

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
----------------	---

1 ЧТО ТАКОЕ SLOW LIFE и почему нам всем нужно притормозить

Как возникло движение Slow Life	10
Обязательно ли ехать в деревню или становиться дауншифтером, чтобы перестать бежать и суетиться?	11
Slow Life — модный тренд или необходимое условие баланса и душевного спокойствия?	13
Пять важных причин для того, чтобы замедлиться	13
Устройте себе Slow Life Day.	16

2 SLOW FOOD: Как осознанно питаться в мире фастфуда и еды на бегу

Как я начала вести фуд-блог и почему перестала это делать	20
Основные принципы Slow Food и их применение в реальной жизни.	21
Как привить своей семье навыки кулинарного гедонизма.	28
Как превратить приготовление еды в медитацию и получать от этого удовольствие	31
Практика: три шага к тому, чтобы замедлиться в еде	34

3 SLOW TRAVEL: И пусть весь мир подождет

Overtourism, или «Пять столиц за три дня»	38
Отпуск — время, чтобы отпустить.	40
Что мне дали путешествия в стиле Slow Travel	41
Почему я не люблю фотографировать в поездках	46
Десять правил «медленных» путешествий	47
Практика: три шага к осознанным путешествиям	52

4 SLOW PARENTING: Как научиться не суетиться с детьми

Как перестать торопить своих детей — в детский сад, школу и становиться взрослыми	56
Култ раннего развития, или «Почему ваш ребенок еще не читает?».	58

Когда качество важнее количества:	
как научиться осознанно проводить время с детьми	61
Мои правила «медленного» родительства	63
Практика: три шага к тому, чтобы избавиться от суеты	
в отношениях с детьми	68

5 ОСВОБОЖДАЕМ СВОЮ ЖИЗНЬ от ненужных вещей

Обязательно ли быть минималистом, чтобы практиковать Slow Life?	72
Вещи — это просто вещи или нечто большее?	74
Переезд как повод для расхламления, или «Тест трех чемоданов»	76
Простота — новая религия	77
Восемь советов, которые помогут избавиться от лишнего	79
Выбирайте настоящее	82
Практика: три шага к тому, чтобы чтобы навести порядок в доме	83

6 ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: Как выключить гаджеты и включить жизнь

Что такое FOMO и почему нам стоит его опасаться.	88
Пять причин оторваться от телефона: как гаджеты разрушают нашу жизнь.	89
Что такое «дофаминовая диета» и почему на ней сидят	
топ-менеджеры Кремниевой долины	92
Как потреблять информацию без стресса: мои правила	
осознанных отношений с гаджетами	93
Практика: три шага к снижению информационного шума	101

7 ОДНОЗАДАЧНОСТЬ — самый простой путь к спокойствию и продуктивности

Почему не стоит гордиться умением быть многозадачными.	106
Когда все-таки возможно делать два дела одновременно?	108
На разных полюсах — клиповое мышление и состояние потока	108
Практикуем монотаскинг: маленькие привычки, ведущие	
к большим результатам	111
Практика: три шага к тому, чтобы научиться однозадачности	116

8 SLOW READING: возвращаем навык медленного чтения

Почему мы разучились медленно читать	120
Книжные челленджи против клубов медленного чтения	121
Практикуем медленное чтение: семь лайфхаков для того,	
чтобы перестать заглатывать книги	124
Практика: три шага к осознанному чтению	129

9 SLOW LEARNING: Учеба без спешки и в удовольствие

Почему Gap Year может быть полезен не только школьникам	134
Что такое Life-long Learning и почему обучение не заканчивается университетом	136
Изучение иностранных языков и Slow Learning — учить языки в удовольствие или потому что надо?	137
Как перестать коллекционировать курсы и получить действительно ценные знания в эпоху интенсивов и марафонов	140
Мой опыт: как я начала учиться играть на фортепиано и как это помогло мне замедлиться	142
Практика: три шага к тому, чтобы перестать бездумно поглощать знания . . .	145

10 ЗАМЕДЛЕНИЕ как залог здоровья и хорошего самочувствия

Как в потоке ежедневных дел находить время на отдых и заботу о себе	148
Как бег помогает мне замедляться и достигать поставленных целей.	151
Как научиться медитировать без позы лотоса и эзотерики	154
Как перестать ждать быстрых результатов и начать получать удовольствие от процесса	156
Практика: три шага к обретению навыка отдыхать и замедляться.	159

11 ДОСТИГАЕМ СВОИХ ЦЕЛЕЙ без стресса и спешки

Как перестать писать бесконечные списки дел и вишлисты	162
Искусство маленьких шагов на пути к большим целям.	166
Путь к цели как мелодия: как найти свой ритм и расставить паузы в нужных местах	171
Практика: три шага к работе без стресса и суеты.	177

12 СОХРАНЯЕМ БАЛАНС И СПОКОЙСТВИЕ в мире достигателей

Как перестать жить в постоянном режиме ожидания	182
О важности «ленивых» дней	185
Как восполнять энергию и сохранять спокойствие в течение дня	187
Как избавиться от «предновогоднего синдрома»	190
Практики из жизни	191

Заключение	195
----------------------	-----

Источники	199
---------------------	-----

ВВЕДЕНИЕ

Как появилась эта книга

Несколько лет назад я была из тех людей, которые бегут по ступенькам эскалатора, хотя на самом деле никуда не торопятся. Я делала кучу дел одновременно, потому что думала, что многозадачность — признак успешного человека. Я несколько месяцев не замечала куст розмарина, который рос в Черногории прямо у нашего подъезда. Я покупала огромное количество ненужных вещей и не понимала, почему я не могу расслабиться, даже находясь дома, — оказывается, в моей жизни было слишком много лишнего.

Как-то раз я прочитала книгу Карла Оноре «Без суеты: Как перестать спешить и начать жить»¹, из которой узнала о движении сторонников «медленной» осознанной жизни — Slow Life. Оказалось, что интуитивно я давно стремлюсь к такому образу жизни. Я невероятно вдохновилась и написала ее автору Карлу Оноре (он мне ответил, и мы до сих пор иногда обсуждаем эту тему). К сожалению, в книге не было инструкций о том, как осуществить Slow Life на практике, поэтому я стала искать ответ на этот вопрос самостоятельно.

