</sup>. Так что, если ваша овсянка, хлопья, гранола или батончик не органические, скорее всего они содержат изрядную дозу глифосата.

Если вы покупаете продукты из неорганической пшеницы или овса, скорее всего это продукты со скрытыми химикатами, и истина в том, что мы очень мало знаем о долгосрочных влияниях глифосата или любого другого пестицида, содержащегося в нашей пище. Возможно, чтобы вред стал очевиден, потребуется десять или двадцать лет. Но нам точно известно, что глифосат наносит вред окружающей среде и накапливается в почве и грунтовых водах<sup>19</sup>. Совет по защите природных ресурсов пишет, что это привело к «резкому сокращению» численности бабочек-монархов, «более чем на 80 % за последние двадцать лет», из-за отсутствия

<sup>15</sup> Aziz Aris and Samuel Leblanc, “Maternal and fetal exposure to pesticides associated to genetically modified foods in Eastern Townships of Quebec, Canada,” *Reproductive Toxicology* 31, no. 5 (May 2011): 528–33, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21338670/>.

<sup>16</sup> Alex Formuzia, “Roundup for Breakfast, Part 2: In New Tests, Weed Killer Found in All Kids’ Cereals Sampled,” EWG, October 24, 2018, <https://www.ewg.org/release/roundup-breakfast-part-2-new-tests-weed-killer-found-all-kids-cereals-sampled>.

<sup>17</sup> Alex Formuzia, “Roundup for Breakfast, Part 2: In New Tests, Weed Killer Found in All Kids’ Cereals Sampled,” EWG, October 24, 2018, <https://www.ewg.org/release/roundup-breakfast-part-2-new-tests-weed-killer-found-all-kids-cereals-sampled>.

<sup>18</sup> Leslie Dyste, “Study: Weed Killer Found in Oat Cereal and Granola Bars,” Fox KTVU, August 16, 2016, <https://www.ktvu.com/news/study-weed-killer-found-in-oat-cereal-and-granola-bars>; “Weed-Killing Chemical Linked to Cancer Found in Some Children’s Breakfast Foods,” CBS News, August 15, 2018, <https://www.cbsnews.com/news/glyphosate-roundup-chemical-found-in-childrens-breakfast-foods/>; Mihir Zaveri, “Report Finds Traces of a Controversial Herbicide in Cheerios and Quaker Oats,” *New York Times*, August 15, 2018, <https://www.nytimes.com/2018/08/15/health/herbicide-glyphosate-cereal-oatmeal-children.html>; Shay Spence, “General Mills Responds to Report of Cancer-Linked Chemical Found in Its Cereals,” *People*, August 16, 2018, <https://people.com/food/general-mills-cheerios-weed-killer-chemical-glyphosate-quaker-oats-response/>.

<sup>19</sup> W. A. Battaglin, M. T. Meyer, K. M. Kuivila, and J. E. Dietze, “Glyphosate and Its Degradation Product AMPA Occur Frequently and Widely in U.S. Soils, Surface Water, Groundwater, and Precipitation,” *Journal of the American Water Resources Association* 50, no. 2 (April 2014): 275–90, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jawr.12159>; Eva Sirinathsinghji, “Widespread Glyphosate Contamination in USA,” *Institute of Science in Society*, August 2014, [http://www.i-sis.org.uk/Widespread\\_Glyphosate\\_Contamination\\_in\\_US.php](http://www.i-sis.org.uk/Widespread_Glyphosate_Contamination_in_US.php).

молочая<sup>20</sup>. Гербициды на основе глифосата могут «навредить всем граням экосистемы, включая биохимию и состав почвы, воду и непромысловые растения, водные организмы, амфибий, рептилий, беспозвоночных, животных и людей»<sup>21</sup>. Его токсикологическое воздействие прослеживается от нижних беспозвоночных до высших позвоночных. Исследование окружающей среды, проведенное в 2017 году, было посвящено токсикологическому воздействию на «аннелид (земляных червей), артроподов (ракообразных и насекомых), моллюсков, эхинодермов, рыб, рептилий, амфибий и птиц. Такие токсикологические последствия, как генотоксичность, цитотоксичность, ядерная абберация, гормональные нарушения, хромосомные абберации и повреждения ДНК, также наблюдались у высших позвоночных, к примеру у людей»<sup>22</sup>.

Можно избежать воздействия этих веществ, кормя семью органическими продуктами. Фрукты, овощи и злаки, помеченные как «органические», выращиваются с использованием безопасных природных пестицидов. Они обрабатываются природными гербицидами, а изредка – также синтетическими пестицидами в ограниченном, жестко регулируемом количестве. Потребляя органическую пищу, мы снижаем дневную дозу пестицидов, токсинов и гербицидов, присутствующую в продуктах, выращенных обычным образом: так еда на вашей тарелке остается полезной для вас. А недавние исследования подтверждают, что органические продукты зачастую содержат больше полезных питательных веществ, к примеру антиоксидантов, чем их промышленно выращенные аналоги. В «Британском журнале питания» опубликовано исследование, в котором был сделан вывод, что в силу различных практик обработки земли, применяемых в органическом и неорганическом земледелии, «органическая продукция и продукты на основе органических овощей и злаков содержали в среднем более высокую концентрацию антиоксидантов, чем традиционно выращенные продукты»<sup>23</sup>. В шестилетнем исследовании, опубликованном в «Журнале сельскохозяйственной и пищевой химии», ученые обнаружили, что органический лук содержит примерно на 20 % больше антиоксидантов, чем традиционно выращенный<sup>24</sup>. Суть в том, конечно, что органическая продукция дороже, но она стоит того, если избавляет нас от дозы яда.

К магической кулинарии применимы те же самые принципы, что и к любому магическому ритуалу. Энергия объекта тем сильнее, чем ближе этот объект к своему природному состоянию. В кухонной магии мы делаем выбор в пользу самого чистого источника энергии, избегаем искусственных загрязнителей и уравниваем эти природные энергии намерением, превращая ингредиенты в пищу, насыщающую ум и тело, а также воплощающую в реальность наше намерение.

Кухонная магия – это алхимия, поскольку, применяя нагрев или охлаждение, грубую силу при взбивании, разминании или вымешивании, мы наделяем вещество волей и намерением, изменяя его форму. Кусочек масла, смешанный с сахаром и мукой и приготовленный с любовью, станет изысканным угощением, наполненным питательной энергией и добрым

<sup>20</sup> Sylvia Fallon, "Report: Monarchs, Other Species Endangered by Pesticides," Natural Resources Defense Council, October 30, 2019, <https://www.nrdc.org/experts/sylvia-fallon/report-monarchs-other-species-endangered-pesticides>.

<sup>21</sup> Sharon Rushton, Ann Spake, and Laura Chariton, "The Unintended Consequences of Using Glyphosate," Sierra Club, January 2016, [https://content.sierraclub.org/grassrootsnetwork/sites/content.sierraclub.org/activistnetwork/files/teams/documents/The\\_Unintended\\_Consequences\\_of\\_Using\\_Glyphosate\\_Jan-2016.pdf](https://content.sierraclub.org/grassrootsnetwork/sites/content.sierraclub.org/activistnetwork/files/teams/documents/The_Unintended_Consequences_of_Using_Glyphosate_Jan-2016.pdf).

<sup>22</sup> Jatinder Pal Kaur Gill, Nidhi Sethi, Anand Mohan, Shivika Datta, and Madhuri Girdhar, "Glyphosate Toxicity for Animals," *Environmental Chemistry Letters* 16 (December 2017): 401, [https://www.researchgate.net/publication/321822115\\_Glyphosate\\_toxicity\\_for\\_animals](https://www.researchgate.net/publication/321822115_Glyphosate_toxicity_for_animals).

<sup>23</sup> Marcin Barański, Dominika Średnicka-Tober, Nikolaos Volakakis, et al., "Higher Antioxidant and Lower Cadmium Concentrations and Lower Incidence of Pesticide Residues in Organically Grown Crops: a systematic literature review and meta-analysis," *British Journal of Nutrition* 112, no. 5 (September 2014): 794, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24968103/>.

