

Поэзия Солнечной Еды

Sun Food Poetry

Sonne Essen Poesie

АНТОН Галаев

Anton Galaev

Состав Ingredients Zutaten

Состав Ingredients Zutaten.....	2
Намбан Там Там.....	4
Бульон Богатырь	6
Блаженный Рис	8
Его Величество Суп	10
Племя Курасанов	11
Сыромаслый Хоровод	13
Питательный Обед.....	15
Морские Гёзы.....	17
Оркестр имени Курочки.....	18
Тропа Торты	20
Томатная Трясина	22
Плошка Риса	24
Бурек Тай Чи	26
Доктор Рамен	27
Райский Рис.....	29
Сознание Чечевицы.....	30
Замечательный Обед	31
Burek Majesty	32

The King of Soup	34
Börek Harmony	35
Floating Soup	36
Flying Rice	37
Adventurous Nutrition.....	38
Chicken Doodles	40
Rice Almighty.....	42
Pho Bo Bolero	44
Rice Oasis.....	45
Bright Lunch.....	46
Happy Beans.....	47
Hot Perfection.....	48
Friendly Veggies.....	50
Sonnenbrühe.....	51
Sonnenbaden in Bouillon	52
Die Super Suppe.....	53
Straßen-Ramen	54
Reiszeit	55
Reismagie	56
Zwischen Reisen.....	58
Buchweizenflug.....	59

Намбан Там Там

Январско дубинеет воздух
Птицы косякуют высоко
Приходит друг мой полдень
Желание покушать велико

Гремят трамваи леденело
А я тут смело улицу шагаю
Лапши виденье мною овладело
Саппоро рамен душу согревает

Поэт не должен быть голодным
Кто против, жизнь не пробовал на вкус
Отведав супа дней бодрящих
Готов построить я поэзии улус

И вот мурчит желудок величаво
Намбан тан тан там угнезвился
Пока живёт искусство кулинаров
Я буду вечно бить поэзии там там
Чтоб аромат стихов лозою вился
Звенеть тарелками и хетами в цымбал

Бульон Богатырь

Работится день будняцкий
На небе серые клёцки
Варятся на мутном молоке
Жизнь мне размыло рутины боке

Запотевшие стекла и лица
Прохожие щурятся, ёжатся
Что же согреет сердце поэта
Что разорвёт монотонности сети

Это суп горячий
Как песня марьячи
Там бульон богатырь
К свету проводырь

Ароматные кусочки курочки
Хрустящие сои росточки
Лапша из риса нежная, ням ням
Это чудо, тайский гуай тьяу
Вкуснотую взорвав повседневность
Разлетается мысль в бесконечность

Блаженный Рис

Сегодня утром я со скуки надеваю брюки

Мой путь лежит за Jannowitzbrücke

К обеду я нырнул в метро

Потом в S-bahn качусь, гляжу в окно

Влечёт меня кафешка Besh

Ведь там узбек, веганский плов

Что я как миленький сожрать готов

Ведь ничего вкуснее тут не сыщешь и не съешь

Блаженный рис и сочная морковка
Солёный помидор и огурец
Капустки квашеной немножко
И целый ворох овощных утех

Томлёный баклажан и картофан
В подливе из магических чудес
Излечат душу от солёных ран
Воздвигнуть подсобят поэзии Эфес
Поел, устал, испил кортадо
Стихов летит из уст моих торнадо

Его Величество Суп

Бубнит суббота, рано будит
Дарит солнца свет упругий
Гудит башка, водчила мутит
Играю фугу на трубе, показываю трюки

Его величество суп чечевичный
От похмелья вылечит прилично
Он сдобренный соком лимонным
Со свежую хлеба лепёшкой под боком

На небе чистом голубом
Рассеян свет и цвета тон
Легко летит теперь моя мысль
Ведь снова встал я у поэзии руля

Племя Курасанов

Сегодня я с утра пораньше
Поехал встретиться с Наташей
Кофейные пекарни ароматы
Нас приглашали завтрака усладой

To Neukölln, а не Paris
А всё же курасанов племя
На нас смотрело из витрин
Манило теста пышным ожерельем

Фисташки, шоколя, тирамису
И даже с сыром колбасу
Начинок предлагало нам меню
А мы и рады, oui, merci, bonjour!

