

ЖЕНЩИНЫ

КРАСОТА

Жюли Андрие

Как  
француженки  
сохраняют  
фигуру

Красота женщины

Жюли Андрие

**Как француженки  
сохраняют фигуру**

«Этерна»

2007

## **Андрие Ж.**

Как француженки сохраняют фигуру / Ж. Андрие — «Этерна», 2007 — (Красота женщины)

Яркий, остроумный, ироничный рассказ о том, как поддерживать себя в форме, не отказываясь от гастрономических радостей жизни, в которых французы знают толк, как никто в мире. «Я хочу рассказать вам о наслаждении, которое испытывают все наши органы чувств от еды, а не о витамине В или контроле над весом. О любви к тому, что ты ешь, об удовольствии готовить, о радости не бояться последствий бурно проведенных праздников». Жюли Андрие – журналист, продюсер и ведущий теле- и радиопередач, посвященных кулинарии и питанию. Автор целого ряда поваренных книг.

© Андрие Ж., 2007

© Этерна, 2007

## Содержание

Как человеку, любящему вкусно поесть, не думать при этом о фигуре?	6
Бунтующая мама	7
Печенье «Мадлен»: срок годности: 40 дней	8
Богини с глянцевых плакатов	9
Приятная округлость	10
Лечение голубем с зеленым горошком	11
Terra incognita. Первые шаги	13
Пир у Жюли	14
23. Что я могу?	16
Не бойтесь ходить в рестораны	17
Хорошо питаться надо всегда и везде. И вне дома...	19
Ресторанотерапия	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Жюли Андрие

## Как француженки сохраняют фигуру. Мои секреты, как сохранить фигуру... без диет

*Моей маме. Она была совершенно замечательной мамой, но готовить не умела совсем*



Жюли Андрие – журналист, продюсер и ведущий теле– и радиопередач, посвященных кулинарии и питанию. Автор целого ряда поваренных книг.

«Нет, я вовсе не принадлежу к той группе счастливиц, которым все завидуют и которые могут есть все подряд и не думать о весе. И я борюсь с лишними килограммами. Лишние два или три быстро превращаются в девяносто».

«Я думала, что нашла в кулинарии дело своей жизни. Оказалось, что все гораздо глубже – я наладила свой собственный режим питания».

«Я хочу рассказать вам о наслаждении, которое испытывают все ваши органы чувств от еды, а не о витамине В или контроле над весом.

О любви к тому, что ты ешь, об удовольствии готовить, о радости не бояться последствий бурно проведенных праздников».

«В этой книге рассказывается о том, какой длинный путь я прошла до встречи и примирения с тем, что я всегда считала своим самым злейшим врагом – едой и питанием».

«Хочешь похудеть, спроси меня как», – взывали назойливые молодые люди в «лихие девяностые». В отличие от них и им подобных, автор этой книги не собирается «впаривать» читателю дорогие снадобья и сомнительные диеты. Вас ждет яркий, остроумный, ироничный рассказ о том, как поддерживать себя в форме, не отказываясь от гастрономических радостей жизни, в которых француженки знают толк, как никто в мире. Приятного аппетита!

## **Как человеку, любящему вкусно поесть, не думать при этом о фигуре?**

«Как вам всегда удается оставаться такой стройной?» Казалось бы, ответов на этот вопрос великое множество – можно ответить и так, и эдак, – но я постоянно попадаю в одну и ту же ловушку. Я тщетно пытаюсь найти какой-то универсальный ответ, некую волшебную формулу, и разрешить парадокс: почему я, которая ест все, ест безо всяких ограничений, более того – даже сделала еду своей профессией, не толстею?

Кулинария это, наверное, единственная область, где стройный человек чувствует себя – простите невольный каламбур – не в своей тарелке. Когда я обедаю с журналистами, я постоянно чувствую, как их взгляды ощупывают мою фигуру. Уверена, что в голове у них крутится один и тот же вопрос: у нее анорексия? булимия? после еды она очищает себе желудок? или же наоборот – скрупулезно считает каждую калорию? Не может же у нее не быть секрета! Я знаю о таких настроениях, заранее переживаю и иногда специально съедаю больше, чем хочется, только чтобы развеять подозрения. А может быть, эти взгляды – только плод моего воображения? Как бы там ни было, одно не вызывает сомнения: в нашем мире вопрос о еде стал ключевым. Думаю, мой опыт позволит дать на него полный и исчерпывающий ответ.

Поскольку нет никакой волшебной формулы, то нет и односложного универсального ответа. Нет, я вовсе не принадлежу к тем немногим счастливицам, объектам всеобщей зависти, которые могут есть все подряд и не думать о прибавке в весе. И я борюсь с лишними килограммами. Лишние два или три быстро превращаются в девять-десять. Но мой вес растет, только если я сама этого захочу.

## Бунтующая мама

Мама меня очень любила, но готовить почти не научила. Она никогда не была хорошей кухаркой. Для нее жизнь состояла в другом. Она была одной из тех боевых женщин, которых невероятно возмущало то, что общество разделено на отдельные классы, и которых не устраивали полумеры. Дочь разведенных родителей, во время войны она воспитывалась в монастыре и быстро окружила себя защитной скорлупой. Она не хотела быть такой же, как ее мать или бабушка, не хотела зависеть от отца, мужа или общественного положения. В умах царил Сартр, а он учил, что самое важное – это быть индивидуальностью. Так что она хорошо знала, что делает. Я гордилась ее победами и не упрекала в том, что ради собственной независимости она пожертвовала кухней. Она оставила мне, как мне кажется, наследство посущественней: свою храбрость, свою откровенность, свою терпимость, свою любовь к труду, свою тягу к знаниям.