<sup>24</sup> Feiyue Ren, Kim Reilly, Joseph P. Kerry, Michael Gaffney, Mohammad Hossain, and Dilip K. Rai, "Higher Antioxidant Activity, Total Flavonols, and Specific Quercetin Glucosides in Two Different Onion (*Allium cepa* L.) Varieties Grown under Organic Production: Results from a 6-Year Field Study," *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 65, no. 52 (June 2017): 5, 122–32, <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.jafc.7b01352>.

намерением. Кастрюля бульона с овощами станет целительным эликсиром. Смолотые специи и измельченные травы пробудят страсть в любимом.

Кухонная магия – природная магия. Когда мы готовим осознанно, кухня становится священным пространством. Повседневные действия обретают силу, когда мы превращаем бездумную рутину в осознанную церемонию. Когда мы готовим, укрепившись в настоящем, осознанно и заинтересованно, то можем сфокусировать намерение, направить энергию и сделать мирское дело актом магии!

## Глава 2

### Магия повседневности



Все, включая вас самих, состоит из вибрирующих атомов. Именно эта вибрация испускает частоту, которая создает электромагнитное поле. Ваше электромагнитное поле удерживает атомы вместе. Это взаимодействие позволяет одной части тела общаться с другими. По сути, каждый процесс, поддерживающий вашу жизнь, можно свести к электрическому полю, которое создает какой-то компонент организма<sup>25</sup>. Так же дело обстоит с любым листом, корнем, плодом, орехом и семечком, которые вы потребляете. Каждый кусочек вибрирует уникальной частотой собственной энергии, которую вы принимаете в себя, чтобы соединиться с ней или войти с ней в конфликт.

В пище, которую мы потребляем, содержится удивительная энергия, как метаболическая, так и магическая (или, по крайней мере, так должно быть, если делаете выбор в пользу правильной пищи). Такие плоды, как яблоки, абрикосы, авокадо, свекла и гранаты, сдерживают старение и увеличивают красоту. Корнеплоды изобилуют глубинной заземляющей энергией, поддерживающей здоровье и крепость. Семена обладают воодушевляющей, позитивной энергией, питающей клетки и поддерживающей творческие действия и начинания. Зелень связана с деньгами и ростом, и включая ее в свой рацион, вы увеличиваете жизненную силу и благополучие, побуждаете свою энергию сиять.

Еда дает питательные вещества для повседневного рациона и становится лекарством, когда мы болеем. Продукты питания также обладают энергией для магической работы. Кухонная магия происходит через соотнесение природных энергий продуктов, уравнивание с намерением, когда вы превращаете их в блюдо, питающее тело и ум и запускающее ваше жела-

---

<sup>25</sup> Jack Fraser, "How the Human Body Creates Electromagnetic Fields," Quora, November 3, 2017, <https://www.quora.com/Is-it-possible-for-the-human-body-to-create-an-electromagnetic-field/answer/Jack-Fraser-11>.

ние в мир. Овладев этим ремеслом, вы сможете творить магию, готовя вкусные, питательные, полезные блюда для своих друзей и семьи.

Вы тоже можете стать кухонной ведьмой. Для этого нужна лишь практика и умения. К примеру, ваша лучшая подруга собирается прийти на чай. Вы давно не говорили по душам и очень соскучились. Вы знаете, что подруге нравится авокадо, и решаете поработать с их любящей энергией, чтобы передать ее вашим отношениям. Вы поджариваете пару ломтиков органического цельнозернового хлеба (пшеничного – для питания и обновления) и смазываете его измельченным авокадо (чтобы укрепить привязанность). Вы щедро сбрызгиваете все это оливковым маслом (чтобы исцелить и благословить дружбу), а затем выдавливаете немного лимонного сока (чтобы оживить энергию) и щедро посыпаете блюдо измельченными хлопьями перца чили (его энергия согревает и пробуждает). Готовя блюдо, вы говорите:

*Плод Венеры, с каждым кусочком  
Благослови эту дружбу радостью.  
С каждым кусочком мы все ближе,  
И пока наша дружба живет,  
Любящая твоя энергия течет  
И дарит множество новых радостных мгновений.*

Вот так это работает. Кухонная ведьма обращается к природным энергиям плодов, трав, специй и масел и наделяет их энергией и намерением, чтобы проявить свои действия. Авокадо – пища любви, связанная с Венерой и стихией Воды. Он богат антиоксидантами, питающими клетки кожи и помогающими замедлить старение. Авокадо – отличный фрукт для магии привлечения красоты и любви. Он содержит энергию, оживляющую привязанность или распалющую страсть. Если вашему возлюбленному нравится авокадо, можете накормить его гуакамоле, чтобы укрепить чувства или пробудить романтическое влечение.



### **Гуакамоле для любимого**

Воздействие масла в перце чили может вызвать раздражение кожи, так что надевайте перчатки, работая с ним. Избегайте непосредственного контакта. Масло может вызвать очень неприятное ощущение жжения, которое, в зависимости от степени вашей чувствительности, может сохраняться часами.

#### ***Вам понадобятся:***

- 2 спелых авокадо
- 1/2 стакана нарезанного кубиками лука
- 2 нарезанных кубиками помидора
- Пригоршня нарезанной свежей кинзы
- 1 перец халапеньо или серрано (удалите семена и мелко нарежьте)
- 1 зубчик чеснока (измельчите)
- Сок 1 лайма (добавьте по вкусу)
- Соль

Разрежьте авокадо пополам и удалите косточки. Выберите мякоть в миску, поставьте ступни на землю, соберите внутрь свою энергию и сосредоточьтесь на миске перед вами. Упрочьте мысленное намерение. Затем разомните авокадо и, делая это, сосредоточьте внимание на задаче и расскажите, чего хотите добиться. Можно сказать что-то вроде:

***Плод Венеры, благослови меня своей силой.***

***С каждым укусом я наполняюсь мощью.***

***Он любит меня. Он любит меня. Он любит меня.***

Когда авокадо приобретет нежную консистенцию с небольшими кусочками, добавьте оставшиеся ингредиенты и перемешайте. Подавайте с чипсами или на кесадилье, и пусть приготовленное блюдо станет отражением вашего очарования.



### **Добавляем магию**

О влиянии магии спорят веками, однако магические практики сохраняются в культурах всего мира. В своей книге *«Триумф Луны: история современного языческого колдовства»* Рональд Хаттон пишет, что многие из опрошенных людей не имели ни малейшего представления о том, как на самом деле работают ритуалы. А один человек поделился: «Первый этап – когда вы полностью верите в колдовство. Второй – когда понимаете, что это полная фигня. Третий – когда осознаете, что это полная фигня, но почему-то это, кажется, работает»<sup>26</sup>. И это так. Когда мы устремляем внимание и намерение на определенную задачу, результаты и правда волшебны.

К чарам можно подходить так же, как к рецептам. Это + это = это. Когда составитель зелий создавал отвар, который оказывался действенным, он записывал процесс и передавал его, чтобы мы смогли постичь это знание и применить в наши дни. Каждой траве, цветку, кусту и дереву соответствует особая магическая сигнатура, огромный потенциал, что хранится внутри, и, если привести его в гармонию с намерением, это не только усиливает магические действия, но и приводит к более предсказуемым результатам. Знание – сила. Когда вы наблюдаете за поведением объекта и понимаете его, вы обретаете способность предугадывать его магическую реакцию. Чтобы усилить свою работу, изучите материал. Познакомьтесь с энергиями, с которыми имеете дело.

Вся кухонная магия заключается в том, чтобы уравновесить сходные энергии и подойти к делу осознанно, дабы отлить энергию в процесс творения путем сосредоточения усилий, оформленных намерением в съедобный результат творчества. Вот еще один пример: скажем, ваш муж идет на важное собеседование. Если он получит работу, семья будет обеспечена. И вот вы помогаете ему подготовиться. Вы убеждаетесь, что у него есть все необходимое, что он выглядит «на все сто». Утром в день собеседования вы зажигаете зеленую свечу, умащенную оливковым маслом (для благословений). Посыпаете ее щепоткой молотого мускатного ореха (на удачу), гвоздики (дарит удачу и процветание) и корицы (чтобы привлечь изобилие). Ста-

---

<sup>26</sup> Ronald Hutton, *The Triumph of the Moon: A History of Modern Pagan Witchcraft* (Oxford, UK: Oxford University Press, 1999), 396.

