Емил Елмазов

ИЗНАЧАЛНИЯТ ХЛЯБ

ЛИМЕЦ

ДИВОТО ЖИТО НА ДРЕВНОСТТА

Хелиопол
2009

Тази книга е опит за защита на един природен оригинал. Авторът настоява за връщането, доколкото е възможно, към плодовете на земята, които носят първичните съотношения от вещества и енергии.

Тази книга се издава за да върне светлината в хляба.

В днешния хляб, произвеждан по какви ли не технологии и от какви ли не сортове пшеница, светлината е погаснала.

Някога хората са имали „слънчева“ храна от първични растения и преди да посегнат към нея са настройвали своята вътрешна светлина с молитва. Днес не изпитваме нужда от подобна настройка, сигурно защото се храним предимно с хибриди, в които светлината почти е погаснала. Навлизайки в нас тя среща един замътен, тъжен светлик, към който прибавя своите още по-ниски вибрации. От всекидневната среща между тези две светлосенки живее нашата сумрачна цивилизация.

ИЗНАЧАЛНИЯТ ХЛЯБ, ЛИМЕЦ, ДИВОТО ЖИТО НА ДРЕВНОСТТА

(Първо издание)

© Хелиопол, 2009
© Емил Елмазов, автор, 2009

ISBN 978–954–578–230–5

Тази книга не е за забързан прочит. Тя е за преглеждане отвреме навреме. Добре е да стои покрай дървената кутия за хляба. Да напомня, че в храната ни трябва да е останала все пак и малко светлина.

Вижте светлината на лимеца на задната корица, уловена от камерата за високочестотна фотография... Сега сте по-близо до мисълта, че наливането и узряването на това зърно е предимно сгъстяване на светлина. Космическа светлина, която идва от Слънцето, от планетите или е отразена от дълбинните кристали на земята. Тя е „духът, снет в материята“ на зърното лимец. Сгъстяването е спряло в един момент, определен от генетичната и полевата програма на растението, а „недосгъстеното“ е останало да трепти и пулсира на по-висока честота около зърното – нещо като ефирна мантия.

В тази по-горна октава от резонансни вибрации можем да разчетем цялата „вселенска“ памет относно зърното лимец. Да видим дивите му находища, обляти от огъня на слънцето. Да чуем полъха на вятъра в тях, кънтежа на бурята и удара на светкавицата, отронването от крехкия клас и тупването върху земята на първото узряло зърно... Допреди съзряването му тази памет е била никъде и навсякъде, разтворена в спокойния невидим физически вакум. Но идва време субстанцията на зърното да се сгъсти. Това е нова форма в пространството. Тя напряга край себе си вакума, оттласква силовите му линии, но привлича вибрациите със своите специални, неповторими честоти. В тези вибрации е кодирано всичко, което зърното трябва „да премине“ в своя растеж. Така то получава

от вакума своя образ и подобие и ето ти едно поредно битие, изплувало от великото Нищо.

Така конкретното зърно се е превърнало в междинно проявление на всичко, което е било преди него и другото, което ще бъде след като него вече го няма.

Когато дъвчем и преглъщаме сгъстеното до материя зърно ние получаваме възможност да го усвоим посредством храносмилателната ни система. „Външното“ вещество се наслагва в „нашето вещество“ след биохимично преобразяване. В течностите на тялото, където се влива всяка вече разтворена от слюнката храна*, разноименните заряди се привличат*. На нивото на атома положителното ядро с по-голяма маса привлича по лекия отрицателен електрон, принуждава го да се върти около него, както Земята около Слънцето и това е силата, която създава и крепи този свят. ***Тук сме в сферата на биохимията и електродинамиката, иначе казано в царството на ниските вибрации.***

Но какво става с „недосгъстената материя“ около зърното, с неуплътнената докрай светлина ?

Нашите финни тела или течния кристал, какъвто всъщност сме, ни предоставят възможност за вибрационен метаболизъм от по-висок разряд – да овътрешним светлинните мантии на плодовете, да ги преобразим в представи, емоции и мисли... Тук властват инерционните сили от въртенето на електрона около самия себе си. ***Тук сме в сферата на торсионните полета, иначе казано, в царството на високите вибрации.***

Тук светлина се наслагва в светлина или, което е едно и също, информация в информация, памет в памет – *вълни с определена честота и с еднакъв заряд* се привличат и събират в по-силна и по-ярка вълна. По този канал, черпейки от Единното информационно поле на Вселената, улавяме пор-

ция финна същност, съхранена около зърното на лимеца и се нахранваме „мисловно и емоционално“, осъществявайки поредната връзка с Великото Общо.

Истински нахранено е онова дете, което се е насукало до насита от гърдата на майка си, но в това нахранване гърдата е излъчила и нишка светлина около млякото, което изтича от нея. Сучейки, детето „научава от тази светлина“ нещата, за които по-късно ще казва, че са изплували от подсъзнанието му.

Ако не беше предвидено да има високи вибрации (светлина, пораждаща представи, опит, чувства) в храната на човека и в него самия едновременно, той би останал на доживотна диета от мрак.

Диета от мрак... дали пък такава една присъда не е влязла вече в действие за много от милионите обитатели на Земята...?

Някога хората са имали „слънчева“ храна от първични растения и преди да посегнат към нея са настройвали своята вътрешна светлина с молитва. Днес не изпитваме нужда от подобна настройка, сигурно защото се храним предимно с хибриди, в които светлината почти е погаснала. Навлизайки в нас тя среща един замътен, тъжен светлик, към който прибавя своите още по-ниски вибрации. От всекидневната среща между тези две светлосенки живее нашата сумрачна цивилизация.

Дните на конфекционно хранещия се човек вече звучат като дисонансни акорди, блъскани върху все по-ниските регистри на разакордирано пиано. Сякаш не се свири, а се слиза по клавиатурата. Това долавят и композиторите, когато в опита си да изобразят финитe светове на човека, пишат модерната музика. Да настръхнеш, като я слушаш. А всъщност клетките ни отдавна са настръхнали, че и пищят панически, защото са обляти от тежък за понасяне вибрационен хаос.

Какво да правим, колко дълго можем да издържим така?

Храненето само с материя в продължение на цяла епоха ще ни оформи още по-тежки, агресивни, жестоко материални. То вече превръща болестта в задължителна норма.

Ние ходим голи, почти захвърлили нашата мантия от космическа светлина, която трябва да да ни обгръща и пази от разрушителни за съществото ни вибрации с не наши честоти и с обратен знак.

Каква участ!

Какво да правим наистина?

Ами първо ***да отхвърлим принудата*****!** Принудата, която се осъществява върху нас посредством наложеното ни хранене със сурогати (храни, в които няма светлина) и илюзии (мисли, погаснали преди изричането им).

Тази книга не е за прочит на един дъх, но преглеждана отвреме навреме може да окуражи усилията ви да си възвърнете нещо невидимо, което ви принадлежат по право. Възвръщането може да започне и посредством най-елементарни физически действия. Например, да си отгледате лимец или просто да заместите част от храната си с него.

От Автора

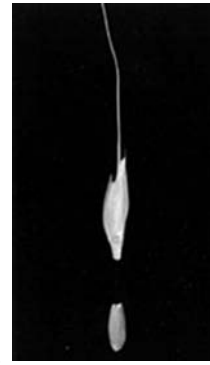
Сложете под езика си зърно лимец. То започва да се топи. Усещате го. Можете да го сдъвчете без предварителна топлинна обработка. Една готова храна! На вкус е като леко запечена семка от слънчоглед. Само че пекарят е Слънцето, а фурната е нивата.

Сложете под езика си едно зърно от която искате днешна пшеница. Да речем от тази, от която се прави хляба в най-близкия хлебозавод. Тя остава в устата ви студена и твърда като камъче. Ако я сдъвчете, без да си счупите зъб, ще изпитате вкуса на нещо, което не е ваше. Но защо е така. Нали и тази пшеница е раснала на същото слънце, нали и тя идва от същите ниви...?

Дълга история. Да видим откъде да я започнем...

I

ХЛЯБЪТ НА ТРАКИТЕ, ЖИТОТО НА ФАРАОНИТЕ, ПОСЛЕДНАТА ХРАНА НА ХРИСТОС...както и да наречем



еднозърнестия лимец[*], тази древна пшеница, този архетип на пшениците, все ще намерим неговото родство с природния импулс на възправянето.

---

[*] *Еднозърнестият лимец (Triticum tomococcum L.) е най-древния вид от групата на покритосеменните или несъщински пшеници. В тази група са още двузърнестият лимец (Triticum dicoccum Schrank) и пшеницата спелта (Triticum spelta L.). При вършитба стъблото на тези пшеници се начупва, а зърното остава здраво обвито в няколко слоя плеви. За да бъде използвано за храна се налага допълнително олющване. На двата вида лимец българите казват още капладжа. В речниците и преводите от германските езици под общия знаменател на лимеца е подведена и пшеницата спелта. В други езици и при други народи, които също са използвали хилядолетия еднозърнестия лимец, той е бил отграничаван по-ясно. За гърците например е „tiphe“, за турците „siyez“, за израилтяните – „sifon“, за руснаците – оркиш или полуполба. Французите и италианците не са се напъвали толкова, че да уважат еднозърнестия лимец с отделно име, те просто го наричат малката спелта („Le petit épautre“ or „ Farro piccolo“)(1).*

17 000–16 000 години преди Христос... Едно младо човечество (Крим, Кавказ, Балканския полуостров) тъкмо слиза от предпланините към големите реки и долини, които погледнати отдалеч и отвисоко обещават плодородие...

Изгладнелите поселищата се придвижват бавно. През дългите нощи спират и все още рият в земята, за да се хранят, но по-често изправят гърбове. Отгоре се сипе звездна светлина, която по-рано сякаш не са забелязвали. Обглеждането на небето вече не е само занимание на шаманите...

Млечния път е творение на боговете, но смисълът на неговата издължеността и протяжност през небесата е разгадан според нуждата – под него и по него трябва да се върви. Така се подхваща това преселение – от суровата планина към поуютната равнина, от землянката към колибата, от студеното към топлото, от страха към сигурността, от улова към урожая... В детството си хората подражават на своите богове както техните деца – на самите тях. Тъй всеки изразявал почитта си. Проблясък на мисълта е разчитането на посоките по Небесната карта. И импулс за възправяне.

А иначе вечно коленичелите търсачи и резачи на корени още хиляди години ще запазят общата почит към своите умения, но това вече ще е друго, то ще е спомен и предаване на едно заглъхващо познание.*

И тъй, племената не слизат с празни ръце, те носят се-

---

* *И то ще продължи чак до Античността.Емпедокъл (483 до 423 година преди Хр.) е гръцки философ, основоположник на теорията за елементите и един от бащите на съвременната европейска философия. През първата половина на живота си той се славел като резач на корени и практикуващ шаман, което ще рече сроден с боговете. Според една легенда, предчувствайки края на силите си, Емпедокъл се хвърлил в кратера на вулкана Етна, за да не бъде видян, че умира и така поклониците му да разберат, че не е бог.(2)*

мена, събирани горе, покрай ручеите и дивите треви. Между тях най-личното е *Triticum boeoticum* – дива пшеница с крехко вретено, къси класчета с по един връх и дребни зърна. Семената й се захващат и на най-бедните почви. Суровите зими сякаш ги умножават. Никой не знае откъде е дошла и колко е стара тази дива пшеница.(3) Сякаш е спусната от Небесата. Надеждата е да й се намери простор, да се оплоди с нея Долната Земя. Възправянето от изначалния глад е започнало. Човекът се е докопал до изначалния хляб...

В растителния свят тази епоха от естествената история е разказана посредством стеблата на тревите, най-вече на пшениците. Възел след възел се възсправят те, подобно издигането на жизнената сила по гръбначния стълб на човека. От потъващите в първите ниви семена бликват и се извисяват съцветия-ресни, класове, метлици, с каквито е извезан целия Млечен път...Рисунъкът на небето се откопирва върху земята. Небесните стихии слизат, за да се впрегнат, заедно с човека в земната родитба. Каквото е горе, това е и долу. Звездните светове са повторени.

Мамутовата трева или бамбукът най-ярко е въплатил това движение, но измежду пшеничените видове най-точно го повтаря одомашнения *Triticum boeoticum***,** онази дива пшеница, донесена от предпланините, която ще получи ново име и която днес ни се представя от класификацията на Лине като *еднозърнест лимец (Triticum monococcum L.)*. В неговите стебла, неполягащи от ветровете, в корените му, неподвластни на сушите, в семената му, неунищожими от студовете се разчитат силите на дивото, към които е добавен по-високия и изправен контур, по-едрото зърно, по-здравия клас, придобити все от човешката грижа... В съюз с еднозърнестия лимец първият земеделец се научава да измъква достатъчно силна храна от всякаква земя, във всякакви условия...

Така завършва това преселение. Човешкият вид ще оцелее и ще продължи да се умножава, а най-свидното му растение, заедно с цялото Семейство Житни, ще се превърне в негов вечен спътник. И никак не е сигурно, че един без друг те са щели да се удържат върху сгърченото от родилни гримаси лице на земята...

Покълващи семена от лимец и днес подпомагат терапията на мисловно слаби, нерешителни деца, понякога прегърбени и неспособни да се измъкнат от необясненията си интелектуална немощ...

Пациенти, оставени без надежда от своите лекари, напипват слепешком пътя към ремисията, осланяйки се на водата от варен лимец, която приемат заедно с питки от брашното му.

Лимецът може да бъде вярната храна и за народи, които чувстват подкопана своята устойчивост. Цели групи от хора, загубили пътя, по който трябва да вървят, биха си помогнали, ако върнат лимеца на трапезата си, особено в неговата сурова форма*.

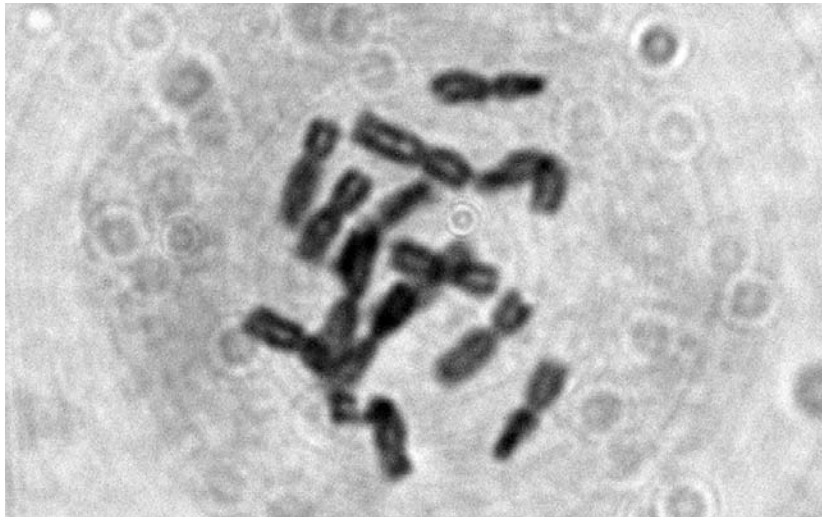
Кажи ми с какво се храниш, за да ти кажа какво те очаква...