Шаг за шагом я училась замедляться — в путешествиях, приготовлении еды, воспитании сына и других сферах жизни. Так появилась книга, в которой я рассказываю о том, как я училась (и продолжаю учиться) следовать принципам Slow Life. На этом пути я сделала много интересных и важных открытий. И сейчас с уверенностью могу сказать: умение делать паузы, замечать течение жизни и отказываться от лишнего в пользу важного — лучшее, чему мы можем научиться сами и научить наших детей.

*В жизни нужно делать паузы,
Проверять углы своего паруса,
Замечать все маленькие радости,
Добавлять в горький кофе немного сладости.*

*Открывать окно, делать глоток кислорода,
Пересматривать кино с любимого эпизода.
Перечитывать все мечты и планы,
Целый час не вылезать из теплой ванной.*

*Не закусывать капучино инстаграмом,
Помнить о действительно самом главном.
Перестать считать дни до наступления лета,
Быть здесь и сейчас, а не когда-нибудь где-то.*

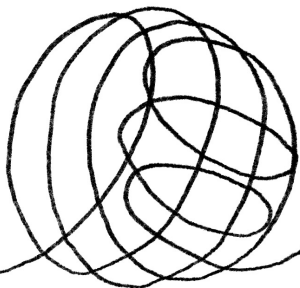
•
Как возникло движение Slow Life

•
*Обязательно ли ехать в деревню или становиться дауншифтером,
чтобы перестать бежать и суетиться?*

•
*Slow Life — модный тренд или необходимое условие баланса
и душевного спокойствия?*

•
Пять важных причин для того, чтобы замедлиться

•
Устройте себе Slow Life Day





1

ЧТО ТАКОЕ SLOW LIFE

и почему нам всем нужно
притормозить



КАК ВОЗНИКЛО ДВИЖЕНИЕ SLOW LIFE

В 1986 году в центре Рима, рядом со знаменитой площадью Испании, открылся первый ресторан быстрого питания — «Макдоналдс». Казалось бы, что в этом такого? Когда в России открылся первый «Макдоналдс», это вообще был настоящий праздник: люди стояли в очередях, чтобы отведать заморского фастфуда в виде картофеля фри и чизбургера.

Но итальянцы, для которых еда является неотъемлемой частью жизни и культуры, не могли стерпеть такого «оскорбления» — фастфуд никак не ассоциировался у них с получением удовольствия. Противники фастфуда во главе с главным идеологом протеста Карло Петрини и его единомышленниками (организация «Друзья Бароло») стояли у входа в «Макдоналдс» с тарелками пасты и лозунгом «Мы не хотим фастфуд, мы хотим Slow Food!»

«Макдоналдс» все же открылся, но действия энтузиастов «медленной» еды не остались незамеченными: в качестве уступки митингующим вывеска заведения была сделана чуть меньше стандартной. Спустя три года после этого события зародилось международное движение ценителей «медленной» еды — Slow Food Movement, основными ценностями которого являются здоровое и вкусное питание из полезных, качественных (но при этом доступных) ингредиентов и, конечно, никакой спешки во время еды. Сегодня движение Slow Food действует в 170 странах, в том числе и в России. В 2001 году оно было включено журналом *The New York Time Magazine* в число 80 идей, которые потрясли мир (или хотя бы его встряхнули).

Вот выдержка из манифеста движения Slow Food Movement: «Скорость стала нашими кандалами, мы превратились в жертв вируса “быстрой” жизни. Чтобы достойно носить имя Homo Sapiens, человек должен избавиться от суеты и спешки, потому что они неизбежно приведут человеческий род к вымиранию. Во имя производительности “быстрая” жизнь изменила нас и теперь угрожает окружающей среде. Получайте наслаждение от еды, от жизни, не торопитесь — и обретете счастье!»²

Со временем идеи «медленной» жизни начали проникать и в другие сферы: путешествия (Slow Travel), мода (Slow Fashion), воспитание детей (Slow Parenting), бизнес (Slow Business) и др. Сегодня философия Slow Life — это гораздо больше, чем просто идея замедления. Это поиск подходящего темпа жизни, в котором будет комфортно жить, работать, отдыхать и при этом достигать поставленных целей. А еще это отказ от всего лишнего и концентрация на самом важном: в «медленной» жизни гораздо больше ценится качество, а не количество.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ЕХАТЬ В ДЕРЕВНЮ ИЛИ СТАНОВИТЬСЯ ДАУНШИФТЕРОМ, ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ БЕЖАТЬ И СУЕТИТЬСЯ?

Мы дети большого города, и от этого никуда не деться. Как будто это заложено на каком-то генетическом уровне. Однако вопреки распространенным стереотипам для того, чтобы практиковать Slow Life, не нужно становиться дауншифтером или уезжать в деревню: принципы «медленной» жизни можно успешно применять, живя даже в шумном и суетливом мегаполисе, — я проверила это на практике.

Говорят, что, куда бы ты ни ехал, ты берешь с собой себя. Это абсолютно верное утверждение. Поэтому отъезд в деревню или на Бали совершенно не гарантирует, что вы начнете жить более осознанно и замедлитесь, хотя в качестве терапии спешки и суеты этот способ отлично подойдет.

Я практиковала Slow Life в маленьком черногорском городке, где все располагает к тому, чтобы замедлиться и начать смотреть по сторонам и вглубь самого себя. Именно Черногория, где нам однажды посчастливилось провести целых девять месяцев, научила меня не торопиться и проживать каждый новый день более осознанно — как первоклассников учат старательно выводить каждую новую букву в прописях. С каждым днем я все чаще ловила себя на мысли, что иногда хочется замедлить шаг и просто побыть в настоящем моменте, сохранив его не в виде фотографии в телефоне, а в памяти.

В Черногории есть понятие «полако», что в переводе с сербского означает «медленно». В общем, что-то типа Slow Life по-черногорски, но только с особенностями местного менталитета. Например, если идет дождь, а вы ждете какую-нибудь доставку, то с большой долей вероятности ее не будет. Ведь ехать куда-то в дождь — это настоящее преступление против «полако»! В дождь надо сидеть дома и пить ракию в хорошей компании. А если вам говорят «сутра» (то есть «завтра»), то это практически испанское «маньяна», которое может быть и завтра (что, как вы поняли, маловероятно), и послезавтра, и через две недели. В общем, может быть когда-нибудь. Поэтому лучше расслабиться и не переживать.

