

Уроки мадам Шик. 20 секретов стиля, которые я узнала, пока жила в Париже

Автор:

[Дженнифер Скотт](#)

Уроки мадам Шик. 20 секретов стиля, которые я узнала, пока жила в Париже

Дженнифер Л. Скотт

KRASOTA. Французский шарм

Автор этой книги – американка, которая провела полгода в Париже, изучая французский язык. Она жила в семье мадам Шик, узнавая секреты парижского шарма и элегантности. Каждая глава этой книги – урок, посвященный определенной теме, среди которых: создание элегантного образа, составление идеального гардероба, советы по уходу за кожей и волосами, секреты общения с возлюбленным, друзьями и коллегами, правила современного этикета и многое другое. Теперь и у вас есть возможность узнать все эти секреты и стать стильной и элегантной, как настоящая парижанка.

Дженнифер Л. Скотт

Уроки мадам Шик. 20 секретов стиля, которые я узнала, пока жила в Париже

Посвящается Арабелле и Джорджине

КНИЖНАЯ ПОЛКА СТИЛЬНОЙ ДЕВУШКИ

Гид по стилю

Александр Рогов, гуру безупречного стиля, создал идеальный гид по стилю для каждой женщины. Знаменитый эксперт предлагает начать с разбора шкафов и дает подробные инструкции по созданию базового гардероба. Открывает секреты, как с помощью одежды можно скорректировать фигуру, рассказывает о том, как правильно хранить одежду и аксессуары и, главное, делится стилистическими приемами на все времена. Прочитав эту книгу, вы поймете: можно быть красивой и чувствовать себя на все сто, невзирая на возраст, размер одежды и зарплаты, время года и погоду за окном.

Карина Нигай. Гардероб

Как создать индивидуальный стиль, который отражает ваш характер? Как выбрать идеальный образ в офис, на свидание или вручение Оскара? Как тратить мало и при этом выглядеть дорого? Как развить чувство прекрасного и быть в центре внимания? На эти и множество других вопросов в своей книге ответит эксперт в области красоты Карина Нигай.

Маленькая черная книга. Гид по стилю от известного fashion-блогера

Сколько разных комплектов можно собрать из обычных предметов одежды? Какие вещи должны быть в гардеробе каждой женщины? Как подобрать одежду по фигуре? В этой книге Софи Волкерс, известный fashion-блогер, раскрывает секреты своего стиля, дает множество практических советов и на собственном примере доказывает, что сделать образ модным, элегантным и завершенным можно без труда.

Как читать платье. Путеводитель по изменчивой моде от Елизаветы Тюдор до эпохи унисекс

Эта книга – красочный и подробный путеводитель по истории женского платья. Вы узнаете, как из века в век менялись фасоны, когда впервые сделали потайную строчку, кто предлагал дамам брюки еще до Коко Шанель и многое другое. Платье – это не просто мода, это тайный язык, с помощью которого дамы обменивались сигналами с мужчинами, секретами с подругами и выделяли свой

статус в обществе. Историк моды Лидия Эдвардс преподносит женское платье как загадку, разгадав которую вы станете знатоком моды и стиля прошедших веков.

Вступление

Я отдыхаю в удобном мягком кресле. В воздухе задержался запах табака. Высокие окна открыты, позволяя теплему ночному парижскому ветру порхать по комнате. Изысканные драпировки элегантно спускаются на пол. На винтажном проигрывателе играет классическая музыка. Посуду уже почти всю унесли, на обеденном столе остаются только кофейные чашки и немного крошек от сегодняшнего багета, который совсем недавно с таким удовольствием мы ели вместе с сыром камамбер, королем сыров.

Месье Шик курит трубку. Он глубоко задумался и медленно кивает в такт музыке, как будто руководит воображаемым оркестром. Его сын стоит у открытого окна со стаканом портвейна в руке. Входит мадам Шик, снимая на ходу фартук, который надежно защищал ее юбку А-силуэта и шелковую блузку. Она довольно улыбается, и я помогаю ей убрать кофейные чашки со стола. Это был еще один прекрасный день в Париже, где живут красиво и страстно.

В январе 2001 года я приехала в Париж по программе обмена студентами. Мне предстояло жить во французской семье. Я оставила лос-анджелесский комфорт в стиле casual, села в самолет вместе с другими студентами из Университета Южной Калифорнии (со мной летели два больших, наполненных до отказа чемодана). Так началось мое приключение, которое глубочайшим образом изменило течение всей моей жизни.