---

* *Покълналите зърна от лимец са носители на готови за усвояване витамини, на естествени ензими и първично структурирани белтъчини в по-голяма степен отколкото кълновете на другите пшеници. Витамин Е, който в естествен вид се намира най-вече в покълналото жито, оказва защитно действие върху кръвоносните съдове, подпомага извеждането на отровите от организма и има пряко отношение към дейността на жлезите с вътрешна секреция и преди всичко на половите жлези. Наричат покълналия лимец храна на старостта заради богатото съдържание на растителни хормони. (4)*

II

Археолозите намериха в средата на миналия век овъглени семена от одомашнен еднозърнест лимец от Ранния Неолит, около 10000 години преди Хр.(5) Това е преди Заратурстра, за който се знае от свещените книги, че е използвал дивите жита, за да обдари човечеството с другите зърнени видове: ръж, ечемик, просо... В никоя книга обаче не е написано и няма как да се напише, че лимецът е дело на заратустровите древни селекции. Еднозърнестият лимец е дошъл от там, откъдето са дошли първите хора и е останал непроменим и неизличим диплоид с първичен хромозомен набор от седем хромозомни двойки! И толкова.



Митотична клетка на български образец на Triticum tompococcum L. c (2n=14) хромозомни двойки.
Снимка: ст.н. с. Д-р Ганка Ганева

Нищо друго, нищо по-различно! Каквото е в овъглените земни пластове от Неолита, в египетските пирамиди и край стените на древната Троя, същото е в тракийските могили и в нивите на Билкария* днес.

Все това силно стиснато в плевите си зърно с дълбока бръчка по средата като междувеждието на неандерталец.



И да го вършееш, не можеш го съблече. Трябва майсторски да го олющиш, все едно че го мамиш, за да го измъкнеш на бял свят, както се измъква диво животинче от дупката му. И да го оскубеш, не можеш го погуби. Ще се появи на друго място, ще изскочи от друга дупка.

Той е като динозавъра между пшениците, какъвто между дървесните видове е Гинко Билоба. За Гинко обаче има съгласие между учените, че е най-старото дърво на земята, че е поне на 270 милиона години и че само веднаж, преди 5 милиона години, едва не загинало, оцелявайки само в една област на Китай. За лимецовата пшеница и времето на нейната поява на земята няма съгласие, няма и точна датировка. Проучва-

* *Малка територия в Боженския Балкан край Габрово, между селата Кметовци и Харачери, превърната от автора на книгата в билков резерват за изследване на живи растения*

нията водят все назад и изследователите сякаш се отказват да търсят по-назад от 17 000 години пр.Хр. Така оставят думата на езотеричните школи, според които първопшеницата не е продукт на нашата планета, тя е слънчев плод, тръгнал от Сириус и минал през Венера, за да стигне до Земята.

Не се наемам да утвърждавам истинността на подобни твърдения, но като повод за размисъл публикувам тук първата в света високочестотна фотография на едно олющено семе от еднозърнест лимец.



Изображението ни показва нещо, което нашите сетива не могат да възприемат без помощта на Кирлияновата камера: разредената материя или все едно, недосгъстената светлина, от която се е „уплътнило“ това зърно. Квантовите физици биха могли да нарекат този образ резултантно

торсионно поле, което при метаболитното разграждане на зърното ще се влее и разпредели по вътрешните сечния на течния енергиен кристал, наречен човек, но ...биха могли. Все още техните понятия не са доуточнени, репликите им не са приведени в съответствие с театъра на „Елегантната Вселена“...Пък и ние сме още при езотериците. Според тях съществуват предания, че в аграрните училища на потъналия континент Атлантида са експериментирали в търсене на нови хранителни растения и така са стигнали до житното зърно, с хляба от който по-късно християнската религия отъждествява тялото на Христос...(6)

Все някои ден езотерици и физици ще трябва да братят*, подобно на лимеца, но засега общото в тяхното разбиране за първопшеницата е много малко и е от областта на етиката: първата дива пшеница е хранител и учител на човека. Била е дадена, за да научи хората, че всичко, което им е нужно – и телесно, и душевно насищане, може да се побере в едно зърно. **Каквото е в атома и в дивото житно зърно, такова е и във Вселената** и може да се изрази не само с думи, но и с нелинейни уравнения.

Но в хода на историята нелинейните уравнения са дошли късно, така че в древността техниката на извличане на това познание е била нематематическа: поставяш едно зърно под езика си и затворяш двете си очи, за да се отвори третото. Ще почувстваш и трептежа на атома, и камбаните на Вселената.

После пускаш това зърно във вода – ще повикаш зелените стръкове на пролетта и в най-вързлата зима. И ще имаш на трапезата си и хляба, и плодовете, и зеленията от градината, че и уж незаменимите белтъчини на месото. С други

---

* *братене при житните – след вкореняването и покълването, от първото коляно над корена тръгват още няколко стебла, „братя“.*

думи всичко, което ти е нужно за храна. Но нахраниш ли се веднаж, можеш да си приготвиш и постелка, и завивка, и възглаве от плевите на лимеца.

Тъй постепенно се оттърваш от главоболието, от безсънието, от хъркането.*

А наспиш ли се и все още не си огладнял, само се надигаш, отиваш до нивата и посяваш зърното, което ти е останало. Така след време ще бъдеш поканен на най-великолепното зрелище или все едно, на откритията урок на планетата Земя: ще ти бъде показано как се брати (живее в съобщества), как се изкласява и узрява под слънцето (въздигане на човешкия жизнен плод-съзнанието), как се умира (посяването на зърното в тъмнината на пръстта) и как отделният живот се преражда (новото покълване)...

При толкова добрини, които лимецът може да направи за стопанина си, народът няма как да не пее:

Лимец, спелта, капладжа
Златно семе, златен звън
И гърнета със жълтици,
И пендарите на жици
В нивите, но не навън.

Е пее си народът, ама до там. Като пее Пенке ле и той не се чува.

---

* *В лабораторията на Билкария отдавна се изследват и вече са произведени възглавници от най-външните обвивки на лимеца. Комбинирани с листа от орлова папрат те се използват като помощни средства при ошипявания на врата и лечението на плексити, а със състави от други билки – при неврози, разсеяност и преумора. (bilkaria.net) или (bilkaria.com)*

В някои луксозни хотели в европейските столици на гостите се предлага меню от възглавници. Изборът – според необходимостта.

Ако утре тръгнете на юг от Стара планина ще разпознаете еднозърнестия лимец само като плевел покрай пътищата и по синорите на Югозападна България. В Източните Родопи – още по-сигурно. За жалост не ще го видите в нито една нива, не ще го срещнете да се превива под нито една гальовна длан. И ще разберете тогава защо народният епос се извращава от днешния поет ето в такава посока:

Лимец, спелта, капладжа,
Древно зърно е това –
Дай му нива българска,
хеле да е буренясала,
ако ще – съвсем тревясала,
челядта й – изфирясала,
хваща се бетер трънак .
Стой в кафето, гледай как!

Затова пък из сухотиите на Централна Турция, пък и на много места из Мала Азия ще видите цели ниви. В песничките за лимеца, които съм събирал из неговите днешни обиталища имаше и ей такова куплетче:

Лимец, спелта, капладжа
Дай Аллах към манджата.
Турчин бърза да оре
по-високо, в планината,
и засява и си пее: капладжа, капладжа...

Турците пазят еднозърнестия лимец. Дали това е държавна политика или опит на отделни земеделци да оцеляват с нещо „по-хитро“, не можах да преценя на място.

Но стига поезия. Дайте да поговорим и малко за музика.

Стъблата на лимеца са високи повече от метър, но са опънати, тънки и здрави като струни на арфа. И когато пръстите на земния вятър минат през нивата със зреещ лимец, ще чуете шепот на резедави вълни, които се преоцветяват в златисти, понякога кафяви или в сочно черни, зависи откъде ги огрява слънцето в този миг и докъде са стигнали в узряването. А това, което ще доловите след дълго-дълго вслушване, е свистежа на звездния вятър в кухите стебла на лимеца. Тъй свистят чистите струи въздух в тръбите на органа. Блажен е този, до който достигнат небесноземните отгласи от цяла една нива.



Днес никой българин не отива на пшеничен концерт, никой никого не учи в България на тази музика. Децата ни странят от земята. Защо, Господи, ни наказа с тази участ! И няма мир ни в душата, ни в желанията ни.

Но силата на лимеца да укрепва, омиротворява и уравновесява посредством хармоничния акорд, който се излъчва от него, не го е напуснала през хилядолетията. Тя се възражда всяка година с неговото узряване, отронва се с неговото овършаване и съпровожда зърното му докато се превърне в усвоена от нас храна. Тогава тази сила преминава в ръцете ни и ние можем не само да работим с тези ръце, но и да се лекуваме с тях, както ни лекува самия лимец.

Аз не се учудвам, че през Ранното Средновековие, когато интуитивното познание все още не е било изгубено докрай, ***с кашица от лимец са „разнасяли“ оттоци от капилярните кръвоизливи или са заличавали сухи лишеи.***

За да се справят с червени обриви са добавяли към кашицата пчелен мед и силен оцет и са я сгъстявали с още брашно. Така се е получувала лапа, която полагали върху обрива.

С лапа от фино смлян лимец, запарен във вино и вода, жените успешно са разсейвали уплътненията в гърдите си.

Мъжете също са прибягвали до лечебните сили на лимеца. Когато урината им започвала да изтича трудно, вземали олющени семена със съхранени зародиши, накисвали ги за кратко във вода, да речем една нощ, и ги дъвчели до преминаване на проблема – по една шепичка всеки ден.

С масло от цветовете на водна лилия и брашно от лимец, приготвени като паста, средновековните лечители са мажели липомите до тяхното разнасяне (7).

С това добрините на еднозърнестия лимец към човека само започват. Тепърва има да се подреждат и проверяват досегашните му заслуги, а защо не и да се утвърждават нови полезности. Едно е ясно – от древността та до наши дни – това е храна, която лекува или чисто и просто – лекарство, с което

можем добре да се на храним. ЧИСТО, защото между нас и хляба ни в този случай е само природата. ПРОСТО, защото не ни е нужна клинична или друга помощ, за да прилагаме всекидневно този универсален лек...

След четирийсет години работа с билките мога да кажа, че само в лимеца съм открил осъществена докрай мечтата на Хипократ. И го каня най-учтиво в магазин „ЧИСТО И ПРОСТО“ в с. Кметовци, в Боженския Балкан. Ако ме чува отнякъде, прероден и ужасен от днешните храни, осигуряващи гъсти редици човешки материал за днешната медицина, да намине да се видим. Приказва ми се с него за генетичната сила на еднозърнестия лимец! Дали в първичната диплоидна хромозомна картина не се крие още някой фрагмент, който днес не успяваме да различим и който ще ни изведе до разгадаването на по-високата задача, поставена от природата пред диплоидите на Семейство Житни...



Хипократе, стани!
Ела и ги виж какво правят.
Храните станаха отрови.
Отровите – лекарства.
И всички се кълнат в теб...

Художник: Георги Елмазов

Наистина, всички следващи пшеници по-нататък в еволюцията ще бъдат тетраплоиди (2n=28) , каквито са двузърнестият лимец и твърдите пшеници или хексаплоиди (2n=42), каквито са спелтата и меките пшеници. То значи ще усложняват и променят генома си според усилията на земеделците или според ветровете, валежите, торенето, мутациите, генните модификации, радиацията. Някои ще се окажат по-бързи на растеж от еднозърнестия лимец, други по-едри на вид, трети по-изтънчени на вкус, но никоя пшеница повече няма да се върне до тази генетична стабилност и да остава тъй нищожно повлиявана от външната среда.* Едва ли ще се открие и друго зърно, което тъй цялостно, отначало докрай да е участвало в оформянето и вътрешното изграждане на човешкия организъм.

Човек се е закърмил с „житното мляко“ на еднозърнестия лимец и до голяма степен е негов резултат.

---

* *При изследването на растенията в двестакилометровата зона на Чернобилската катастрофа от руски и румънски учени лимецът се е оказал най-слабо засегнат от драстично завишената радиоактивност... Днес фоновата радиоактивност, която се нарича допустима, е хиляда пъти по-висока от тази, в която е съществувало човечеството по времето на Жолио Кюри. И пак лимецът, заедно с другите две растения от своята група на покритите пшеници, остава най-надеждно защитен от нея. По отношение на химическите торове, пестицидите и тежките метали той показва същото скромно безразличие. Нима не е възхитително, че все още го има на света, че може да бъде използван като заместител на днешния хляб поне от гледна точка на хората, които с последни сили крепят своята жизненост между лекарствените и хранителните алергии.*



(Еволюция на пшениците. Първи от ляво на дясно – едно-зърнестия лимец) (8)

Ще минат хилядолетия, докато днешните пшеници се „сродят“ със структурата на човешката клетка, ако дотогава ги има, все пак. Сравнени с еднозърнестия лимец те, всички-те, (с изключение на другия лимец и пшеницата спелта) се явяват „доработки“ на някакъв първичен вид, което значи, че волно или неволно човек е взел участие в тяхната селекция. Намесил се е в естеството, за да му придаде нова структура, родена от случайните му мисли и временните му желания, следователно – напрегната, неустойчива структура.

Вечните неща не произлизат от човека, който е мимолетен. Те застиват в своята трайна устойчивост едва след дълга-та, свободна игра на елементите, в която са били изпробвани всички възможни, но по-нетрайни съчетания от симпатии и антипатии между архетиповете на Въздуха, Огъня, Водата и Земята. Поне така ни кара да мислим Европейското класиче-

ско билкарство, на което отдавна сме обърнали гръб, за да се захласваме по древната източна медицинска култура.

И еднозърнестият лимец не произлиза от усилията на човека. Точно обратното, на лимеца е било дадено да „селекционира“ човека, защото първи е успял да „приключи играта“, първи да „застине“ в своята съвършенна устойчивост. Само така е могъл да получи повече права от биологичната еволюция и най-вече правото да отложи в човешките гените своите пластични съотношенията между съставящите го субстанции: по-ниски, плътни, материално *изграждащи* и по-високи, финни, енергийно *обграждащи*.

