

Проводить время в компании столь глубоко мыслящего, интеллигентного и внимательного автора, пишущего о еде, — редкое удовольствие. Полин Бомон рассказывает, как пекарское искусство может позитивно влиять на психологическое и физическое здоровье. «Хлеботерапия» заслуживает того, чтобы прочесть ее от корки до корки, а затем — отвести ей достойное место на кухне. Вдохновляющий новый голос в мире кулинарной литературы.

*Орландо Муррин, президент Гильдии  
авторов кулинарных книг*

Книга Полин Бомон дает надежду, успокаивает и мотивирует. Она отвечает на главный вопрос — почему мы печем хлеб, а не покупаем — и рассказывает о целительной силе пекарского искусства.

*Дэн Лепард, знаменитый австралийский пекарь,  
кулинарный писатель и фотограф*

Исключительно питательное чтение, со свежими вдохновляющими нотками осознанности и заботы о себе. Настоящее пиршество для чувств.

*Сьюзи Реддинг, дипломированный психолог,  
преподаватель йоги*

Идеальный рецепт хорошего самочувствия — самопомощь в сочетании с хлебопечением!

*Джульет Сир, пекарь и телеведущая*

PAULINE BEAUMONT

# BREAD THERAPY

THE MINDFUL ART  
OF BAKING BREAD

ПОЛИН БОМОН

# ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ИСКУССТВО ОСОЗНАННОГО  
ВЫПЕКАНИЯ ХЛЕБА



УДК 159.9.018+641.5  
ББК 88.2+36.997  
Б80

Pauline Beaumont  
BREAD THERAPY  
The Mindful Art of Baking Bread

Впервые опубликовано в Великобритании 2020 году  
издательством Yellow Kite, импринтом Hodder & Stoughton,  
компанией Hachette UK

*Перевод с английского Елены Васяниной*

**Бомон П.**

Б80 Хлеботерапия : Искусство осознанного выпекания хлеба / Полин Бомон ; [пер. с англ. Е. Ю. Васяниной]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2022. — 224 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-18439-8

Полин Бомон, психолог Университета Ньюкасл и мать шестерых детей, обнаружила, что хлебопечение — это не только увлекательное хобби и проявление любви к близким, но и мощный инструмент самотерапии. Этот успокаивающий ритуал защищает нас от стресса и способствует обретению душевного равновесия и гармонии. Следуя подробным пошаговым инструкциям, вы освоите рецепты простого дрожжевого хлеба и полезнейшего хлеба на закваске, итальянской focaccia и мексиканской тортильи, удивительно ароматного хлеба с укропом и свеклой и быстрого ирландского содового хлеба... И одновременно сможете разобраться в себе под мудрым и чутким руководством Полины.

«Я собираюсь показать вам, как, научившись печь хлеб, извлечь из этого занятия важные жизненные уроки. Хлеб имеет универсальное символическое значение: это метафора преобразования, превращения невзрачных ингредиентов в нечто великолепное. Приготовление хлеба может служить для всех нас напоминанием о том, что мы тоже способны на трансформацию». *(Полин Бомон)*

ISBN 978-5-389-18439-8

© Pauline Beaumont, 2020

© Васянина Е. Ю., перевод на русский язык, 2022

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2022

КоЛибри®

*Посвящается Саре, Бекки, Джонни,  
Томасу, Вайолет и Роуз*



# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	9
<b>Глава 1</b>	
ЕСТЕСТВЕННОСТЬ .....	15
Простой дрожжевой хлеб .....	31
<b>Глава 2</b>	
ПИТАНИЕ .....	38
Цельнозерновой хлеб с семечками .....	60
<b>Глава 3</b>	
ТВОРЧЕСТВО .....	65
Тортилья со шпинатом .....	88
Хлеб с укропом и свеклой .....	91
<b>Глава 4</b>	
НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ .....	95
Закваска-стартер .....	119
Хлеб на закваске .....	121
<b>Глава 5</b>	
ПРАВДА .....	131
Содовый хлеб (с вариациями) .....	152
<b>Глава 6</b>	
ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА .....	156
Браун Бетти .....	182

## Глава 7

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ .....	185
Фокачча .....	200
<i>Заключение</i> .....	206
<i>Дополнительная литература</i> .....	209
<i>Словарь терминов</i> .....	213
<i>Благодарности</i> .....	221

# Введение



Многие из нас ощущают дефицит времени. Как Белый Кролик из «Алисы в Стране чудес», мы куда-то несемся, боимся опоздать и беспокоимся о том, как все успеть. Вы можете спросить, ради чего же печь домашний хлеб и добавлять это занятие в наш и без того столь длинный список дел?