Искусство приготовления буженины интересовало ее в последнюю очередь. Она, ни секунды не сомневаясь, забивала наш холодильник полуфабрикатами и при каждом удобном случае заказывала пиццу. В 1980-х американский тип еды еще не был заклеимен так, как сейчас, и по-прежнему считалось, что плита угрожает свободе активных женщин. И хотя здоровье единственной дочки всегда ставилось превыше всего, маме в голову не приходило, что оно как-то зависит от еды. Она забыла, что эпоха изменилась, что все уже не то, что было во времена ее детства. Промышленность начала поставлять множество продуктов питания, еда перестала быть просто средством для поддержания жизни и стала совершенно особым продуктом потребления, инструментом, который может утешить алчущего и страждущего, продуктом, всю важность которого крайне ловко подчеркивает реклама.

Как многие дети, я не любила фрукты и другие полезные продукты – мне они казались безвкусными. И если здравый смысл подсказывал моей матери, что кормить меня надо простой и здоровой пищей, то бес независимости, сидевший в ней, велел ей предоставить мне полную свободу в выборе еды. Словом, когда я стала подростком, меня быстро освободили от обязанности есть простую и здоровую пищу по строгому расписанию.

## Печенье «Мадлен»: срок годности: 40 дней

Сестры в монастыре привили маме стойкую ненависть к скудному рациону, не любила она и не менее чопорную процедуру поглощения пищи дома, среди ее буржуазной родни. Поэтому в своей семье мама изо всех сил стремилась разрушить устоявшуюся модель. На ужин у нас чаще всего были макароны с кетчупом *Spaghetti* (я никогда не забуду эту толстенькую бутылочку) и тертым эмментальским сыром. Порции были громадными. Это роскошное блюдо ставилось на передвижной столик, который мы вместе вкатывали в гостиную и ставили прямо перед телевизором. Для меня это был настоящий пир. Помню, с какой радостью я погружала руку в миску с сыром и вытаскивала оттуда огромные пригоршни, помню приятную упругость эмменталя...

Сколько помню, изящество и красота еды интересовали нас всегда в последнюю очередь. Нет, еда у нас была всегда, но она никогда не была чем-то большим, чем просто средство для утоления голода. Еще ценилась быстрота приготовления – ведь время, потраченное на возню со сковородками, считалось потерянным. Да, совершенно определенно нас с мамой объединяло не искусство варки, жарки и парки.

В-третьих, ценилась новизна. Утро воскресенья мы посвящали закупке провизии в супермаркете. Помню, как бросала в огромную тележку продукты, которые казались нам самыми смешными и самыми современными. Так я собственноручно обнаружила уже нарубленные замороженные стейки, коробки с замороженной панированной рыбой в томатном соусе, готовые наборы от *Findus*, напиток *Tang* в порошке (помню этот приятнейший химический привкус апельсина), ломтики сыра *Toastinette*, сласти от *Cracotte*, маргарин (который я, между прочим, мазала на шоколадные трюфели, а их макала в *Banania*<sup>1</sup>, представляете?) и многое другое. Да, такое не забывается.

Эти пристрастия остались у меня с босоногого детства, и скажу вам честно, они для меня не менее святы, чем воспоминания о рулете, который пекла бабушка. Еще я всегда носила с собой печенье «Мадлен», срок годности: 40 дней. Подруги завидовали моему свободному питанию, ведь я, в отличие от них, могла ночевать не только дома.

---

<sup>1</sup> Banania – популярный во Франции шоколадный напиток. – Прим. перев.

## Богини с глянцевых плакатов

В отрочестве подобная вольность в обращении с едой привела к тому, что я никак не могла найти подходящий для себя режим питания. Я уделяла еде слишком много внимания, она была неким универсальным лекарством. В это время мама боролась с прагматизмом – и на краткое время стала настоящей гурманкой, преувеличивала важность режимов питания и строго карала за малейшее отступление. Я, которую до сих пор никто не ограничивал, теперь и кусочка черного хлеба не могла проглотить, не чувствуя себя виноватой.

Еще я бредила идеалами, которые навязывали журналы, моими кумирами были модели Эль Макферсон, Стефани Сеймур, Кристи Тарлингтон, Рене Симонсен... Я обклеила плакатами с ними все стены своей комнаты. Пирамиды журналов *Elle* росли с какой-то совершенно феерической быстротой. Конечно же, у всех подростков есть кумиры, а культ красоты тела вообще восходит к Древней Греции. И в этом плане ни я, ни мои подружки ничем не отличались от других подростков. Добровольные пытки голодом, которым многие из нас подвергали себя, объяснялись очень просто: женщины, служившие для нас идеалами, были безупречно сложены. Они очаровывали нас не своим талантом, не своими идеями и уж тем более не своими чертами лица. В них чувствовалась сила. В дальнейшем я познакомилась с некоторыми из них и знаю, что их путь вовсе не всегда выстлан лепестками роз и что трудности очень помогают приобрести уверенность в себе. Так что оставалось только предположить, что под блестящей внешностью скрывались и другие достоинства.