Някои диви билки и горски гъби могат да се доредят днес до същата заслуга, но далеч в по-малка степен.

След всичко, изречено до тук, само неприсъствалите между нас могат да се учудват, че с добавянето на лимец в диетата на болни хора се предизвиква издържливостта на организма им, която веднага се поставя в услуга на лечението.

И само онези майки, които повярват в органичната значимост на лимеца, не ще се изкушават занапред от търговските реклами на всякакви детски храни. Залавяйки се за прясно приготвените кашички от лимец те повече не ще забелязват в поведението на децата си постоянното раздразнение, привично за недохранените с природна сила деца...

Налага ни се да се вгледаме по-дълбоко в лимеца.

Защото все още всеки трети българин би могъл да си отгледа еднозърнест лимец. Стига да не е продал земята на бащите си. Ще го засее без риск и в най-хладната, и в най-

бедната почва, без торене, (защото лимецът не изисква това), без пръскане, (защото лимецът не боледува). Така всеки българин би могъл да нахрани себе си и децата си с Изначалния хляб, че и другите двама българи, които вече нямат земя, че и техните деца, които пък няма да имат и спомен как се живее от родитбата на нивите в своя семеен онгъл. И който проумее разликата между това, което му се дава като храна и това, което той може да си даде, ще направи своя избор.

Горко на тези, които тъй и не ще стигнат до избора.

III

От Плутарх и от египетската „Книга на мъртвите“ научаваме, че по време на Средното Царство, иначе казано – на могъщия Египет, в 12–тия ден след зимното слънцестоене се извършвала обредна оран и сеитба. „Две черни крави били впрягани в плуг, направен от тамариск. След тях вървяло момче, което хвърляло три вида семена; в единия край на нивата – ечемик, в средната – лен, а в другия край – лимец. След това били произнасяни ритуални думи...“ По време на обреда посредством символното погребение на едното лице на Озирис (посев в земята) и на другото му лице (покълване, израстване, прераждане) се трансформирала божествена енергия за участниците в ритуала... (9) Тази енергия се залагала и в посева на по-сетнешния им хляб, бих добавил...Човекът подсказвал на растението какво се иска от него и за да бъде по-убедителен, виквал на помощ боговете си... Стара, стара като света бяла магия, според която към растението трябва да се отнасяме като към живо същество.

Нивите често били кръгли, като слънцето на Озирис и като погачите на прочутите египетски хлебари, които смесвали брашната според тайните си рецепти...Една от тях все пак била изваждана на показ върху обредната нива...Лимец, лен, ечемик... Опитвали ли сте някога подобно печиво? Какво мислите за този древен вкус? Бихте ли могли да свикнете отново с него...И още как, и още как...Може би утре или съвсем наскоро ще си направите египетска погача и вече няма да се извръщате от древността като от досадна история.

Минали хиляди години и колкото по-често египтяните изоставяли ритуалите си около отглеждането и приготвянето на своя хляб, толкова по-бързо западала държавата им. За-

падало и изкуството им да правят хляб със замесена в него духовна сила, да вграждат в него нещо повече от смляно зърно. Между силата на хляба и силата на един народ изглежда винаги има непреодолима зависимост. Поне за народите от Западното полукълбо.

Римската аристокрация се изражда физически не само от оловните тръби на своите водопроводи, но и от белия хляб с отстранен дух, разбирай зародиш.

Един американски публицист вижда така съвременното западняшко отношение към хляба, без да прави по-далечни изводи и аналогии: „Днес на Запад хлябът се купува опакован в найлонови пликове, предварително нарязан и с извлечени от него хранителни съставки, трици и житен зародиш. Той се „обогатява“ с необходимите витамини, за да отговаря на правителствените стандарти, и понякога бива изкуствено ароматизиран и снабден с консерванти за по-дълго съхраняване. Може би най-голямото унижение, на което се подлага нашият хляб, е надуването му с въздух...“ (10)

Така се „одухотворява“ хляба в днешната западна цивилизация, такова отношение се налага и на народите от Източна Европа, които постепенно заменят традициите си със спуснатите им директиви.

Ако приложим древното правило за хляба и правата пропорционалност между силата му и силата на народите, които се хранят с него, западната цивилизация или е в застой, или е в упадък. Съжалявам за извода. Какво пък, не е късно да се извиним на хляба и да причислим отново семената, от които се прави, в списъка на живите същества. Все пак те са субстанция, творяща живот.

Сега да се върнем при траките. От таблицата, с която са обобщени археоботаническите изследвания на тракийските поселища върху днешните български земи (11)

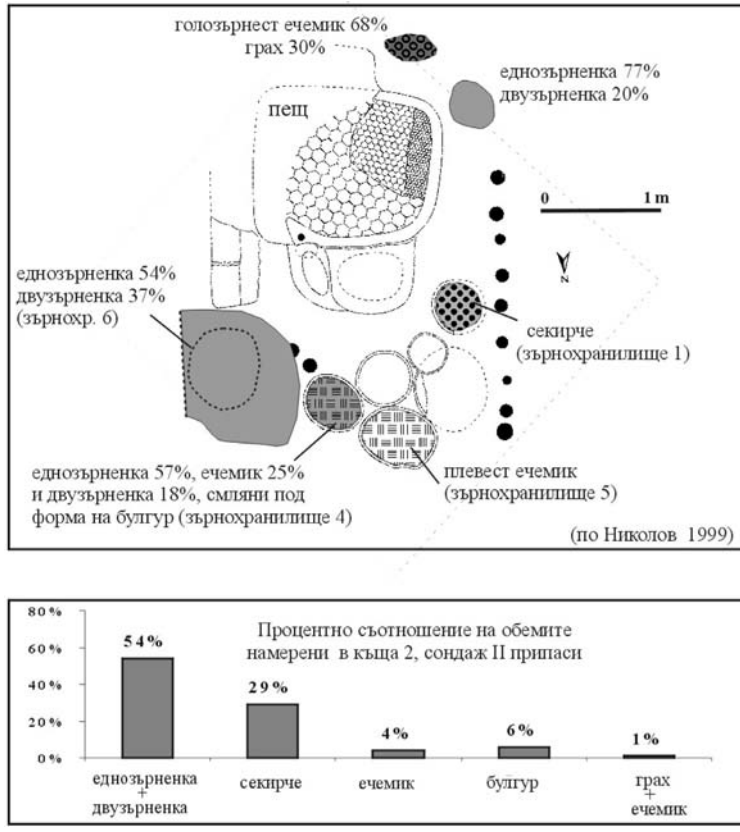
Данните от археоботанично изследвани селища: X – наличие на даден растителен вид, v – наличието му в припаси	Ранен неолит 1								Ранен неолит 2								
	Южна България					Северна Б-я			Южна България								Сев. Б-я
	ЮЗ				Тр.	СИ			ЮЗ					Тракия			СИ
	Гълъбник	Слатина	Елешница	Ковачево	Карановo	Поля Ницаплат	Копривец	Орловец	Слатина	Ковачево	Чавдар	Ракитово	Кременик	Кап. Димитриево	Азмак	Окръжна	Карановo	М. Преславец
Културни растения																		
Еднозърненка – (еднозърнест лимец)	X	X, v	X	X	X	X	X	X	X	X	X, v	X	X, v	X, v	X	X, v	X	X
Двузърненка	X	X, v	X	X	X, v	X	X	X	X	X	X, v	X, v	X	X, v	X, v	X, v	X	
Мека пшеница		X, v	X	X	X				X	X	X	X ?		X	X, v		X	
Ечемик	X	X, v	X	X	X	X	X	X	X		X, v			X			X	
Плевест ечемик	X		X	X	X			X		X		X, v		X, v	X		X	
Гол ечемик	X		X	X				X		X		X, v	X	X, v	X	X, v		X
Двуред. Ечемик					X													
Леща	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X		X	X
Уров	X		X		X				X					X			X	
Грах	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X, v			X, v	X, v			X
Секирче		X, v	X	X	X				X	X				X, v	X, v		X	
Нахут	X													X				
Лен		X							X		X			X, v				
Събирани растения																		
Дрян	X	X		X	X		X	X	X	X	X			X			X	
Дива лоза			X	X	X			X		X				X			X	X
Слива	X			X			X	X	X	X				X				
Круша/Ябълка					X						X							
Капина/Малина				X					X	X	X			X			X	
Лешник				X					X	X	X	X		X				
Скоруша											X							
Бъз	X			X	X		X	X	X	X	X			X			X	
Мехунка														X				

Диви тревисти растения																	
Овес				X	X			X		X				X		X, v	X	
Овсига				X	X			X	X	X	X			X			X	
Лобода				X	X		X	X	X	X	X			X		X, v	X	
Лепка		X, v		X				X	X	X	X			X			X	
Еньовче				X	X			X	X	X	X			X			X	
Птиче просо				X	X		X	X	X	X	X			X			X	
Слез					X						X						X	
Люцерна					X													
Увивно пиперче	X			X	X			X	X	X	X			X			X	
Пача трева				X	X			X	X	X	X							
Пиперче		X, v		X	X			X	X	X				X		X, v	X	
Очиболец									X					X				
Киселец				X	X			X	X	X	X			X		X, v	X	
Кощрява				X					X	X				X				
Куче грозде														X				
Глушина					X				X					X			X	

Продължение: Данните от археоботанично изследвани селища: X – наличие на даден растителен вид, v – наличието му в припаси	РН 2		Сред. Неолит	Късен неолит								
	Южна Б-я		Сев.	Южна Б-я						Сев. Б-я		
	Тракия		СИ	Тракия						СИ		
	Караново	Казанлък	Самоводене	Кап. Димитриево	Казанлък	Азмак	Караново	Веселиново	Ясатепе	Подгорица	Дриново	Самоводене
Културни растения												
Еднозърненка /еднозърнест лимец/	X	X, v	X	X	X		X, v			X	X	X
Двузърненка	X	X, v	X	X	X	X, v	X, v	X, v		X	X	X, v
Мека пшеница	X			X	X		X				X	
Ечемик	X		X	X	X		X					
Плевест ечемик	X			X			X			X		X, v
Гол ечемик	X	X	X	X			X, v		X, v	X	X	
Двуред. Ечемик									X, v			
Леща	X		X	X	X		X, v		X, v			X
Уров	X			X	X	X, v	X, v		X, v			X

Грах	X			X	X	X, v	X, v					
Секирче	X			X			X, v					X
Нахут												
Лен	X				X		X					
Събирани растения												
Дрян	X			X			X					X
Дива лоза	X			X			X				X	
Слива	X		X	X			X					X
Круша/Ябълка						X						
Капина/Малина	X		X	X			X					X
Лешник	X						X					
Скоруша		X			X		X					
Бъз	X	X		X	X	X	X					
Мехунка	X		X				X					X
Диви тревисти растения												
Овес	X			X			X					
Овсига	X			X			X					X
Лобода	X		X	X	X		X					X
Лепка	X				X		X					X
Еньовче	X			X			X					X
Птиче просо	X			X			X					
Слез	X						X					
Люцерна					X		X					
Увивно пиперче	X	X, v		X			X					X
Пача трева	X			X	X							X
Пиперче	X			X	X		X					X
Очиболец					X		X					X
Киселец	X			X	X		X					X
Кощрява	X		X	X			X					X
Куче грозде				X	X							
Глушина	X		X	X	X		X					X

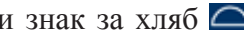
се разбира, че те са използвали за храна предимно еднозърнест и отчасти двузърнест лимец. Голите пшеници, от които е представена само меката, можем да открием в половината от могилите и то в незначително количество. Малко място й се отделя и в склада за храни.



Селищна могила Капитан Димитриево (период Караново I)
Разположението на припасите (горе) и количественото им съотношение (долу), намерени в къща 2, сондаж II.

Ако вярваме на историците, че маята е открита от египтяните, някъде около 3 000 години преди Хр., за да възпроизведем тракийската питка от 7000 г. преди Хр. ще трябва да търсим друг набухвател, например хмела. Иначе ни остава да съберем следните продукти: *грубо смляно брашно от лимец, мляко, сол, яйца и няколко билки като овкусители.*

Забележете, че според резултатите от повечето изследвания, билките-подправки направо са извирали от бита на траките. Върху тракийските питки сигурно са оставали не само следи от дървените въглени в пещта, но и аромат от хвърлените между въглените ухаещи корени.

Тракийският пиктографски знак за хляб  може да се оприличи с контура на половин питка, стъпила здраво на разрязаната си част или с паница, пусната от небето и захлупена върху земята. Това ще рече: хлябът идва отгоре. Йероглифът за господар наподобява другата половина на питката  или паница, обърната към небето. Това ще рече: и господарят чака за хляба си на бога, или поне – не на ръцете си. Повседневната логика ни отвежда още към мисълта, че траките смятат хляба за свой господар, изпратен им отгоре за посредник между тях и боговете. В днешната българска поговорка: „Никой не е по-голям от хляба“ има подобен смисъл.

В Института по трансцедентна наука правят по-задълбочено разчитане на тракийския Амулет от Тартария, като стигат до някои изводи, обогатяващи нашето изложение:



„Думата за „хляб“има немалко различни вариации на произношение, в зависимост от вида хляб, който се описва...“

(Нека да си спомним, че ескимосите изразяват поне по 40 различни начина усещането си за снега. Просто там, където съществува някакво многообразие, то няма как да не се отрази в езика.)

„Любопитно е все пак, че един от видовете хляб се е произнасял „та“ („таж“), и когато се прибавя към думата определителният член за мъжки род „пи“, цялата дума, означаваща „хляб-ът“ или „хляб-а“, вече се е четяла „пи-та“ („пи-таж“), което показва, че думата „пита“ („питка“) в съвременния български език не е от гръцки, но от тракийски произход...

Думата „баща“  не случайно съдържа пиктограм за „нож“ и „хляб“. И до днес в българския се употребява: **„Ти-баща, ти-майка, в тебе-ножа, в тебе-хляба!“ (12)**

Благословената тракийска пита! Тя се спуска от Бога, разпределя се от господаря и се нарязва от бащата. Посредством нейния път се очертават силите, които изграждат и крепят живота.

Нали си спомняте, в древните книги се разказва, че докато създавал културните зърнени храни – пшеница, ръж, ечемик, просо от дивите тревисти растения Заратустра смогнал да „свали духа в материята“. Нали виждате, изваждането на „духа от материята“ или обездушаването на хляба е привилегия на нашата цивилизация. В днешния хляб не се намира нищо от нашето душевно участие нито в неговата сеитба и отглеждане, нито в неговата направа. Дори и когато се храним се него, ние го поглъщаме с безразличие. Или го отстраняваме с досада. Обвиняваме го за килограмите, които трупаме. Но и наум не ни идва, че след погасването на молитвения обред преди хранене вече не разполагаме с мисъл-форма, как точно хлябът ни свързва с небесата. И какво ни носи от там. Дали си струва да продължим така...?