Когда мы должны были возвращаться в Петербург, я боялась, что не смогу сохранить это ощущение неспешности в большом городе. Но оказалось, я зря волновалась. Конечно, жизнь в мегаполисе гораздо больше располагает к суете и спешке, но если научиться замечать и отслеживать такие моменты, то можно сохранять в себе это ощущение, в какой бы точке земного шара вы ни находились.

В большом городе тоже можно найти свои места силы и способы замедления, просто на это потребуется немного больше времени и усилий. В своей книге я подробно расскажу о том, как я внедряла принципы Slow Life на практике, живя в мегаполисе.

SLOW LIFE — МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ БАЛАНСА И ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ?

Интерес к теме Slow Life постоянно растет, так как люди порядком устали от постоянного достигаторства и стремления стать «лучшими версиями себя». Росту популярности «медленной» жизни значительно поспособствовал и 2020 год, который резко поставил на паузу весь мир. Несмотря на принудительный характер этого замедления и все сопутствующие ему сложности, именно в эти непростые времена многие осознали важность простой настоящей жизни и заботы о своем здоровье — как физическом, так и психологическом.

Сегодня Slow Life — гораздо больше, чем просто замедление. И нет, это не гламурные интерьеры инстаблогеров в скандинавском стиле, которыми сегодня пестрит «Инстаграм» по тегам #slowlife и #slowliving. Это философия, основными ценностями которой являются отказ от лишнего в пользу главного и от количества в пользу качества, соблюдение баланса между работой и личной жизнью, отказ от навязанных обществом стереотипов и жизнь в соответствии со своими ценностями и желаниями.

ПЯТЬ ВАЖНЫХ ПРИЧИН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАМЕДЛИТЬСЯ

Итак, какие же бонусы может принести замедление ритма жизни?

1. Вы перестанете жить на автомате

В эпоху технического прогресса и космических скоростей мы все чаще перестаем обращать внимание на то, что действительно важно. Живем на автопилоте, следуем чужим программам и установкам, все время куда-то бежим и при этом все равно ничего не успеваем.

Когда мы бежим и суетимся, мир вокруг кажется таким же суматошным. Но стоит лишь на минуту остановиться, как начинаешь замечать, что все самое главное — это и есть жизнь с ее маленькими радостями и повседневными открытиями. Следование принципам Slow Life поможет вырваться из бесконечного «дня сурка», научит слушать себя и свои настоящие «хочу». А возможно, вы даже решитесь на кардинальные перемены в жизни.

2. Вы снизите тревожность и укрепите душевное здоровье

Мне кажется, что «медленную» жизнь можно с уверенностью назвать одним из главных методов превентивной медицины — то есть мер, которые прежде всего направлены на профилактику возникновения болезней, а не на их лечение. Особенно это важно сейчас, в эпоху пандемии, когда люди стали гораздо чаще обращаться к психологам из-за тревожности, стресса и неуверенности в будущем. Конечно, само по себе замедление не заменит психотерапию, но как минимум поможет почувствовать твердую почву под ногами, жить в настоящем и меньше беспокоиться о прошлом и будущем, снизить уровень стресса и сохранить спокойствие в эти тревожные времена.

3. Вы повысите концентрацию и быстрее достигнете своих целей

В глобальном смысле наша жизнь — это марафон. Если на старте сразу ринуться бежать сломя голову и не следить за своим темпом, пульсом и самочувствием, то очень быстро выдохнешься и вряд ли пересечешь финишную прямую. Философия Slow Life рекомендует вовремя и регулярно делать паузы (в идеале — научиться отдыхать еще до того, как сильно устали). Это поможет восполнять уровень энергии и без стресса и суеты двигаться к своим целям.

К тому же «медленная» жизнь предполагает концентрацию на самых важных вещах и работу в режиме однозадачности. Выполняя одну задачу за раз, мы учимся быть более собранными и сконцентрированными и в результате успеваем делать гораздо больше (а главное — качественнее), чем в режиме

мультизадания. Возвращаясь к метафоре марафона — возможно, на первых нескольких километрах вас обгонит основная масса бегунов, но, если вы будете концентрироваться на главном, получать удовольствие от процесса и регулярно снижать скорость, чтобы отдохнуть и набраться сил, вы придете к финишу с гораздо большей вероятностью, а возможно, и быстрее своих соперников.

4. Станете проводить меньше времени с гаджетами

Философия «медленной» жизни — это в числе прочего и о том, как избавиться от лишнего и найти время на действительно важное. Первое, от чего хочется отказаться, начав практиковать Slow Life, — поглощение огромного количества информации, которая льется на нас со всех сторон. Особенно это касается соцсетей, которые часто заставляют нас сравнивать себя с другими (конечно же, не в нашу пользу).

Однако чем больше начинаешь замечать и ценить свою настоящую жизнь, тем меньше хочется брать в руки телефон. Из режима бездумного поглощения постепенно переключаешься в режим созидания, начинаешь выискивать среди огромного количества контента только то, что действительно радует и вдохновляет. А еще появляется свободное время, которое можно провести с пользой и удовольствием, воплощая в жизнь свои мечты.

5. Вы найдете свой *tempo giusto* и станете счастливее

В музыке есть термин *tempo giusto*, что означает «правильный темп» — то есть темп, в котором произведение звучит наиболее красиво и гармонично. Slow Life не призывает всех поголовно замедлиться; его суть — найти свой *tempo giusto*, то есть такую скорость, с которой именно вам будет комфортно жить и достигать поставленных целей и при этом находить время на себя. Такую мелодию, которая заставит вас звучать красиво и гармонично, а окружающих людей — остановиться и заслушаться. Конечно, бывают моменты, когда быстрая реакция просто необходима, но к большинству ситуаций как нельзя лучше подходит поговорка «Тише едешь — дальше будешь».