В этой книге вы найдете ответ. Выделив время на приготовление хлеба, вы будете многократно вознаграждены. Чем безумнее жизнь, тем больше мы нуждаемся в балансе, который можно обрести за счет действий, позволяющих снизить темп и воссоединиться с собственным «я». Выпекание хлеба дарит нам успокаивающие, заземляющие чувства. «Выделять время» — интересная и полезная идея. Разумеется, невозможно найти его

больше, чем имеется в сутках, но мы точно способны сделать паузу и встроить в расписание драгоценные периоды сосредоточенности и созерцательности, которые защитят нас от давления стремительно проносщейся жизни. Хлебопечение регулярно дает мне целительную дозу неторопливой творческой деятельности, которая дарит радость, успокаивает и приносит результат. Я хочу рассказать вам о том, каким образом приготовление домашнего хлеба может обогатить вашу жизнь, и вдохновить вас на приносящую удовольствие и пользу работу с тестом.

Есть нечто завораживающее и немного магическое в превращении муки и воды в буханку хлеба. К осознанию того, что вы своими руками способны создать что-то настолько потрясающе вкусное и питательное абсолютно «с нуля», легче прийти, чем кажется. Научившись печь хлеб, вы всегда сможете приготовить его для своей семьи из того, что есть под рукой.



Но волшебство хлебопечения гораздо мощнее. Процесс возврата к его исходным принципам и работа с базовыми ингредиентами дают нам возможность учиться и проявлять креативность таким образом, который в долгосрочной перспективе может оказать положительное влияние на нашу жизнь и благополучие. Мне думается, что существуют параллели между хлебопечением и гончарным

делом: замешивать тесто или глину, лепить хлебá или горшки, а затем ждать, что появится из печи. Стать гончаром или пекарем — значит овладеть ремеслом. Это обогатит вашу жизнь (а заодно и стол) и может стать частью вас самих — частью того, кем вы являетесь, и того, что вы делаете.

Иногда, выпекая хлеб, я теряю счет времени. Это напоминает мне о том, как в детстве я погружалась в чтение. Одно из моих ранних воспоминаний, связанных с литературой, — описание хлеба в повести «Хайди» Йоханны Спири. Я была очарована черствым черным хлебом и сыром, которыми дедушка угощал Хайди в своей горной хижине, а потом и аппетитными мягкими белыми булочками, которые ей так нравились в особняке у фройляйн Роттенмайер. Помню, как я с трепетом читала о самопожертвовании Хайди, когда она отказалась от удовольствия съесть восхитительный хлеб, чтобы сберечь его для бабушки пастуха Петера. Теперь я бы смотрела на это иначе: повзрослевшая, я кричала бы Хайди: «Ешь хлеб!»

Когда я была маленькой, мой дедушка жил не в Альпах, а в Сандерленде. Мои родители, пятеро братьев и сестер и я приезжали к нему на чай по воскресеньям. Он покупал каждому по миниатюрной буханке Novis — они были около пяти сантиметров в длину, с выпуклой надписью сбоку. Я восхищалась каждой буханочкой; желание сохранить ее боролось во мне со стремлением поскорее разрезать и с жадностью съесть. Черный хлеб казался нам редкостью. Здесь было бы здорово рассказать вам о маме,

которая подарила мне радость хлебопечения в облаках муки и любви, вот только она не пекла хлеб. Она покупала белые буханки марки Mother's Pride («Гордость матери»), уже нарезанные, и они мне тоже нравились.