IV

Най-ранното детство на човечеството е свършило. На земеделеца, какъвто предимно е човекът тогава, му е втръснало от една и съща храна, пък ако ще да е и най-питателната. От друга страна поколенията се умножавали, а еднозърненката давала все същото – по едно дребно зрънце в класчето, а целия клас твърде къс – ставало уморително...

Цели седем-осем хиляди години (17000 – 10000 пр. н.е.) земеделецът се е мъчил с еднозърнестия лимец – да го търси и събира от дивите му находища, да го люти и стрива между тежки, гладки камъни. Следващите пет-шест хиляди години (9000–4000 пр.н.е.) се е потил да го сее в нивите си и после пак: жени, вършей, люти, мели...Ако пък няма урожай: гладувай, гладувай...И примат да си, тази игра ще ти омръзне**.**

Така след като употребило еднозърнестия лимец, след като се възправило и оцеляло, човечеството го подминало. Разбрало, че по-обилни добиви от него няма да види, защото дори торенето при лимеца не донасяло никакви ползи. Като добавка дрехата на този лимец оставала все тъй плътна и здрава и трябвало да се люти (13), а видът и вкусът на хляба от него не можел да се мери със самуните от появилите се вече меки пшеници. **Полезно, но скъпо нещо, трудоемко, пък не хвали само себе си...**

Разбира се, човекът от средата на бронзовия век не е могъл да знае, че като изостави лимеца, изоставя хармония от вещества, изпипана до съвършенство и невероятна за по-късните времена. Ако сравним биохимичните стойности на еднозърнестия лимец с тези на твърдата пшеница, която се отглежда

днес, ще открием, че природата е съчетала във формулата на първичния диплоид по-високи стойности на протеин (от 10 до 26% в сравнение с червената твърда пшеница, когато е неолющен и 50–75% след олющването); твърде по-високи са и нивата на бета каротин , магнезий, фосфор, калий, калции (100 гр. лимец = 2 чаши мляко). Някои други микроелементи са по-малко. (14)

Но от това **По-малко** и от другото **Повече** се е получил хармонично издържан акорд или нещо като застинала във веществото музика на цялото. Вместо в менделеева таблица отделните съставки на лимеца могат да се представят като ноти, намерили мястото си върху петолиние, всяка според честотите на вибрациите си. И трябва да предположим, че когато човек се храни с лимец вътре в него се разбужда и зазвучава мелодията на лимецовото вещество, една позната на подсъзнанието мелодия от правремената, прилична на Орфеевите. В сравнение с нея пшеничените хибриди днес, които послушно поглъщат толкова неорганична тор и хербициди, колкото им се внесат, поставят клетъчните мембрани в дисонансен хаос, подобен на шума от лоша дискотека.

Друго предимство: докато брашната от лимец почти не съдържат глутен, в зърната на меката и твърдата пшеница, с които се храним днес, той е почти 80 % от общия протеин или иначе сметнато – една десета от теглото на всяко печиво. Вярно, глутенът прави тестото жилаво, спомага за набухването на хляба и като задържа повече вода в молекулите си, му придава след изпичането вид на напет юнак. Обаче този юнак, както се случва най-често с юнаците, прави юнашки бели. **Глутенът уврежда лигавицата на тънките черва и причинява ентерит.**

Смята се, че в случаи на алергия организмът реагира на глутена като антиген и когато глутенът достигне червата се задейства имунната система. Това води до оток на чревната лигавица.

Симптомите в началото са анемия, умора, загуба на тегло, после идват стомашните проблеми – подуване, болки, разстройство, повръщане, спазми. При това важни хранителни съставки остават неусвоени. Тях пък като ги няма в нужното количество идва и загубата на витамини, минерални соли и енергия. Човек започва да чезне, уж е тук, между нас, а няма сили да участва в живота...

Сега започва да ни става ясно защо пламналото от алергии човечество се завръща днес към изоставения лимец – като блудния син към баща си. Някои хора, алергизирани от безподобната химия в днешните храни изпитват вече възторг, щом си помислят за тази първопшеница. Поне могат да си заместят с нея обичайния хляб, който лекарите настойчиво им забраняват. Цьолиакия, или целиакия констатира безсилен лекарят и предписва антиалергени. И се изяждат торби с лекарства до идването на другата алергия, лекарствената.

Е няма как, ще коленичи блудния син за прошка пред бащата-хляб!

Структурата на глутена в лимеца, доколкото го има, е щадяща.

ГЛУТЕН		
	в т.ч. глиадин	глутенин (алерген)
	полезната за потребителя част от глутена	полезната за хлебопроизводителя част от глутена
ЕДНОЗЪРНЕСТ ЛИМЕЦ	2	1
ЧЕРВЕНА ТВЪРДА ПШЕНИЦА	0,8	1

Данните са цитирани според сравнителен анализ на няколко американски автори за групата на несъщинските, плевестите или покритите пшеници, към които се отнасят още двузърнестия лимец, наричан тук с библейското му име емер и пшеницата спелта.(14)

Време е и ние да кажем нещо за тези растения, защото нашият герой, еднозърнестия лимец, този дядка-веселяк от правремената, си има компания, която понякога изглежда като по-младите му братя и сестри, друг път като негови деца, а веднаж пък ми се стори, че това са най-трайните от образите на хилядите му прераждания, останали на света да водят самостоятелен живот.

V

ДВУЗЪРНЕСТ ЛИМЕЦ (Емер)



За последен път се връщам десетина хилядолетия във времето.

В диво състояние са наизлизали спонтанни или все едно естествени кръстоски от одомашнения по нивите еднозърнест лимец (геномна конституция AA) и изникващите по синурите диви жита от групата Aegylops (BB).

Археоботаници твърдят (14), че като краен резултат от това спонтанно смешение се появява ***дивият двузърнест лимец, тетраплоида Triticum dicoccoides(AABB)***, който земеделците бързо одомашняват, защото две семена в едно класче било вече нещо като икономически бум. Какво говоря, за времето си това било икономическа революция, подкрепена от Бога.

И ето ти тебе **култивиран тетраплоиден (2n = 28) хибрид (Triticum dicoccum Schrank).** Той превъзхожда едно-

зърнестия лимец по растеж и големина. Вретеното му не е тъй чупливо, класовете му са по-гъсти, странично сплеснати и често разклонени.

Тази пшеница също си оставила път за отстъпление от човека – тя спокойно можела да расте без помощта на земеделски грижи поради белезите, придобити от дивото растение. Тъкмо затова и днес можем да я намерим без усилия покрай пътищата, в лозята и между храстите и шубраците на Предна Азия. Но в същото време при одомашняването новият лимец изгубил някои негативни за отглеждането му белези (чупливото вретено на класа). Така се оформил двузърнестият лимец.(15)

Наложило се да се въведе и ново име – ***двузърненка*** или ***голям лимец***, като за по-стария вид естествено останали противоположните – ***еднозърненка*** или ***малък лимец***.

Тук се получило нещо необичайно – бащата да бъде титулуван малък, а сина – голям, но процесът бил все пак естествен, стопанисването на земята напредвало, суровите и бедни почви, където Малкия се чувствал в стихията си, били изоставяни, черноземните и хумусни – по-нашироко овладявани. На много места тъкмо от съображения за продуктивност двузърнестият лимец постепенно измества баща си, еднозърнестия.

Интересно, че от стари времена българинът не обича да уточнява какъв е лимецът, който използва-еднозърнест или двузърнест. Казва просто капладжа и с това изравнява отношението си към тях. Проявява се като типичен потомък на траките, които дори са ги отглеждали заедно, в едни и същи ниви, без да делят семената за посев. (11).

Голям опит с двузърнестия лимец е натрупан през времената в Русия и Италия. Руснаците берат двузърненката в млечновосъчна зрялост и правят от нея прочутата си полбена каша.

„Буду служить тебе славно, усердно и очень исправно... есть же мне давай вареную ***полбу****...“*

Така се пазари Балд, когато го наемат на работа. Поне според Александър Сергеевич Пушкин в „Приказка за попа и неговия работник Балд“.

Преди век-два руснакът все още е сигурен в бъдещето си само ако има на масата каша от двузърнест лимец. Ако му дават такава храна той ще служи усърдно и старателно, ако не, не се наема. Когато мислим за издържливостта на този народ не можем да подминем полбената каша. Ама никак.

Днес в Италия и макаронite и ризотото се приготвят най-често с емер, а в Индия, Иран и Турция той наднича с едрите си очички от гарнитурите към рибите. На много места по света диетолозите, които са луднали по него, са му извадили нов имидж – „черния хайвер на пшениците“. Готвачите си развихрят въображението с него: въздушни кремове, сухари на жар, посипани с настъргано сирене, което лепне по предварително пропитото краве масло...

Днешният европеец не знае много за лимеца, макар че тук-таме из Европа земеделците го поддържат като сакрален вид пшеница и туристическа атракция – големия лимец в белгийските Ардени, Германия, Швейцария, Австрия, а малкия – в Алпите и Прованс (Южна Франция).

В Западна Европа по-често се говори за пшеницата спелта.

ПШЕНИЦАТА СПЕЛТА



През XII век заради „божествените си прозрения“ монахинята Хилдегард от Бинген е трябвало или да бъде изгорена на кладата, или да бъде канонизирана. Папата избира второто. Така Хилдегард получава времето и възможността да издиктува своята „**Physica**“ („Природознание“) или това, което й открива Бог.

„Във всички създания Бог е скрил чудото, в животните, рибите и птиците, в билките, цветята и дърветата, там са забулените тайни, които никой не знае и не усеща, ако Бог не му ги внуши...“(16)

Тази светица е перла в папската корона на Средновековието, но за нашето изложение по-важното е, че тя „дочува“ лимеца*

---

* *Дължим на читателя едно уточнение. В българските преводи на съчиненията на Св. Хилдегард лимецът е любимата храна и горещо препоръчваната диета за болни и здрави. Добавянето там на латинската класификация обаче (Triticum spelta L.) ни отвежда пряко към пшеницата спелта. Както ще видим по-късно разликите между еднозърнестия лимец и пшеницата спелта, са предимно ботанически, морфологични, а показанията им като лечебни храни почти се покриват.*

като ***„не тъй-топъл и по-благ от другите житни видове“.***

„...На този, който го яде той доставя здрава плът и здрава кръв и настроението му става весело, а душата радостна“.(17)

За спелтата са писали Херодот, Диоскорид, Авицена... но това са били по-скоро мисловните натрупвания, които избликват вече оформени в Световното съзнание посредством категоричния възглас на Хилдегард:

„И ако човек е толкова болен, че поради това не може да яде, вземи цели зърна от лимец и ги свари във вода, като прибавяш мазнина или жълтък, после дай на болния да яде и това ще го излекува вътрешно като добър и здравословен мехлем“.(16)

Нали няма да страдате занапред, ако някой от вашите близки се оплаче, че чувства ***нервите си изтощени,*** а седмица след това се изолира ***в апатия и меланхолия.*** Нали няма да ви хрумне да го заведете на психиатър и да избързате с приемането или инжектирането на антидепресанти. След като е имало на света монахинята Хилдегард и тя е съзерцавала говорещите й небеса от метоха в Рупертсберг това е излишно страдание, уверявам ви. По-добре запретнете ръкави и направете за обезсърчения човек нещо вкусно от спелта. Тъкмо и вие ще си похапнете, за да приповдигнете още без друго здравия си дух.

Ето например

„СУПА ОТ ЛИМЕЦ ПРИ ОБЩО ИЗТОЩЕНИЕ

Рецептата изглежда така:

Цели олющени зърна от лимец – 3 супени лъжици

Вода 250 мл

Жълтък – 1 бр. или

Мандраджийско масло – 1–2 супени лъжици

Зърната се сваряват във водата, докато омекнат, добавя се жълтък или масло и се подправя със сол и вино.Поради укрепващата сила, която тази супа носи, тя е полезна и за здрави.“(16)

БИСКВИТИ ОТ ЛИМЕЦ ПРИ НЕРВНО ИЗТОЩЕНИЕ

Настъргано индийско орехче – 15 г
Смляна канела – 15 г
Смлян карамфил – 5 г
Финно лимецово брашно – 1000 г
Кафява захар – 300 г
Краве масло – 300 г.
Яйца – 4 бр.

Подправките се смесват с брашното, после с останалите продукти се омесва гъсто тесто, което може да се остави да престои една нощ на студено. Тестото се разточва и с формички се нарязва на малки бисквити.

Пекат се до 8 мин при 180 гр.

Бисквитите имат превъзходен вкус, но са много подходящи за хора, които смятат, че се намират в безисходица.

Хилдегард твърди:

„Те, (бисквитите – б.а.), ще смирят огорчението на сърцето и духа, притъпените сетива ще се разтворят, духът ще стане весел и всички вредни сокове ще намалеят.“ (16)

Днес за пшеницата спелта има много повече изследвания, отколкото за еднозърнестия лимец. В тях можем да прочетем, че „...спелтата по идеален начин съчетава предимствата на пълноценното хранене: наред с високото съдържание на баластни

вещества, тя е богата на витамините A, E, B1, B2 и ниацин, който е необходим за функционирането на нервите, за нормалната обмяна на веществата и за кожата. Също и съдържанието в нея на ценни мастни киселини и минерални вещества (желязо, магнезий, фосфор и калций) е по-високо в сравнение с останалите видове житни растения. Освен това уникалното зърно се характеризира и със съдържанието на микроелементи и витализиращи вещества като висококачествени белтъчини, комплексни въглехидрати и мазнини, както и със съхранената във висока концентрация слънчева енергия. За спелтата се смята също така, че стимулира обмяната на веществата, засилва естествените съпротивителни сили на организма и се грижи за прочистването му от отровите, защото активизира бъбречната дейност..."

Това са резултати от изследвания, а иначе хората, които консумират спелта, се заклеват, че тя покачва общия им тонус и работоспособност.