Разумеется, тогда я этого не знала. Мне было известно лишь одно: предстоящие шесть месяцев я проведу в Париже. Париж! Самый романтичный город мира! Должна признаться, что мое радостное возбуждение омрачала некоторая тревога. К моменту отъезда из Калифорнии я изучала французский язык только три семестра: мое владение языком в лучшем случае можно было назвать неуверенным. Впереди полгода вдали от семьи и своей страны. А что, если я начну тосковать по дому? И какой окажется принимающая меня семья? Понравятся ли мне эти люди? И понравлюсь ли я им?

Но спустя несколько дней после приезда в Париж, когда я сидела в строгой и суровой столовой семейства Шик за ужином из пяти блюд, окруженная окнами от пола до потолка и драгоценным антиквариатом, я уже была влюблена в мою новую завораживающую семью. Члены этой семьи хорошо одевались, ели вкусно приготовленную домашнюю еду (с переменной блюд!) на лучшем фарфоре вечером в среду. Эта семья получала живейшее удовольствие от маленьких радостей жизни и явно освоила искусство жить красиво. В этой семье существовали ежевечерние ритуалы и безупречные привычки, ставшие традицией. Каково же пришлось простой калифорнийской девушке, привыкшей к шлепанцам и барбекю, когда она оказалась в семье парижских аристократов?

Да, семья Шик (эту фамилию я буду использовать, чтобы сохранить их анонимность) принадлежала к аристократии. Традиция изысканной жизни перешла к ним от их славных предков, и это искусство передавалось из поколения в поколение.

Какой же была загадочная мадам Шик? Брюнетка с благоразумным парижским каре, мать и жена, она работала неполный рабочий день и была волонтером. Ее стиль в одежде был очень традиционным: она никогда не носила джинсы. У нее были крепкие убеждения. Мадам Шик была доброй и заботливой, но при этом она бывала упрямой и пугающе откровенной (как вы увидите). Эта женщина знала, что важно в жизни, и самым главным для нее была ее семья. Именно она была главой этой семьи, которая так красиво жила. Именно она готовила все эти восхитительные блюда. Именно она управлялась со сложностями повседневной жизни. Она была капитаном корабля.

Оказавшись в Париже, я поначалу думала, что все французские семьи живут так, как семья Шик, традиционно и церемонно. Но потом я имела удовольствие познакомиться с семьей Богема (еще одна семья в моей программе обучения за границей). Их домом управляла мадам Богема, мать-одиночка с кудрявыми волосами, смотревшая на мир сквозь розовые очки, чье тепло и очарование освещали ее непринужденные званные ужины. В отличие от семьи Шик семья Богема была обычной, расслабленной, шумной и богемной! Да, эти две семьи жили по-разному, но обе относились к жизни со страстью и жили очень хорошо. Мне выпала привилегия с удовольствием наблюдать за ними обеими.

Основой для этой книги послужил мой блог The daily Connoisseur (Гурман повседневности), для которого я написала серию статей под названием «20

самых главных вещей, о которых я узнала, пока жила в Париже». Серия вызвала огромный интерес у читателей, и я решила написать книгу, чтобы познакомить их с теми уроками, которые я получила в семье Шик и семье Богема.

Каждая глава представляет собой урок, который я получила, живя в Париже. Многие из этих уроков мне преподавала мадам Шик, за которой я имела удовольствие наблюдать в ее доме и которая с такой добротой взяла меня под крыло. Некоторым вещам меня научила мадам Богема. Кое-чему я научилась непосредственно у самого Города Света.

Я была юной студенткой колледжа, и у меня были свои представления о том, чему я смогу научиться в Париже. Но я не ожидала, что узнаю так много о реальной жизни и о том, как ее проживать. Не просто существовать, а наслаждаться жизнью. Нет, простите, я забегаю вперед...

Часть первая

Режим питания и упражнения

Глава 1

Перекус – это совсем не шикарно

Когда живешь в чужой семье (особенно в другой стране), всегда найдутся многочисленные поводы для беспокойства. Одним из поводов для меня была еда. Дома, в Калифорнии, я привыкла все время что-нибудь жевать. Немного крекеров, потом апельсин, несколько печений, йогурт... Буду ли я чувствовать себя комфортно, отправляясь в кухню семьи Шик и разыскивая там привычное

домашнее продовольствие?