вите ее в центр стола и зажигаете, пока готовите тарелку сытной овсянки (богатство и процветание), которая успокаивает и заземляет мужа. Вы очищаете яблоко (оно содержит энергию любви, мудрости и очарования) и посыпаете его кусочками кипящую овсянку. Затем добавляете ложечку кленового сиропа (настоящего, древесного, потому что дерево связано с богатством) и щепотку корицы (удача, сила, богатство и искра психической силы, чтобы муж обрел мудрость и сказал все верно). И все это время, работая, смешивая, нарезаая и окропляя, вы привносите в пищу намерение о том, чтобы супруг добился успеха: это своего рода тайное послание, программирующее еду. Взяв в руки нож для нарезки яблока, вы ставите ступни на пол и уравниваете, чтобы отвлечь ум от всего мирского, собрать фокус внутрь, и по мере того, как ваше восприятие возвышается, а мгновение расширяется, вы собираетесь с духом и направляете все внимание на приготовление пищи. Затем добавляете силу изреченного слова, сказав яблоку, чего вы от него хотите. Можно прошептать, спеть, рассказать или даже просто подумать об этом, направляя острие внимания на нарезку яблока. Затем, когда все ингредиенты будут соединены, можно произнести просьбу или молитву, чтобы направить энергии на совместную работу:

*Сегодня – его день,  
Его ждет успех.  
Немного яблока и немного овса —  
Джо ждут награда и успех.  
Работа у него в руках,  
Работа уже его,  
Работа уже его!  
Это точно, на все сто!  
Джо побеждает и получает работу.*

Или что-то вроде этого. Фразы могут рифмоваться, но это необязательно. Рифмованные строчки легче повторять, проще подобрать ритм, который облегчит повышение энергии. А именно этим вы и занимаетесь. Вы готовите пищу, но ваши действия одновременно поднимают энергию, поскольку мысли соответствуют энергии ингредиентов и создают форму, в которой Вселенная проявит вашу цель. Вы ставите блюдо на стол и повторяете свое прошение. Когда почувствуете себя готовой, можно задержать дыхание и выдохнуть через рот, долго и медленно, чтобы активизировать энергию и отправить ее во Вселенную.

Остальное зависит от Джо. Вы ободрили его, подготовили, привели в должный настрой ума перед встречей. Перед уходом положите в карман Джо желудь, когда будете целовать его, и пожелайте удачи. Пусть свеча продолжает гореть, пока не закончится собеседование. Хотя магию пищи наполовину составляют ее ингредиенты, другая половина заключается в правильном приготовлении. Вы поднимаете энергию и оформляете ее своим намерением всякий раз, когда делаете что-то, намеренно или нет. С помощью сосредоточения воли и сознательных действий можно осознанно увеличить эту энергию и наделить свою работу намерением воплотить желаемое в реальность.

Вот еще один пример. Скажем, вы пригласили на обед двух новых подруг и хотите произвести хорошее впечатление. Вы делаете уборку и готовите дом к их визиту. Вы знаете, что мандарины, апельсины, маракуйя, кедровые орешки, фисташки, ананасы, эстрагон и танжерин обладают качествами, связанными с общением, и при добавлении в блюдо способствуют возникновению чувства приязни. У вас как раз есть под рукой свежий кочан латука, несколько мандаринов и пакетик фисташек, так что вы решаете соорудить приветственный салат. Вы собираете ингредиенты и, пока моете, нарежете и готовите блюдо, удерживаете намерение о



том, что вечер будет приятным, дружба сложится, а гости уйдут, испытывая к вам самые лучшие чувства.



### **Гостеприимный салат с козьим сыром, мандаринами и фисташками**

Рецепт рассчитан на три порции.

***Вам понадобятся:***

1 кочан салата ромэн или маслянистого салата

1 1/2 стакана долек апельсина (мандарина, танжерина или клементина)

150 г свежего козьего сыра, 50 г на каждую порцию

1/3 стакана нарубленных фисташек

Вымойте, обсушите и нарежьте салат, а затем разложите по трем красивым тарелкам. Добавьте в каждую по полстакана апельсиновых долек. Сверху посыпьте раскрошенным козьим сыром и фисташками.



### **Заправка с луком-шалотом и дижонской горчицей**

Подавайте салаты, сдобрив их этой заправкой с ярким ароматом. Она задействует энергии лимона на счастье и дружбу, меда на услаждение, а также горчицы и шалота – они защищают от негатива.

***Вам понадобятся:***

1 нарезанная луковица шалот

1/2 стакана лимонного сока

1 стакан оливкового масла

1 ст. л. дижонской горчицы

1 ст. л. меда

Соль и перец по вкусу

Добавьте ингредиенты в банку с широким горлом и дайте им настояться в течение полчаса перед подачей. Взболтайте заправку и полейте ею салат или подайте вместе с ним. Остатки заправки можно хранить в холодильнике в течение недели.



Вернемся к гостям. Вы подаете салат с буханкой свежее выпеченного хлеба и чаем со льдом. Вы ухаживаете за своими гостями. Они чувствуют гостеприимство и уважение. Они замечают ваши усилия и в результате обе открываются дружбе с вами. Атмосфера расслаблена. Общение течет легко. Вечер удался. Ваши новые подруги уходят счастливыми, и все, что для этого потребовалось, – чуточку времени и внимания к деталям.



## Создание намерения

Когда мы начинаем любые магические действия, первый шаг – это определение четкого намерения. Магия в простейшей форме – это оттачивание и сосредоточение намерения перед действием, дабы оно воплотилось в реальность. Когда вы начинаете проект, подумайте, чего хотите добиться. К чему стремитесь. Ваш ответ и есть намерение.

К примеру, вы собираетесь испечь хлеб. Зачем? Это духовный акт? Хлеб – отличное подношение для многих божеств, домашних духов, духов лесов и других духов местности. Это акт любви или пропитания? Вы работаете, чтобы наполнить силой себя или кого-то еще? Или надеетесь получить от кого-то отклик? Намерение или причина, по которой вы замешиваете эту буханку, – та самая вещь, что наделяет ее силой. Намерение – это четкое желание, выраженное в самой простой форме. Так что выясните, чего хотите достичь, и выразите это в виде ясного, точного утверждения. Намерение должно быть воодушевляющим. Это могут быть позитивные мысли, полные любви и исцеления, насыщающие членов семьи. Это может быть радость и счастье, которыми вы хотите поделиться с друзьями, или любое другое желание, которое вы хотите проявить.

Чтобы магическое действие было успешным, вы должны знать, чего хотите, и верить в то, что можете это обрести. Определитесь со своим желанием и сведите его к четкому точному утверждению, так, будто уже получили это. Намерение исцеления можно выразить так: «Сэм в порядке» или «Сара исцелилась». Воодушевляющее намерение: «Работа моя», «Я благословенна», «Я счастлива», «Я цела». Или: «Я получила награду. Успех у меня в руках». Убеждающее намерение можно выразить так: «Он любит меня», «Она обрела это», «Они приняли это» или «Мы все справились».

Заявите о намерении, а затем излейте позитивную энергию напрямую в буханку хлеба, выпекая ее. В колдовстве намерение произносится, записывается или просто удерживается в уме и подпитывается сосредоточенным вниманием и энергией действия, чтобы оно могло проявиться. В кухонной магии мы готовим согласно рецепту, удерживая в уме цель. Торт выпекается, чтобы почтить любимого. Тарелка супа готовится, чтобы накормить больного дитя и исцелить его. Чашка чая заваривается и выпивается, чтобы усмирить дух. Что бы вы ни готовили, вы создаете это с определенной целью. В магической кулинарии мы подчеркиваем именно цель, медитируем на ней и подпитываем энергией (собирая ингредиенты, смешивая их или нарезаая), чтобы она смогла проявиться.