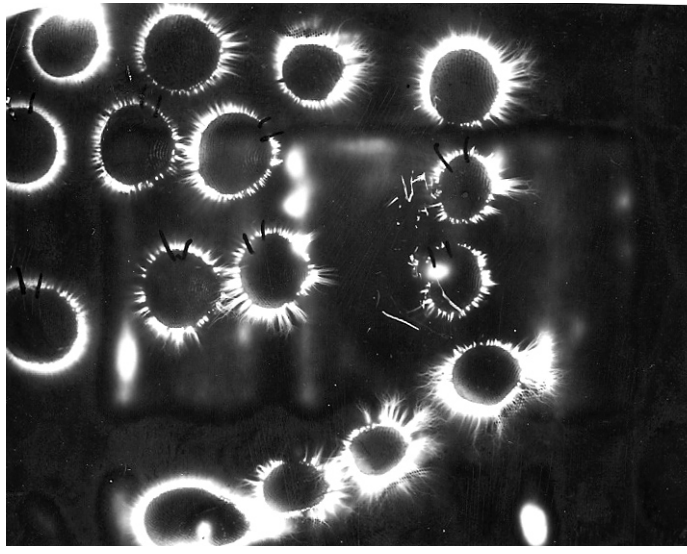
Измерванията на радиоактивното замърсяване на университета в Констанц след Чернобилската катастрофа през април 1986 г. показват, че ожънатите през следващото лято зърна от спелта съдържат десетократно по-малко количество радиоактивност в сравнение с пшеничните зърна. Плътно прилепналата люспа, както при нея, така и при лимеца осигурява перфектна защита на зърната дори в екстремни условия...

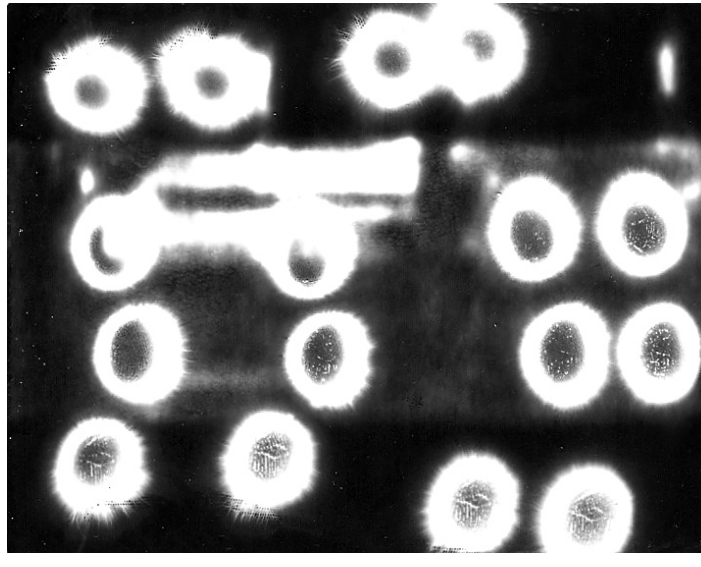
НОВИЯТ БЪЛГАРСКИ ОПИТ С ЕДНОЗЪРНЕСТИЯ ЛИМЕЦ

Това, което Света Хилдегард говори за спелтата, а преводачите го предписват на лимеца е вярна грешка, дано ме извините за примитивния каламбур. Българският народен опит с еднозърнестия лимец като лечебно средство кара и днес някои хора да се хващат за него като за последна спасителна сламка.

Петя Георгиева от София (публикувам името й с нейно разрешение) се лекуваше с билкова програма за рак на гърдата. Лечението трая почти две години, но в последните два месеца преди доказването на ремисията, тя се беше хранила предимно с еднозърнест лимец и беше направила повече от трийсет лапи – онези със запареното фино брашно от лимец в червено вино и вода.

Двете снимки на енергийните излъчвания от върховете на пръстите й показват състоянието на нейната жизненост в началото и в края на тези два месеца.





Разликата се открива и от нетренираното око. След 60 дни

лимецова диета енергийните пръстени около възглавничките на пръстите й са по-плътни, по-концентрични и вътрешно наситени със светлина. Семето от лимеца е отдало светлината, концентрирана и съхранена в неговата тъкан. Организмът е успял да я приеме под формата на вибрации и да я добави към своята, защото вибрациите са се оказали „в неговите честоти“.

В „торсионния портрет“ на днешните пшеници-хибриди почти липсват или са закодирани други по-слаби, по-сиви честоти, за които организмът ни още няма настроен резонансен рецептор.

Сега да съберем с помощта на (14) тези три първообраза на най-древните пшеници, към които днес светът се връща предпазливо и то там, където човек може да си позволи да произвежда по-малко, по-скъпо, но по-безвредно. Безвредността полека се възприема като норма. За жалост – повече



Малък лимец (диплоид) Голям лимец (тетраплоид) Пшеница спелта (хексаплоид)

на книга, защото от високодобивните пшеници, голи или лесни за събличане, послушни на торене и съгласни с хербицидите стават по-пухкави хлябове и търговията процъфтява. **Евтиното земеделско производство бързо налага оправдания за някои вредности, които се представят на обществата като „вредности в нормите“**.

Днес всеки производител на храни или лекарства успява да помести вредностите на своя продукт в някакви норми. Когато е на горния праг на поредната норма настават спорове. Споровете се решават с промяна в технологията, ако е възможно, или плющят пачки от банкноти, ако са в наличност. Производителят все пак получава разрешение да произвежда своето, защото на пазара трябва да има храни и лекарства. Всички покрай него въздъхват облекчено, защото се отваря работа, машината на живота се завърта. Важното е, че най-важното не се е случило, **не е станало дума за събирателния ефект на вредностите от всички храни и всички лекарства, който някой ще приеме примерно за едно денонощие.** Откъде накъде. Кой знае като стане сутринта какво ще яде този ден и дали не ще забрави да си приеме хапчетата.

Принудата, която се осъществява днес посредством храненето и лечението се състои в това, че човекът е отделен непреодолимо от участието си в създаването на собствената си храна и собственото си лекарство.

Здравето започва от нивите, а не от Здравната каса, но на нивите са една стотна от хората на един народ. Колкото помалко хора са там, толкова държавата се смята за по-напреднала. Днешният гражданин на всяка „напреднала“ държава е ангажиран до гуша с изкарването на пари. Парите ще му послужат да си купи същите тези храни и лекарства, в създаването на които не може да вложи душата си, тоест той не може нито пълноценно да я нахрани, нито истински да я излекува

тази своя, незаменима с нищо душа. В нашата храна все повече няма нищо от собственото ни душевно вещество, в нея все по-трудно се извършва „слизането на духа в материята“.

За радост тъкмо в лимеца (използвам го тук като събирателно име за трите несъщински пшеници) и засега май освен в билките, единствено в лимеца и неговите свойства откриваме несъгласие и кротка, иронична съпротива срещу тази всеобща принуда, която ни разрушава.

Лимецът просто не е могъл да бъде пригоден към обществената схема на капитала.

Винаги, когато разказвам за него си представям един подсмихнат дядка с мустаци като осили не, ами като класове, и с напречна бръчка по средата на челото. Очичките му са малки, по детски издължени, все едно зрънце лимец за всяко, а бузките му са издути, гладки и бели, като плевите, които покриват голото зърно. Инатлив по старчески и непослушен по детски, той не се натрапва с присъствието си между младите, но и не иска да се прибере в стаята си. Ни се води, ни се кара, ще каже за него управителя на старческия, пардон, на генетичния дом. А ние ще се загледаме отстрани, но повнимателно в тази пророческа старост, съчетана с усещане за младенческо бъдеще...

ЕДНОЗЪРНЕСТИЯТ ЛИМЕЦ В ПРОГРАМИ ЗА ОТСЛАБВАНЕ

Двама симпатични дебелаци искаха да отслабнат по система, която не предвижда глад. С някакви билки например. Разправих им всичко, което с толкова труд бях събрал за лимеца, за да ги убедя, че ***той засища по-бързо и по-трайно,***

че те спасява от нуждата да ядеш много и все замразена или консервирана и боядисана, или изобщо обезсилена, мъртва храна.

Заливаш олющените семена с гореща вода и след пет минути яденето готово. Можеш да разбъркаш същите семена и в кисело мляко – от вечерта за сутринта, вместо мюсли. И те нахранва, и те изчиства. Пък те двамата, ако искат да използват билки по-нататък, нека да използват, но това е все едно че искат да посеят в себе си цветя. Ама цветя на бунище не раснат, първо се изчиства бунището и после се посяват цветята...

Тук Дебелакът ме прекъсна, то си беше и време, де, и рече, каквото прасето ми яде, аз в уста го не турям. А пък Дебелачката ме погледна като муха еднодневка. То, прасето, го изядохме, рече, и сега нито да ядем този лимец, нито пък има на кого да го даваме. Не можем да приложим рецептата.

Изпратих ги и за да се успокоя, прописах мерена реч...

ЛИМЕЦ-СПЕЛТА-КАПЛАДЖА

Моля ви се , госпожа,
Омесете питка блага,
за стомаха ви награда,
за душата весел стон,
за килцата – камертон;
Господинът пък до вас
във червата със колапс,
Успокойте с топъл залък.
Да му мине болестта,
Че е пълен със лайна.

И молитвата кажете,
май забравихме я вече –
таз награда за душата,
този весел стон в стомаха.
Отче наш, не ни оставяй
да отънем във отрови,
да полепнем и в червата,
да затлачим телесата.
Лимец-спелта-капладжа,
има ли го – има шанс
наш то здраве във аванс.
Дай ни , Господи, сега
шепичка от тез зрънца.
Да посеем във земята –
неорана, некопана-
на бащите ни завета,
що изтърсихме в клозета.
Лимец-спелта-капладжа,
съвестта ни заигра.
Няма връщане назад.
Хайде вече, госпожа,
Извадете питка блага
и развейте нейний дъх!.
Посолихме я със думи
и простихме си до тук.
Лимец-спелта-капладжа,
дай ни боже храбростта
да започнеме от хляба
наща Ррр...ЕВОЛЮЦИЯ!

IV

Мили хора, котката на хазяйката прояде хляб!

Не, тя не би го направила на никаква цена, котка на гърба си не пада. Но хлябът се беше оказал ***хляб от лимец***. Той я беше пренесъл в други времена, когато тя е била пантера, беше я подмамил с аромата си на степни треви, беше й напомнил за вкус, неизпитван в този живот, беше я потопил в трансцедентална лакомия и накрая я беше хвърлил на паркета презобена, опикана и гузна.

Искате ли и вашата котка да премине през същия праг във времето или вашето куче да преобърне месоядната си природа, дочетете докрай тази книга. Има известна възможност да се случи нещо и със самите вас..

Вие вече знаете що е лимец, но преди време аз и понятие нямах от всичко, разказано дотук.

Та тогава срещнах един бивш колега и от необяснима радост се разбъбрахме. Залутан насам-натам от безработицата той бил тръгнал да изнамерва заместител на всички храни. Според неговите прогнози месото, зеленчуците и варивата щели занапред да се превръщат в лукс поради свръхнаселяване на земята. Последният удар върху храните щял да бъде нанесен от глобалното засушаване. Изходът бил в откриването на заместител – на всички храни заедно.

Всичко в едно, нещо като храна за космонавти.

Трябвало обаче да се подходи научно, ако не било научно, нямало да го признаят в Европейския съюз...

Този колега, да ви кажа, и навремето си беше малко пернат. Но този път ме уцели на болното място. Споделих му,

че и аз от дълго време търсех с какво да заместя мръвките, рибките и кълките, без които една чужда котка виеше от зори до зори покрай вратата на стаята ми.

Да, животинчето на хазяйката, с което бях принуден да деля един покрив, никога не мирясваше, докато не получеше своето – веднаж от хазяйката, веднаж от мен. Оврякваше ни подред, а тя не даваше дори да му затварям вратата под носа. Преди аз да дойда, това било неговата стая.

Но ето че съдбата беше изпратила колегата, за да извика той вместо мен – стига! Всъщност, предложи ми да спра с тичането по магазините и да просветля моя скромен проблем с подходите на науката. Самата наука срещу една котка – въпросът му се струвал решен от само себе си.

Прибрах се позарадван от срещата. „Всичко в едно, всичко в едно“ – повтарях си. Една песен не е песен, ако няма рефрен, една игра не е игра, ако не се изиграе цялата. „Всички храни в едно, всички храни в едно...“

Още същата вечер влязох в Интернет и попитах в Гугъл: заместители на месо? Показа ми се документиран опит на будистки монаси от Китай през седмия век от нашата ера. За да издържат на своето доживотно вегетарианство те смилали пшеница, замесвали от брашното й тесто, което после накисвали в студена вода. Скорбялата от тестото се разтваряла и оставала една жилава маса, която те дъвчели, за да си набавят протеини. На днешен език тяхната дъвка се нарича глутен, има го в хлябовете колкото искаш, но на вкус чистият глутен е такъв, че трябва да ти се привиждат печени патици, за да го сдъвчеш. Поне така твърдеше д-р Джон Вен, който разказваше в Интернет за месозаместването при монасите. Накрая само подхвърляше, че ако будистите били познавали лимеца, нямало да се мъчат толкова, защото природата била изсипала цялата си щедрост в него!

Какво беше това ***лимец***, какво растение имаше предвид доктора, не разбрах тогава. Само усетих, че кракът ми докосна някъде в тъмното нещо надеждно и твърдо, но дотам погледът ми нямаше достъп. Дали не бях напипал за миг пътеката, която отдавна търсех...

На следващата сутрин реших да започна експеримент. Заех се да замеся тесто, докато хазяйката беше на работа. Месех го бързо. Ха насам по дървената дъска за хляб, ха нататък...

Напоследък бях станал доста гневлив и това май подпомагаше омесването...Бях почнал да се гневя всеки ден, гневях се когато спях, когато се хранех и най-вече когато нищо не правех, защото и аз бях изпаднал в безработица. Ха насам, ха нататък, тестото ставаше все по-плътно... Гневях се първо на онези, които разправяха че ме защищават в Европейския съюз, макар че не разбирах от кого и защо ме защищават. После се гневях на другите, които твърдяха, че защищават животните от мен и от такива като мен, дето си позволяват все още да се хранят с месо. ... При всеки гняв, сигурно знаете, черният дроб се уголемява.

Натопих тестото във вода според китайската монашеска технология и то взе да отделя нещо бяло и да я превръща в рядко мляко. Още малко и започвах експеримента...Наймного се гневях обаче на онези мили защитници, обичащи до полуда всякакви животинки, предимно котенца. Те, да ви кажа, съвсем често биват вегетарианци. Благи сърца носят, лъчезарни лица обръщат сутрин към слънцето, но хранят домашните си любимци с месо. А така! Да си го кажем.

Например, една защитничка, която беше приела в къщага си котка на име Принцеса Мери така я беше разлигавила, че я хранеше с кълки от пилета. Тя самата беше на прага на анорексията, но не изпускаше да гарнира кълките с ориз или

да ги предложи на гювеч. И винаги покрай поднасянето на незащитеното от закона пиле в паничката на защитената от закона котка тази жена се възползваше от една прастара езическа хватка – с плътта на *нисшемълчащия* да омълчим *висшескимтящия*...