Спустя несколько часов после моего первого ужина в семье Шик я проголодалась. Да, ужин был восхитительный, но я немного нервничала. Меня окружали незнакомые люди, мне пришлось вести беседу на французском языке, который я изучала всего три семестра в колледже, поэтому я съела не так много, как мне бы хотелось. И вот я решила на цыпочках (и в пижаме) прокрасться на кухню, в которой я до этого момента еще не бывала.

Попасть в кухню семьи Шик было не так просто. Она находилась в дальней части квартиры в конце длинного темного коридора, в который не выходили двери других комнат. Я подумала, что пройду по коридору и посмотрю, не стоит ли там блюдо с фруктами, чтобы я могла перекусить.

Разумеется, дверь моей спальни (старинная и роскошная) издала красноречивый скрип, как только я отправилась в «поход». Через несколько минут в коридоре уже стояла мадам Шик в халате и спрашивала меня, все ли в порядке. Я заверила ее, что у меня все отлично, и сказала, что иду за стаканом воды. Она сказала, что принесет мне воды. Не считая странного взгляда, который она бросила на мою пижаму (об этом я расскажу в другой главе), все как будто было хорошо. Только хорошего ничего не было. Мне нужно было что-нибудь съесть!

В ту ночь я легла спать с легким ощущением голода, и это чувство было для меня непривычным, но не слишком неприятным. И это меня заинтриговало. Я никогда не позволяла себе голодать. В Калифорнии я нашла бы что-то поесть при первых же признаках голода, полностью избавляясь от них как можно быстрее. В ту ночь я наслаждалась моим голодом и фантазировала о том, что подадут на завтрак.

Мне потребовалось какое-то время, чтобы понять: французы не перекусывают. И семья Шик не была исключением. Все шесть месяцев, которые я прожила вместе с ними, я ни разу не видела ни одного из членов семьи перекусывающим между временем, отведенным для трапезы. У них были отличные пищевые привычки, у них не было ни грамма лишнего веса, и, с гастрономической точки зрения, они вели очень упорядоченную жизнь.

Я никогда не видела, чтобы месье Шик выбегал из дома с яблоком в зубах и кофе в стакане «навынос», потому что он опаздывал на работу. Каждое утро

семья завтракала в одно и то же время (и завтрак был очень плотным), потом они обедали (обычно вне дома и, скорее всего, в кафе). За ужином – как правило, из трех блюд – все собирались дома. Если бы вы знали, что вас ждет такая трапеза, вы бы тоже не стали портить себе аппетит крекерами!

Дизайн «без перекусов»

Многие современные американские дома создаются с кухнями открытой планировки, где зоны кухни (приготовления пищи), столовой и гостиной плавно переходят одна в другую в одном огромном помещении. В старых парижских квартирах такой интерьер не встречается. Путешествие на кухню было целой экспедицией. Кухня не только не соединялась ни с одной из комнат (и, разумеется, со столовой тоже), но и находилась в конце длинного темного коридора, в котором обычно развешивали сушиться выстиранные вещи. Вы можете возразить, что кухни с открытой планировкой теплее и уютнее (в конце концов, кухня – это сердце дома), но в этом кроется соблазн. Очень трудно пройти мимо коробки с печеньем, которая буквально смотрит на вас, когда вы занимаетесь своими делами в гостиной.

Кухня в семье Шик была сугубо функциональной. Если во многих современных кухнях есть гранитные столешницы, бытовые приборы из нержавеющей стали и кофемашины, то кухня семьи Шик была крохотной и старомодной.

Она предназначалась исключительно для приготовления пищи (восхитительной пищи, надо сказать). Завтрак был единственной трапезой, за которой все собирались в кухне. Ужин всегда подавали в столовой.

Гостиная в доме Шик была в высшей степени официальной. Она была не тем местом, где можно расслабиться и что-то пожевать. Никаких комфортных диванов с многочисленными подушками, никакого телевизора с огромным плоским экраном. Гостиная семьи Шик с ее четырьмя старинными креслами и скромно стоявшим в углу телевизором, который семья редко смотрела, предназначалась для бесед, приема гостей или для чтения книг. Из-за того, что гостиная была настолько официальной, любой почувствовал бы себя странно, поедая в ней сырные чипсы из пакета.