Успех в магии достигается благодаря силе воли и сосредоточению мысли. Контроль ума – одно из самых важных качеств чародейки. Контроль ума или смещение мыслей с прошлого или будущего и фиксация на настоящем моменте – простое и мощное освобождающее действие, которого можно достичь с помощью практики. Умение быть здесь и сейчас наделяет

способностью заткнуть болтовню «обезьяньего ума» и позволяет полностью присутствовать в настоящем.

Освоив следующее упражнение, вы научитесь успокаивать ум, сосредоточивать мысли и присутствовать в настоящем.



### **Медитация для возвращения в центр**

Возвращение в центр – своего рода осознанность. Это процесс привлечения внимания и наполнения его «здесь и сейчас». Для этого мы отвлекаем ум от мира и сосредоточиваем мысли на своей сути, чтобы фокус и восприятие могли углубиться, наполнившись текущим мгновением. Сосредоточиваясь, мы собираем рассеянные мысли в единый точный фокус, который вмещает только нас самих в данный момент. А когда восприятие изменяется, оно расширяется и обостряется в чудесном и волнующем опыте присутствия, пробужденности и живости: мы осознаем себя «здесь и сейчас», в собственной коже. Посредством центрирования можно отстраниться от внешнего мира и направить сосредоточение на намерение, чтобы усилить свои рецепты и добиться желанного результата.

Умение центрироваться изменяет наш способ восприятия, поскольку укрепляет его силу, способность естественно наблюдать и правильно интерпретировать окружающий мир. Освоив это упражнение, вы обретете способность собирать энергию и внимание в своей сути, обострять сосредоточение и расширять чувства, что позволит открыть восприятие и замечать то, что упускали ранее. С опытом вы сможете расширить осознанность до такой степени, чтобы она охватывала все большее пространство, поскольку каждое из ваших чувств обострится и станет более концентрированным.

Давайте начнем. Займите самое удобное положение для медитации. Можно сесть или встать. Только убедитесь, что вам удобно, а спина прямая. Медленно сделайте глубокий ровный вдох. Сосредоточьтесь на том, как дыхание входит в ваше тело. Обратите внимание, как расширяется и поднимается грудная клетка. Какие ощущения возникают? Не позволяйте другим мыслям отвлекать вас. Пусть ум будет занят исключительно тем, что вы чувствуете в данное мгновение. Когда легкие полностью раскроются, задержите дыхание на счет три. Затем медленно выпустите, выдыхая на счет три. Это медитативное дыхание, осознанное или «сознательное дыхание».

Дышите; сделав глубокий вдох, закройте глаза. Сосредоточьтесь на области за грудиной. Эта область известна как ваш центр (некоторые могут ощутить его ниже, в животе – это тоже нормально). Сосредоточьтесь здесь, когда будете дышать. Медленно глубоко вдохните на счет три, задержите дыхание и сделайте паузу на счет три, а затем выдохните на счет три. Дышите и, ощущая движение дыхания по телу, визуализируйте, как разгорается свет, ярко сияя в вашем центре. Дышите и сохраняйте присутствие, сосредоточившись на чудесном внутреннем свечении. Если нужно, можно добавить чувство осязания, прижав руку к этой области и следя за своим дыханием. Удерживайте сосредоточение внутри: есть только вы, ваш прекрасный сияющий центр и дыхание. Сидите и дышите, пока не ощутите перемену и мгновение не обострится. Ваше восприятие откроется и усилится, и вы явственно осознаете, каково это – быть здесь, в данном мгновении, в своей коже. Сидите, сохраняя это расширившееся восприятие,

и следите за изменениями по мере того, как ваши чувства наполняются и раскрываются от чудесного присутствия в настоящем.



## Соотносим свою работу с энергией луны

Луна витает будто маяк в ночном небе, влияя на нас, живущих на Земле, больше, чем мы можем знать или вообразить, пока последовательно проходит двенадцать знаков зодиака, соединяясь по очереди с каждой космической энергией. Этот серебряный шар не только создает приливы: считается, что наш спутник также моделирует поведение всего живого на этой планете, будь то растение, животное или человек. В преданиях и фольклоре влиянием луны объясняли изменения не только в реакциях человека, но и морей, рыбы, даже растений в поле. Садоводство согласно фазам Луны – «идея, витавшая в воздухе с тех самых пор, как люди начали выращивать себе пищу»<sup>27</sup>. Более поздние наблюдения показали, что растения не только поглощают больше воды во время полнолуния: побеги также лучше укореняются в эти дни. Плиний Старший, римский натуралист первого столетия нашей эры, отмечал в своей *«Естественной истории»*, что Луна «дополняет Землю: когда она приближается к ней, то наполняет все тела, а удаляясь, опустошает их»<sup>28</sup>. Именно благодаря этим причинно-следственным отношениям мы совершаем действия по привлечению желаемого в период от новолуния до полнолуния и изгоняем ненужное в период от полнолуния до темной луны.

Изменчивая луна зримо и незримо воздействует на многие вещи. Хотя доказано, что гравитационное притяжение находит отражение в приливных силах, влияющих и на океаны, и на земную кору, предполагается, что эта связь гораздо мощнее. Понимание изменчивых качеств этой силы позволит вам придать суперзаряд своей магии. Чтобы воспользоваться лунной энергией, мы обращаемся к трудам тех, кто жил до нас, практиков, наблюдавших за различными причинно-следственными отношениями и записавших результаты, и так можем опираться на их знания и применять. Именно по этой причине мы творим чары на обретение и увеличение на растущей луне, а на уменьшение – в фазу убывающей луны.

Вы знаете, какая сейчас фаза луны? Прежде всего, определите, растёт она или убывает. Это подскажет, как выразить намерение, чтобы оно соответствовало силам настоящего момента и поддерживалось им.

На растущей луне создавайте намерение на...

- благословение;
- защиту;
- удачу;
- любовь, притяжение и дружбу;
- плодovitость;
- новую работу и продвижение по карьерной лестнице;
- быстрые деньги, богатство и изобилие;

---

<sup>27</sup> Jaime McLeod, "Why Do We Garden by the Moon?" *Farmers' Almanac*, April 6, 2015, <https://www.farmersalmanac.com/why-garden-by-the-moon-20824>.

<sup>28</sup> Pliny the Elder, *Natural History: The Empire in the Encyclopedia*, trans. John Bostock and Henry T. Riley (London: H. G. Bohn, 1855; Perseus Digital Library), bk. 2, ch. 102, <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.02.0137%3Abook%3D2%3Achapter%3D102>.

- новые возможности;
- исцеление и крепкое здоровье;
- общение, пробуждение творческих сил;
- чары на счастье и гармонию.

На убывающей луне создавайте намерение на...

- очищение;
- связывание или изгнание;
- очищение энергии или возвращение порчи;
- окончание отношений или избавление от навязчивого внимания;
- окончание пустой фазы;
- устранение отношений, препятствий и зависимостей;
- устранение долгов и ограниченности в средствах;
- разблокирование потока энергии;
- изгнание болезней, избавление от дурных привычек;
- поддержку самоанализа, редактирование, учебу;
- устранение скорби, успокоение негативных эмоций, отказ от ссор.

Подобно огромному зеркалу, Луна отражает свет Солнца, вращаясь вокруг Земли, и по мере движения ее вид с Земли изменяется. Примерно каждые двадцать девять дней луна проходит все фазы цикла: она начинает расти с тоненького месяца, достигает максимальной яркости и сияния в полнолуние, а затем убывает, пока не превращается снова в серп, прежде чем исчезнуть совершенно. Когда луна темна, она находится в точке самой низкой энергии. Когда полна, она на вершине своей мощи. Каждая фаза луны поддерживает определенные действия или бездействие в зависимости от того, увеличивается или уменьшается ее свет.