Аз знаех, че един ден Господ ще помогне и на слепите от любов, но кой да ти каже кога щеше да дойде тази помощ! То да не е бърза помощ...

Винаги съм оставал в гневно очакване това все пак да се случи, но понеже помощта все не идваше, вече жадувах за нещо по-различно от божественото. Например срещу споменатата защитничка на котката да се възправи друга една още по-величава защитничка, която да се бори в защита на пилетата. Защото каква е разликата между душата на пилето и на котката аз не разбирам. И двете са малки облачета от Общата Вселенска Душа, временно приютени в две мимолетни тела. Даже пилето е по-изправено, двукрако е, изобщо е по-близо до формите човешки, защо не и до мислите. Къде е логиката то да бъде изяждано по условие, а котката да остава безусловно жива... Защо например не храним пилетата с котки.

Вече бях извадил от купата дъвкоподобния остатък от тестото, набъбнало като живо. Ей така набъбват и хлябовете ни – от водата в глутена, а за да не се размирисва тази вода, тикат в нея консерванти. О времена, о нрави!

Да, времената са лъжовни, даже катастрофични за някои хора, които си печелят парите трудно, искам да кажа с труд. Но още по-лъжовното е, че им се налага после да ги дават не за абсолютно сухо вещество, а за маскирана вода.

И точно в такива времена някаква си котка ще ми се храни само с живи същества и всичко останало ще отказва, дори ще се отвръща от хляба наш насущни...

Вече разбрахте, че споменатата защитничка на животни-

те е хазяйката ми, а котката Принцеса Мери е нейно реликвено притежание с уличен произход.

И тъй, беше дошъл мига, в който щях да сторнирам постоянните сметки за кремвирши, салами и храни за домашни любимци. Знаех, че по природа котките не бива да си падат по тестяните производи и че според европейските директиви природата им не бива да бъде насилвана. Но аз ви предупредих, че вече бях разгневен до степен на силна чернодробна уголеменост...

Готовата топка глутен скрих зад гърба си и седнах гальовно до височайшата Принцеса Мера. Бях замислил първо да я помилвам и изобщо да я милвам през цялото време, докато й говоря най-сугестивно. Със силата на словото чипът за месо на Мера трябваше да бъде подменена с чип за хляб. С дясната ръка започнах милването, другата все още беше зад гърба ми...Хайде да видим сега...!

– Виж, какво, Мери. Понеже не си чела Херодот, също като стопанката си, налага ми се да ти припомня, че египтяните във върха на своята цивилизация предлагали хляб на божествата си, включително и на котките на божествата. Петдесет вида хляб са пекли и това по някакъв начин все пак е било признавано от свещените им животни. Нещо повече, бедните хора принасяли в жертва оформени от тесто хлебни прасета и Бог Ра не се извръщал като теб, Принцесо, когато дъхавите приношения ставали негова собственост...Бог Ра ги приемал с великодушие и си хапвал, и знаеш ли какви хубави бузки направил, като твоите, само че твоите са от месце...Ти виждала ли си на картинка бог Ра, някой път ме напомни да ти го покажа. А сега да приемеш ако обичаш една изваяна от ръката ми пластична и най-хранителна субстанция... – Тук беше преломният момент, защото Мера понече да се оттласне назад, но аз притиснах с лакът гръбнака й, стиснах вратлето

й за да си отвори устата и тикнах вътре това, което й бях приготвил по всички правила на будисткото хранене... Тъй бях гледал моята баба Гина да гуши гъски навремето. Стисваше гъската за изящния врат, онази ни гък, ни стон и хайде една шепичка зърна в гушата й, пък за всеки случай баба си помагаше с обратния край на дървената лъжица. На самото тъпкане с лъжицата му казваха гушене. Аз обаче нямах с какво да си помогна, Мера ме надра, колкото можа и избяга в другия ъгъл на стаята като плюеше, кихаше и разхвърляше частици глутен из цялата стая. Съжалих, че не винаги успявам да доведа нещата до край.

– Добре, Мери, аз знам, че хлябът днес не е най-достойната храна, но пшеницата е от тялото на Бога, тя е първичния огън, тя се самоопрашва като духа. Какво казва Бог, ...когато гледате житните ниви и ядете хляба, който ви храни, вие ядете от моето тяло...Ами на Тайната вечеря са яли само жито, бе мила, не са налитали на пилета, ти ги помниш тия работи от библейската книжнина...Хайде де. ***Ако един ден имаш котенца, да ме опази господ, и на някое от котенцата му протече кръв от носа, аз ще сдъвча няколко пшеничени зърна и ще разстеля кашичката върху челото му. Кръвта веднага ще спре...*** Не ме гледай като санитарна инспекторка!

Ами моята баба Гина дето няма как да я помниш, знаеш ли, че ***лекуваше блатна треска като налагаше увеличения далак с пшеничени трици, знаеш ли тази работа. Знаеш ли че аз когато бях на твоите години добри хора все още омилостивяваха Баба Шарка с подсладено вариво от пшеница и което дете ядеше от варивото, то и не се шареше***.

Не дей да ти шарят очите сега, тука, в мене гледай, защото съм седнал да те направя една съвършено различна котка.

Друга такава като тебе няма да има. И всички котараци ще те търсят, да ме пази бог...

Хайде сега, представи си, че това свещено късче глутен е салам „Закуска“ , че сигурно ще ти се услади и после ще ми се увърташ и ще искаш пак... Не ми бягай, ела тук! Ама и аз, какво съм седнал да те моля и да разговарям с теб на висок стил. Целият свят го яде този глутен – във всяка кифла и във всеки сандвич, ти какво си мислиш, че ще ти се размине... Или го проядаш или от терасата надолу, нали си знаеш, нали чуваш как черния ми дроб започва да пулсира...

Точно тогава пък хазяйката се върна и влезе в стаята ми без да почука.

– Вие, двамата, какво...?

Мера се измуши навън панически и смяната на нейния чип се отложи отново. Най-вероятно поредното пиле щеше да падне обляно в кръв. Кръвта ние не виждаме, ние получаваме бутчетата във фолио и какво значение има, че е издъхнало още едно създание. В края на краищата то никога не е виждало слънце, то е тъпкано с хормони, то даже пищи от радост, че ще предостави час по-скоро тленните си останки на Принцеса Мера.

– Твоята котка... – започвам един отдавна отлаган кардинален разговор...

– Е какво да я правя, да я уморя от глад ли? – хазяйката вече бе издърпала една тестена жица от ръката ми и започваше да я навива на кълбо . – Не знаеш ли, че това полепва по стените на червата. Или нарочно искаш да умориш животното...Да знаеш, че ако тя умре и аз ще се загубя и ти ще останеш на улицата...

– Е, чак такава съдба...

– Извинявай, рекох й, – но аз май ще се загубя преди вас.

После дълго си мислих: к*аква е тази разлика между све-*

щените котки на Египет и нашенските домашни животни. Защо онези са могли, а нашите не могат да се хранят с хляб. И да не би проблемът да не е в котките, а в хляба?

***

Мили хора, три дни след това Принцеса Мера прояде хляб. Но не какъв да е хляб, а хляб от лимец. Хазяйката го купила от Добрич, където беше в командировка. Та върнала се и си го оставила както му е реда – в дървената кутия за хляб. Какво е надушило животното в този лимец, какво си е помислило, дали аз не съм го сугестирал с диетата, на която го бях подложил в отсъствие на защитничката му, не знам, но заварих опустошително приятна гледка: кутията върху шкафа отворена, а черноватият, грозничък хляб с напукана кора беше свален на земята и гризан отвсякъде. Върху разкъсаната найлонова обвивка все пак се четеше: хляб от капладжа. Самата Принцеса лежеше на паркета до него презобена, опикана и гузна.

В стаята миришеше на степ.

Втурнах се да извадя изпод кревата тълковния речник и да видя какво е това капладжа. Боже, тази дума я имаше и дори беше обяснена простичко, без увъртания, само с една единствена друга дума... – ***лимец!***

V

По-нататък вие знаете всичко.

Знаете, че болестите започват от нивата, но и здравето може да започне от там, а не от Здравната каса. И някой трябва да извика, не, той трябва да изкрещи и да крещи денем и нощем, за да пробие с викове тази болезнена сънливост. Нужно е някакво заклинание, някаква дума, която да спре разрухата в нас и край нас. Нещо като

– Лиимееец... Лимеееееец...

Надявам се да се прокрадне тогава и съмнение някакво в търсачите на съкровища, които днес са повече от сеячите на хляб – да не би пък житото на фараоните да се окаже древното злато, което се търси от векове. И само нашата алчност да замъглява очите ни, та да не можем да го разпознаем. Дали златото, за което човек подскача по борсите на света, не му е дадено от памтивека, само че на златисти зърна, а не на слитъци.

Изминали са 17000 години откакто човекът и лимецът са се срещнали. Растението не се е променило, то клечи подсмихнато по синурите тук таме и чака отново да му дойде времето. Човекът е съвършено друг.

Той е уморил и зацапал почвата на плодородните някога долини, обезлесил е предпланините, пресушил е ручеите и сега няма къде да избяга от бетонираните равнини; преобразил е света на боговете си по свой образ и подобие, но това не му стига и продължава нататък увлечен от генетичната разруха, която сее в природния оригинал. Така посява разруха и в себе си, защото и той е част от оригинала.

Но как така, докъде така?

Всички искат да чуят отговорите на тези въпроси. И чакат онзи, който ще им ги донесе.

Ето, залата на света е вече препълнена, и океаните са препълнени, и пустините напредват, и сметищата преливат, сега на катедрата ще излезе някой, който знае тайната на бъдещето. Но минава времето, а катедрата остава празна. Нима не ще се намери Човек или Пророк, който да застане на нея и да изрече какво трябва и накъде трябва...

Нетърпеливи аплодисменти, тропане с крака...

И строга реакция на Доброто възпитание:

– Шшшт, тихо, оригиналът е болен...

В тишината, която настава, се прокрадва шепот на вятъра и нещо друго, което прилича на звуци от арфата на тревите. В един миг се разпознава и речитатива на лимеца:

„Аз съм бил твоя труд и твоя хляб, а ти си бил мой стопанин.

Време да се върнем един към друг?

Занеси ме пак горе, при бедните земи, при каменистите чукари, само те ти останаха ненатровени. Знам, знам...посееш нещо, то измръзне, посееш друго, то изсъхне.

Не се вайкай, настани ме там.

Ще издърпам силата от земята, ще сваля огъня на слънцето и планетите и ще ти ги дам в семената си. Тези семена ще са цепнати по средата, като белязани. Нека да помниш, когато се храниш с тях, че и двете сили са вътре, но аз съм ги слял в една. Поемай от тази храна всеки ден. Едно ядеш, две получаваш. Двете изблъскват от тебе трето, което не е твое и няма място в тялото ти.

Не ме тори с химикали, от това нищо няма да произлезе.

Винаги ще имаш по-малък добив, отколкото с другите пшеници. Но ако можеш да се нахраниш до насита с десет семена, защо ти е да имаш сто!

Не ме лекувай с хербициди. Аз не се разболявам. На лекарството не е дадено да се разболява.

Но храни родилките с мен и в млякото им ще има всичко нужно за децата ти.

А когато ти си болен, вземи от зърната ми една шепа, покажи ги на слънцето и се помоли: „Господи, нека с тези частици от твоето тяло в мен влезе и твоята сила.“ После свари леко семената, разбъркай в тях един жълтък от яйце или лъжица мед и ги изяж. И ще бъдеш здрав.

Когато вече ме имаш след жетва, не бързай да ме смелиш.

Днес ме смели и до втората неделя ме изяж.

И хлябът, който правиш от мен да бъде без мая, защото маята те изпълва с плесени.

И когато дъвчеш този хляб, прави го бавно и се изпълвай с мислите, които сега изричам пред теб. Само така можеш да се нахраниш истински.

Хайде, излез от болницата, от кафенето, от колата и ме понеси нагоре. Бъди май стопанин, както някога.

Забрави за парите, които трябва да печелиш в града.

В града вече всичката храна е отровена. Градът скоро ще дойде при тебе и ще ти донесе парите си, но ще ме поиска в замяна. Ще имаш ли достатъчно от мен да му дадеш...

Както и да постъпиш с мен, каквото и да направиш от тези семена, които оставих в дланта ти преди да издъхна, помни: само заедно можем да бъдем по-близо до Бога. Само ако ме посееш тази есен, аз ще се върна при тебе през следващата, за да те направя честит.

Само ако ме преродиш!

VI

Помолих преводачката Станислава Друмева да събере опита на различни народи – кой каква храна си е приготвял от лимеца. Оставям ви в нейни ръце, да ви води в този лабиринт от вкусотии, а аз се връщам на нивата, при лимеца. Ние тепърва имаме да се опознаваме... Чувам го вече от разстояние. Вие чувате ли го? Лимецът ни вика.

ХЛЯБ

1. ХЛЯБ НА ПАРА

Продукти: 500 г брашно от лимец, по една чаена лъжичка сода бикарбонат и мая, една чаша олио.

Разредете маята и содата в чаша хладка вода и с нея омесете брашното. Тестото трябва да се получи много твърдо. Покрива се с влажна финна кърпа, оставя се на топло 30 мин. Тестото удвоява обема си. После се правят средно големи топки с форми по желание. В Тибет се наричат ***момо***. Намазва се с олио решетъчна тенджера, поставят се в нея приготвените момо и се варят 30 мин. на пара.

Една разновидност.

Продукти: 500 г пълнозърнесто лимецово брашно, четвърт чаша мед, четвърт чаша претопено масло, половин чаша сухо настъргано сирене.

Приготвя се доста твърдо тесто от брашното и вода. Разделя се на две и се разточва на листа с дебелина половин сантиметър. Нарязват се на малки, правоъгълни парченца и се поръсват с брашно, за да не се слепват. Варят се в кипяща

вода около 15 мин., отцеждат се и се добавят меда и маслото. Лекичко се разбърква и се поръсва с настърганото сирене.

2. КВАСЕН ХЛЯБ ОТ ЕДНОЗЪРНЕСТ ЛИМЕЦ

Закваска: една чаша пълнозърнесто брашно, една чаша топла вода. Брашното и водата се забъркват и престояват 36 часа на стайна температура, като се разбъркват на всеки 12 часа.

Предварително тесто: 300 г пълнозърнесто брашно, 150 мл вода. Закваската се обърква добре с брашното и водата, втасва около 8 часа на стайна температура.

Основно тесто:

400 г брашно от лимец

2 ч. л. сол

100 мл вода

Съставките се добавят към предварителното тесто и се омесват добре. Тестото се поставя в намазнена правоъгълна форма и се оставя покрито да втасва на топло място около час, час и половина. Пече се в предварително загрята на 200°C фурна около 65 мин.