Перекус – это не шикарно. Вам случалось наблюдать за человеком, который бездумно жуёт? Сидит перед телевизором с пакетом печенья или мороженым и машинально ест, не обращая на еду внимания? Скорее всего, на рубашке у него крошки. Или потекшее мороженое оставило пятно на только что отглаженной юбке. Перекус – это противоположность шику. А в Париже это просто не принято.

Перекус высокого качества

По возвращении домой я вернулась к перекусам, но только теперь – высокого качества. До поездки во Францию я спокойно ела продукты низкого качества, такие как магазинные сладости, картофельные чипсы из пакетов или крекеры из коробки. Теперь я избегаю такой пищи любыми способами. Мои перекусы должны быть хорошего качества: греческий йогурт с черной смородиной, тарелка томатного супа или фрукты. И я полностью исключила из своей жизни вредные полуночные, к которым я привыкла. Теперь, когда у нас с мужем появились дети, мы ужинаем довольно рано, но после ужина мне не хочется есть. Я поняла, что качественный сбалансированный ужин и маленький десерт полностью исключают потребность в перекусе.

Я предлагаю вам не покупать вредные, некачественные снеки. Просто не заходите в соответствующий отдел в магазине. Если подобные продукты не под рукой, то через какое-то время вы не будете без них скучать. Обещаю вам, что вы не будете тосковать по сырным крекерам, от которых невозможно отказаться. Напротив, вы будете спрашивать себя, как вообще вы могли есть такие ужасные продукты.

Никогда не ешьте на ходу

Французы никогда не едят на ходу. В книге «Шестьдесят миллионов французов не могут ошибаться» авторы Жан-Бенуа Надо и Жюли Барлоу вспоминают, как они вышли из дома в Париже, на ходу жуя сэндвичи.

Улыбающийся швейцар у дверей приветствовал их саркастичным «Приятного аппетита!». Во Франции только туристы едят на ходу. Я даже представить не могу, чтобы так себя вела мадам Шик. Это просто невозможно!

Раньше я воспринимала такой способ питания как норму. Теперь я лучше откажусь от этого, мерси. Однажды во время похода за покупками я вдруг поняла, что очень голодна.

Я подумала было зайти туда, где продают крендели с солью, купить самый большой и съесть, пока буду ходить по магазинам. Но я тут же представила неодобрительный взгляд мадам Шик и не смогла этого сделать. Я предпочла зайти в открытое кафе, сесть и пообедать как леди.

Еда требует всего вашего внимания. В конце концов, вы отправляете продукты в ваше тело. Это действие должно быть цивилизованным и уважительным по отношению к себе. В вагоне метро у вас это сделать не получится. Если хотите перекусить, делайте это цивилизованно, контролируйте процесс. Зайдите в кафе и насладитесь вашим капучино и круассаном.

Позвольте себе чувство голода

Многие из нас перекусывают, потому что не хотят испытывать голод. Во Франции я узнала, что чувство голода – это очень хорошая вещь. Вы не голодаете. У вас есть аппетит, и это результат разнообразной стимулирующей активности.

Мои дни в Париже были в высшей степени деятельными. Весь день я проводила вне дома. Я училась, гуляла по городу, встречалась с друзьями. Я «нагуливала» волчий аппетит! И этот аппетит я утоляла каждый вечер, когда возвращалась домой и ужинала с семьей Шик. Я могла оценить великолепные блюда, приготовленные мадам Шик, и действительно наслаждалась ими. Если бы я испортила себе аппетит крекерами или сладостями, я бы совсем не оценила приготовленный ею ужин. Кто же захочет испортить впечатление от камбалы с гарниром из молодого картофеля и зеленой фасоли и крема-карамели на десерт, съев слишком много хлеба до ужина? Только не я!

Выявить проблему

Зачастую то, что мы принимаем за голод, таковым не является. Если вы получаете сбалансированное питание три раза в день и пьете чай после обеда, то вы, вероятно, не голодны. Это может быть жажда или сильное обезвоживание.

Когда в следующий раз вам захочется перекусить между едой, выпейте большой стакан воды с лимоном и подождите двадцать минут. Скорее всего, чувство голода исчезнет.

Если вы не хотите пить, да и есть вам по-настоящему не хочется, может быть, вам просто скучно? Многие из нас в тот или иной момент жизни заедают скуку.

Займите себя чем-нибудь: почитайте книгу, прогуляйтесь, поиграйте на фортепиано...

