

К Р А С О Т А Ж Е Н Щ И Н Ы

JULIE ANDRIEU

MES SECRETS
POUR GARDER LA LIGNE...
SANS RÉGIME

Жюли Андрие

Как
француженки
сохраняют
фигуру

УДК 641/642
ББК 36.997
А66

Julie Andrieu. Mes secrets pour garder la ligne... sans régime

*Ouvrage publié avec l'aide du Ministère français chargé de la Culture –
Centre national du livre*

*Издание осуществлено с помощью
Министерства культуры Франции (Национального центра книги)*

Андрие, Жюли

А66 Как француженки сохраняют фигуру: Мои секреты, как сохранить фигуру... без диет / Пер. с фр. А. О. Алексеевой. — М.: Этерна, 2014. — 264 с. — (Красота женщины).

ISBN 978-5-480-00272-0

«Хочешь похудеть, спроси меня как», — зывали назойливые молодые люди в «лихие девяностые». В отличие от них и им подобных, автор этой книги не собираются «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 французы знают толк, как никто в мире. Приятного аппетита!

**УДК 641/642
ББК 36.997**

© Éditions Robert Laffont, S. A.,
Paris, 2007
© А. О. Алексеева, перевод, 2014
© Палимпсест, 2014
© ООО «Издательство «Этерна»,
издание на русском языке, 2014

ISBN 978-5-480-00272-0 (Россия)
ISBN 978-2-221-10719-5 (Франция)

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

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.

Мои секреты, как сохранить фигуру... без диет

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

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

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 казалась 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 никог-

да 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*¹, 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.

Богини с гляцевых 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 прагма-

¹ *Banania* — популярный во Франции шоколадный напиток. — *Прим. перев.*

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

тизмом — 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.

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

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 вхолостую 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 на-

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

чал 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 сырные 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, спраши-

вать, 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 сидела к телевизору вполоборота — 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 беспрюгрешные 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, скупая 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

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

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 раз-

нообразных 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 Жискара 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

Как человеку, любящему вкусно поест, не думать при этом о фигуре?

та, 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 кинофиль-

ма «Празднество 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 внеш-

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

ним 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 выраженьице, 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 же-

Мои секреты, как сохранить фигуру... без диет

лания 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. Разрушайте крепости. Сложите оружие, примите, что вы другой, что вы сложе-

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

ны 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 показали 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 похуданию. 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 Вателя¹. 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 отказываться 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 аппети-

¹ Ватель — легендарный французский повар. — *Прим. перев.*

Содержание

КАК ЧЕЛОВЕКУ, ЛЮБЯЩЕМУ ВКУСНО ПОЕСТЬ, НЕ ДУМАТЬ ПРИ ЭТОМ О ФИГУРЕ?

*Бунтующая мама — Пегенья «Мадлен»: срок годности: 40 дней
— Богини с глянцевых плакатов — Приятная округлость — Ле-
жение голубем с зеленым горошком — Terra incognita. Первые
шаги — Пирры у Жюли — 23. Что я могу? — Не бойтесь ходить в
рестораны*

ХОРОШО ПИТАТЬСЯ НАДО ВСЕГДА И ВЕЗДЕ. И ВНЕ ДОМА...

РЕСТОРАНТЕРАПИЯ 29

Как хорошо питаться на рабочем месте 31

Как выбрать закуску и первое блюдо в ресторане 35

*Овощи и салат — Да здравствует тарелка хорошего
супа! — Тартар и карпазго — Яйца: достоинства и недостат-
ки — Огень модно — крустиян (франц. croustillant). Непремен-
но попробуйте — Милые, милые колбасы — Рыбный отдел*