Я никогда не хотела быть манекенщицей. Я всегда хорошо видела ту золотую клетку, в которой они живут, к тому же я не могла представить себя выступающей перед публикой. Что неудивительно, учитывая, какой прекрасной актрисой была моя мать. Впрочем, я им завидовала. Вне всякого сомнения, они были просто безупречны. Может быть, правы аналитики, в один голос утверждающие, что именно в боязни выглядеть не безупречно и стоит искать причину проблем с питанием? Как бы там ни было, постоянное присутствие этих знаменитых богинь сильно способствовало разрушению того хрупкого равновесия, что установилось у меня с моим телом.

## Приятная округлость

Кто же – *Elle*, мама или мои подруги – заставил меня вступить в прекрасное царство режима питания? Очень скоро он стал для меня тем же, что звонки в школе. Я должна была избавиться от округлостей – я была уверена, что они неприличны. Помню, думала, что у меня очень полная грудь – и что это мой крест, – что у меня толстые ягодицы, и пыталась закрыть их какими-то фуфайками и кофтами с поясом на бедрах. Прекрасно помню, как один debil прямо на глазах у моих подруг заявил, что у меня «жирные руки». Нет, жирной я не была, может быть, мои формы можно даже было назвать «приятной округлостью», но эти формы, так непохожие на детские, причинили мне много страданий.

Чтобы как можно быстрее от них избавиться, я начала пробовать то одно, то другое чудодейственное средство – все они обещали быстрый результат. Сначала я переписывала у подруг диеты, в которых продукты были расписаны буквально по граммам (диета клиники Мейо, диета «Скарсдейл», диета Аткинса, диета Монтиньяка и др.). В итоге я ложками сыпала сахар в чашку с напитком, похожим на шоколадный, единым махом выпивала литры биокефира и сметала пирожные в форме лодочки из «легкой кухни», совершенно безвкусные, но якобы полезные. И конечно же, все эти диеты необходимо было выдерживать до конца: для этого и существовали специальные журналы для тех, кто хочет похудеть. Яркие, привлекающие внимание, сверкающие, обольстительные, словно вишневые деревья в цвету, когда ты начинала ощущать, что твой вес уменьшается, они на несколько дней продлевали твою уверенность в том, что ты смогла вырваться из заколдованного круга диет. И я, юная и наивная девчонка, преспокойно начинала поглощать очень калорийную пищу: прятала чипсы в коробки из-под обуви, вымазывала пальцем из банки остатки шоколадной пасты «Нутелла», по дороге из школы уплетала круассаны с шоколадом.

Питалась я крайне нерегулярно и хаотично. Для меня слово «еда» было синонимом к словам «потеря времени», «чревоугодие» и «стыд». Я перепробовала все быстрые диеты, естественно, моментально вновь набирая только что сброшенные килограммы, да еще и прибавляя к ним новые. Так продолжалось до двадцати лет, когда во время самого обычного медицинского осмотра врач сказал, что я непременно должна похудеть, потому что нахожусь на опасной черте (буквально за несколько месяцев я поправилась до 70 кг). Я подумала о тех напрасных страданиях, что претерпела, о том времени, которое потеряла, о потраченной впустую энергии и о потерянной любви. Что же делать? «Соблюдать режим питания, моя милая». Не есть больше вредную пищу, а есть пищу натуральную. Рекомендованный врачом режим питания был очень похож на тот, какого я старюсь придерживаться сейчас. Но с каких это пор кусок белой рыбы заменяет румяную булочку? Как с помощью пюре из брокколи можно завязать дружбу? И как может яблоко вызвать те же мурашки вдоль позвоночника, что вызывает хруст корочки пирога?

Так я отказалась от всей вредной еды и перешла на полностью овощной рацион – вспомнила, как мне говорили, что овощи и фрукты – единственный шанс стать худенькой. Здорово сократив потребление продуктов, которые казались мне самыми тяжелыми (мяса, яиц, сыров), ради легких, с большим содержанием воды, я инстинктивно надеялась обмануть голод и «очистить» свой организм от излишней пухлости. О последствиях такой диеты я и не догадывалась. По прошествии времени я могу сказать, что если вначале я действительно хорошела, то вторичные последствия этой диеты, которую я считала бескалорийной, были крайне негативными: усталость, дефицит внимания и памяти, выпадение волос, прекращение месячных, сильный внезапный голод, который невозможно утолить, а в конце концов – беспорядочное питание и булимия. Как видите, я ничего не скрываю.

## Лечение голубем с зеленым горошком

Моего психоаналитика, которому удалось нормализовать (именно нормализовать, для этого этапа моего выздоровления слово «сбалансировать» все еще слишком громкое) мое питание, звали Анри. В наших с ним отношениях была одна особенность: я никогда не видела его лица. «У Анри» – так назывался ресторан, где я встретила свою первую любовь. Я помню тот день, как сейчас. Нет, я и раньше бывала в бистро, но в этот раз я испытала радость от разглядывания меню, от того, что мы заказали одно и то же блюдо, от того, что мы могли обменяться впечатлениями. «Жутко жирная» девчонка-подросток вдруг кого-то заинтересовала. Моей первой любви нравилось, его влекло мое тело, тело, которое я скрывала под одеждой, и он не мог понять, зачем я постоянно подвергаю его таким пыткам.