И, наконец, постарайтесь не есть перед телевизором (исключение – игры Суперкубка).

Приоритет хорошему ужину

Разумеется, все усилия, приложенные к тому, чтобы не перекусывать, окажутся тщетными, если у вас не будет трех приемов сбалансированной пищи в день. Вам кажется, что вы не умеете заранее планировать завтрак, обед и ужин? Вы всегда гадаете, что будете есть в следующий раз? (Еда навынос? Доставка домой? Обыск кухонных шкафчиков?) Вы немного нервничаете, когда дело касается еды? Возможно, перекусы заняли место обычной трапезы в вашей жизни.

Семья Шик превратила трапезу в приоритет и ритуально наслаждалась ею. Не было ни одного вечера, чтобы мы задумались, не заказать ли пиццу, потому что в доме не оказалось ничего на ужин. И, разумеется, никто не глотал мюсли, стоя

над кухонной раковиной, в девять часов вечера только потому, что ужина не было. (Со всеми такое случилось, особенно со мной, отрицать не буду!)

У мадам Шик было несколько блюд, которые она очень хорошо готовила и предлагала нам по очереди. В кладовой всегда было достаточно продуктов, чтобы приготовить вкусное блюдо. Если на ужин нам не предлагали восхитительное жаркое или еще какое-нибудь потрясающее блюдо, мы ели салат и мясную нарезку. Даже такой ужин имел свое значение, и поднос с мясом (салями, сопрессата[1 - Сопрессата – зельц из языка, других частей свиной головы и порубленной бескостной нижней части туши с многочисленными пряностями (прим. перев.)] и т. п.) передавали по кругу так, словно это были самые изысканные деликатесы.

Каждый день они наслаждались настоящей едой (никого заменителя масла, заменителя сахара или чего-то диетического). Их еда была насыщенной, декадентской и традиционно французской.

Давайте повторим!

- Следите за качеством еды, чтобы не чувствовать потребность в перекусах.
- Пусть приоритет будет за хорошим ужином.
- Дизайн дома не должен поощрять перекусы. Эстетика – на первом месте, комфорт – на втором. (В конце концов, если вам захотелось полежать, вы можете пойти в спальню, а не делать это в гостиной.)
- Для перекуса выбирайте только продукты самого высокого качества, никаких компромиссов.
- Никогда не ешьте на ходу, за рулем или стоя. Избегайте еды на ходу любыми путями.
- Позвольте себе легкое чувство голода, чтобы как следует нагулять аппетит.

- Не забывайте пить воду в течение дня, чтобы избежать обезвоживания.
- Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед переходом на любой новый режим питания и выберите то, что подходит вам лучше всего.
- Обязательно готовьте сбалансированные блюда, следите за тем, чтобы в вашей кладовой всегда были продукты.
- И помните: в бездумном жевании нет ничего шикарного!

Глава 2

Не лишайте себя удовольствия

Я никогда так хорошо не питалась, никогда не наслаждалась едой больше, чем во время пребывания в Париже в семье Шик. Эта семья, с гастрономической точки зрения, вела весьма завидную жизнь.

Завтрак состоял из тостов с настоящим маслом и домашним джемом и прочих вкусных вещей. Обедали члены семьи вне дома. Если же семья оставалась дома, подавали то, что осталось от ужина накануне. Иногда к мадам Шик приходили на обед подруги, и тогда она готовила что-то легкое: рыбу и овощи на пару под нежным соусом или пирог с начинкой и салат. Каждый вечер на ужин подавали не менее трех блюд. Типичный ужин во время рабочей недели включал в себя суп, жареную курицу с тушеным эндивием и молодым картофелем, салат, пирог с земляникой и сырную тарелку. Ужин чаще всего был французским: мадам Шик не экспериментировала с другой кухней. Ужин включал в себя белки (курятина, яйца, рыба или говядина), овощи и насыщенный соус. Сыр подавали каждый вечер. Это был десерт!

Как американка и тем более жительница Южной Калифорнии я поначалу испытывала замешательство при виде такой нездоровой пищи. Неужели мне суждено растолстеть, пока я живу во Франции? Я надеялась вернуться домой к семье и друзьям шикарной и загадочной, возможно, с новой стрижкой а ля Сабрина, а не со складками на талии. Но потом я стала наблюдать за семьей Шик. Вся семья (месье, мадам и их сын) были в отличной форме, никто не страдал лишним весом. Они были живым доказательством французского парадокса. «Хм... Если они не набрали вес, то, может быть, и я не наберу?» – подумала я.

