

УДК 913(450)+641.55  
ББК 26.89(4Ита)+36.997  
Д13

**Давыдова, Лидия Евгеньевна.**  
Д13      Однажды в Лигурии. Рецепты гедониста / Лидия Давыдова. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Есть. Читать. Любить).  
ISBN 978-5-04-159844-0

Уметь видеть прекрасное в каждом мгновении — великий дар, который мы за пеленой повседневных дел игнорируем. Давно ли вы слушали пение птиц в парке по соседству? А помните, как пахнет лес после дождя? Как морская волна играет отполированной галькой, перекатывая ее как леденцы во рту. Помните, какими красками вчера играл закат? Эти моменты остаются утраченными, хотя именно они делают нашу жизнь полной: уютная мягкость кашемирового шарфа и запах свежесмолотого кофе — в жару он не такой, как в мороз, чай из ЛЮБИМОЙ чашки — это и есть гедонизм. Новый роман Лидии Давыдовой не просто повествование об еще одной героине, что ищет свою судьбу в Италии. Это настоящее руководство к действию, как сделать свою жизнь наполненной силой момента и получать удовольствие от каждого проживаемого дня.

УДК 913(450)+641.55  
ББК 26.89(4Ита)+36.997

ISBN 978-5-04-159844-0

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЕСТЬ. ЧИТАТЬ. ЛЮБИТЬ

**Давыдова Лидия Евгеньевна**

**ОДНАЖДЫ В ЛИГУРИИ  
РЕЦЕПТЫ ГЕДОНИСТА**

Ответственный редактор *А. Братушева*  
Корректоры *Д. Шитт, Л. Никифорова*

В оформлении обложки использованы фотографии:  
TheFarAwayKingdom, bechansen, Freedom Life / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Plam Petrov, MaKars, Afishka, SpicyTruffel, Vectorgoods studio,  
Vectorpocket, linch3000 / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Сретен, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финансирование: «ЭКСМО» АКСБ Бизнес.  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Сәреп көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «ЭКСМО»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по линии платёжной на продажу,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ЛИЧТАЙ-ГОРОД

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 14.04.2022.  
Формат 60x90<sup>16</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-159844-0



9 785041 598440 >

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ  
[breadsalt.publisher](http://breadsalt.publisher)

В электронном виде  
книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



16+

Памяти моей бабушки  
Лидии посвящается

# Содержание

Глава 1.....	8
Глава 2.....	14
Глава 3.....	24
Глава 4.....	33
Глава 5.....	41
<i>Рецепт супа баньюн (zuppa bagnun)</i>	
Глава 6.....	51
<i>Песто Магды (pesto): рецепт бабушки Паолы</i>	
Глава 7.....	63
Глава 8.....	69
<i>Рецепт традиционной focaccia</i>	
Глава 9.....	80
Глава 10.....	90
<i>Рецепт дорады по-лигурийски с лигурийскими оливками</i>	
Глава 11.....	104
Глава 12.....	109
Глава 13.....	121
<i>Рецепт пансотти (pansotti) с ореховым соусом</i>	

Глава 14.....	134
Глава 15.....	144
Глава 16.....	152
Глава 17.....	160
Глава 18.....	166
<i>Овощная запеканка по-лигурийски</i> <i>(polpettone alla ligure di patate e fagiolini)</i>	
Глава 19.....	174
Глава 20.....	182
Глава 21.....	189
Глава 22.....	197
<i>Рецепт «Карпон Магро» (Carpon Magro)</i>	
Глава 23.....	211
<i>Десерт – молочный пудинг (budino al latte)</i>	
Благодарности.....	219
Алфавитный указатель.....	220



Всё было идеально. Нежное розовое небо. Белый парус, приколотый булавкой к морской синеве. Ветерок. Пиния. Белое вино, ставшее розовым в свете уходящего солнца.

— Ты напряжена... в чем дело?

— Я знаю, что за хорошим всегда следует плохое, за радостью — болезнью, за счастьем — несчастьем. За всё хорошее придется расплатиться чем-то еще.

— Не знаю, кто внушил тебе этот вздор, я вот только и делаю, что наслаждаюсь жизнью...

# Глава 1

За окном горели фонари. Саша, склонив голову и высунув язык, пыхла над анализом рынка. Таблетки от головной боли. Посмотрим. Рынок большой, голова у людей болит частенько. Возраст, социальный статус, география, семейное положение. Матрицы и схемы. Ничего, что она копирайтер и аналитика в ее обязанности не входит. «Наши работники — универсальные солдаты», — любит повторять начальник.