Встреча с человеком, который любил разные вкусы, который с шутками и прибаутками готовил голубя с зеленым горошком, который каждый день заглядывал в бистро пообедать и который не приступал к трапезе, не выпив стакана красного вина и не повязав салфетку, перевернула весь мой мир: я больше не хотела от чего-то отказываться. В пухлости, казавшейся мне моим изъяном, мой любимый увидел шарм. Так что я если и не смирилась с ней, то, во всяком случае, перестала придавать ей такое большое значение. Я инстинктивно чувствовала, что, чтобы быть достойной его любви, мне нужно больше любить себя; чтобы лучше чувствовать себя, мне надо жить в одном темпе с ним.

Любовь к новым ощущениям, как часто называют гурманство, это не только сплошные излишества и постоянное чувство вины. Оно может стать наслаждением, даже добродетелью. Ни женские журналы, ни даже советы диетолога не смогли заставить меня сбросить килограммы, которые я набрала после полового созревания. Обусловленный исключительно психологическими причинами (а ведь так оно всегда и бывает, не правда ли?), мой лишний вес начал уменьшаться только после того, как у меня начались нормальные человеческие отношения. Я перестала постоянно думать об этих чертовых килограммах только после того, как поняла, что нравлюсь любимому такой, какая есть, что ему нравится ласкать меня, любить меня такой, какая я есть.

Зачастив в места, которые я раньше считала абсолютно запретными: бистро, рынки, кухни, я вдруг обнаружила, что существует тихое, спокойное и удивительным образом раскрепощающее общение. Сидя за столиками ресторанов, я вместе с любимым училась радоваться упругому хрусту овощей, глотку вина, куску жареного мяса, политого изысканным соусом; я радовалась тому, чего всегда боялась, – ощущению полного желудка. Я начала понимать, какое чувство полноты, покоя и счастья дает ощущение, вплоть до этого момента казавшееся мне символом излишества и распушенности. Уча меня принимать то, что я считала пухлостью, мой любимый все больше и больше раскрепощал меня.

Этот первый шаг на пути принятия себя стал началом моего освобождения. Я больше не считала калории, не боялась есть обед, состоящий из первого, второго и третьего, не отказывала себя в хлебе или картошке; образ еды как зла, сложившийся у меня в голове и державший меня в плену столько лет, разлетелся вдребезги. Последствия были логическими, но совершенно неожиданными: я перестала постоянно думать о еде и постепенно начала питаться нормально. Стала есть салаты из печени домашней птицы, паштеты по-деревенски, пашинку и сырники тарелки. И чем больше я позволяла себе из того, что строго запрещала раньше, тем меньше мне хотелось есть, тем меньше было ощущение вечной пустоты в желудке.

Я перешла Рубикон самоограничения и смело могла записывать себя в ряды любителей поесть, при этом я не испытывала ни малейшего страха перед кухней. Я изменила свое отношение к жизни. От ненависти я перешла к любви, от зависти – к согласию. Я радостно вдыхала запах рынков, я училась пробовать на зрелость, спрашивать, определять по запаху. Еда

еще не радовала меня так, как она стала радовать несколько лет спустя, но я научилась смаковать, наслаждаться запахом, понимать, определять количество, делить, слушать... Я начала есть «вместе со всеми», а не «рядом со всеми».

Думая об этой эволюции, я почему-то вспоминаю, что часто садилась к телевизору впол-оборота – так сильно я хотела видеть «живых людей». Часто говорят, что юность – это момент, когда молодой человек вылезает из скорлупы. Вот и я вылезла из пакетов с чипсами, банок «Спрингс» и быстрых завтраков *Granola*. Механизм был запущен, так скорее в бистро!

Удовольствие, получаемое от еды, сравнимо с удовольствием, получаемым от изучения иностранного языка. Мне предстояло научиться различать оттенки, нюансы и беспримысленные варианты. Я открыла для себя кухню, и этот элемент обычной традиционной жизни быстро пробудил во мне страсть к кулинарии.

## **Terra incognita. Первые шаги**

Кухня. Просто кухня. Вот так, безо всяких лишних предисловий, она ворвалась в мою жизнь. Мне не хватает слов, чтобы описать, как мне все это нравилось. Впервые вкус к готовке мне помогла почувствовать сослуживица. Тогда я работала в строительной фирме и, скучая в замкнутом пространстве, пыталась всячески себя развлечь. Узнав про это, сослуживица, уверявшая, что она готовит отвратительно, похвасталась, что очень быстро научилась делать прекрасные паштеты из печени домашней птицы, и посоветовала попробовать. Для моего любимого паштет из печени был своеобразным эталоном ресторана. Случалось, лишь только сев за предварительно заказанный столик, он спрашивал, сегодняшний ли паштет, и сотрудники ресторана, зная, какой он в этом дока, не осмеливались говорить ему неправду, опасаясь возможных неприятностей. Зажав в кулаке ксерокопию рецепта – это был рецепт от Мишеля Герара, – я вернулась домой в таком возбуждении, как будто в руках у меня был не рецепт, а, по меньшей мере, Святой Грааль. Я умирала от желания побыстрее приступить к делу. Не знаю, сможете ли вы почувствовать то, что чувствовала молодая женщина двадцати одного года, которая готовила впервые в своей жизни... У меня не было никаких навыков и умений. У меня не было перед глазами образца для подражания, ни один жест не был отработан. Я была девственно невежественна, то есть понятия не имела о том, как все это нужно делать. Но решено! Я сделаю этот паштет, чего бы мне это ни стоило!