Содержание

В ресторане тщательно выбирайте основное блюдо . . .	44
<i>Тайна двух закусок — Мясо вам не враг — «Хорошие» рыбные жиры — Маленькие хитрости</i>	
В ресторане тщательно выбирайте гарнир	53
<i>Овощи, овощи и еще раз овощи — Шутки салата — Бобовые, сушеные овощи, злаковые: не бойкотируйте богатые крахмалом продукты</i>	
В ресторане тщательно выбирайте соусы	58
<i>Легкие соусы существуют — Всегда отдельно</i>	
Сыр или десерт?	60
<i>О, это милое сладкое — Сыр: как вписать его в сбалансированное меню?</i>	
Что пить?	63
<i>Посвящается Бахусу — За обедом или за ужином? — Тем, кто не любит воду — Будьте разумны</i>	
КУХНИ НАРОДОВ МИРА	67
Восточные кухни	67
<i>Вьетнамская кухня — Тайская кухня — Осторожнее в ресторанах китайской кухни — Японская кухня: бал правит рыба — Суши и сушими, ключ к стройной фигуре</i>	
Итальянская кухня (за исключением пиццерий)	77
<i>Разнообразные закуски — О эти пасты! — Созетаемость продуктов — Ризотто и ньокки — Прелести нежирного мяса и опасности оливкового масла</i>	
Марокканская кухня (Ах!)	82
<i>Кус-кус: настоящая кладовая полезных веществ — Подводные камни</i>	
Ливанская кухня	87
<i>Mezze, или Искусство длинной трапезы — Мясо или десерт</i>	

**ОБЩИЕ СОВЕТЫ: НЕ РАССИЖИВАЙТЕСЬ ЗА СТОЛОМ.
И ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНО** 91

Научитесь не винить себя за то, что вы едите 92

Не бойтесь фастфудов — Качество превыше всего — Что следует выбирать в фастфудах — Фастгуды: хватит жевать воздух — В пекарнях и в закусокных — Каникулы для желудка

Кафе, блинные и пиццерии 106

Хороший выбор — Славься, Британия! — Будьте умеренны — Пицца: на определенных условиях

ОБЕДЫ И УЖИНЫ У ДРУЗЕЙ 112

Организованное сопротивление 113

Предупредите о своих намерениях — 1-й земляной вал — Аперитив: парируйте выпад — Небольшие тайные маневры — Будьте предельно тактичны

...И ДОМА

СОВЕРШАЯ ПОКУПКИ 118

У каждого свой путь 118

Заглядывайте на рынки — Супермаркеты: будьте внимательнее — Мы то, что мы едим

Овощи, овощи и еще раз овощи 123

Как выбирать овощи? — Мои любимые овощи — Чеснок: ешьте в сыром виде — Картофель — отдельный разговор — Овощи это хорошо, но одних овощей мало

Зов фруктов	134
<i>Яблоко в день — Полюбите гернику — Экзотические фрукты — Ананасы помогают худеть</i>	
На стеллажах с соками	138
<i>Хитрости фруктовых соков — Сыр: подцепите кусочек вилогкой — Сливочное масло: разница культур — Сливочное масло или маргарин? — Йогурты. Настоящие и нет. Какой выбрать? — А само молоко? — Восстановление сметаны в правах — Яйцо — универсальный продукт — Колбасный отдел: некоторые изделия хороши всегда</i>	
У мясника	154
<i>Берите говядину — Возвращение барашка — Говядина: какую часть туши выбрать? — Мясо с ферм — Да здравствуют потроха!</i>	
Рыбный отдел	161
<i>Глаз блестящий, жабры розовые — Какую рыбу брать: выловленную в реках и морях или выращенную в рыболовных хозяйствах? — Список, над которым следует подумать — Что приготовить на праздник?</i>	
Бакалея	174
<i>Не проходите мимо консервов — Да здравствуют сардины в масле! — Сухие фрукты и овощи — ваши союзники — Знаете ли вы, что такое квиноа? — Растительное масло: кладовая энергии — Оливковое масло, отрада сердца — В «маслотеке» — Хотется чего-нибудь сладенького? Ищите золотую середину. — Шоколад. Вот где настоящая польза! — Диетические кондитерские изделия — Приправы и специи. Дающие вкус — У воды тоже есть разные вкусы</i>	
Замороженные продукты и продукты быстрого приготовления	196
<i>Общепризнано, что всегда хорошо иметь под рукой — Когда нужно произвести впечатление — Не стоит есть</i>	

ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ 205

*Что хранить в холодильнике — Что хранить в шкафу —
Что следует знать о морозильной камере — Можно ли заморозить фрукты и ягоды самим?*