Раздался звонок.

— Ты что, еще в офисе? Мы стоим перед кинотеатром, ждем тебя, — звонкий голос подруги Любы стремительно пронзил ухо и запрыгал внутри мячиком.

Саша хлопнула себя по лбу. Начавшаяся головная боль усилилась.

— Черт, я совсем забыла. Мне тут исследование доделать надо...

— Так ведь пятница!

Саша жалобно посмотрела в окно. В телефоне раздавался смех Любы и общего друга Петьки.



— Простите, ребята, давайте без меня, я отдам деньги за билет.

Саша вернулась к анализу. Между таблиц всплыл образ новой коллеги. Высокая, в белом платье. Начальник сильно хвалил ее сегодня, она тоже копирайтер, но ее сразу вовлекли в стратегию. Саша, между прочим, тоже обладает «стратегическим видением».

— Давай-давай, пока не разучишь мелодию, со стула не встанешь, — прозвучало в голове эхо из детства. Саша брякала по клавишам, а за окном дворовые приятели уже играли в казаки-разбойники.

— Смотри, как Наташа хорошо учится, еще и на танцы успевает, всё потому, что усидчивая.

Пятница, вечер. Саша корпит над презентацией. Первые десять страниц готовы. Саша заваривает чай. Переходит к следующим слайдам. Ровные абзацы, ни миллиметра вправо, ни миллиметра влево, и так три слайда. Четкие таблицы на два слайда. Заглавные буквы, шрифт, как любит начальник: Roboto Slab. Чашка кофе и последние два слайда.

В кровать Саша легла в двенадцать ночи, заснула в начале второго. Ворочалась и перебирала в голове недостающие детали. Завтра надо обязательно закончить.

Яйцо вкрутую. Кофе с молоком. Привычный завтрак. Саша не любила готовить и шла проторенными рецептами. Салат — нарезать помидор, огурец, добавить сметану. Суп — готовая смесь из упаковки. Котлеты из кулинарии на углу.

Позавтракала и начала наводить порядок. Саша наводит порядок каждую субботу. И уборку делала. Тоже по субботам. Семейная традиция, начатая мамой.

Вытерла пыль, сначала тряпка сухая, потом влажная. Пропылесосила. Под диваном — одной насадкой, а там,



где просторней, другой. Затем прошлась шваброй. Ванную комнату вымыла быстро, она была крохотной.

Сложила вещи в шкаф, почистила обувь, сходилa за покупками. Хлеб, творог, молоко, сметана.

Люба писала сообщения, но Саша делала вид, что ее нет дома. Она сидела за кухонным столом и заканчивала презентацию.

Стол в доме был один. На кухне. В единственной комнате стояли диван-кровать и шкаф. Не то чтобы спать на диване удобно, но она привыкла. Зачем деньги тратить на кровать. Перебьется.

Саша старалась не обращать внимания на веселый субботний гул августовского Питера.

В дверь позвонили.

— Ну и сколько же ты от меня скрываться будешь? — Люба отодвинула легонько Сашу и прошла внутрь. — Вот, держи, купила слойки с яблоками, — протянула пакет она, — в моей любимой итальянской пекарне. Там, правда, они называются не слойки, а как-то по-другому, — подруга задумалась, — сфолья кон чего-то там.

— *La sfoglia con la mela*, — академическим тоном поправила Саша.

— Ну тебе видней, ты ж лингвист.

— Ой нет, я не буду их.

— А я — да! — заявила Люба и деловито зашла на кухню.

Поставила чайник, выложила слойки на тарелку цветочком и достала две чашки.

— Что у тебя чашки все поколотые какие-то, подарить тебе новые, что ли?

Саша недовольно брякнулась на табурет.

— Я работала вообще-то, — проворчала она.



— Вот скажи мне, дорогая, ради чего ты живешь? — подруга отщипнула кусочек слойки и отправила в рот.

Саша поставила локти на стол и подперла ладонями лицо.

— Ох, опять ты со своими философскими вопросами. Сегодня я живу ради анализа конкурентов, мне надо очень хорошо его сделать.

— Зачем?

Чайник засвистел.

— Потому что, если его не сделаю я, его сделает та новенькая, и у начальника будет веская причина, чтобы меня уволить. По офису ходят слухи о сокращениях.