И я не набрала. Жизнь во Франции действительно полностью изменила мое отношение к еде и правильному ужину. Я не только не прибавила в весе, живя в Париже, но и сохранила желаемый вес дома, даже после рождения ребенка.

Лозунг «Не лишайте себя удовольствия» относится ко множеству вещей. Не лишайте себя насыщенной нездоровой пищи, не лишайте себя десертов и сладких пирогов, не лишайте себя удовольствия от хорошего ужина, когда вы наслаждаетесь происходящим и кормите не только тело, но и душу.

Предлагаю вам мои размышления и наблюдения, касаемые того, как хорошо ужинать, поддерживать физическое здоровье и не лишать себя удовольствия от еды.

Отношение и страсть

Если вы хотите насладиться едой и накормить тело, отношение невероятно важно. У семьи Шик было очень здоровое и позитивное отношение к пище. Утром мадам Шик всегда спрашивала меня, какой из джемов ее приготовления я хотела бы съесть: «Клубничный? Или апельсиновый?»

Вечером, когда мы все сидели за столом, мы часто обсуждали достоинства того, что мы ели. А ты знала, из какого района это вино? Главное в этом соусе – густая сметана! Абрикосы в этом пироге очень сочные. Да, стоит поскорее повторить этот пирог. Когда появлялись сыры на скромном подносе, месье Шик поворачивался (обязательно) ко мне и предлагал кусочек камамбера, называя его «королем сыров».

В Америке большинство людей ворчат, когда перед ними ставят такую нездоровую пищу. «Здесь наверняка много сметаны! Мне придется завтра идти в спортзал!» или «Как вы думаете, сколько в этом калорий?» Во время многих ужинов с разными людьми (не только с семьей Шик) во Франции я никогда не слышала упоминаний о калориях или располневших бедрах. Я слышала лишь честную и страстную дискуссию людей, знающих толк в кулинарии.

Позитивное отношение к еде не избавит вас от набора веса, но именно оно является фундаментом для здоровых отношений с пищей и основой для хорошего ужина. Если вас будет мучить навязчивая мысль о том, что эти продукты сделают с вашей фигурой, то вы рискуете дать себе волю и наестся особенно нездоровых продуктов. Возможно, именно мысль о том, что на следующий день вы сбросите все в спортзале, заставит вас взять вторую порцию или порцию большего объема. При здоровом отношении к еде и небольших порциях вам не придется так беспокоиться.

Когда месье Шик называл камамбер королем сыров, он делал это пылко и с наслаждением. Это ежевечернее представление сыра показалось мне забавным и искренним. Когда вы в последний раз слышали, чтобы человек страстно и самозабвенно говорил о еде? Месье Шик никогда не говорил: «Этот камамбер – король сыров», чтобы потом добавить: «К сожалению, он отложится прямым на моих бедрах». Нет никакого смысла отравлять вашу страсть негативной оценкой. С тем же успехом вы могли бы совсем ничего не говорить (или не есть).

Мне остается только добавить, что не стоит демонстрировать свой пищевой невроз за столом. Это совсем не шикарно.

Осознание

Кто делает два дела сразу,

тот не делает ни одного.

Публий

Это одна из самых любимых моих цитат о нескольких занятиях одновременно, и она абсолютно подходит к еде. До того как я побывала в Париже, меня частенько можно было увидеть в кухне: стоя у рабочего стола, я что-то ела, одновременно разговаривая по мобильному телефону, который держала между плечом и ухом. Хуже того, я ела перед телевизором. К тому моменту, когда я заканчивала есть, я уже и не знала, ела ли я что-нибудь вообще.

Семья Шик очень осознанно подходила к еде. Я ни разу не видела, чтобы кто-то из семьи ел не за столом, не следя за осанкой, не с салфеткой на коленях, вилкой и ножом в руках и не ведя при этом цивилизованную беседу. То же самое происходило за завтраком!

Метод деликатесов

К деликатесам может относиться нечто весьма странное, наподобие лягушачьих лапок (да, они мне понравились), или что-то необыкновенное, наподобие черных трюфелей (они мне тоже понравились). Деликатес – это нечто редкое, баловство, если хотите.

Когда я чувствую, что забываю уделить еде внимание, я практикую то, что я называю «методом деликатесов».