С комфортом уши отогрев
И вдоволь булкой похрустев
Шагали мы потом на солнца панораме
Просторы Темпельхофа взором обнимая
Ещё в метро скрипач играл сюиту
Весна приди скорей, зима завидуй!

Сыромаслый Хоровод

И снова встал я до зари
Занимались на востоке красные угли
Затем поднялся шар всё выше
Ослепляя окна, лица, крыши

Позавтракая сыромаслым бутербродом
Я бодро следовал за солнца хороводом
Ступая уютно по мёрзлой листве
И бело-зелёной индевелой траве

Недобрый понедельничный сумбур
Моё спокойствие нарушил
Тогда решил я плотненько покушать
И взял яичный рис с филешкой кур

То мой любимый здесь ларёк
На площади у Леопольда
Там кулинарный азиатский бог
Творит божественные блюда
Тут жаркий рис и овощная свора
Спасут нас всех от смерти под забором

Питательный Обед

Вторник день рабочий
Бьёт с утра меня по почкам
Но сражаюсь я отважно
Моей рифмы меч семиэтажный

Чуть делишки порешав
Сел я в поезда состав
Сегодня мой работодатель
Подает обед питательный

Хорошенько на халяву я покушал
Паста, кура, овощи, салатик
И отправился домой я неспеша
Все ж я поэт, не математик

Дома кофею славно подкрепился
Чтоб искусства ключ сильнее бился
Я столько лет искал поэзии руно
Протёр глаза, да вот оно!

Морские Гёзы

Раскрутился день срединный
Птицы солнцу песнь поют
Навуходносор, Насреддин я
У меня под килем седьмой фут

Чтобы продлить все эти грёзы
Я взял покушать себе гёзы
И тори мисо рамен закусить
Потом чайку сварил попить

Эрл грей мой чёрный с бергамотом
Даёт мне силы бегемота
И парочка глотков бодрящих
Помогут не теряться в чаще

Оркестр имени Курочки

Смеётся дождями мусонное утро
В мыслях правит бал сумбур и бутор
Пора прогуляться, развеять мозги
Холодит ветрила буйный, а мне всё ха, хи-хи

Иду я подкрепиться, идея не нова
Без риса жизни нет и кругом голова
И вот я съел прекрасный khao rad
То был небесный вкусов водопад

Там рис с яйцом пожарены прелестно
Там сочных овощей сады цветут
И курочка венчает сей оркестр
Под соусом чили schmeckt sehr gut

Поев, спешу скорей в библиотеку
Строчить вот эти самые куплеты
Я объявил унынью смело бой
Душа лети, проснись и пой!

Тропа Торта

Глаза продрал мне солнца луч

Сегодня всё я прозевал

И всюду всяко опоздал

Украли разум одеяла тучи

Спасение одно — тарелку супа подавай

Тащиться не спеша на Gesundbrunnena вокзал

Вкусить там добрый Tom Kha Gai

Он мне души врата всегда исправно отворял

И вот шагает день поярче
Приятных супа пряностей испив
Там овощей союз крепчайший
И куры с шампиньонами мотив

Потом я вдруг себе подарок
Устроил щедро при кортадо
Чизкейк и брауни, фруктовое желе
Десерт такой не сыщешь во сто лет
Вот так слоёный торт меня питал
А я тропу поэзии топтал

Томатная Трясина

Сей бодрый день мощнейший
И боль и радость наполняли
Кричащий джаз и хаоса приспешник
Велосипедных мастерских и дух татами

Там был бурек и фильтркофе
Был Linsensuppe всем на пятерых
Манго ласси делал жизнь послаще
Мои друзья мне помогали жить

Вечерним я домою воротился
Решил сварганить пасты мешанину
Шпината лист по макаронам вился
И пармезан тонул в томатную трясицу

Подступало незаметно пасторальное блаженство
Да, это блюдо я готовлю честно
Buon appetito, mon ami
И тут же приготовились стихи
Их украшали капли соуса, жиры

Плошка Риса

День воскресный, царь небесный
Я от забот освободил
Я с гордостью сей быт чудесный
Сквозь время проносил

И не буду я неймдропать
Кого в музее видел я полотна
Сегодня я искусством пропитался
И под дождём по городу скитался

Пора теперь душе согреться
Я риса плошку заработал честно
Минут 16 будет он вариться
Пока приправы подберу и попрощаюсь с детством

Стуча по миске палочками звонко
Я рис дешёвый вкусно доедал
Б-фильм безумный начинался громко
И вечер мирно затихал