Когда Дэн Бюттнер, автор книги «Голубые зоны»³, спросил у одной из жительниц Сардинии, как она проводит свое свободное время, она ответила: «Я нахожу тень и ем апельсин». Мне кажется, что в этой фразе заключено столько счастья и наслаждения жизнью! Я думаю, всем нам порой не мешает «сесть в тени и съесть апельсин», — уверена, что такие моменты помогут сделать жизнь счастливее и продуктивнее!

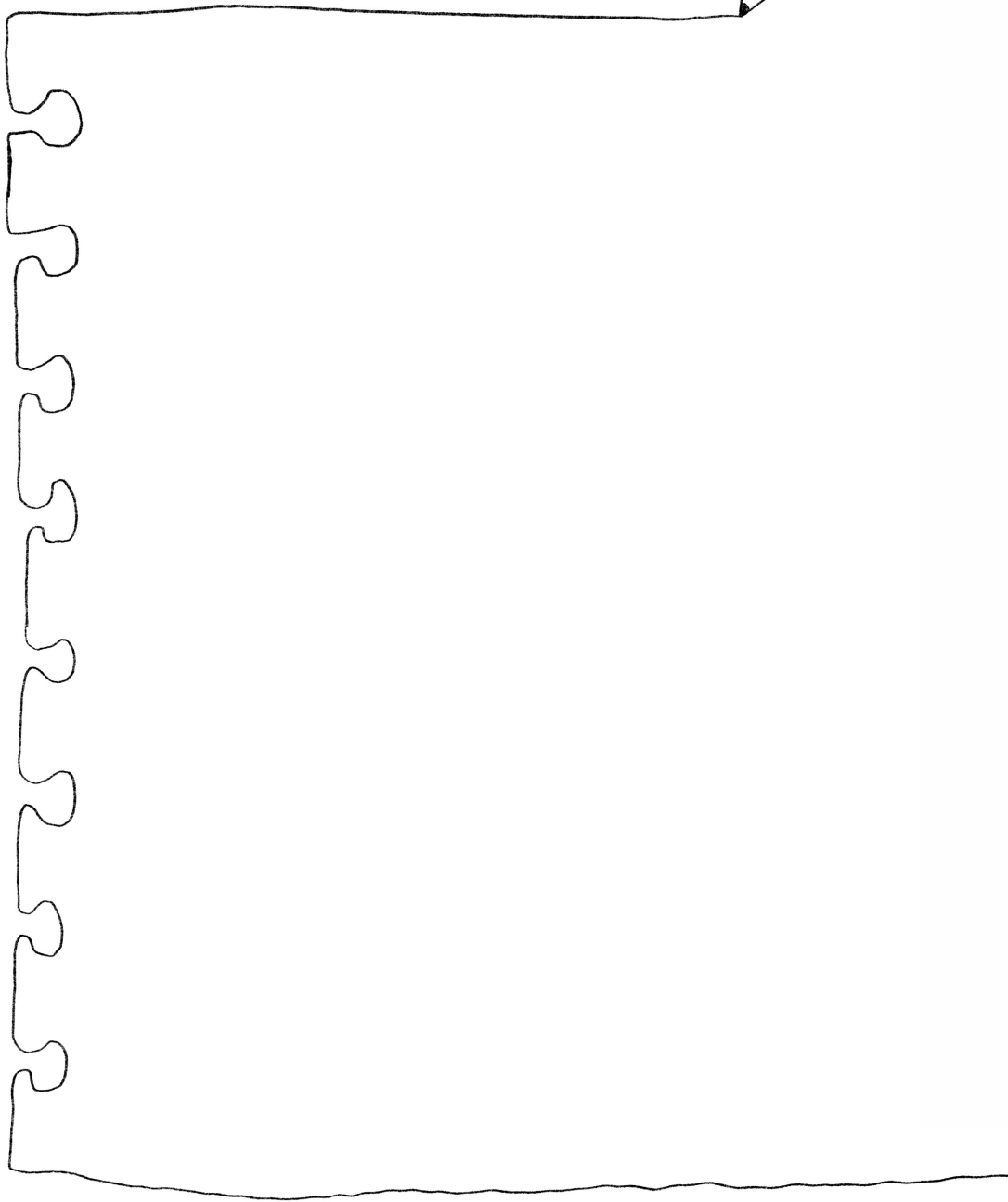
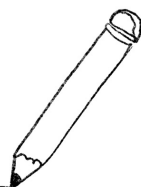
УСТРОЙТЕ СЕБЕ SLOW LIFE DAY

26 февраля во всем мире отмечается Всемирный день неторопливости (Slow Life Day). Его суть — заставить людей хотя бы на один день замедлиться и заняться тем, на что всегда не хватает времени, — например, нарисовать картину, сходить в кино или встретиться с друзьями. В этот день на родине Slow Life, в Италии, специальные полицейские выписывают штрафы людям, которые идут слишком быстро.

Представьте, что было бы, если бы вы выписывали такие штрафы сами себе? За каждый момент, когда бежали вместо того, чтобы спокойно идти, или тянули ребенка за руку, когда он чересчур увлекался рассматриванием окружающего мира по дороге в детский сад, — бежали за чьими-то чужими целями и мечтами, толком не понимая, что и зачем вы делаете. Сколько таких штрафов накопилось бы у вас? У той меня, какой я была несколько лет назад, вышла бы немаленькая сумма.

Я не хочу выписывать вам штрафы. Я хочу показать, что можно жить по-другому — без бесконечной гонки и суеты, получая от жизни удовольствие и при этом достигая своих целей в комфортном для себя темпе. Надеюсь, моя книга поможет вам немного замедлиться и вдохновит на маленькие и большие перемены. А для начала попробуйте устроить себе такой День неторопливости и сделать то, что давно хотели сделать, но постоянно откладывали.