Представьте, как бы вы ели деликатес, если бы его поставили перед вами. Вы бы наверняка не стали бездумно отправлять куски в рот, одновременно проверяя ваш iPhone, правда? Нет, вы сначала немного поохали и поахали бы, потом обменялись радостными улыбками с остальными, сидящими за столом, положили тканевую салфетку на колени, аккуратно взяли нож и вилку и начали бы смаковать деликатес. Вы бы медленно подносили кусочек к губам, наслаждались им. Вы бы обсуждали деликатес и радовались ему.

А теперь представьте, что вы проделываете то же самое со всем, что вы едите. Отнеситесь к трапезе как к чему-то священному – при любых обстоятельствах. Скорее всего, вы отдадите предпочтение высококачественной пище и оцените ее. Ваше отношение к еде сразу же станет более здоровым. И, наконец, вы будете есть меньше, потому что вы станете прислушиваться к вашему телу и поймете, когда съедите достаточно.

Умеренность

Недавно мы с мужем проводили новогодние праздники на Барбадосе. Мы остановились в крошечном, но роскошном отеле на берегу, где кроме нас было всего лишь несколько пар и семей. Среди гостей была одна французская пара, за которой я наблюдала с особым удовольствием. Я бы сразу поняла, что это французы, даже если бы они не произнесли ни единого слова по-французски. Женщина всегда выглядела презентабельно, но не чересчур. У нее было беззаботное отношение ко всему, и большую часть времени она говорила со своим спутником о фильмах, политике и искусстве. (Да, я подслушивала). Но наибольшее впечатление на меня произвело ее отношение к еде.

В нашем отеле каждое утро завтрак представлял собой роскошный «шведский стол». Пожалуй, там было все, что только можно представить: оладьи, бекон, омлет, печеная фасоль, рубленое мясо, бублики и творог. На «шведском столе» я веду себя ужасно. Мне хочется попробовать все, так как я знаю, что это вкусно. Но француженка, за которой я наблюдала, каждое утро брала фрукты, йогурт без добавок и чашку кофе... совершенно игнорируя все остальные соблазны! Я долгое время считала, что фрукты – это ее «аперитив», и ждала, что вот сейчас она встанет и возьмет себе оладьи или хотя бы омлет. Но нет, этого так и не случилось. Ее совершенно не тронули все вкусные блюда, она продолжала есть фрукты и беседовать со своим компаньоном.

Именно здоровое отношение к пище позволило ей игнорировать все соблазнительное разнообразие «шведского стола» за завтраком. В этом я убеждена.

Несмотря на пример француженки, я съедала огромный завтрак каждое утро. Я думала: «О, вы только посмотрите на всю эту вкусноту! Лучше я попробую все, потому что дома у меня этого не будет!» В отпуске есть что-то такое, что выпускает на свободу сидящего во мне обжору. Но у француженки, о которой идет речь, этой проблемы не было. Думаю, что на завтрак в отеле она ела то же самое, что и дома во Франции. Она явно не видела причины менять свой утренний распорядок. Женщина как будто наслаждалась своим завтраком, а не лишала себя всех предложенных блюд. Ее умеренность в еде дала мне пищу для размышлений.

Внешний вид

Внешний вид еды – это ключ к тому, чтобы ею наслаждаться и не переедать. Если блюда выглядят красиво, вы скорее остановитесь и полюбуетесь ими, а не наброситесь на них сразу. До Парижа я никогда не обращала внимания на то, как выглядит моя еда. Но однажды вечером это изменилось раз и навсегда.

В тот вечер мадам Шик и я были на кухне. Окно было открыто, и теплый парижский ветерок обдувал нас, пока мы готовили. Мы занимались десертом – пирогом с земляникой. Я разрезала ягоды, пока мадам Шик делала сладкую глазурь с крахмалом. Я помогла ей разложить тесто на противень, которым явно пользовались долгие годы. Потом мадам Шик попросила меня выложить ягоды на тесто. Я торопливо вывалила все ягоды, слегка разровняла их и посмотрела на нее, ожидая дальнейших инструкций.

Но меня ожидали не инструкции, а полный ужаса взгляд мадам Шик.

– Нет, Дженнифер! – сказала она (по-французски, разумеется). – Надо красиво уложить землянику, симметрично по всему тесту. И очень точно!

– О, – сказала я, глядя на пирог с уложенными кое-как ягодами. Мне это казалось достаточно красивым, артистичным.