3. ХЛЯБ ОТ СПЕЛТА

500 г брашно от спелта; 11 г суха мая; 10 г сол; 15 г захар; 300 мл. топла вода; 1 яйце; 4 с.л. белени сурови тиквени семки

От продуктите, без яйцето и тиквените семки, замесваме меко тесто. Поставяме в намаслена купа да втаса докато удвои обема си. Изваждаме втасалото тесто от купата, притискаме с ръце и поръсваме с тиквените семки. Омесваме за кратко (докато семките „изчезнат“ в тестото). Оформяме хляба, поставяме в покрита с пекарска хартия тавичка или форма за хляб. Оставяме да втаса отново за 30 минути. Загря-

ваме фурната на 220 градуса. Намазваме хляба с разбитото яйце. По желание поръсваме с някакви семки (например белен слънчоглед). Печем до готовност.

4. ПЪРЛЕНКА СЪС ЗЕЛЕНЧУКОВА ИЗВАРА И ЛУК

Съставки: 150 г брашно от лимец, 350 г пшеничено брашно (тип 550), 1 пакетче суха мая, 250 мл мляко, 3 с. л. масло, 2 червени глави лук, 2 моркова, 2 тиквички, 500 г обезмаслена извара /или кътък/, 200 мл сметана, 3 яйца, връзка магданоз, 1 ч. л. сол и черен пипер.

В голяма купа се смесват брашната, маята с 1 ч. л. сол, 1 ч. л. захар и с млякото. Добавя се маслото и сместа добре се омесва. Покрива се и втасва 30 мин. Тестото се разточва тънко в намазана с масло кръгла тава.

За плънката: обелва се лукът и се нарязва на тънки ивички. Морковите и тиквичките се нарязват също на ивици или се настъргват на едро ренде. Изварата се смесва със зеленчуците, сметаната и яйцата. Прибавя се измитият и на ситно нарязан магданоз. Плънката се овкусява със сол и черен пипер и се разстила върху тестото. Пърленката се пече в предварително загрята фурна 40 мин. на 180°C.

II. СУПИ / ЯСТИЯ / САЛАТИ

1. РИЗОТО С ЛИМЕЦ

1–2 чаши лимец се накисват за 24 часа.

Една глава кромид лук се нарязва и задушава с олио. Прибавя се лимецът заедно с 50 мл червено вино. Може да се овкуси с черен пипер, дафинов лист, смес от италиански

подправки. Добавя се 1 чаша зеленчуков бульон, възвира и остава 20 мин. на тих огън. Накрая се добавя пармезан и заквасена сметана.

Като вариант по желание може да се добавят зеленчуци и/или парченца бекон.

2. КЮФТЕНЦА С ЛИМЕЦ

Към ризотото с билки се добавя 1 яйце, малко брашно и настърган кашкавал (вместо това може и сирене). С две супени лъжици се оформят малки кюфтенца, които се изпържват в гореща мазнина.

Към тях се сервира зелена салата и салата Снежанка/ кътък с билки.

3. ПЛОДОВА САЛАТА С ЛИМЕЦ

Съставки: 80 г лимец, 2 ябълки, 1 глава алабаш, 2–3 моркова, 1 с. л. лимонов сок, 2 с. л. сок от лайм.

Салатен сос: 100–150 г кисело мляко, 2 с. л. сладка сметана, сол, пипер, 2 с. л. сок от портокал, евентуално 1–2 с. л. нарязана на ситно маточина.

Лимецът се накисва във вода в съотношение 1:1,5 и ври около 15 мин. Ябълките, алабашът и морковите се почистват и нарязват на ивици, като веднага се смесват със сока от лайм и лимон, за да не почернеят. Накрая се добавя изстиналият лимец и салатният сос.

4. ЛИМЕЦ И МОРКОВИ НА ФУРНА

Съставки: 500 г моркови, 100 г лимец, 3 с. л. заквасена сметана, 2 яйца, билкова сол, черен пипер, сол, масло.

Приготвяне: Лимецът се вари във вода само около 5 мин. и се оставя да кисне върху изключения котлон около 10 мин. След това се отцежда. Морковите се сваряват, пюрират

и овкусяват. Сметаната, яйцата, пипера, солта и магданоза се разбъркват и смесват с морковите и лимеца. Сместа се изсипва в тавичка, поставят се отгоре парченца масло и се пече във фурната за около 30 мин. при 200°C.

5. ПИКАНТЕН ЛИМЕЦ С ТЕЛЕШКО

Съставки: 180 г лимец, сол, 3 с. л. сусамово олио или зехтин, 400 г телешко месо на тънки ивички, 1 глава лук, 3 скилидки чесън, парче колкото орех от корен джинджифил, малка люта чушка, 300 г зеленчуци според сезона (напр. ивички моркови, тиква, зелен боб, домати, червени и зелени чушки на кубчета, ...), сол, пипер, 2 с. л. лимонов сок или ябълков оцет.

Лимецът се накисва във вода в съотношение 1: 1,5 и ври около 15 мин. В силно загрятото олио се изпържва месото, изважда се от тигана и се поставя на топло. След това се изпържват лукът, чесънът и джинджифила, добавят се на ситно нарязаното люто чушле и зеленчуците за около 10 мин., после се добавят месото и лимецът, овкусяват се и се запържват за кратко още веднъж. Сервира се топло.

6. ПИКАНТНИ МЪФИНИ С ЛИМЕЦ И ФЕТА

Съставки: 100 г лимец, 100 г нахут, 1 глава лук, 1 скилидка чесън, 2 с. л. зехтин, 100 мл бяло вино, около 300 мл зеленчуков бульон, 200 г тиква, 100 г фета сирене, сол черен пипер, магданоз, 1 яйце, 40 г пармезан/ кашкавал, олио.

Нахутът кисне през нощта във вода, оцежда се и се вари около 1 час. Тиквата и сиренето се нарязват на парченца (около 1 см). Лукът и чесънът също се нарязват на ситно и се задушават в зехтина. Прибавяте лимеца, а след това виното и бульона. Сместа ври около 10 минути, прибавяте парченцата тиква и нахут, овкусявате добре и варите под капак още 5

мин. Най-накрая се прибавят яйцето, кашкавалът и сиренето и сместа се изсипва в добре намазнени формички за мъфини /малки кексчета/. Пече се в предварително загрята фурна около 30 мин. при 190 °C. Сервират се със свежа салата.

7. САЛАТА С ЛИМЕЦ И МАГДАНОЗ

Съставки: 80 г лимец, връзка пресен лук, 250 г коктейлни доматчета, 3 връзки магданоз, 4 с. л. лимонов сок, 4 с. л. зехтин, сол, черен пипер.

Лимецът ври около 30 мин. в около двойно количество вода. Пресният лук и магданозът се нарязват на ситно, доматите се режат на половинки или четвъртинки. От лимоновия сок, зехтина, солта и пипера се приготвя салатен сос, смесва се със зеленчуците и лимеца и кисне в марината.

8. ЦВЕКЛО И ЛИМЕЦ В МЛЕЧЕН СОС С ХРЯН

Съставки: 150 г цвекло, 60 г лимец, 1 глава лук, 2 с. л. зехтин, сол, черен пипер, лимон, около 250–300 г кисело мляко, 1 с. л. заквасена сметана, хрян, сол, бял пипер.

Лимецът се накисва във вода в съотношение 1: 1,5 и ври около 10 мин, а после още 5 мин. под капак на изключен котлон. Цвеклото се обелва и нарязва на ситни парченца. Лукът се нарязва на ситно и се запържва, прибавя се цвеклото за около 5 мин. След това се добавя лимецът и се изключва котлона. След като изстине, ястието се овкусява със сол, пипер и лимон.

За соса добре разбивате киселото мляко и заквасената сметана, които овкусявате с настъргания хрян, сол и пипер.

С помощта на кафеена чашка разпределяте салатата върху 4 чинии и гарнирате с млечния сос с хрян.

9. РИЗОТО С ТИКВА И ЛИМЕЦ

Съставки: 500 г тиква на малки парченца, 1 връзка на ситно нарязан пресен лук, 2 счукани скилидки чесън, парче настърган джинджифил, зехтин, 3 с. л. сухо бяло вино, сол, черен пипер, 1 връзка ситно нарязан магданоз, 100 г настърган пармезан/кашкавал, 50 г масло, 500 мл зеленчуков бульон, 250 г лимец.

Загрява се зехтина в тиган, запържват се белите стъбла на лука, чесъна и джинджифила, прибавят се за кратко тиквата, долива се бяло вино и се овкусява със сол и пипер – ври 15 мин. Накрая се добавяте магданоза, перата на пресния лук, кашкавала и маслото.

Паралелно с това се възвира бульона, прибавят се лимеца и варите около 10 мин., след което се добавя тиквената смес.

10. КЮФТЕНЦА С КОЗЕ СИРЕНЕ ВЪРХУ ПЮРЕ ОТ СПАНАК

Съставки: 200 г лимец, 1 глава лук, 1 с. л. зехтин, сол, черен пипер, сок от половин лимон, скилидка чесън, 1 морков, 150 г (меко) козе сирене, 1 яйце, мента или магданоз, 3 с. л. зехтин или мас за пържене,700 г спанак, скилидка чесън, 2 с. л. зехтин, сол, черен пипер.

Лимецът се накисва във вода в съотношение 1: 1,5 и ври около 10 мин. ситно нарязаният лук се запържва в зехтина. Към готовия лимец се прибавя настърганият морков, разбърква се и ври още 5–10 мин. След като изстине се овкусява добре с чесън, лимон, сол и пипер. Най-накрая се прибавя надробеното сирене, яйцето и подправките. От сместа с мокри ръце се оформят кюфтенца, които се изпържват от двете страни до златисто. Спанакът се бланшира, добре изцежда и леко запържва в зехтин. Овкусява се и се сервира като гарнитура към кюфтенцата.

III. СЛАДКИШИ

КЕКС С ПЛОДОВЕ

Съставки: 150 г масло, 1 пакетче бакпулвер, 400 г фино смлян лимец, 200 г мед, 3 белтъка, разбити на сняг, 3 жълтъка, 300 г плодове според сезона (напр. череши, касис, кайсии или накиснати в сок сушени плодове).

Добре се разбъркват маслото и меда, добавят се жълтъците. Брашното се смесва с бакпулвера, прибавя се към маслото, а най-накрая и белтъците на сняг. Тестото се изсипва в намазнена тава, плодовете се подреждат отгоре. Пече се 60 мин. при 160°C.

ПАЛАЧИНКИ

Продукти: 250 г лимецово брашно, 2 чаши суроватка от кисело мляко, кафява захар на вкус, една чаена лъжичка хлебна сода. Приготвя се течно тесто за пържене, като се смесват брашното, кафявата захар и содата, разтворена в суроватката. Тиганът се загрява, намазва се с мазнина, излива се един чирпак от сместа, но тъй, че да се получи тънък слой. Пържи се от двете страни, докато палачинките станат тъмно златисти.

Подходящи са за закуска с масло, мед или конфитюр.

ПАЛАЧИНКОВИ ВАРИАЦИИ С ЛИМЕЦ

(традиционен австрийски десерт)

Съставки: 6 яйца, 8 г ванилова захар, 40 г мед или захар, 1 ч. л. лимонов сок, 220 мл. мляко, 1 с. л. ром, 160 г пълнозърнесто брашно от лимец, стафиди по желание, 200 г захар или мед и щипка захар за карамелизиране.

Белтъците се разбиват на сняг, след това захарта и жълтъците, добавя се брашното и останалите съставки. С черпак се загребва и сместа се изпича бавно в нагорещена мазнина

до златист цвят. Тогава се разрязва на големи парчета и се обръщат. Най-накрая палачинковата вариация се накъсва на помалки парчета. Сервира се с мармалад или компот от сливи.

Преди сервиране може да карамелизирате палачинковите парченца с малко масло и захар в тигана!

МАКОВ СЛАДКИШ

Съставки: 120 г /смлени/ макови семена, 250 мл мляко, 20 г меко масло, 130 г кафява захар, 3 яйца, 1 ч. л. лимонена кора, 300 г брашно от лимец, 2 ч. л. бакпулвер, щипка сол.

Млякото и макът се затоплят заедно и след това изстиват. Маслото и захарта се разбиват добре, яйцата се прибавят едно след друго и се разбъркват добре. Прибавя се и лимонената кора.

Смесват се брашното, бакпулверът и солта. Към маслото последователно се прибавят млякото и брашното. Тестото се изсипва в намазнена тавичка и се пече около 50 мин. при 200°C.

Препоръка: Може да срежете сладкиша напречно наполовина и да го намажете с половин литър разбита сладка сметана. Така маковият сладкиш се превръща в празнична торта.

КУРАБИЙКИ

Съставки: 250 г брашно от лимец, 100 г мед, 3 с. л. сметана, ванилия, 125 г масло, 2 жълтъка, 125 мл мляко. Мармалад от касис за пълнежа – за намазване на курабийките 2 белтъка, разбити с 125мл мляко.

Добавянето на сметана зависи от сухостта на брашното както и от съдържанието на трици, така че не може да се посочи точно количество. От посочените съставки се омесва гладко тесто, което втасва поне час, след което се разточва

с дебелина 3 мм. С кръгла формичка, диаметър около 3 см, се изрязват курабийки. С помощта на нож за почистване на костилки и семки се оформят кръгчета по средата. Лицевата страна на курабийките се намазва с яйце и се пекат при 150 – 160°С. Когато изстинат, отделните части се слепват с мармалад от касис.

ДЕСЕРТ С ПРЕСНИ ПЛОДОВЕ

Съставки: 120 г лимец, 200 мл мляко, 200 мл вода, 1 с. л. мед, ванилия, 2–3 капсули кардамом, щипка сол, 250 г пресни плодове според сезона (круши, боровинки, къпини), кофичка течна сметана.

Лимецът се вари на тих огън около 1 час с водата и млякото, примесени с мед, ванилия, кардамом и сол. 10 мин. кисне и се прибавят нарязаните на парченца плодове. Сервира се с бита сметана.

ТОРТИЧКИ С КРУША И ВАНИЛОВ СЛАДОЛЕД

Съставки: 140 г лимец, 200 мл мляко, щипка сол, 2 с. л. мед, 4 яйца, 120 г извара (или цедено кисело мляко), ванилия, кората на лимон, ч. л. канела, 2 сочни круши, масло за тавата, ванилов сладолед, шоколадов сос, компот от круши.