Больше всего мой первый паштет напоминал идеально ровную подошву. Которая, несмотря на внушительные размеры, была жесткой и совершенно несъедобной. Дело в том, что в самом конце я тщательно собрала и выкинула весь жир, собравшийся на поверхности. После первого же проглоченного куска я поняла, что хороший паштет – это жирный паштет. Ни капли не обескураженная, я начала все сначала. У меня было очень мало опыта, но очень много желания получить искомый результат. А потом был ужин, на котором я и представила на суд свой первый кулинарный опыт. Одна моя родственница – она всегда была для меня эталоном элегантности и совершенства – просто ахнула и сказала, что, по ее мнению, я совершила подвиг. Знала ли она, что, сказав, что завидует моему таланту, она толкнула меня на путь, по которому я следую и сегодня? Была ли она искренна или сказала так только из вежливости? Впрочем, сейчас это уже неважно. Кухня, проклятое место, с точки зрения моей деловой мамы, вдруг резко выросла в моих глазах.

## Пир у Жюли

Я стала добровольной пленницей своей кухни и принялась переводить продукты, следуя рецептам, которые находила в самых разнообразных поваренных книгах и журналах. Удивляя своих близких, я испытывала огромную радость. Все эти запахи, звуки, картинки готовых блюд, разнообразные истории про готовку, порядок смешивания ингредиентов питали мою смелость так же, как когда-то упаковки булочек уменьшали мою робость. Но чувство полного внутреннего спокойствия, впервые появившееся именно тогда, заполнило все мое существо только через несколько лет. А тогда я глотала поваренные книги, как некоторые глотают романы, я прочитывала их от корки до корки, жадно поглощала все советы, методы готовки и подходы ко вкусу.

На заре своих кулинарных экспериментов я готовила по рецептам, вырванным из журналов. У меня была оранжевая коробочка, где я хранила рецепты, вырезанные из *Elle*, она досталась мне по наследству от девочки, которая приезжала по обмену, настоящий ящик Пандоры. Эта коробочка рассказала мне о проблемах, над которыми ломает голову все человечество, и показала мне ключ к успеху. Сегодня в моей библиотеке свыше пяти сотен поваренных книг. Из них четыре помогли мне сделать первые шаги: «Большая поваренная книга современной кухни» Валери-Анн Жискар д'Эстена, «Пеллапрат», под редакцией моего деда Андре Соре, выпущенная в 50-х годах (досталась мне от бабушки, абсолютно неудобоваримая, но дорогая сердцу, потому что бабушкина), «Высокая кухня» от Мишеля Герара и «Морская кухня» Минчелли, обе под редакцией человека, с которым на тот момент я еще была не знакома, но который в дальнейшем здорово помог мне, – Клода Лебе. Подробнее всего я изучила первую книгу. Прекрасно составленная, эта книга не только снабдила меня замечательными рецептами, но и дала мне начальные представления о кухне в целом (о техниках, о продуктах, о посуде).

Я начала получать удовольствие от самого процесса готовки. Он стал приносить мне успокоение, а в какой-то степени даже замещать саму еду, «насыщать» меня. Как взяться, как дотронуться, как сформировать – важна любая мелочь – рецепт, замена ингредиента, радость от того, что другим нравится... Огромное количество эмоций позволило мне нормализовать и собственные непростые взаимоотношения с едой; и, естественно, я начала терять килограммы, набранные во время соблюдения многочисленных диет.

Силу моего нового увлечения отражало то количество еды, которое я предлагала своим друзьям: за холодными арабскими закусками, поданными в стиле *mezze*, следовало одно блюдо, но приготовлено оно было в нескольких вариантах и непременно сопровождалось двумя-тремя гарнирами. Не менее объемны и разнообразны были и десерты. Я лихорадочно пыталась ликвидировать свои пробелы и компенсировать отсутствие практики. Я будто бы вылезала из стеклянного кокона, которым окружила себя в ранней юности. Я одновременно питала и свои чувства, и мозг, я освобождалась от этой своей ужасной зависимости от еды. Может быть, качество блюд еще и не соответствовало той радости, которую я получала от их приготовления, но нет ни малейшего сомнения в том, что эти пиршества помогли мне преодолеть свой страх и сделали меня менее робкой.

Первыми жертвами моей стряпни, конечно, стали подруги – Жюли, Мэрион, Лили, Барбара и Дельфина. Их сроду не пугала калорийная пища. Я объясняла им, как важно, чтобы они попробовали то или иное блюдо в трех разных вариантах, – надо же понять, какое лучше, убеждала отведать блюдо, приготовленное по рецепту, привезенному из путешествия, уговаривала откусать чего-нибудь «заморского». И девушки, по доброте душевной, лакомились, пробовали и поднимали одобрительный гул. Только недавно они признались мне, что частенько после подобного пира передвигались с большим трудом.

Другой моей жертвой был известный певец, которого мой любимый приглашал к нам в гости. Я выросла на его песнях и при помощи еды старалась выразить ему всю свою признательность за это – судя по тому, как быстро пустела его тарелка, моя признательность была оценена по достоинству. Вообразите себе Бабетту из кинофильма «Праздество Бабетты», которая потчует вас как настоящая еврейская мамочка... Я получала наслаждение, глядя, как едят другие, они как бы ели и за меня тоже, но главное – я наконец-то нашла ту ниточку, которая может связать меня с другими. Крепкую, надежную и очень-очень важную.