У современных людей искажены представления о том, кто мы есть, каково наше место в современном мире, и они не учитывают свою физическую природу и тот факт, что мы существа из плоти, костей и крови, зависящие от древних циклов природного мира. Подобно брату-медведю, карибу и даже бабочке-монарху, мы реагируем на эти импульсы – большей частью неосознанно, игнорируя физический отклик и сопровождающие его реакции. Подобно тому как наши тела отзываются на времена года, мы также реагируем на луну, отражая ее изменчивую форму в своих эмоциях, энергии и настроении. Наука объясняет, как гравитационное притяжение Солнца и Луны создает приливы, влияет на земные воды и растения в полях. Отчего же не предположить, что мы тоже реагируем на это?

Отслеживание лунного цикла позволяет укрепить связь с этим потоком энергии. Это пробуждает в нас осознание магических приливов и устанавливает отношения с природным миром, частью которого мы являемся. Подобно тому как вы знаете, какое сейчас время года и день недели, вы должны знать и циклы луны. Лунный цикл постоянно омывает энергией нашу жизнь, поднимаясь в ночное небо и снова опускаясь. Каждый месяц она растет и убывает, изменяется от новолуния к полнолуннию и связана с жизнью на Земле больше, чем мы способны себе представить.

Выйдите на улицу и посмотрите в небо. Ознакомьтесь с расписанием луны. Новая луна поднимается примерно на рассвете. Каждый день она восходит на пятьдесят минут позже, чем в предыдущий день, так что луна в первой четверти делает это примерно в полдень, а полная луна – на закате солнца. Луна в последней четверти появляется на небе примерно в полночь.

### **Темная луна**

По мере того как Луна движется вокруг нашей планеты, ее вид для нас изменяется в соответствии с положением относительно Солнца и Земли. Когда Солнце и Луна находятся на

одной линии с одной и той же стороны Земли, Луна не освещается. Ночное небо темно. Ведьмы Старого Света называли это соединение «темной луной». В наши дни эта фаза Луны вызывает много споров из-за разницы в определениях современных астрономов и ученых, которые сделали термины «темная» и «новая» взаимозависимыми. Но с энергетической точки зрения темная луна и новая луна – не одно и то же.

Темная луна – период, противоположный полнолунию: луны не видно в небе, и энергетически она находится в самой нижней точке. Энергия тиха и очень восприимчива. Темная луна – полная магии пограничная фаза, связанная с утробой. Это время почитания предков, медиумизма, момент, чтобы прятать то, что нужно сохранить в тайне, или искать, что сокрыто или утрачено. Темная луна предлагает энергию для теневой работы. Это ночь, когда можно всмотреться в пустоту, пообщаться с обитателями подземного мира. Это период изгнания, связывания, разрушения проклятий и насылания порчи.

### **Выполняем медитацию темной луны**

Ночь темной луны – мощное время для обращения вглубь и сверки с собой. Наполните чашу водой и поставьте так, чтобы вы могли видеть в отражении темное небо. Займите удобную позу, в которой сможете смотреть на поверхность воды. Сосредоточьтесь и задействуйте интуицию, перенесите внимание на ту точку на голове, что располагается между глаз. Сидите тихо и слушайте. Следите за поверхностью воды и смотрите, что проявится. Замечайте каждое всплывающее слово, звук, образ, символ, запах, ощущение или мысль. Когда закончите, запишите это настолько подробно, насколько сможете, чтобы перечитать позже. Вас удивит то, что вы обнаружили.

### **Новолуние**

Пора новой луны наступает, когда появляется первый месяц, отмечающий самое начало цикла растущей луны. В новолуние энергия начинает двигаться в сторону увеличения, что делает это время подходящим для чар на новые начинания и проекты. Ее влияние может также укрепить амбиции и карьеру. Сейчас следует закладывать семена для того, что вы хотите проявить.

### **Поприветствуйте восходящую луну**

Подобно солнцу, луна восходит на востоке и садится на западе. Новая луна появляется над горизонтом вместе с солнцем. Каждую следующую ночь она встает чуть раньше, так что в первую ночь полнолуния луна поднимается примерно на закате солнца. Изучите, в какое время луна поднимается в вашем регионе. Выйдите на улицу и найдите место, с которого четко видна линия горизонта. Следите, как восходит луна, и поприветствуйте ее криком, песней или поклоном. Поднимите руки и поздоровайтесь с ней. Это ваша практика. Сделайте это временем силы. Улыбнитесь, откройте сердце – и момент станет полон мощи.

### **Растущая луна**

Посмотрите на луну. Знаете ли вы, что всегда можно понять, растет луна или убывает, просто подняв руку? (Правую для тех, кто находится в Северном полушарии, и левую – для тех, кто в Южном.) Поднимите руки вверх, отодвинув большой палец и повернув ладонь к луне. Если форма луны будет похожа на форму правой кисти, она растет.

Когда луна растет (освещенная ее поверхность, видимая нам, увеличивается), энергия, присутствующая при этом, также способствует возрастанию. Работайте над тем, чтобы привлечь к себе что-то. Настало время действовать, создавать и творить. Вернитесь к намерению, что зародили в новолуние. Совершите работу, необходимую для продвижения ваших планов.

Эта энергия поддержит все чары для привлечения любви, удачи, изобилия и процветания, а также позитивные возможности.

### **Полнолуние**

Полнолуние наступает, когда вся полусфера Луны, обращенная к Земле, освещена. В это время прилив энергии захлестывает и достигает пика. Она изливается на нас, будоража эмоции, обостряя интуицию и проясняя фокус. Эмоции плещутся, перепады настроения усиливаются, и некоторые люди совершают ошибочные действия. Преступники часто активизируются в полнолуние. Океаны также отвечают на притяжение спутника сильными приливами. Деревья и травы поглощают больше воды. Семена пробуждаются и прорастают. Побег укореняется. Период полнолуния длится три дня. Это мощное время для ритуальной работы на проявление желаний. Это час воплощения желаний, окончания проектов, проявления того, что было запущено в начале цикла. Энергия полнолуния питает нашу магическую работу и делает нас способными на большее. В его свете мы можем творить, можем призывать, заниматься оборонительной и защитной магией. Трехдневный период полнолуния – также ценное время для духовного роста и практической магии.

### **Отдайтесь празднованию полнолуния**

Организуите вдохновляющую встречу. Соберите группу друзей. Это необязательно должны быть собратья по магии – просто люди, которых вы хотите сделать частью своего метафизического племени. Устройте вечеринку под открытым небом. Можно разжечь костер. Открытый огонь создает узы, которые всегда усиливают энергию встречи. Можно собраться вокруг него, петь, танцевать или бить в барабаны. Можно рассказывать истории, проводить групповую медитацию или создавать круг и загадывать желания луне. Не нужно никого пугать – можно провести все тихо или в более возвышенном ключе в зависимости от общего уровня комфорта.

### **Испеките лунный пирог**

В первую ночь полнолуния убедите свою внутреннюю кухонную ведьму испечь воодушевляющий лунный пирог. Выберите любимый рецепт. Направляйте лунную энергию, собирая, взвешивая, смешивая и взбивая. Осознанно добавьте парочку специальных ингредиентов, чтобы укрепить магические силы: щепотку арроурута, дабы углубить мистическую составляющую, измельченные лепестки розы или каплю розовой воды, чтобы пробудить привязанность. Украсьте пирог цветами и травами или вырежьте трафарет лунного цикла и положите на остывший пирог. Насыпьте сахарную пудру поверх трафарета, пока вырезанный узор не заполнится ею. Уберите бумагу и съешьте пирог или делитесь им на протяжении последующих трех дней, чтобы соединить свою энергию с лунной.