Бурек Тай Чи

Понедельнично утрячно

Я с кофе боек захомячил

Тот был с сыром из печи

Таково моё балканское тай чи

И вот опять узбекский чай бодрит

Я веган плова наедался

Раствор поэзии в мозгу кипит

Потом стихами я стругался

Затянутые облаками неба потолки

Прекурсоры кривотолк и сутолоки

Теперь кортадо выпить, подышать

И в будущее светлое бодро шагать

Доктор Рамен

Голодный голод меня гложет
И голые деревья на ветру
Не можно больше лезть из кожи
Пора немного отдохнуть

Доктор рамен, помоги
Ведь я не Тимати, не DJ Dlee
Согреть мне душу подсоби
Покушать остренькой лапши

Теплом повеяло с Хоккайдо
Жизнь хороша и всё путём
Поемши, вышел погулять я
Искусствам был открыт мой сердца дом

Там филиппинцы галерейно выставлялись
И Йоко Оно призвала летать
Людей там ворошился муравейник
А я летел и продолжал мечтать

Райский Рис

Здравствуй новый год, январь
Спасибо лунный календарь
И в год прекрасный дерева змеи
Я буду пить имбирные чаи

Я был на рынке, фетасыр, оливки
Там я со вкусом покупал
Хлеб ржаной и свежие намазки
Народ турецкий бойко продавал

Я снова скрылся от дождя
В уюте тайского кафе
И райский рис обрадовал меня
Провёл через голодных КПП

Сознание Чечевицы

Недостаточно маны
Не хватает ресурсов
Зимы холодные капканы
Пытали настроение в оковах

И только спорта дух здоровый
Меня из пепла воскрешал
И брат мой чечевичный суп
Мне вновь сознание возвращал

Аукая и гыкая
Смеркалась ночная улица
Звонкая и прыткая
Бежала строка-поэтица
В дали небесные
Сны и яви чудесные

Замечательный Обед

Солнца радиация блистала
Сетчатки радовала дух
И звуки пятницы девятым валом
Бодро разгоняли тоск и сук

U-Bahn вагоны расписные
Сверкая плыли по мосту
А я пища стихи простые
Пил кофя сладкую мечту

Еще замечу, плов был вкусный
Как всегда, сомнений нет
И пусть веганский, но не тусклый
Этот замечательный обед
А вон летают чайки, облака толкая
Пойду и я там подышу и погуляю

Burek Majesty

Sunny februarying shinerays
Are gladly brightening my monday
Green grassed white morning frost
Is what I like today the most

Flying through the streets tapestry
Enjoying my walking majesty
Passing through the Platz of Nettlebeck
Delicious filter coffee und spinat-burek

Then time goes by
Lunch time is near
And I am hungry like a bear
Schawarma und Makali will be mine

Divine and tasteful veggies
Hearty chicken, sauces and salat
Rolled in flatbread just like that
Drink some ayran, it is magic
Good food, poetic dream
These things are closer than it seems

The King of Soup

Sunshining air reverberations
Dissolving all of the frustrations
I'm walking round my neighbourhood
To find some soup of the good mood

I've got pho bo, the king of soup
The leader of the noodle military coup
Hot and flavourawesome broth
It heals my soul and clears the heady fog

Meaty beefy bits of pleasure
Brightening my psyche weather
Greeny onion, soybean sprout
Play my music really loud
Chili peppers, ginger things
Make my poetry to sing

Börek Harmony

Gloomy morning, clouds murmur
Traffic hum and stomach gurgle
Wake up, walk down the street
And find the best there is to eat

Of course, sublime burek mit cheese
I know it brings world harmony and peace
My brother chef, please make it warm
With filter coffee, it's a heavenly phantom

Comes lunch, I'm busy bee
Today my job has food for free
Delicious chicken rice, General Tso
But flavoured with Kapitalismus, oh...