## 23. Что я могу?

Определились с тем, по какому пути хотите следовать? Новые встречи теперь будут играть решающую роль. «Новые встречи» – это и встреча непосредственно с тем, что стало делом вашей жизни, решающая сразу несколько проблем – появляется повод для общения, повод для обмена мыслями и идеями, инструмент познания себя и мира. «Новые встречи» – это и встречи с другими людьми, с этими странными созданиями, которые в свое время заставили меня, желавшую отстоять свой внутренний мир, воздвигнуть вокруг себя крепость.

Моя неопытность не мешала мне с жаром обсуждать достоинства и недостатки того или иного мэтра, разглагольствовать на предмет того, имеют ли право те или иные путеводители присуждать звезды тому или иному ресторану, возмущаться несправедливыми наговорами на тот или иной ресторан, из-за которых он скатывается все ниже и ниже. Увлеченная кухней настолько же сильно, как в свое время фотографией, я, полнейшая еще в этом деле невежда, в один прекрасный день вдруг встретила настоящего крестного отца. Большой знаток высокой французской кухни, Клод Лебе стал моим первым знакомым профессионалом. Это он открыл многих наших современных поваров и рассказал о них всему миру, и это он издает один из самых уважаемых в столице путеводителей по ресторанам. Конечно же, для такого юного любителя-самоучки, как я, он был настоящей знаменитостью. Я и до сих пор не знаю, что – качество ли приготовленных мной блюд или несоответствие между моим внешним видом и выбранной мною стезей – вызвало его интерес. Во всяком случае, его вряд ли оставили равнодушным переполняющий меня энтузиазм и неистовое желание что-то делать. Проверив мою способность давать оценки путем делегирования меня анонимно в несколько ресторанов, он пришел к выводу, что я «знаю толк в еде». (Любопытное выраженье, используемое в профессиональных кругах.) Может быть, в этом мне помогло чтение? Я поняла, что цель заключается не столько в том, чтобы понять, плохо или хорошо готовят там-то или там-то, сколько в том, соответствует ли меню заявленному стилю. Вы пришли в большой современный ресторан с быстрым обслуживанием? В обычный традиционный ресторан? Каждое заведение необходимо оценивать не с точки зрения его уникальности или своих личных пристрастий, но с точки зрения его категории и того, как оно само себя позиционирует. Я научилась есть глазами, различать наиболее характерные, наиболее показательные жесты, видеть истинное за показной мишурой. То ли потрясенный моими успехами, то ли из каких-то других соображений, Клод довольно быстро включил меня в свою группу, которая занималась сбором данных. Я и думать не думала строить какую-то карьеру, завоевывать себе уважение, я вовсе не хотела добиваться победы любой ценой. И вдруг я оказалась в узком профессиональном мире высокой кухни. Мне было 23 года, и я получила возможность показать все, на что я способна.

## Не бойтесь ходить в рестораны

Я хочу рассказать вам о радости от еды, о радости, испытываемой всеми вашими органами чувств, о наслаждении, а не о витамине В или том, сколько надо весить. О способности распознавать и с уважением относиться к чувству сытости, с уважением относиться к промежуткам между блюдами, рассказать вам о том, что свои желания необходимо обуздывать. О том, что кухня может стать инструментом, который поможет вам понять самого себя. О том, что знание питательной ценности продуктов может раз и навсегда заставить вас забыть и полюбовно отказаться от продуктов вредных и ненужных, в конце концов, их не так уж и много и они очень невкусные.

Чтобы не попасть в зависимость от пищи, есть надо ровно столько, сколько просит ваш организм, – ни больше ни меньше. Вот такая вот у меня формула, ведь никакого чудесного рецепта нет. Для меня самой это единственный способ прийти к сбалансированному питанию. Я не скрываю того, что, когда училась готовить, я совершала все возможные ошибки, поэтому я решила рассказать вам о своих основных принципах питания в целом. Никакая диета, никакой фиксированный режим питания не учитывает ваших потребностей больше, чем ваш собственный организм. Мне потребовалось десять лет, чтобы понять, что секрет здесь, внутри меня самой, и что, воспользуюсь я им или нет, зависит от меня и только от меня.

В этой книге рассказывается о том, какой длинный путь я прошла до встречи, о самой встрече и примирении с тем, кого я всегда считала своим самым злейшим врагом, – с едой, с питанием.

Невозможно сбросить вес без определенных ограничений. Я не говорю о паре килограммов, набранных во время праздников. Чтобы избавиться от них, вам нужно лишь пару недель быть чуть-чуть более внимательной. Но похудение – это не просто желание похудеть, это еще и готовность принять эти изменения. Большой соблазн думать, что в новой шкурке вы будете лучше себя чувствовать, что вам станет легче общаться с людьми. Все как раз наоборот. Никто не сможет похудеть и удержаться в новом весе, если он не похоронит свой идеал красоты и не станет думать в первую очередь о себе самом и своей собственной внешности. Разрушьте крепости. Сложите оружие, примите, что вы другой, что вы сложены иначе, чем ваш кумир. Чтобы похудеть, нужно перестать постоянно об этом думать, нужно избавиться от навязчивой идеи о потере килограммов, нужно забыть о своем стройном и гибком кумире. Этот идеал столь желанен, потому что недостижим, потому что он позволяет забыть о мелких недостатках характера, которые люди чаще всего стараются скрыть.