### **Убывающая луна**

Когда луна начинает убывать, она переходит из полнолуния в третью четверть, к серповидной, а затем снова к темной луне, и цикл завершается. В этой фазе цикла энергия уменьшается, что делает возможным изгнание или устранение вещей, от которых вы хотите избавиться. Мы не привлекаем благополучие – но работаем над изгнанием нужды. Мы не привлекаем любовь – но работаем над тем, чтобы положить конец одиночеству. Мы не проявляем возможность – но снимаем блок с энергетического потока. Луна теперь дарует энергию, которая освобождает, очищает и проясняет. Совершайте ритуалы для устранения негативных влияний, изгоняйте ненужное или обращайтесь магией вспять. Используйте эту энергию для устранения препятствий, замедляющих ваш прогресс. Настало время устранения, изгнания и связывания. Убирайте проклятия, избавляйтесь от невезения, разорвите круг, которому хотите положить



конец. Убывающая луна поддержит магию, направленную на то, чтобы положить конец нежелательному поведению как с вашей стороны, так и со стороны тех, кто вас окружает. Работайте над отношениями с теми, кто нарушает ваш покой, положите конец слухам или принудите кого-то оставить вас.



### **Соотносим магию с днями недели**

Бывало ли у вас такое, что все «шло как по маслу»? Когда казалось, что энергия Вселенной поддерживает вас, что вы «в потоке», что сам космос помогает в ваших усилиях? Можно сделать такие моменты более частыми, приведя намерение в соответствие с энергией Вселенной. Когда мы выбираем время для ритуала, чтобы его упрочил лунный цикл и энергия каждого дня, наше намерение подкрепляют силы, присутствующие, когда мы синхронизируем сердце и ум с огромной Вселенной.

Подобно тому как луна вмещает энергию, поддерживающую нашу магическую работу, содержит ее и каждый день недели. Давным-давно, когда люди создавали календарь, они всмотрелись в небо и назвали дни по семи «светилам»: Солнцу, Луне и пяти планетам, что можно увидеть в небе невооруженным взглядом – Марсу, Меркурию, Юпитеру, Венере и Сатурну.

Воскресенье: названное в честь бога Солнца Сола или Гелиоса, воскресенье обладает сильной маскулинной энергией, увеличивающей здоровье, счастье и общее процветание. Используйте эту энергию, чтобы воплощать свои мечты, продвигаться по карьерной лестнице и укреплять личные достижения.

Понедельник: день лунной богини Луны или Селены, плодотворную женскую энергию которого можно использовать для обретения ясности и подкрепления желаний сердца. В этот день работайте над расширением интуиции, пробуждением гармонии, привлечением любви или вдохновением вашей внутренней музыки.

Вторник: названный в честь Марса или Ареса, вторник изобилует сильной мужественной энергией воина, способствующей лидерству, силе, храбрости, страсти и защите. Используйте эту энергию, чтобы исправить проблемы или справиться с неприятностями. Эта сила также стимулирует действия и запускает новое.

Среда: этот день принадлежит посланнику Меркурию или Гермесу, и его энергия благоприятствует любым действиям, направленным на самовыражение. Работайте над завязыванием, укреплением или исправлением общения. Среда усилит любую деятельность, связанную с посланиями, учебой и путешествиями.

Четверг: день Юпитера или Зевса, изобилует благожелательной энергией для проявления изобилия и роста. Энергия этого дня способствует улучшению здоровья, процветанию, расширению, успеху и удаче.

Пятница: принадлежит Венере или Афродите и наполнена любовной энергией, связанной с отношениями, семьей, приворотами, красотой, привязанностью, дружбой, доверием, исцелением и защитой.

Суббота: содержит кармическую энергию Сатурна или Хроноса и, как считается, исцеляет через рискованные жизненные уроки. Используйте эту энергию для помощи слабым, восстановления того, что было заблокировано, обретения покоя или работы с теми проблемами, что ограничивают. Сатурн поддержит усилия по самосохранению. Положитесь на эту энергию,

совершая действия, направленные на защиту, устранение препятствий или связывание обидчика.

Мы смотрим на работу, совершенную теми, кто жил до нас, и применяем их находки, поскольку присоединение сходных энергий к нашему намерению сделает чары более предсказуемыми. Если день недели – четверг, а убывающая луна сейчас в Скорпионе, магия, направленная на получение быстрых денег, скорее всего не увенчается успехом, поскольку доступные энергии не соответствуют намерению, но поколдуйте в тот же день, чтобы открыть истину, и энергия взлетит до небес. Чтобы придать сверхускорение своим усилиям, определите, какие энергии доступны вам, прежде чем начинать любые магические манипуляции.



### **Очищаем, освящаем и заряжаем магические инструменты**

Когда в нашей практике появляется новый магический инструмент, скорее всего он прошел через многие руки и множество различных энергий, прежде чем оказаться у вас. Перед освящением советую хорошо очистить энергию. Если предмет можно погружать в воду, идеальным методом станет ритуальная ванна. Если этого делать не стоит, энергию нейтрализует закапывание в чашу с землей или блюдо с солью. Если это хрупкий предмет, можно зажечь связку шалфея и окурить предмет дымом, чтобы очистить от остаточной энергии.

Если не уверены, какой процесс стоит использовать, спросите предмет. Подержите его в ведущей руке и сосредоточьтесь. Откройте ум и прислушайтесь к предмету. Он даст понять, что нужно сделать, чтобы добавить его в свою практику. Когда определитесь с методом, очистите инструмент.

После того как омоете, зароете или окурите предмет, наступает пора освятить его или сделать священным путем посвящения его магическим манипуляциям. Это акт благословления предмета во имя божества или энергий, с которыми вы работаете в магической практике. Можно сделать это любым способом. Например, взять предмет в ведущую руку и попросить у своих божеств благословить его. Зажечь палочку благовоний и пронести предмет через ароматный дым. Умастить предмет благословленным маслом или окунуть в лунную воду. Либо попросить стихии благословить предмет, называя каждый элемент и умащая его каждой из их форм.

Я позволяю предмету руководить собой и выполняю ритуал в зависимости от того, что от меня требуется. К примеру, чтобы освятить новую свечу, я погружаю ее в воду, обсушиваю и беру в ведущую руку, говоря свече, чего жду. Затем накрываю ее другой рукой и визуализирую, как ее окутывает белый свет. После визуализации подношу предмет к губам и на выдохе долго дую на него, понимая, что мое дыхание связано с духом и помогает активировать намерение.

Если я освящаю новый жезл, то использую более подробную практику, призывая каждую стихию даровать благословение, поскольку в своей магии я большей частью работаю с дикой, грубой энергией стихийных духов. Для этого выберите что-то символизирующее каждый элемент и поместите этот предмет на соответствующей стороне света. Положите инструмент, который хотите благословить, в центр. Призовите стихии даровать благословения. Начните с севера или востока и умастите свой предмет символом стихии, которую просите благословить артефакт для ритуальной работы. Север может быть представлен песком, землей или солью. Возьмите небольшое количество и посыпьте предмет, прося о благословении. На востоке может

находиться дымящееся благовоние, перо или колокольчик. На юге – пламя свечи. На западе – чаша с водой.

Переходите к следующему элементу и продолжайте, пока не дойдете до Духа. В этот момент верните предмет в центр и подуйте на него. Затем скажите:

***Землей и Воздухом, Огнем и Водой, а также дыханием Духа ты благословлен.***

Поблагодарите стихии и освободите их словами «Слава тебе и прощай».

Самое важное, помните, что этот предмет теперь наделен магией. Относитесь к нему уважительно. Используйте только для магических целей. Храните его там, где держите освященные инструменты.

Все мы работаем с энергией немного по-разному. То, что естественно для меня, может не подойти вам. Этот магический распорядок – очень личная часть вашего Ремесла. Прислушайтесь к интуиции и доверьтесь ей: она покажет место силы. Когда предмет благословлен для магической работы, наступает пора зарядить его, и метод, который кажется мне самым волшебным, – зарядка в свете полной луны. Встаньте в лунном свете. Возьмите инструмент в ведущую руку, долго и медленно выдохните на него, чтобы наделить своим дыханием, а затем скажите, для чего собираетесь его использовать. Протяните его под свет луны и попросите наполнить силой. Положите его в пятно лунного света, чтобы он пропитался энергией.