Floating Soup

Grey clouds gravy everywhere
And graveyard mood is reigning in the air
So what can save poetic soul?
Of course, tom yammy soupy bowl

The steaming broth, tomatoes, champignons
I praise forever this bouillon
The tender chicken floating there
And spicy chili mixed with care

The soup inside keeps me afloat
And I can safely row my boat
Through sea of poetry and oceans of art
I'm sailing freely, off the map

Flying Rice

The sun is blinking through the cloud
My thoughts today are really loud
To navigate the mindful sea
I drink some strong uzbekisch tea

Clinging to the patches of blue sky
I dream of food that makes me fly
The vegan plov, what comic dish
Is it a joke or matrix glitch

And yes and no, it's magic, that's for sure
The juicy rice and veggies, baked and raw
Tomato salty, sauerkraut
Then comes cucumber, fresh salat
Potatoes, carrots, aubergine
God bless this poetry of sin

Adventurous Nutrition

The morning sun, börek mit käse

I start my saturday amazing

Then couple days have passed

The present melts into the past

Today I'm free, ja ich bin frei

I ate for lunch and breakfast tom kha gai

The spicy broth, the chicken, champignons

It's all so bright like sun photons

The orange soup mich energized
To face the future helped mein mind
And its zucchini, carrots and shallots
Can fire up poetic pans and pots
And now all good, I have to go
The life dug up me from the snow

I am a hungry Don Quixote
I miss adventurous nutrition
Big road is calling me on board
My sails are up, desire and volition

Chicken Doodles

Another day, another soup

Oh am I stuck inside a loop

No way, I know there is a way

Just drink a beer and it's ok

Good for a change, but a dead end

I know that alcohol is not my friend

Let's focus on the food and the good mood

A beer or two won't hurt, don't let me be
misunderstood

This evening's king was called Tavuk Çorbasi
I've found it in Saray on Seestraße
The chicken soup, so bold with noodles
It helps creating me these doodles

Here is another piece right here before me
I mean, a piece of poetry of course
The muse of hymns has come to see me
We're gonna have a second course
And then if she's so kind, an intercourse

Rice Almighty

The sun is piercing through my morning

The freezing air's inside my lungs

I drink again my filter coffee

Enjoying börek mit spinat

For ages I am flying on a bus

The streets and faces passing by

The mundane worries falling off and past us

The sunny present now is shining in the eye

To make my life view even brighter
I fuel up nasi goreng
Cooked himself by Lord Almighty
This dish will give me strength

Delicious fried rice with eggs
Some veggies, chicken, shrimps
I clean the plate without any lags
And spell these poems on my lips

Pho Bo Bolero

Godawful choking morning

The sun is barely sipping through the smog

This day I've lost and then forgotten

Although I've done an awful lot

Next day I'm fresh and optimistic

The snow has covered city things

I am all right, I am ballistic

I'm gonna eat some Pho mit Rind

This magic soup I praise forever

Forget Vietnam I never never

I sing and dance calypso, bolero

To make good food respected more

Rice Oasis

Comes Friday, I am wieder on a bus
It's called snowpiercer one-four-seven
The town is filled with cold und nass
A lot of snow in this white heaven

Today my destination's certain
It's Besh, warm colourful oasis
The hunger hides behind a curtain
Delightful rice is leading me like Moses

Bright Lunch

On Saturday it's calm and solid
The snow has covered all the sins
Walking around like in a dream
I don't remember what I will and am and did

On Sunday silence's screaming
The icy snow is shining bright
Then soup goulash, amazing thing
And some pierogi make me sing

Happy Beans

Frost and sun, a lovely day
Börek mit Käse paves me way
My steps are cracking snow and ice
Schawarma with Makali is so nice

Evening comes, I'm on a quest
Big wooly scarve is covering my chest
My old friend Heinz has got some beans
And then I cook them with a spin
Mozarella und Schnittlauch, onion greens
And poet's face is happy, smiles and grins

Hot Perfection

The sun has tricked me like a fool
I'm waking out just before noon
The spring is coming, just not now
So I shall eat namban tan tan

Hot spicy broth does warm me up
Soft crispy chicken, sweet and sour
And I might need to take a nap
To help digest poetic ramen, noodle flour

My evening meal is very simple
It's taste is magic, cost is little
Linsensuppe, hot perfection
To mercimek I give forever my affection

This çorbasi is so amazing
It gives me energy to be not lazy
It has a side of crispy bread so fresh
It is addictive like a drug and payment's only cash

Friendly Veggies

Last day of winter, I feel foggy
Last row of bus seats, riding further
Big window, seeing city grey and groggy
Through cold and soggy desert
The dream of food is leading me like Moses

No matter how I try to change my way
I end up eating vegan plov today
And I have told you many times
This uzbek dish is oh so fine

Late night I'm feeling hungry with my friends
We travel north to Wedding, then to Lebanon
Falafel, halloumi, makali, I stop making sense
With all these things feels light Sisyphos's stone