н е с п е ш н ы е з а м е т к и



•
Как я начала вести фуд-блог и почему перестала это делать

•
Основные принципы Slow Food и их применение в реальной жизни

•
Как привить своей семье навыки кулинарного гедонизма

•
*Как превратить приготовление еды в медитацию
и получать от этого удовольствие*

•
Практика: три шага к тому, чтобы замедлиться в еде



2

SLOW FOOD:

Как осознанно питаться
в мире фастфуда и еды на бегу



Нам не жалко тратить деньги на то, что априори должно быть качественным, — бытовую технику, мебель, хорошее образование. Но почему-то еда — первое, на чем мы пытаемся сэкономить (неважно, идет ли речь о финансовых или временных затратах), хотя качественное и правильное питание — один из важнейших аспектов нашего здоровья, хорошего самочувствия и настроения. В этой главе я расскажу об основных принципах Slow Food и о том, как осознанное отношение к тому, что и как мы едим, может помочь замедлиться и стать счастливее.

КАК Я НАЧАЛА ВЕСТИ ФУД-БЛОГ И ПОЧЕМУ ПЕРЕСТАЛА ЭТО ДЕЛАТЬ

Мы живем в удивительное время, когда при помощи еды можно совершать настоящие открытия и путешествия! После первой поездки в Италию я всерьез увлеклась кулинарией. Мы с мужем даже завели фуд-блог, в котором рассказывали о своих гастрономических открытиях и делились рецептами любимых блюд. Путешествия и еда с тех пор стали для нас единым целым, ведь еда — это культурный код страны. Через еду можно по-настоящему узнать людей, и это будут не поверхностные small talk, а истинно душевные разговоры. Наши друзья из Рима, у которых мы снимали комнату, приглашали нас на собственноручно приготовленный ужин — пасту с соусом, который им привезла мама, живущая на юге Италии. Что вы скорее всего запомните — такой ужин или гамбургер, заглоченный на бегу?

Мы вели наш фуд-блог несколько лет — я писала тексты, а муж делал фотографии. Мы посещали гастрономические фестивали, знакомились с начинающими кулинарами и рестораторами, многие из которых открыли свои заведения (например, ребята, которые делали французские десерты на заказ, сегодня являются владельцами популярной сети французских кафе в Петербурге). Но в один прекрасный момент я поняла, что приготовление новых блюд начало превращаться для меня не в источник радости и вдохновения, а в контент для блога. Ведь нужно было не только приготовить блюдо, но и красиво его сфотографировать, а потом написать пост. Вся эта суеда отвлекала от главного — самой еды. Невозможно одновременно наслаждаться едой и думать о том, в каком ракурсе ее нужно сфотографировать, чтобы она аппетитно смотрелась. Представьте себе: вы запекли в духовке вкусное блюдо, вытащили его, вам не терпится его отведать, но нужно делать пост в блог. Вы достаете фотоаппарат, создаете композицию, делаете несколько кадров. На это уходит минимум десять минут, блюдо остывает — и аппетит тоже. А еще исчезает какая-то магия, которая присуща только пище с пылу с жару. А фотографировать свежеприготовленную пасту — это вообще кошунство, в Италии принято звать семейство еще до того, как вы разложили пасту по тарелкам. В общем, я поняла, что процесс приготовления еды мне нравится гораздо больше, чем ее съемки и описание. Поэтому мы приняли решение поставить блог на паузу, но до сих пор с теплотой вспоминаем этот интересный опыт, который помог нам начать захватывающее путешествие в мир такой разной и такой удивительной еды.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ SLOW FOOD И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Практически все принципы Slow Food довольно просты и легко выполнимы на практике. При этом совсем необязательно воспринимать их как догму. Относитесь к этому как к увлекательной игре, ищите то, что вам больше всего по душе, и начинайте исследовать неповторимый мир гастрономии!

1. Покупайте продукты осознанно

Приверженцы Slow Food стараются соблюдать концепцию под названием *kilometro zero* (в переводе «нулевой километр») — то есть покупать продукты, которые производятся недалеко от того места, где вы живете. Конечно, в идеальном мире было бы здорово питаться исключительно такими продуктами, но в российских условиях это представляется сложнореализуемым. Даже живя в Черногории или Испании, мы столкнулись с тем, что достаточно большое количество продуктов — привозные, а не заботливо выращенные местными фермерами, в частности китайский чеснок или аргентинский перец. Но здесь, как и во всем, тоже можно найти разумный компромисс — например, начать покупать продукты с большим вниманием, изучать их состав и происхождение (во многих супермаркетах сегодня можно найти продукты местных производителей). Попробуйте не кидать товары в тележку (а потом на сковородку или в духовку), а выбирать их так, словно вы выбираете себе эмоции или впечатления на день.

2. Покупайте то, что произведено людьми, а не фабриками

Служба доставки привозит продукты за 15 минут. Заказ из фермерского магазина с товарами от местных производителей приходится ждать почти неделю. Да, иногда быстрая доставка — это удобно, если вдруг чего-то не оказалось под рукой. Но когда я жду доставку из фермерского магазина, то предвкушаю настоящий праздник — потому что знаю, у кого из фермеров самый вкусный адыгейский сыр, а у кого лучше брать творог для сырников. Эта еда такая живая, такая настоящая. И ее достаточно совсем чуть-чуть, чтобы насытиться. Я не знаю, как это работает, но это действительно так. А еще, покупая местное у фермеров, я чувствую себя больше чем просто потребителем. Еда наполняется смыслом, и я ощущаю себя частью этого всего.

Как-то раз, будучи в Италии, мы побывали на семейной фабрике по производству пасты и побеседовали с ее владельцами. Они рассказали нам, что в больших компаниях пасту готовят по упрощенному и сокращенному режиму производства — чтобы произвести как можно больше продукции. Но в результате это приводит к серьезной потере

качества. Паста, произведенная на маленькой фабрике с ручным контролем качества, отличается на вкус от промышленной — обязательно хотя бы раз попробуйте такую пасту и сравните свои ощущения.

Когда мы путешествуем, то стараемся покупать еду на местных рынках и общаться с теми, кто выращивает ее, — так здорово чувствовать связь с человеком, с природой и самому становиться частью этой цепочки. Мне кажется, что у еды, купленной у того, кто ее заботливо вырастил, совершенно другая энергетика. Когда позапрошлой зимой мы жили в Испании, я каждый вторник ходила на рынок именно за этим ощущением, которое невозможно получить в супермаркете. Я выбрала одного дедушку и основную часть продуктов покупала у него. А он каждый раз радостно приветствовал меня, рассказывал о своем маленьком хозяйстве и подкидывал всякие «бонусы» в виде лишнего апельсина или пары ягод клубники. Я бы очень хотела, чтобы такой рынок был у меня рядом с домом в Петербурге.