Вспоминается одна передача по телевидению – речь шла о режимах питания, – оказавшая на меня сильное влияние, она была очень показательна. Приглашенные на телепередачу люди показались мне очень замкнутыми, мысль о том, что они не соответствуют стандарту, поглотила их настолько, что был забыт самый главный закон в жизни: открывай новое и делись этим с другими. Килограммы физические превратились в килограммы психологические, килограммы заменили им мысли, желания, саму жизнь, заменили им все, тем самым сведя на нет все усилия по похудению. Сегодня я понимаю, что именно моя готовка, дарившая мне новые ощущения, позволила мне вырваться из заколдованного круга анорексии-булимии. Но чтобы потерять три килограмма, недостаточно захотеть превратиться в Вателя<sup>2</sup>. Невозможно сбросить килограммы, будучи равнодушным к тому, что вы едите. Если вы не сосредоточите все свое внимание на кухне, на регулярной готовке, если вы не будете стряпать с радостью и желанием, вам никогда не приготовить вкусное блюдо. Впрочем, навязчивое стремление похудеть отчасти может способствовать успеху всего предприятия, так что от постоянного самоанализа отка-

---

<sup>2</sup> Ватель – легендарный французский повар. – Прим. перев.

зваться тоже не стоит. Наоборот. Невозможно сбросить килограммы и удержаться в новом весе, не проанализировав предварительно свои вкусы и пристрастия, свой образ жизни. Хотите похудеть? Тогда подумайте о себе, прислушайтесь к своему организму, определитесь со своими симпатиями и антипатиями, научитесь мириться со своим аппетитом, решите для себя, что вы любите, где вам нравится трапезничать, научитесь не жертвовать собой ради своего любимого, друзей и детей.

В этой книге я постараюсь рассказать не только о своем личном опыте, но и о том, что такое размеренный образ питания в целом, и дам несколько простых, легких и основополагающих советов. Я не пытаюсь предложить какой-то метод. Я всего лишь хочу помочь вам найти баланс между желаниями и их последствиями и рассказать о маленьких хитростях, к которым вам придется прибегать, чтобы вкушать с радостью и наслаждением, чтобы получать от еды такое же удовольствие, как от секса и от семейной жизни. Мне очень хочется, чтобы мой опыт помог вам питаться более спокойно и меньше думать о своей фигуре.

## **Хорошо питаться надо всегда и везде. И вне дома...**

Рестораны кардинальным образом изменили мою жизнь. Привычка есть в ресторанах оказалась эффективным средством для поддержания хорошего самочувствия, она помогла мне прийти к регулярному режиму питания. Для того (или для той), кто следит за своим весом и всячески противится искушению едой, это может показаться странным. Но правда жизни такова: походы в рестораны, кафе, столовые, пивные и кофейни, во-первых, приучают хорошо питаться, а во-вторых, в них вы всегда чувствуете себя частью общества. Выражение «питаться в одиночестве» по-французски звучит как «кормить себя в одиночестве». Что несколько нелогично, потому что если слово «питание» восходит к латинскому *nutrix* – «кормилица», то еда это всегда совместное действие.

Я стала питаться как все, есть ровно столько, сколько просит мой организм. Это был настоящий переворот в моих взаимоотношениях с пищей. В итоге я совершенно неожиданно для самой себя начала сбрасывать килограммы.

Необходимость ходить в рестораны и съедать там полные обеды (а полный обед – это обед, состоящий из закусок, основного блюда, десерта, булочек, кофе и крохотных печений к нему; не просто съесть все это, да?) заставила меня с куда как большей осторожностью подходить к выбору блюд и не есть все, что хочется.

Я уступила своему постоянному желанию вкусно поесть, следовательно, мне необходимо было усвоить основные правила выбора блюд. После того как я неистово пыталась похудеть, сидя на самых разнообразных диетах, и кидалась от одной волшебной формулы к другой, при этом не имея ни малейшего представления о правильном питании в принципе (это все равно что пытаться приготовить говядину по-бургундски, не умея изжарить отбивную), я решила изучить основы сбалансированного режима питания. Так я узнала о преимуществах тех или иных продуктов, об удачных их сочетаниях и сочетаниях, которых стоит избегать, о том, какие ловушки таит жирное, и о тех опасностях, что скрывают углеводы, научилась распознавать сигналы, которые посылает мой собственный организм, усвоила разнообразные маленькие хитрости – они зависели исключительно от моей собственной внимательности и быстро стали мне в радость. Сейчас я хожу в рестораны не реже, чем десять лет назад, но лишние килограммы, которые предрекали мне мои завистники, по-прежнему и не думают появляться.

### ***Не ешьте так, как вы ели раньше***

Вы никогда не удержитесь в весе, достигнутом в результате похудения, если не готовы к этому психологически. Поймите, что ваш толстенький животик появился исключительно из-за того, что вы нервничаете, и что его исчезновение вовсе не гарантирует исчезновения всех ваших проблем. Наоборот, простое снижение калорийности может подлить масла в огонь, и вы не только не сбросите лишний вес, но и наберете новые килограммы. В этой книге рассказывается о том, что для того, чтобы не есть так, как раньше, надо в первую очередь изменить ваше отношение к питанию, то есть изменить ваше психологическое восприятие пищи.