Sonnenbrühe

Der erste Tag des Frühlings

Ich trinke Tee mit Zitrone, Ingwer, Honig

Der Sonnenschein mein Haferbrei erleuchtet

Und Roggenbrot hat mir wie immer Freude vorbereitet

Danach gekocht ich Hühnersuppe

Die Brühe magisch, heiß und würzig

Am Ende schmeckt es einfach super

Und herzlich hilft Seele putzen

Sonnenbaden in Bouillon

Die Sonne scheint so stark und laut
Der Frühling schnell die Schritte ein
Heute alles gut und schön geklappt
Der Sonnenschein ist mein und dein

Reisbandnudeln, Hähnchen, meine Brühe
Alle Menschen sind die Schwestern und die Brüder
Sehr gut genieß ich mein Bouillon
Und nehme Sonnenbaden am Balkon

Klar und blau ist der Himmel
Mit Flugzeugspuren weiß und lang
Zu Reisen rufen freie Vögel
Die Freude singt und raus fliegt die Angst
Die helle Sonne, gutes Essen, Poesie
Sind meine Atmung, meine Seele und Gesicht

Die Super Suppe

Der Glitz der Flüsse in der Sonne
Hat heute mich gerade überrascht
Echte, wunderbare, schöne
Diese Helligkeit hat mich getauscht

Mein Essen auch ist so bunt und lichtbar
Die super Suppe, Tom Kha Gai
Curry Kokosmilch, orange Brühe wunderbar
Die Hähnchen, Pilze und Zucchini a-la-thai
Auch die grüne Sachen helfen mir zu leben
In Poesie und Leben zu verlieben

Straßen-Ramen

Morgen früh, ich bin zum Markt
Kilo Banane, zehn Zitronen schon gekauft
Dann wechsele ich Fahrrad mit Bussen
Schnell zum Mauerpark und jetzt benutze meine Füße

Ein bisschen Wind und so viel Sonne
Das Leben gut ist, keine Sorge
Ich kaufe eine Straßenzeitung
Und esse heiße Ramen, Tantan Chashu

Die Brühe ist leicht scharf
Das Hähnchen macht mir Spaß
Halb Ei, Pak Choi und Nudeln
Geschmack und Poesie für immer sind verbunden

Reiszeit

Der Himmel ist ganz klaroblau
Der Zeit ist jetzt und immer now
Der Leopoldplatz ruft mich an
Mein Lieblingskiosk ist daran

Der Asia Imbiss ist einfach magisch
Ich nehme Eierreis, gebraten
Mit Gemüse, Hühnerfleisch
Ich esse und vergesse Zeiten, Daten

Es gibt auch Karotten, Sojaprossen
Mais und grüne Bohnen, Erbsen
Süß-sauer, scharf, mit Zwiebeln knusprig
Das bunte Essen macht mich glücklich

Reismagie

Ich war so lange richtig krank
Und versteckte sich die Sonne in dem Schrank
Das ist absolut und echt so schade
Und ich esse keine Marmelade

Aber heute geht es etwas besser
Und die Sonne durch die Wolken zwinkert
Ich war in meinem Lieblingsladen
und genieße gerne ein Cortado

Mein Lieblingsladen ist uzbekisch
Es ist auch deftig, vegetarisch
Ich esse dort einen veganen Plov
In der Nähe gibt es S und U Bahnhof

Der Reis, die Gurken und Tomaten
Kartoffeln, Auberginen und Salate
Sauerkraut, der Pfeffer und die Saucen
Genüsslich habe ich genossen
Jetzt fliegen hoch und frei
Die Möwen der Gedichte überall

Zwischen Reisen

Ich lebe zwischen Reisen

Mein Weg ist meine Liebe und mein Kaiser

Ich esse lieber Börek mit Spinat

Und schneide später den Salat

Gurken und Tomate

Rucola und Koriander

Der Fetakäse und Olivenöl

Machen die Seele voll

Buchweizenflug

Jetzt bin ich wieder in Berlin

Wie immer, wie ich war und bin

Ich koche jetzt Buchweizen, trinke etwa Wein

Denn dieser Abend müsste besser sein

Rindfleischgulasch und Poesie

Zwiebeln und Knoblauch, Zauber, Magie

Orange Paprika und Kurkuma

Der Flug der Seele, la la la

@antongalaev
antongalaev.com
Berlin, 2025