Педрам Шоджай в книге «Городской монах»⁴ пишет: «Идя по ближайшему фермерскому рынку, я могу видеть два прилавка, за которыми продавцы торгуют яблоками, но у одного из них они стоят дороже. Логика требует, чтобы я купил те, что дешевле. Но продавец, торгующий яблоками подороже, выходит каждое утро в сад и молится там вместе со своими деревьями, а также заботится о сиротах в Африке. Он отдает долю своей прибыли на благотворительность, а когда я прохожу мимо, окликает меня по имени. Возможно, мне нравится история, которую мне рассказал продавец более дорогих яблок, и я потрачу немного больше денег и куплю яблоки у него. Так работает субъективная ценность, и она определяет цену всего на свете».

3. Покупайте простые и понятные сезонные продукты

В книге «Биохакинг без фанатизма»⁵ я прочитала интересную рекомендацию — стараться не покупать ничего такого, что ваша бабушка не назвала бы едой. Мне кажется, этот совет напрямую отражает суть Slow Food — питаться максимально простой и полезной пищей в соответствии с природными циклами. Летом есть больше огурцов, помидоров и зелени, зимой употреблять в пищу капусту и корнеплоды.

Я очень люблю кулинарные эксперименты, регулярно покупаю новые продукты и специи. Но намного больше я люблю простую еду. Например, я ни на что не променяю свежее испеченный хлеб из пекарни, политый настоящим оливковым маслом, которое пахнет солнцем, счастьем и свежескошенной травой. А если добавить к этому кусочек фермерского адыгейского сыра с травами и пару сочных летних помидорок — это будет самый прекрасный обед в мире!

4. Чаще готовьте дома

Сегодня, когда еда и блюда из ресторанов доступны буквально в один клик, теряется их ценность. Нас уже сложно чем-то удивить, поэтому для меня все более важное значение приобретает приготовление еды дома. Мне доставляет огромное удовольствие планирование того, что я хочу приготовить. Я люблю просматривать кулинарные книги, делать закладки, составлять список ингредиентов, выбирать продукты и подходящие к блюду вино и закуски. Мне нравится само предвкушение блюда.

Я не трачу много времени на приготовление завтрака или обеда, но почти каждый день я позволяю себе роскошь посвятить (не потратить!) час приготовлению ужина. Я не считаю это потерянным временем — для меня это источник счастья и радости. А еще иногда еда может быть настоящей терапией для души.

Для меня кулинарные хлопоты не трата, а инвестиция: в здоровье, радость и хорошее настроение — свое и своей семьи. Ведь пища — это не просто топливо, это эмоции, удовольствие от жизни, воздействие на органы чувств. Это способ замедлиться после рабочего дня. Я включаю любимый плейлист и начинаю творить волшебство. В это время существуем только я и моя кухня. Поэтому я всегда с нетерпением жду вечера, чтобы окунуться в царство вкусов и ароматов.

5. Ешьте не спеша

Мы — это не только то, что мы едим, но и то, как мы это делаем. Но, к сожалению, выделить себе на прием пищи достаточное количество времени, при этом не отвлекаясь ни на что, кроме самой еды,

сегодня для многих роскошь. Кстати, по мнению диетологов, замедление процесса еды уже само по себе постепенно приведет к снижению веса, ведь если есть более медленно, то насыщение происходит раньше, а значит, вы не положите себе в рот лишнего.

Считается, что качественный и осознанный прием пищи должен продолжаться не менее 20 минут. А Майкл Поллан, один из главных французских идеологов Slow Food⁶, дает совет тратить на поглощение еды столько же времени, сколько вы потратили на ее приготовление. На самом деле для того, кто привык постоянно перекусывать на бегу, даже десятиминутный прием пищи будет казаться вечностью, поэтому доктор Андрей Беловешкин в своей книге «Что и как есть»⁷ советует начинать увеличивать время понемногу (каждые три дня прибавляя по 5 минут), а также стараться находить «отвлекающие» факторы: рассматривать еду, вдыхать ее аромат, вести беседы. Еще он дает такой совет для того, чтобы научиться есть медленнее: «Чем больше внимания мы обращаем на еду, тем медленнее едим и тем она вкуснее. Один из способов замедления — сложная еда, которая требует усилий и внимания при потреблении. Например, рыба с костями (а не рыбные котлеты), орехи со скорлупой (грецкие), гранат, крабы, кокос, перепелки, вареные яйца и т. п.».

Мне нравится делать паузы во время еды и внимательно прислушиваться к своим вкусовым ощущениям, изучать, как сочетаются те или иные продукты у меня в тарелке, искать самые удачные сочетания, чтобы использовать их в дальнейшем. Еще мы с семьей за столом часто обсуждаем приготовленные блюда, предлагаем идеи, какой ингредиент можно попробовать добавить в следующий раз. Когда мы сидим за столом, то соблюдаем обязательное правило: не торопиться и не торопить других. Мы никогда не говорим сыну: «Быстрее доедай!», и он сам часто подает нам пример тем, что не спеша смакует блюда.

6. Ешьте в хорошей компании

В детстве нас учат, что за едой нельзя разговаривать, но как получить удовольствие от еды, если ты ни с кем его не разделяешь? Есть вкусное блюдо, молча уткнувшись в свою тарелку, — это преступление!

Slow Food для меня — это в первую очередь семейный ужин или ужин с друзьями с интересными душевными разговорами.

Процесс еды в хорошей компании сам по себе замедляет. Ведь этот процесс всегда растягивается за счет интересных бесед, которые сопровождают прием пищи.

Наверняка во время просмотра французских или итальянских фильмов вы обращали внимание на то, как у них проходят семейные обеды: обычно это длинные трапезы с долгими разговорами на самые разные темы. Я мечтаю однажды побывать на таком ужине! Мы привыкли к тому, что еда — это топливо, источник жиров, белков и углеводов. Но нас не учили тому, что еда — это еще и истинная культура, кладезь удивительных открытий, а иногда и самая настоящая терапия!