Млякото се загрява, прибавяте лимец, мед и щипка сол, затваряте с капак и оставяте да ври около 15 мин. добавяте ванилия, настъргана лимонена кора и канела и оставяте да изстине. Белтъците се разбиват на сняг. Внимателно прибавяте жълтъците, изварата и белтъците на сняг към сместа с лимец. Крушите се разполовяват, почистват и нарязват на тънки филийки. Взима се 1 по-голяма форма или няколко по-малки формички и се сипва по 1–2 с. л. от сместа, покрива се с крушовите парчета и накрая още веднъж със слой от сместа. Пече се във фурната поне 20 мин. при 180 °С. Десертът се

сервира още топъл с топка ванилов сладолед, течен шоколад и ветрилообразно подредени парчета круша (от компота).

ЛИМЕЦЪТ КАТО ЛЕКАРСТВО ОТ КУХНЯТА

Според Света Хилдегард от Бинген – XII в.

БИСКВИТИ ЗА САМОЧУВСТВИЕ*

(при депресии или липса на празничност в настроението)
Настъргано индийско орехче – 15 г.
Смляна канела – 15 г
Смлян карамфил – 5 г
Финно лимецово брашно – 1000 г
Кафява захар – 300 г
Краве масло – 300 г.
Яйца – 4 бр.

Подправките се смесват с брашното, после с останалите продукти се омесва гъсто тесто, което може да престои една нощ на студено. Тестото се разточва и с формички се наделя на малки бисквити. Може да се направи и руло, което да се нареже на тънки филийки.

Развеселяващите бисквитки се пекат от 5 до 8 мин при 180 градуса.

Имат превъзходен вкус. Би трябвало винаги да държим в дома си известен запас от тях. Особено подходящи са за хора, които смятат, че се намират в безизходица. *„Те ще смирят огорчението на сърцето и духа, притъпените сетива ще се*

---

* *Ще ги намерите усъвършенствани в обектите на Билкария като „Линзери на радостта“.*

разтворят, духът ще стане весел и всички вредни сокове ще намалеят.“(11)

ПРИ ИЗТОЩЕНИЕ

„И ако човек е толкова болен, че поради това не може да яде, вземи цели зърна от лимец и ги свари във вода, като прибавяш мазнина или жълтък, после дай на болния да яде от това – то ще го излекува вътрешно подобно на здравословен и добър мехлем.“

Рецептата изглежда така:

Цели зърна от лимец – 3 супени лъжици

Вода 250 мл

Жълтък – 1 бр. или Мандраджийско масло – 1–2 супени лъжици

Зърната се сваряват във водата, докато омекнат, добавя се жълтък или масло и се подправя със сол и вино.

Укрепващата сила на тази супа е полезна и за здрави хора.

ПРИ ИЗГУБВАНЕ НА ПЛОДА

„Вземи клонки от обикновен габър и ги свари в краве или овче, но не и в козе мляко и сготви с това мляко, с брашно от лимец и яйца нещо за ядене. Така приготвеното мляко трябва да се пие от жени, които изгубват плода си...“

Храна, приготвена с габърово мляко се яде през първите три месеца от бременността най-малко два пъти в седмицата.

ПРИ ГЛАВОБОЛИЕ

„Вземи тамян и го стрий на прах, добави малко финно

***лимецово брашно, а също и белтък, направи от това курабии и ги суши на слънце или върху топла тухла. После трябва често да ги доближаваш до носа си. От миризмата им ще укрепнеш, на очите ти ще просветне и мозъкът ти ще се напълни. Но ако човек има толкова силно главоболие, че главата му като че ли ще се пръсне, да притиска описаните по-горе курабии до двете си слепоочия, преди да си легне да спи, и да ги завърже умерено здраво с кърпа, така главоболието ще премине*“ .**

При тази рецепта е важно да не се забрави, че курабиите само се сушат, но не се пекат.

Други рецепти:

ПРИ ЗАПЕК И БАКТЕРИИ В ЧЕРВАТА,
ПРИ СЛАБ СТОМАХ

Олющени семена от лимец се накисват вечерта в стъклен съд. До сутринта омекват, изцеждат се и се сушат на слънце, а през зимата – близо до печката.

От чист пчелен мед – 25 г и сусамово масло – 10 г се приготвя заливка за 100 г семена.

Една лъжица червено вино може да подсили въздействието.

Ако семената се накиснат за няколко дни във вода (колкото да ги покрие), от тях се подават бели кълнове. Заливката е в същия обем и се прави непосредствено преди яденето. За възрастните хора това е още по-блага храна.Част от процеса по превръщането на нишестето в захар е протекъл още в растението. За човешкия организъм това е икономия на храносмилателна енергия.

БЕЛЕЖКИ И ОТПРАВКИ

(1) Padulosi, S. ; Hammer,K.; Heller,J.(1996): Hulled wheats. Proceedings of the First International Workshop on Hulled Wheats, held at Castelvecchio Pascoli, Tuscany, Italy, 21-22 July 1995. Promoting the conservation and use of underutilized and neglected crops No. 4.

(2) Kingsley, Peter, *Ancient Philosophy, Mystery and Magic: Empedocles and Pythagorean Tradition*, Oxford University Press, 1995.

(3) Harlan, J.R. 1981. The early history of wheat: Earliest traces to the sack of Rome. In: L.T. Evans and W.J. Peacock (eds.), Wheat science today and tomorrow. Cambridge Univ. Press, Cambridge UK. Според този автор еднозърнестия лимец (Einkorn) се появява като спонтанна кръстоска между дивите житни треви *Triticum aegilopoides*, която е еднозърненка (едно зърно в обвивка) и двузърненките *T.thaoudar* и *T. uratru.* За мястото на появата той определя района между реките Тигър и Ефрат в Близкия Изток. Подобно е мнението и на Stallknecht, G.F., K.M. Gilbertson, and J.E. Ranney. 1996. Alternative wheat cereals as food grains: Einkorn, emmer, spelt, kamut, and triticale. p. 156-170. In: J. Janick (ed.), Progress in new crops. ASHS Press, Alexandria, VA., които цитират предишния източник. *З*асега обаче мястото на първата поява си остава хипотеза, неприета радушно от цялата научната общност . Споменатите автори не коментират например факта, че днес *T. boeoticum Boiss*. се среща изключително на Балканите (Сърбия, Гърция, Тесалия и в Анатолия. За днешните български земи намираме и по-подробно изследване. **Спецов, П., Д. Пламенов. 2003. Дивите житни (*Aegilops* и *Triticum*) в България: обзор на видовото разнообразие и разпространение, *Науч. съобщ. на СУБ кл. Добрич*, т. 5: 25-27.)** разглеждат многообразието на дивия житен фонд по днешните български земи така: „... Десет вида от род *Aegilops* са регистрирани у нас: *Ae.*

speltoides, *Ae.mark-grafii*, *Ae. umbellulata*, *Ae. uniaristata* (диплоидни), *Ae.genicula-ta*, *Ae. columnaris, Ae. triuncialis*, *Ae. cylindrica*, *Ae. biuncialis* (тетраплоидни) и *Ae. neglecta* (хексаплоиден). Диплоидният представител *Triticum monococcum ssp. boeoticum* е единствената дива пшеница от род *Triticum* у нас. Шест вида от *Aegilops* и *T. boeoticum* са разпространени по Черноморието. Три от тях (*Ae. Cylindrica, Ae. biuncialis* и *Ae.triuncialis*) заемат обширен ареал край брега. Местообитанието на *Ae. cylindrica* включва северното Черноморие (от Черноморец до Дуранкулак), а *Ae. triunci-alis* се среща край целия южен бряг (от Балчик до Резово). С най-голяма гъстота на диви житни (7 вида) е района на юг от устието на река Камчия. Този регион се очертава като най-богат на диви житни растения..."

(4)"Пшеницата е не само набор от балансирани и най-подходящи за човешкото тяло вещества, но тя е и носител на полева енергия и информационно поле (памет). Това се отнася особено за покълналото жито.З**ащо?**

При разграждане на белтъчините в пшеницата по време на покълване се създава голяма банка елементарни частици. Биополето на пшеничните зърна при прорастване притежава много плътна „колективна структура", като индивидуалните полета на зърната се наслагват едно върху друго. Това колективно поле си взаимодейства с полевите структури на човека, и то много меко, дружелюбно, при което „се кърпят дупките и недостатъците на нашата полева обвивка....

Единното поле на прорастващите зърна действа потискащо върху полетата на различни по своята жизнена програма паразити в нашия организъм, като освобождава нашето тяло от тяхната многобройна армия, която го атакува по всички посоки. Това колективно поле потиска изкривените полета на болните органи, създавайки предпоставка за оздравяване. С нарастване на това влияние (при многократна употреба на покълнало жито) болният орган започва да се възстановява.

Резонансно-вълновата структура на покълната пшеница стимулира резонансните контури на индивидуалните клетки на орга-

низма и едновременно ги настройва на резонансно-честотна характеристика на органа, към който те принадлежат. Така в крайна сметка се формира вътрешната здрава резонансно-вълнова структура на организма – нашето полево тяло, аура.

Забележителен е фактът, че ако кълновете на пшеницата се поставят върху болното място, болката утихва, а лечението е по-ефикасно...“ Виж по-подробно „Вълновата и информационна същност на житото“, Издателство ДАР, *www.dar-center.com/article/*

(5) Zohary, D. and M. Hopf. 1993. Domestication of plants in the Old World, the origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe, and the Nile valley. 2nd ed. Oxford Univ. Press, New York и вече споменатия Harlan, J.R. 1981. The early history of wheat: Earliest traces to the sack of Rome. In: L.T. Evans and W.J. Peacock (eds.), Wheat science today and tomorrow. Cambridge Univ. Press, Cambridge UK.

(6) За всичко това виж книгата на Христо Маджаров „Житен благослов“, Изд. Алфиола, 2006, Варна и цитираната литература от богатия справочник.

(7) Амирдовлат Амасиаци, „Ненужного для неучей“, Лечебник от 1469г., стр.298

(8) www.biologie.uni-hamburg.de

(9) Виж Соня Илиева, Вярата във вечно умиращия и раждащ се бог в религиозните вярвания на древни общества, Словото, WEB програмиране - Пламен Барух 1999-2009

(10) Скот Кънингам, Магията на храната, Аратрон, София, 2006, стр.58

(11) Елена Маринова, Археоботанично изследване на неолитното земеделие в днешна Южна България**,** Сп. „ Археология“, 2002, кн. 2: 13-24

(12) Виж по-подробно :*www.institutet-science.com/bg/tartariab.php*

(13) И днес дори люцената продължава да бъде проблем на производителите. В един регламент за производство на лимец в Югоизточна Франция се казва: „Люцената е основен етап преди употребата на зърното за готвене или смилане; то се осъществява

от олющители и се състои в отстраняване на обвивката от зърното. ***Люпенето изисква специализиран ноу-хау, голяма съсредоточеност и специални инструменти. Зърното не трябва да бъде нито повредено, нито лошо олющено, което изисква много деликатни умения от страна на олющителя (****курсив мой – б.а.****).*** След различните етапи на сортиране и люпене получаваме зърно с дължина между 5 и 10 mm и дебелина 1,5 mm. Люпенето трябва да се извърши най-късно до 2 години след събиране на реколтата... Люпенето се извършва в занаятчийски работилници. Благодарение на техническия напредък и наследения ноу-хау, съвременните олющвачи използват специални инструменти, които могат да бъдат пригодени в зависимост от партидата, с която се работи, и позволяват да се получи по-голяма реколта, като се намалява броят на повредените зърна в процесите на люпене и сортиране. Състоянието на олющеното зърно е един от най-добрите критерии за качество...“ По-подробно виж „Официален вестник на Европейския съюз“ от 14.10.2008

(14) Stallknecht, G.F., K.M. Gilbertson, and J.E. Ranney. 1996. Alternative wheat cereals as food grains: Einkorn, emmer, spelt, kamut, and triticale. p. 156-170. In: J. Janick (ed.), Progress in new crops. ASHS Press, Alexandria, VA.

(15) Виж по-подробно: Стефан Тодоров, Хлябът наш насъщен, в. Родово имение, бр. 1, 2006

(16) Света Хилдегард, Билките и храните, които лекуват, ИК Прозорец, липсва година на издаване, стр. 29

(17) Света Хилдегард, Голямата книга на здравето, ИК Прозорец, липсва година на издаване, стр. 126

РЕЧИТАТИВ НА ЛИМЕЦА:

„Аз съм бил твоя труд и твоя хляб, а ти си бил мой стопанин.

Време да се върнем един към друг?

Занеси ме пак горе, при бедните земи, при каменистите чукари, само те ти останаха ненатровени. Знам, знам...посееш нещо, то измръзне, посееш друго, то изсъхне.

Не се вайкай, настани ме там.

Ще издърпам силата от земята, ще сваля огъня на слънцето и планетите и ще ти ги дам в семената си. Тези семена ще са цепнати по средата, като белязани. Нека да помниш, когато се храниш с тях, че и двете сили са вътре, но аз съм ги слял в една. Поемай от тази храна всеки ден. Едно ядеш, две получаваш. Двете изблъскват от тебе трето, което не е твое и няма място в тялото ти.

Не ме тори с химикали, от това нищо няма да произлезе.

Винаги ще имаш по-малък добив, отколкото с другите пшеници. Но ако можеш да се нахраниш до насита с десет семена, защо ти е да имаш сто!

Не ме лекувай с хербициди. Аз не се разболявам. На лекарството не е дадено да се разболява.

Но храни родилките с мен и в млякото им ще има всичко нужно за децата ти.

А когато ти си болен, вземи от зърната ми една шепа, покажи ги на слънцето и се помоли: „Господи, нека с тези частици от твоето тяло в мен влезе и твоята сила.“ После свари леко семената, разбъркай в тях един жълтък от яйце или лъжица мед и ги изяж. И ще бъдеш здрав.

Когато вече ме имаш след жетва, не бързай да ме смелиш.

Днес ме смели и до втората неделя ме изяж.

И хлябът, който правиш от мен да бъде без мая, защото маята те изпълва с плесени.

И когато дъвчеш този хляб, прави го бавно и се изпълвай с мислите, които сега изричам пред теб. Само така можеш да се нахраниш истински.

Хайде, излез от болницата, от кафенето, от колата и ме понеси нагоре. Бъди май стопанин, както някога.

Забрави за парите, които трябва да печелиш в града.

В града вече всичката храна е отровена. Градът скоро ще дойде при тебе и ще ти донесе парите си, но ще ме поиска в замяна. Ще имаш ли достатъчно от мен да му дадеш...

Както и да постъпиш с мен, каквото и да направиш от тези семена, които оставих в дланта ти преди да издъхна, помни: само заедно можем да бъдем по-близо до Бога. Само ако ме посееш тази есен, аз ще се върна при тебе през следващата, за да те направя честит.

Само ако ме прероди!