ГОТОВИМ БЕЗУПРЕЧНО! 211

Меньше жира, больше вкуса 212

Как оно было когда-то и как оно есть сейчас — Несколько хитростей — Не надо отказываться ни от сметаны, ни от сливочного масла

Овощи: всего понемногу 216

Картофель — друг тонкой талии — Да здравствуют супы! — Хорошие идеи

Барбекю, или Искусство обращения с огнем 221

Канцерогенные или нет? — Правила, которые необходимо соблюдать — Оригинальные способы тревоугодия

Готовим дома 225

Новый взгляд на духовку — Нагинка — Маслите пальцами — Как приготовить вкусное мясо? — Обращайте внимание на то, из чего изготовлена ваша кухонная утварь — Мясо, запеченное в духовке, — верный союзник стройной фигуры — На пару — как грустно. А грустно ли? — Подходящая посуда — Рыба: урок умеренности

Делайте десерты сами 234

Сливочное масло: оно повсюду!

Завтракать надо всегда 236

Сбалансированное питание — Прекрасный момент, чтобы поест сливочного масла — Для тех, кто спешит

Если вы едите один... 241

Приготовьте себе ужин 241

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

13 заповедей того, кто хочет быть стройным, не соблюдая диеты	243
Обыкновенное чудо	250

РЕЦЕПТЫ

Суперлегкая заправка для салатов	27
Японский соус	33
Шашлычный соус	43
Салат из курицы по-тайски, ни грамма жира	47
Битки из дорады, панированной в овсяных хлопьях, запеченные с луком и кетчупом	55
Хрустящая скумбрия в смородине	61
Горячий мякиш в какао или тартинка на полдник	71
Спагетти с кабачками, обжаренные в масле шалфея	75
Молочный кекс с оливками и ветчиной	83
Курица, приготовленная на пару и фаршированная тремя травами	89
Пилав из квиноа и спаржи	95
Блины с овсяными хлопьями	101
Жаренный во фритюре картофель без фритюра	109
Светлый бульон из говядины	111
Ригатони и овощи в промасленной бумаге	121
Тушеные овощи	127
Большие креветки в имбире	133
Кусочки помидоров	139

Мои секреты, как сохранить фигуру... без диет

Салат из киноа с укропом и апельсином	145
Крем-брюле из китайской тыквы с пряностями	151
Пюре из китайской тыквы с куркумой в микроволновой печи	157
Киббе из китайской тыквы	163
Севиче из дорады с авокадо	171
Замороженное манго с соей	179
Морковные булочки к чаю	187
Татен без теста от Нелло	193
Диетически безупречное песочное печенье	201
Бульон из мяса домашней птицы	209
Ячменные лепешки с сыром и кунжутом	215
Шарлотка из яблок и груш в кленовом сиропе	223
Морковный пирог с белым шоколадом	231
Шоколадное пирожное, в нем нет ни сахара, ни сливочного масла	237
Сэндвич со сквошем	245
Картофельное пюре с травами и лимонным соком (для его приготовления даже не нужна специальная кастрюля!)	249

*Научно-популярное издание
Серия «Красота женщины»*

АНДРИЕ ЖЮЛИ

КАК ФРАНЦУЖЕНКИ СОХРАНЯЮТ ФИГУРУ

**МОИ СЕКРЕТЫ,
КАК СОХРАНИТЬ ФИГУРУ... БЕЗ ДИЕТ**

Перевод с французского А. О. Алексеевой

Редактор *Н. О. Хотинский*
Художественное оформление серии: *А. П. Зарубин*
Корректоры *О. В. Круподер, В. А. Нэй*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 26.12.2013 г.
Формат 70×90/16. Гарнитура «OctavaС».
Печ. л. 16,5. Тираж 3 000 экз.
Заказ №

Издательство «Этерна»
115477, г. Москва, Кантемировская ул., д. 59а
Тел./факс 755-81-23
E-mail: info@eterna-izdat.ru
www.eterna-izdat.ru

Отпечатано с предоставленного оригинал-макета в 000 «Фактор-Друк»
61030, Украина, г. Харьков, ул. Саратовская, 51, тел: +38(057) 717-51-85, 717-53-55