Во Франции рекомендации врачей по здоровому питанию включают в себя совет обязательно принимать пищу в компании. Кстати, слово «компаньон» произошло от латинского *com panis* (с хлебом). То есть компаньон — это человек, с которым делишь хлеб. Поэтому старайтесь чаще «делить хлеб» в хорошей компании.

7. Интересуйтесь едой и пробуйте новое

Когда я работала в Москве в редакции делового журнала, нам выделялась определенная сумма в месяц на оплату обедов. Сначала мы ходили в одно и то же кафе на бизнес-ланч, но потом захотели чего-то нового и начали исследовать все близлежащие кафе и ресторанчики, открывая для себя палитру вкусов разных кухонь мира. Так как офис находился в центре города, заведений было предостаточно. Оказалось, что вегетарианские блюда порой могут быть даже вкуснее классических блюд с мясом — одно время мы чуть ли не целый месяц ходили в вегетарианское кафе, которое находилось напротив редакции.

Я люблю изучать еду всеми возможными способами: читать кулинарные книги, посещать мастер-классы, смотреть интересные кулинарные каналы. В этом году я дала себе обещание хотя бы раз в неделю готовить новое блюдо по одному из сборников, которые есть у нас дома, а не искать рецепты в интернете. При этом мне

не нравятся блюда, для приготовления которых требуется большое количество продуктов, к тому же еще и тех, которые не найти в ближайшем магазине. Мне нравятся простые и вкусные рецепты, которые дают возможность экспериментировать с ингредиентами. И мне достаточно иметь на своей кухне несложный набор специй и свежих трав, чтобы это осуществить.

Периодически я готовлю «долгие» блюда — например, хотя бы раз в месяц варю бульон медленного приготовления в течение минимум шести часов (чем дольше варится бульон, тем он ценнее, тем больше в нем содержится полезного коллагена, важного для строительства клеток). Однажды я готовила перловую кашу по рецепту Вильяма Похлебкина — ее нужно было варить шесть часов (правда, за меня это сделала мультиварка). В результате блюдо превзошло все мои ожидания: на вкус получилась совсем не каша, а вкуснейший и нежнейший пудинг.

Кроме того, у нас в семье есть правило — пару раз в месяц мы обязательно пробуем что-то совершенно новое: например, прошлой зимой мы открыли для себя новый сорт редьки — арбузный; эта редька оказалась настолько вкусной, что на весь сезон прописалась в нашем регулярном рационе. А еще недавно мы впервые приготовили пиццу на основе муки из зеленой гречки: нам настолько понравилось, что на следующий день мы приготовили эту пиццу еще раз и теперь с удовольствием готовим ее время от времени.

Также мы обязательно пробуем в путешествиях традиционные продукты и блюда местной кухни. Гамбургер или картошка фри в любой точке мира будут иметь примерно одинаковый вкус, и мне кажется, что намного интереснее отыскать что-то более уникальное, порадовать свои вкусовые рецепторы и получить новые впечатления. Кстати, в рамках движения Slow Food существует своеобразная красная книга под названием «Ковчег вкуса» — в ней собрана база продуктов и рецептов со всего мира, которые могут исчезнуть с лица земли, если мы не начнем активно их потреблять (на сегодня их больше 5000), а также рецепты, которые призваны сохранять кулинарные традиции. Благодаря инициативам движения в Италию вернулось 130 продуктов (например, чечевица из Аbruццо, черный

сельдерей Треви). Из российских продуктов в эту книгу занесены березовая медовуха, петровская репа и чухонский золотой карась.

КАК ПРИВИТЬ СВОЕЙ СЕМЬЕ НАВЫКИ КУЛИНАРНОГО ГЕДОНИЗМА

Готовьте вместе с семьей

Я против стереотипа, что женщина должна готовить. Мне нравится готовить, но я не люблю часами стоять у плиты или выискивать какие-то редкие ингредиенты для блюда, поэтому базу моей кулинарной книги составляют довольно простые, но при этом вкусные рецепты. Все члены нашей семьи являются горячими поклонниками итальянской кухни, поэтому мы любим печь пиццу и пробовать новые виды пасты. В нашей семье все одинаково любят готовить. А когда я писала эту книгу, бывали дни, когда я не готовила вообще, — большое спасибо за это моему мужу и сыну.

Прививайте детям вкус к еде

Мне кажется, что привить ребенку кулинарный вкус не менее важно, чем научить его считать и писать. Было бы здорово, если бы культуру еды преподавали с детского сада. Наслаждаться блюдами, чувствовать нюансы вкуса, угадывать ингредиенты, понимать, какой напиток подойдет к тому или иному блюду, и разговаривать о них — что может быть интереснее! В год мой сын Саша уже был полноценным участником наших походов по кафе и ресторанам и дегустировал почти все то, что мы едим сами. С двух-трех лет мы стали давать сыну маленькие несложные задания (например, приготовить бутерброды или порезать сыр для пиццы), учили, как правильно сочетать те или иные продукты или вкусы. Сегодня ему шесть, и он настоящий маленький гурман! Если предложить ему на выбор «Макдоналдс» и итальянское кафе, где делают вкусную пасту, он без сомнения выберет второй вариант. Мне нравится, что приготовление еды ассоциируется у него

с радостью и весельем, ему это интересно и любопытно. У Саши есть свои «кулинарные обязанности»: например, когда мы готовим пиццу, он нарежает из теста лапшу, которую мы замораживаем и потом добавляем в суп. Надеюсь, он сохранит интерес к кулинарии и будет готовить и в своей семье. Ведь любящий и умеющий готовить мужчина — это классно!

Заводите семейные традиции, связанные с едой

Наша главная семейная традиция — пятничный ужин, который мы проводим в супернеспешном и расслабленном темпе. Еще в начале недели мы планируем на этот вечер какое-то особенное блюдо, которое обычно не готовим в будни, — например, лазанью. Также у нас в семье есть традиция «Понедельники без мяса» — это день, когда мы готовим вкусные вегетарианские блюда. Например, одно из наших любимых — гречка с соусом песто. А в выходные мы обязательно делаем один из любимых десертов.