## Магическая энергия кухонных ингредиентов

Магия в простейшей форме – это оттачивание и сосредоточение намерения перед действием, дабы оно воплотилось в реальность. Когда мы предпринимаем магические действия, то работаем с энергией в наличии, чтобы укрепить намерение. Магическая энергия присутствует повсюду, в каждом аспекте Вселенной. Она во всех вещах. Она в часе дня. В дне недели. Луне, Солнце и звездах. Она есть в земле, воздухе, огне и воде. Умение чувствовать ее, называть и применять – это магическое знание, которое подпитывает магию и делает ее предсказуемой.

Наука считает, что все в небесах и под ними состоит из энергии, что энергия не может быть ни создана, ни разрушена: ее можно только трансформировать из одной формы в другую<sup>29</sup>. Как практики магии, мы отождествляем каждую энергию с магической силой, а колдуя, выбираем предметы по соответствию энергий, соотнося с намерением, приводя в гармонию соответствия, прежде чем развить энергию, оформить и высвободить, чтобы проявить желанный результат. Скотт Каннингем как-то написал: «Настройка на эти энергии в магии и работа с ними наделяет вас силой, позволяющей не только влиять [*именно так!*] на резкие изменения в вашей жизни, но и ощутить собственное место в общей схеме Природы»<sup>30</sup>. И хотя мы, возможно, не понимаем точно, как это работает, само знание о том, что это так, – все, что нужно, чтобы добиться желаемого.

Каждый ингредиент на вашей кухне обладает уникальной магической энергией, которую можно использовать в магической практике. Каждая энергия соответствует намерению, каждую можно настроить, увеличить и высвободить, чтобы воплотить желанный результат.

---

<sup>29</sup> James E. Girard, *Principles of Environmental Chemistry* (Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning, 2013), 21.

<sup>30</sup> Scott Cunningham, *Earth Power: Techniques of Natural Magic* (St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1983), xii.

## Глава 3

### Пшеница и другие виды муки



Откройте почти любую кладовку – и вы увидите запасы еды. Помимо основных продуктов, таких как рис, бобовые, овсянка, чечевица, макароны, супы и консервы, на полках обычно хранятся сушеные травы и специи, а также разнообразные запасы для выпечки, и любой без исключения ингредиент обладает собственной, неповторимой магической энергией.

Муку изготавливают, перемалывая пшеницу. Пшеница хранит магическую энергию изобилия, плодородия, процветания и защиты. Это один из священных злаков. Именно выращивание злаковых культур примерно 10 000 лет до н. э. позволило группам охотников и собирателей перейти к устойчивому земледельческому обществу<sup>31</sup>. Календари создавались в соответствии с посевами, ростом и сбором урожая зерна. Земледелие сформировало целые культуры и религии по всему миру, и каждая часть сельскохозяйственного года отмечалась особыми ритуалами<sup>32</sup>. Хороший урожай означал крепкое здоровье, удачу и благополучие в целом. Плохой год сулил голод, недостаток силы и, вероятно, поражение войск и вражеский захват соседним государством.

Большинство поваров считают муку просто мукой, результатом перемалывания зерен старой доброй пшеницы. Они не осознают, что есть много разновидностей пшеницы, и каждая обладает особым вкусом, цветом, текстурой и ароматом. В одних только Соединенных Штатах официально различаются восемь классов пшеницы: дурум (пшеница с высоким содержанием клейковины), твердая краснозерная яровая пшеница, твердая краснозерная озимая пшеница,

---

<sup>31</sup> History.com Editors, "Neolithic Revolution," History.com, last modified August 23, 2019, <https://www.history.com/topics/pre-history/neolithic-revolution>.

<sup>32</sup> Beth Hensperger, *Bread for All Seasons: Delicious and Distinctive Recipes for Year-Round Baking* (San Francisco: Chronicle Books, 1995), 6–8.

мягкая краснозерная озимая пшеница, твердая белозерная пшеница, мягкая белозерная пшеница, неклассифицированная пшеница и смешанная пшеница.

Разновидности пшеницы делятся на две главные категории: яровую и озимую. Яровая пшеница высевается весной и собирается осенью. Озимая высевается осенью и дает урожай следующим летом. Обе разновидности далее подразделяются на две группы зерна, твердые и мягкие сорта пшеницы. Твердые сорта содержат больше белка, или глютена, что придает тесту эластичность, поэтому их лучше использовать в приготовлении хлеба и макарон. В мягкой пшенице меньше белка и выше содержание крахмала. Из мягких сортов пекут сдобу.

Используйте пшеницу для магии, подразумевающей изобилие, новые начинания, плодотворность, деньги, защиту и перерождение.



### **Обычная белая и цельнозерновая пшеничная мука**

Белая мука – мелко смолотый эндосперм пшеничного зерна. Ее изготавливают, удаляя оболочку и зародыш и оставляя непосредственно эндосперм. К несчастью, этот процесс снижает содержание клетчатки и лишает муку большинства здоровых жиров и фитохимических веществ: она становится почти пустой. Печально, но большинство видов белой муки, что продается в магазинах, также отбеливается или обрабатывается химическими веществами, ускоряющими процесс созревания. Отбеленная мука более белая, она мельче смолота, у нее более нежная текстура, что делает ее излюбленным товаром для промышленной выпечки. Однако это дешевый продукт, лишенный большинства полезных свойств. Избегайте отбеленной муки. Неотбеленная мука – мука, которая белеет естественным образом, по мере созревания.

#### **Белая мука**

Среди распространенных сортов белой муки – мука универсального назначения, хлебопекарная, кондитерская, мука для тортов и самоподнимающаяся мука. Основное различие между этими видами муки – процентное содержание белка, или глютена. Белок – молекула, связывающая воедино ингредиенты, и чем выше его содержание, тем более густым и вязким будет тесто. Если мы хотим испечь плотную буханку, то берем муку с высоким содержанием белка. Если создаем легкий, воздушный продукт, нам нужна мука с более низким его содержанием.

Универсальная мука – из тех, что можно найти почти на каждой кухне. Она содержит смесь твердых и мягких сортов пшеницы, обычно в соотношении 80 % твердой краснозерной пшеницы к 20 % мягкой краснозерной пшеницы. Это мука со средним содержанием белка (10–11 %), обеспечивающая подъем и структуру дрожжевому тесту, а также легкость слоеному тесту. Однако универсальная мука создается методом, который лишает зерно зародыша и оболочки и устраняет большую часть питательных веществ и жиров. Она бывает и отбеленной, и неотбеленной.

Хлебопекарная мука (или «сильная» мука) также смалывается только из эндосперма. Большинство разновидностей изготавливается из твердой краснозерной яровой пшеницы. Хлебопекарная мука содержит больше всего белка (от 11,5 до 13,5 %), связывающего муку и позволяющего ей задерживать углекислый газ, выделяющийся при ферментации дрожжей.

Именно это действие обеспечивает подъем и структуру тесту и придает выпечке чудесную вязкость. Хлебопекарная мука чаще бывает отбеленной и обогащенной.

Кондитерская мука производится из мягкой пшеницы. В ней чуть меньше белка, чем в хлебопекарной (от 8 до 9 %). Ее также изготавливают из эндосперма белозерной пшеницы. Зародыш и оболочка удаляются вместе с большей частью питательных веществ. Выпечка из такой муки сохраняет форму, а ее корочка нежнее.

Мука для тортов смалывается из мягкой пшеницы и также изготавливается только из эндосперма. Она содержит меньше всего белка по сравнению с другими видами (от 5 до 8 %). Выпечка из такой муки легкая и воздушная, у нее нежная корочка.

Самоподнимающаяся мука – это смесь универсальной муки, соли и разрыхлителя (1 стакан универсальной муки плюс 1 1/2 ч. л. разрыхлителя и 1/4 ч. л. соли). Это удобно, но не всегда надежно, поскольку количество соли и разрыхлителя, содержащихся в ней, будет довольно сильно разниться в зависимости от рецепта, что мы используем.

Выбирая сорт муки, откажитесь от отбеленных марок и покупайте органические, чтобы укрепить свое здоровье.