## Суперлегкая заправка для салатов

*Этот маслянистый и очень душистый соус легко заменит обыкновенный. Совет: пока гости сами не попробуют, не говорите им, что в вашем салате нет ни масла, ни майонеза. Успех гарантирован. И ваша фигура тоже скажет вам спасибо!*

На 4–6 человек полторы баночки обезжиренного йогурта  
2 луковицы-шалот  
2 столовые ложки яблочного уксуса или сладкого вина  
1 столовая ложка горчицы в зернах  
2 столовые ложки крепкого бульона (мясного или овощного) нарезанная зелень (на ваш выбор) соль

Положите лук-шалот в уксус и варите на большом огне практически до полного выкипания жидкости. Снимите с огня. Смешайте йогурт с горчицей и бульоном и добавьте в лук. Тщательно перемешайте. Полейте соусом мелко нарезанный зеленый салат (салатный цикорий, цикорий-эндивий или салат-ромен).

Это своеобразный замкнутый круг: чтобы хорошо чувствовать себя в своем собственном теле и сбросить килограммы, надо начать питаться по-другому, отдавая предпочтение так называемой здоровой пище: овощам, фруктам, цельным злакам, рыбе – не в панировке и не жареной, – мясу без жирных соусов. Самое главное – это не сорваться после того, как цель достигнута (я, например, бросалась в пиццерию, пирожковые и прочие забегаловки), поэтому совершенно необходимо, чтобы продукты, которые вы едите, были питательны и вкусны. Поэтому-то я всегда очень живо интересуюсь их качеством.

Как-то раз я услышала по радио знаменитого и обольстительного Жоэля де Росне. Жоэль – опытный специалист по новейшим технологиям, но кроме этого, оказывается, это именно они с женой Брендой придумали определение «дрянная еда».

Они назвали так свою предыдущую книгу – она вышла в 70-х. Жоэль рассказывал, что Бренда помогла ему открыть для себя правила сбалансированного питания, но, самое главное, помогла ему понять, что еда способна по-настоящему питать наш разум. Иными словами, хорошее питание доставляет ничуть не меньшую радость, чем калорийная пища, чем те самые знаменитые «продукты с лишними калориями», как говорят диетологи, которые поначалу действительно кажутся нам очень вкусными. Он нашел эти два слова, основываясь на своем личном опыте, и именно эти два слова стали ключевыми в моем похудении. Не просто в похудении – в настоящем перевороте в отношении к еде. Ведь и впрямь, прежде чем заговорит рассудок, прежде чем проснется совесть, я испытываю чувство чисто физического удовлетворения, испытываю радость от того, что мне хорошо.

Мне стало нравиться хорошо поесть, и я решила узнать больше о том, что мне нравится. Я перестала уминать все подряд и начала выстраивать свой пищевой рацион. Это был мой первый шаг на пути к спасению.

## *Бойтесь фанатизма*

Постарайтесь не переусердствовать с самоконтролем, это может привести к таким нарушениям режима питания, как анорексия или орторексия. Последнее появилось в 1990-х, и с тех пор число подверженных

этому недугу все растет. Под ним понимается стремление питаться хорошо, питаться, так скажем, ортодоксально, безупречно с точки зрения калорийности. Заболевшие им – это в большинстве своем проходящие лечение больные анорексией, они не признают никаких уже разработанных режимов и домашней еды и не позволяют себе ничего, кроме суперздоровой пищи (продукты, содержащие биодобавки, гипо– или бескалорийные, с пониженным содержанием жиров и углеводов). Среди заболевших встречаются и бывшие страдалцы от булимии, сменившие одно «увлечение» на другое. Я, по счастью, избежала подобного самобичевания – я никогда строго не придерживалась нормы и всегда думала, что смысл жизни заключен не в этом.

В этой главе мне бы хотелось собрать воедино все то, что я знаю, рассказать про свои находки, благодаря которым все десять лет замужества я спокойно ходила в рестораны и прекрасно себя при этом чувствовала.

Вы хорошо запомнили то, что я сказала?

## Ресторанотерапия

Любой ресторан – это ваш союзник в борьбе за стройную фигуру. За исключением случаев, когда режим совсем уж строгий, запомните раз и навсегда: думать, что, столуясь вне дома, вы толстеете, значит заблуждаться. Я же лично вообще считаю, что у еды вне дома есть целый ряд преимуществ:

- В ресторане вы едите сидя, а это первая рекомендация любого диетолога.
- В ресторане вы обращаете внимание на то, что у вас на тарелке, потому что вам не надо уподобляться Юлию Цезарю (одновременно делать покупки, читать, говорить по телефону, смотреть телевизор, играть с детьми и т. д.).
- В ресторане вы едите медленно: смена блюд зависит от скорости обслуживания и той роли, что данный прием пищи выполняет. Постарайтесь воспользоваться преимуществами, которые дает эта скорость обслуживания. Промежутки между блюдами – это ваши союзники: желудок передает в мозг сигнал о том, что он сыт, через двадцать минут. Зачастую дома мы игнорируем необходимость этих пауз, и это приводит к тому, что мы съедаем больше, чем требуется нашему организму. Единственное: пожалуйста, постарайтесь не съесть все, что вам принесут, в три секунды. Разделите еду на маленькие кусочки и делайте небольшие паузы после того, как проглотите каждый такой кусочек.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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