Я пришла к хлебопечению довольно поздно и вижу в этом, по крайней мере отчасти, результат поляризованных взглядов на феминизм, с которыми я столкнулась в 1970-е годы в школе для девочек. Выбор, казалось, был в узком диапазоне между Симоной де Бовуар и «Степфордскими женами». Получалось, что лучше любой ценой уклоняться от всего, что связано с хозяйством, дабы избежать ужасной участи домашней рабыни. Мне потребовалось много времени, чтобы понять, что выпекание хлеба и свобода выбора совместимы. Я постепенно перешла от беспрекословного обязательства кормить свою семью к осознанию того, что мне действительно нравится копошиться на кухне часами, и время стало пролетать так же незаметно, как при чтении увлекательных книг. Выпекание хлеба заняло центральное место в моей домашней стряпне, и накануне выходного дня я засыпала с мыслью о том, за какой рецепт возьмусь с утра. А если у меня поднималось тесто, я могла посреди ночи спуститься вниз, чтобы взглянуть на него. Надеюсь, что радостное волнение при выпекании хлеба никогда не покинет меня и что эта книга поможет и вам получать такие же эмоции.

В тех частях мира, где люди изо всех сил пытаются прокормить себя (что порой бывало и в нашей истории), приготовление хлеба стало неизбежной частью еже-

дневной рутины, а отнюдь не источником удовольствия и самореализации. Однако кажется, что чем больше цифровой мир и удаленное взаимодействие вторгаются в нашу жизнь, тем больше мы ценим противоположное: все первозданное, естественное, сделанное своими руками и не виртуальное. Мы предпочитаем ходьбу, даже если на машине добраться быстрее, наслаждаемся выращиванием овощей, невзирая на тяжелый труд, и даже можем целыми днями вязать свитер, вместо того чтобы купить его в магазине. Эта книга о преимуществах приготовления домашнего хлеба в результате осознанного выбора, а не по необходимости — и о пользе, которое оно может принести нашему здоровью и душевному состоянию.

Я расскажу вам о семи факторах, способствующих эмоциональному и психологическому благополучию, и о том, какие ингредиенты для полноценной жизни нам может дать хлебопечение. Работая психотерапевтом, я постоянно сталкиваюсь с разрушительным воздействием перфекционизма на психику. Поэтому очень полезно признать, что в мире нет ничего идеального и все мы совершаем ошибки. Когда мы печем хлеб, многое может пойти не так, и это дает нам массу возможностей научиться принимать несовершенное без негатива. Принятие несовершенства, а значит, и нашей способности совершать ошибки, является ступенью к развитию сопереживания себе и обретению душевного комфорта.

В трудные времена возможность печь хлеб делает нас более самодостаточными. В этой книге я расскажу, как лучшее понимание себя и изучение различных ме-

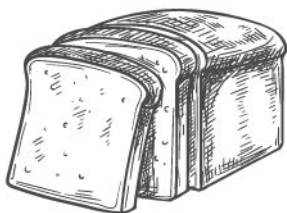
тодов поддержания психического здоровья помогают брать на себя бóльшую ответственность за свою жизнь. Я собираюсь показать вам, как, научившись печь хлеб, извлечь из этого занятия важные жизненные уроки.

Я очень люблю печь, и мне хочется, чтобы этот навык, объединяющий людей во всем мире и связывающий нас с предками, приносил пользу и вам. Хлеб имеет универсальное символическое значение: это метафора преобразования, превращения невзрачных ингредиентов в нечто великолепное. Приготовление хлеба может служить для всех нас напоминанием о том, что мы тоже способны на трансформацию.



## ГЛАВА 1

# Естественность



## СВОИМИ РУКАМИ

Рано утром, когда я не на работе и вся семья дома, меня посещает очень приятное чувство. Пока все еще спят, я спускаюсь на кухню, где меня встречают стоящие рядком формы для выпекания или корзины с поднявшимся тестом. Духовка нагревается, я варю кофе, и вскоре воздух наполняется успокаивающим ароматом свежеспеченного хлеба. К тому времени, как заспанные физиономии появляются у кухонной двери, тесто превращается в остывающие на решетке золотистые хлеба на закваске или коричневые, с ореховым привкусом буханки из ржаной или полбяной муки. И начинается завтрак.