Показывая мне, как следует разложить ягоды, мадам Шик начала укладывать их по краю и потом к центру так, чтобы получилась спираль. Она позволила мне закончить узор из ягод, и в центр мы положили самую красивую ягоду. Сверху мы залили ягоды глазурью. С явным удовлетворением мадам Шик сказала, что пирог готов.

Приготовление пирога вместе с мадам Шик стало для меня поворотным моментом. Она научила меня использовать любой случай, чтобы жить красиво. Этот маленький идеальный пирог с земляникой был сделан не для того, чтобы произвести впечатление на гостей. Мадам Шик готовила его для своей семьи – мужа, сына и меня – в обычный вечер рабочей недели.

Ежедневно делая только самое лучшее для себя и своей семьи, вы тренируете свой ум, способствуете здоровому отношению к еде и трапезе. Вы даете понять, что вы и ваша семья достаточно особенные люди для того, чтобы получить максимум радости от еды.

Завтрак

Завтрак во Франции – очень важный ритуал. Я выросла в Калифорнии и знала, что завтрак, конечно, важен, но он никогда не имел какого-то сакрального смысла. Обычно я проглатывала миску хлопьев или тост и называла это завтраком. В Париже, как я узнала, все обстоит совершенно иначе.

Месье Шик утром вставал очень рано, задолго до того, как я просыпалась. Он завтракал в 5:45 и выходил из дома в 6:30. Мадам Шик вставала еще раньше, чтобы завтрак был готов к тому времени, когда встанет муж. Как вы можете догадаться, завтрак в семье Шик был куда более объемным, чем тост и чашка кофе.

Я выяснила это в первое же утро в их доме. Ночью я привыкала к незнакомому мне чувству голода, поэтому завтрака ждала с особым нетерпением. Все еще в пижаме (завтрак будет до того, как я приму душ и оденусь, или после?) я робко направилась в кухню. Я услышала негромкий звук радио и едва слышное звяканье тарелок. Мадам Шик, подававшая завтрак мужу в халате, была уже полностью одета и готова к наступившему дню. (Это и был ответ на мой вопрос, должна ли я выходить к завтраку уже одетой.) Она заметила, что я, должно быть, люблю подольше поспать. Я помню, что посмотрела на часы. Они показывали 7:30. Я подумала тогда: «Она просто не знает, что такое поспать подольше!»

Мадам Шик усадила меня за маленький кухонный стол, уставленный разными вкусностями. Она спросила меня, что я предпочитаю, чай или кофе (по утрам чай), и начала наливать дымящийся чай в большую чашку для супа. Да, вы правильно прочитали – в большую чашку для супа.

Я подумала, что сошла с ума или на меня так подействовала разница во времени, хотя, возможно, у мадам Шик не нашлось лишней чашки. Но на

следующее утро история повторилась. В этой семье утром чай пили из чашек для супа. И не только в семье Шик. Я узнала, что многие французы по утрам пьют чай или кофе именно из таких больших чашек.

Кроме чая, церемонно поданного в чашке для супа, типичный завтрак включает в себя:

- свежие фрукты
- творог (восхитительный свежий сыр, консистенцией напоминающий йогурт, который можно есть с небольшим количеством сахара)
- кусок вчерашнего пирога (обычно с яблоками, абрикосами или земляникой, который испекла мадам Шик)
- тосты из багета с джемом, которые называют тартинками (джем только домашнего приготовления, мадам Шик предпочитала земляничный, черносмородиновый и апельсиновый)

Каждое утро мадам Шик красиво расставляла все это на столе. Хотя завтракали мы на кухне, мы сидели с салфетками на коленях, с прямой спиной и не забывали о хороших манерах, поглощая пищу в начале дня. Успокаивающие звуки радио в сочетании с уютным ароматом поджаренного хлеба, сладкий джем и чай создавали восхитительный ежедневный ритуал, которого я с нетерпением ждала. Он помогал мне справляться с любыми приключениями, которые меня ожидали в течение дня.

Давайте повторим!

- Развивайте позитивное отношение к еде и приему пищи.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Сопрессата – зельц из языка, других частей свиной головы и порубленной бескостной нижней части туши с многочисленными пряностями (прим. перев.).

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/dzhennifer-skott/uroki-madam-shik-20-sekretov-stilya-kotorye-ya-uznala-poka-zhila-v-parizhe-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)