Планируйте меню

Лучший способ что-то сделать — запланировать это. Поэтому мы держим на холодильнике магнитную доску, на которой накануне вечером записываем меню на следующий день: это помогает мне планировать рацион и оптимизировать время на приготовление еды. Кстати, отчасти благодаря этому сын научился читать: уж очень ему хотелось узнать, что будет завтра на завтрак, обед и ужин.

А еще мы ведем список новых блюд, которые мы хотели бы попробовать, и регулярно готовим что-то из этого списка. Это как с путешествиями: приятно возвращаться в места, где тебе было хорошо, но ведь всегда интересно узнать что-то новое.

Выращивайте еду сами

В прошлом году во время самоизоляции многие мои друзья и знакомые стали выращивать овощи и травы у себя на подоконниках

и балконах, и мы последовали их примеру. Это так здорово — наблюдать, как из малюсеньких семечек за несколько недель вырастает зелень, которую ты можешь сорвать и положить в салат, добавить в пиццу или в чай. Сегодня у нас дома настоящий мини-огород, в котором есть не только распространенные базилик и мята, но и такие экзотические экземпляры, как лимонное и оливковое деревья и финиковая пальма.

Привозите еду из путешествий

Мы уже много лет привозим из путешествий продукты, которые делают блюда особенными, например оливковое масло с итальянской фермы или домашние вяленые томаты: добавляя их к повседневным продуктам, на выходе получаем волшебство! Стоит ли и говорить, что такие кулинарные «приветы» из путешествий позволяют еще раз окунуться в воспоминания о поездке.

Найдите вкусные альтернативы фастфуду

Приверженцы движения Slow Life не любят фастфуд. Но будем честными: у нас не всегда есть время или возможность приготовить полноценный и полезный обед или завтрак. А если вы находитесь не дома или в путешествии? В этом случае важно найти компромисс. Мы не употребляем классический фастфуд типа «Макдоналдса» или «Бургер Кинга», причем мой отказ от такого рода еды произошел не через насилие над собой или строгие диеты, а как-то сам собой, с заботой и любовью к своему телу и вниманием к своему самочувствию. Я стараюсь выбирать еду, после которой буду чувствовать легкость, а не желание развалиться на диване.

Считается, что для того, чтобы от чего-то отказаться, важно не запрещать себе это, а найти приятную альтернативу. Для меня идеальный вариант перекуса — это блинчик с сытной начинкой, вкусный сэндвич или проверенная шаверма из качественных ингредиентов. Я называю это «интеллигентным фастфудом» — когда хочется перекусить, но при этом не есть откровенно вредную еду. Мне

кажется, сегодня в Петербурге такое огромное количество интересных кафе и ресторанов, что можно без труда найти замену заведениям быстрого питания.

КАК ПРЕВРАТИТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕДЫ В МЕДИТАЦИЮ И ПОЛУЧАТЬ ОТ ЭТОГО УДОВОЛЬСТВИЕ

Сделайте кухню источником удовольствия и расслабленности

Мне всегда нравилось готовить. В какие-то периоды своей жизни я проводила на кухне больше времени, в какие-то — меньше. Неизменным оставалось лишь одно: кухня — это место, где мне хорошо, где я расслабляюсь и получаю удовольствие, а не падаю с ног от усталости. Когда-то я по традиции готовила к приходу гостей целый стол (горячее, несколько салатов и закусок) и так уставала, что не получала никакого удовольствия ни от процесса приготовления, ни от самого праздника. С тех пор я научилась жить проще и готовить проще. Теперь, если к нам приходят гости, мы делаем одно основное блюдо (например, пасту) и ставим на стол пару досок с различными несложными закусками (например, сырами, оливками или брускеттами).

Для того чтобы кухня расслабляла, а не напрягала, важно убрать оттуда все лишнее и оставить только то, что вас вдохновляет, и то, чем вам приятно пользоваться. Выберите красивую посуду (у кого-то это может быть дорогой сервиз, а у кого-то — минималистичные тарелки из IKEA) и текстиль, которым вам хочется пользоваться каждый день, а не только по праздникам.

Превращайте рутину в медитацию

В Китае будущие повара первые два года обучения не готовят, а учатся нарезать продукты! Если посмотреть видео, как виртуозно китайский повар делает это, можно увидеть, что он получает от процесса настоящее удовольствие и при этом полностью расслаблен. Любая рутина

может превратиться в удовольствие, если наполнить свои действия смыслом. «Кухонной медитацией» может стать что угодно — от замеса теста для пиццы до намазывания масла на бутерброд или мытья посуды. «Помойте каждую чашу так, как будто вы купаете младенца, — вдыхая, испытывайте радость, выдыхая, улыбайтесь. Каждая минута может быть святой, священной минутой»⁸, — советует Тит Нат Хан в своей книге «Как есть осознанно».

Завтрак — это предисловие к интересному дню. Если вы приготовите его без суеты и спешки, то сохраните этот настрой на весь день. Поэтому моя любимая утренняя медитация — это неспешный процесс заваривания кофе в гейзерной кофеварке. Мне нравится наполнять ее водой, класть туда свежемолотый кофе, вдыхать его бодрящий аромат. В то время, пока варится кофе, я заливаю молоко в капучинатор и жду, когда оно превратится в пенку. А потом плавно вливаю получившуюся пенку в кофе, посыпаю его корицей и начинаю новый день. Я ни за что не променяю это ежедневное волшебство на кофеварку, в которой капучино можно получить одним нажатием кнопки.

Во время еды думайте о еде

Часто мы садимся за стол и даже не замечаем того, как мы на автомате заглатываем еду. Это происходит потому, что мысленно мы находимся не за столом, а где-то в другом месте — например, на работе. Я работаю из дома, поэтому мне иногда сложно переключиться с работы на отдых, особенно на обед, который бывает в середине рабочего дня. Для того чтобы не бросаться из одного процесса в другой, а плавно переходить в него, я делаю небольшую паузу после того, как закончила работу, — это может быть пятиминутная медитация или чтение пары страниц книги. И конечно, во время еды не стоит листать ленту в соцсетях или смотреть телевизор.

Готовьте в хорошем настроении

Как-то раз я познакомилась с Андреем, который несколько лет работал поваром в ресторане и поделился со мной интересными