Удовольствие делать что-то своими руками, а затем отдавать другим, по-видимому, пришло к нам из глубины веков. Приготовление пищи и угощение ею окружающих — яркий тому пример. Традиция печь хлеб и делиться им с близкими имеет фундаментальное значение для осознания нашей человечности и нашего единства. Слово «компаньон» происходит от латинских «вместе» (com) и «хлеб» (panis). Когда-то компаньоном называли того, с кем делили еду. Сегодня смысл стал шире: так называют человека, который находится рядом с нами, друга. Ритуал выпекания хлеба стал для меня «компаньоном», спутником, это занятие заполняет мои дни, связывает меня с другими людьми и с самой собой.

Представьте, что вы заказываете продукты в интернет-магазине и кликаете на пластиковый пакет с нарезкой хлеба. А теперь, для сравнения, вообразите другую картину: вы месите ароматное тесто из местной фермерской муки жернового помола, ждете, пока оно поднимется, а затем продолжаете магический ритуал, пока у вас на столе не окажется пара свежеиспеченных, вкусных и питательных буханок.

Первый вариант получения хлеба, несомненно, быстрее и дешевле, однако в трудоемком процессе хлебопечения, в бережном обращении с ингредиентами, использовании времени и тепла есть нечто особенное, важное для нашего психологического здоровья, и добавляющее к созданию более качественного продукта особую ценность. Приготовление хлеба полезно для те-

ла и разума — и, по мнению некоторых, для души. Одно из преимуществ домашнего хлеба в том, что процесс его создания дает возможность воссоединиться с собой, приложить усилия, сделать что-то своими руками, осознанно проживая каждую минуту, каждое движение и ощущение.

Фрейд высоко ценил труд и любовь и считал их ключевыми составляющими хорошей жизни. Приготовление хлеба вручную — действительно тяжелый труд, но в то же время это труд с любовью. Сегодня мы не обязаны печь хлеб, поэтому, если уж мы этим занимаемся, то, скорее всего, делаем это из любви к процессу или продукту. Уход за огородом ради выращивания овощей — не самый простой способ заполучить полкило стручковой фасоли. Так же обстоят дела и с хлебом.

*Традиция печь хлеб и делиться им с близкими имеет фундаментальное значение для осознания нашей человечности и нашего единства.*

Чтобы извлечь пользу из хлебопечения, вовсе не обязательно верить, что в физической работе есть нечто очищающее и духовное. Однако и в идеях Джорджа Герберта о тяжелом божественном труде, и в буддийском восприятии работы по дому как духовной практики прослеживаются древние традиции достижения трансцендентности через рутину и обыденность. Хлебопечение имеет прямое отношение к такого рода вещам. Погру-

жение в процесс приготовления чего-то «своего» может само по себе стать медитацией. Хлебопечение — простой способ установить связь между нашим сознанием и физическим состоянием.

Физическая активность, тактильные ощущения от прикосновений к предметам и материалам, движение и изготовление вещей способны положительно повлиять на наше эмоциональное состояние.

## ЗДОРОВЬЕ ДУШИ И ТЕЛА

Современная западная медицина пришла к пониманию того, что двигательная активность полезна как для физического, так и психического здоровья. Преимущества комплексного подхода к здоровью не были откровением для многих традиционных культур и медицинских традиций, и западная медицина с запозданием начала наверстывать упущенное. Сейчас всеми признано, что отделить разум от тела невозможно. То, что мы делаем со своим организмом, оказывает влияние на наше эмоциональное и психическое состояние. Очень трудно чувствовать себя хорошо, если вы плохо едите, не высыпаетесь, недостаточно тренируетесь или двигаетесь. Оптимальный для душевного благополучия настрой заключается в умеренно позитивном восприятии себя, других людей, мира и будущего.

Издание для досуга

Бомон Полин

## **ХЛЕБОТЕРАПИЯ**

Искусство осознанного выпекания хлеба

Редактор *Е. Черезова*

Художественный редактор *Н. Данильченко*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *Н. Соколова, Т. Дмитриева*

Компьютерная верстка *И. Лысова*


В оформлении книги использованы иллюстрации

© Shutterstock.com

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака «Колибри»  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»  
в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Подписано в печать 27.04.2022. Формат 84×100 <sup>1/32</sup>.  
Бумага офсетная. Гарнитура «PF Centro Serif Pro».

Печать ролевая. Усл. печ. л. 10,92.

Тираж 4000 экз. В-РВJ-27047-01-Р. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)