### **Цельнозерновая пшеничная мука**

Органическая цельнозерновая мука переполнена энергией земли. Этот продукт одновременно питает и заземляет. Такая мука символизирует перерождение и обновление и связана с Богиней, урожаем, всеми земледельческими богами, процветанием и защитой. Чтобы подключиться к этой энергии, нужно покупать органическую муку, причем самую свежую. Мука содержит летучие жиры в зародыше и оболочке. Некоторые ее разновидности портятся быстрее, чем другие. На большинстве мукомольных предприятий печатают или пишут дату помола прямо на пакете. Для достижения наилучшего результата покупайте муку, от помола которой прошло от трех до шести месяцев.

Наиболее распространенные разновидности цельнозерновой пшеничной муки – цельнозерновая мука, белая цельнозерновая мука, мука, смолотая на каменных жерновах, и мука Грэма.

Цельнозерновая белая мука изготавливается из цельного зерна красной пшеницы. Она содержит все питательные вещества, жиры и клетчатку. Это мука с высоким содержанием белка (14 %). Поскольку выпечка из нее тяжелее, плотнее, ее часто смешивают с белой мукой при приготовлении хлеба, пирогов и кексов.

Белая цельнозерновая мука смалывается из цельного зерна твердой белозерной пшеницы. Хотя ее цвет бледнее, в ней содержатся оболочка, зародыш и эндосперм цельной белозерной пшеницы и все ее полезные вещества, а хлеб из нее обладает пьянящим ароматом и легким ореховым привкусом. Белая цельнозерновая мука содержит меньше белка (12–13 %), чем цельнозерновая, что делает ее подходящей для большинства видов выпечки, особенно для тех, кому не нравится плотная, более грубая текстура цельнозерновой муки. Просто убедитесь, что покупаете органический продукт.

Мука, смолотая на каменных жерновах, изготавливается старинным способом, когда зерна пшеницы перемалываются на камнях вместо стальных жерновов. В результате такого процесса ничего не уходит и не добавляется. В такой муке сохраняется больше питательных веществ, чем в обычной муке, поскольку жар, производимый стальными жерновами, разрушает некоторые хрупкие витамины и антиоксиданты. В этой муке сохраняются все жиры и масла, содержащиеся в зерне, и потому из нее выходит вязкий ароматный хлеб, что приносит утешение телу и душе. Если вам нравится сытный хлеб, попробуйте муку, смолотую на каменных жерновах.

Мука Грэма – это цельнозерновая пшеничная мука грубого помола. Ее изготавливают из темной северной красной пшеницы, которую не просеивают в ходе помола, сохраняя

тем самым весь зародыш, масла и клетчатку пшеничного зерна. Ее отстаивал в 1830-х годах Сильвестр Грэм, проповедник реформы питания, пытающийся заставить людей отказаться от популярной белой муки<sup>33</sup>. У муки Грэма сладкий ореховый привкус, из нее делают крекеры Грэма. Мне нравится аромат этой муки, и я часто смешиваю ее с белой цельнозерновой, подсластив патокой, и выпекаю сытный зимний хлеб.

Пшеница изобилует энергией Земли. Ее цикл символизирует перерождение и обновление. Он связан со Львом, Венерой, Плутоном, Деметрой, Шивой и всеми «матерями зерна» (не путайте это зерно с кукурузой Нового Света: в Старом Свете английское слово *corn* означало зерно хлебных злаков, как объясняет Стивен Харрод Бахнер в книге «*Священное и исцеляющее пиво на травах*»). Когда американские поселенцы называли маис словом *corn*, по сути, они именovali его просто зерном<sup>34</sup>. «Матери зерна» воплощали пшеницу, рожь, горох, лен и ячмень и были богинями урожая и земледелия.

Делая покупки, выбирайте продукты, что остались как можно ближе к природному состоянию. Органическая цельнозерновая мука обладает энергией изобилия, новых начинаний, плодородия, денег, процветания и перерождения. Читайте этикетку. Если там не написано «сертифицированная стопроцентная органическая цельнозерновая пшеница», это не продукт высшего качества. Помните, что магия пищи большей частью заключается в качестве самого продукта.



## Другие виды зерновых культур и злаков

### Ячмень

#### *Здоровье, любовь, деньги и защита*

Ячмень – член семейства *Злаки*. Он происходит из Западной Азии, где являлся одним из первых возделываемых злаков. Греки и египтяне называли ячмень «священным зерном»<sup>35</sup>. Свидетельства 10 000-летней давности до н. э. указывают, что его использовали в пивоварении<sup>36</sup>. Ячмень ассоциируется с урожаем, Сатурном, Хроносом, Деметрой и полнолунием, с месяцем август, с Ячменной Луной. Ячмень участвует в чарах любви, исцеления, богатства и защиты. Добавьте стакан ячменя в жаркое, чтобы сделать сытнее и укрепить целительную силу. Приготовьте кастрюлю каши, чтобы покончить с денежными проблемами. Добавьте в рецепты ячменную муку, чтобы изменить отрицательные чувства на положительные, заземлить или устранить любой негатив, появившийся из внешнего источника.

### Однозернянка

#### *Плодородие, здоровье, любовь, защита, богатство, жизненная сила*

Однозернянка – древняя пленчатая пшеница, тогда как современные сорта пшеницы – не пленчатые. Ее одомашнили в Сирии более 7000 лет назад<sup>37</sup>. Ее никогда не скрещивали,

---

<sup>33</sup> Karen Iacobbo and Michael Iacobbo, *Vegetarian America: A History* (Westport, CT: Praeger, 2004), 26.

<sup>34</sup> Stephen Harrod Buhner, *Sacred and Herbal Healing Beers* (Boulder, CO: Siris Books, 1998), 156.

<sup>35</sup> Dale Pendell, *Pharmako/Poeia* (San Francisco: Mercury House, 1995), 214.

<sup>36</sup> Buhner, *Sacred and Herbal Healing Beers*, 147.

<sup>37</sup> Там же.



она легче, чем современная пшеница, переваривается людьми с непереносимостью глютена, вероятно, потому, что имеет более простую структуру и содержит только четырнадцать хромосом по сравнению с сорока двумя хромосомами современной пшеницы<sup>38</sup>. В однозернянке очень много питательных веществ. Она содержит в четыре раза больше, чем современная пшеница, бета-каротина, что укрепляет иммунную систему и помогает предотвращать рак и сердечно-сосудистые заболевания. В однозернянке в два раза больше витамина А и в три-четыре раза больше лютеина, который помогает предотвращать дистрофию сетчатки и катаракту, а также в четыре-пять раз больше рибофлавина – антиоксиданта, что замедляет старение и увеличивает энергию. Добавьте однозернянку в свои блюда, чтобы наделить их целительной позитивной энергией изобилия, роста и жизненной силы.

Тесто из однозернянки бывает липким, а клетчатка поглощает больше жидкости, чем универсальная мука. Используя в рецепте однозернянку, сначала добавьте меньше воды и посмотрите, как вберет ее мука.

### **Камут**

#### ***Плодородие, здоровье, духовность и благополучие***

Камут, также известный как хорасанская или восточная пшеница, – древний вид пшеницы, происходящий из Ирана и Средней Азии. Это крупный злак, примерно в два раза крупнее современной пшеницы, и, подобно однозернянке и спельте, он не подвергался скрещиванию или генетическим модификациям, что делает его более легкоусвояемым, чем современная пшеница. Камут питателен. Это хороший источник клетчатки и белка. В нем на 40 % больше белка, чем в современной пшенице, и больше аминокислот, витаминов и минералов. Это также отличный источник селена, предотвращающего воспаления, марганца, укрепляющего здоровье костей, и фосфора, улучшающего работу почек. Кроме того, камут содержит цинк, укрепляющий иммунитет, ослабляющий симптомы простудных заболеваний и помогающий предотвращать болезни.

---

<sup>38</sup> Raymond Cooper, “Re-discovering Ancient Wheat Varieties as Functional Foods,” *Journal of Traditional and Complementary Medicine* 5, no. 3 (2015): 138–43, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488568/>.

## **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.