— Саша, тебе же не нравится твоя работа, говоришь, что тебя тошнит от описания лекарств и что это точно не занятие твоей мечты, — рассуждала Люба, заваривая чай.

— Мечты... не факт, что они приносят счастье.

Подруга неприлично громко втянула в себя чай.

— А работа медицинским копирайтером приносит тебе много счастья?

— Может, счастья и не особо приносит, она мне аренду квартиры приносит. И Кате надо помогать.

Сестра Катя, младше Саши на 17 лет, училась в Варшавском университете. Саша помогала ей платить за квартиру. В Польше цены были не такие уж высокие, и у Саши получалось откладывать кое-какую сумму с каждой своей зарплаты.

— Ну могла бы и подработать твоя Катя, не маленькая уже, — ворчала подруга.

Саша уныло помешивала сахар в чашке.

— Так нельзя, — строго произнесла Люба, — ешь одно и то же, одеваешься в одно и то же, не ходишь с друзьями в кино. Ты вообще довольна своей жизнью?



Саша помотала головой.

— И что, по-твоему, я должна сделать?

Люба подлила Саше чаю.

— Ну хотя бы к психологу сходить, давно тебе предлагала.

— Спасибо, на прошлой неделе сходила, больше не хочется, — нахмурилась Саша.

Через полгода регулярных Любиных уговоров Саша все-таки отправилась к психологу: нашла по рекомендации коллеги. Лысоватый мужчина среднего возраста принимал в уютном подвальном помещении. Выслушав Сашин монолог о том, что она не чувствует себя счастливой, и задав несколько вопросов, он откинулся на кожаную спинку кресла и тяжело вздохнул.

— М-да, у вас явные проблемы с самооценкой.

Саша робко спросила, как ей быть. Психолог задумался.

— Будем разбираться. Одной сессией тут не обойдешься. Для таких острых хронических ситуаций я рекомендую минимум десять. Ми-ни-мум, — произнес психолог по слогам.

К горлу Саши подкатил комок и внутри больно сжало.

— М-да... надо покопаться, — задумчиво произнес психолог, помечая что-то в блокноте, — хорошенько понять, почему у вас внутри этот раздрай, эта мерзость, которая не позволяет вам жить в гармонии с собой.

Саша потупила глаза, слово «мерзость» легло на грудь чем-то холодным и противным. Раиса Марковна потеряла руки и захихикала. Раиса Марковна приходила каждый раз, когда Сашу критиковали или она сама говорила себе гадости. Раиса, в действительности — преподаватель в университете, захаживала к Саше начиная с первого курса. В отличие от настоящей Раисы Марковны, тучной женщины с белым



шиньоном, та, что приходила к Саше, была маленькой, худенькой, но такой же гадкой.

— И не прикидывайтесь дурочкой, не делайте вид, что вы не знали о причинах вашего «несчастья», — добавил психолог и озвучил тариф за десять сессий.

Саша шумно отпила чай.

— Лучше бы я эти деньги на что-то полезное потратила, например, на новые кроссовки.

— Ха! Так это же сигнал Вселенной! — выкрикнула Люба.

— В смысле?

— Ну ты, обесценивающая себя, встретила психолога, который тебя же и обесценил! Ну не комично?

— Не вижу ничего комичного, и вообще, ничего я себя не обесцениваю, — Саша обиженно надула губы.

Подруга погладила Сашу по руке.

— Ну не куксись, Сашуль, я ж любя.

— Нормально я живу, — продолжала бубнить Саша себе под нос.

— Хорошо, пусть будет нормально. Просто ты о себе забыла, а так всё хорошо у тебя, brava, как говорят твои любимые итальянцы. Bravissima!

# Глава 2

Саша проснулась в так себе настроении. Из зеркала в тесной ванной смотрело помятое лицо. Брови, широкие, правильной формы. Пожалуй, брови Саша любила больше всего. Нос. Чуть вздернутый вверх, остренький, бабушка называла Сашу «лисичкой». Нет, нос не был курносым, но эта излишняя приподнятость доставляла немало проблем в школе, ее постоянно дразнили «нос задрала». Саша была далека от этого описания, она бы и рада задрать иногда нос, но слишком отчетливо звучало в голове «скромность— главное достоинство».

Губы. Губы как губы. Слегка опущенные вниз уголки придавали лицу меланхоличное настроение. И даже если Саша радовалась, всё равно лицо оставалось печальным. Завершал портрет подбородок, такой же, как и нос, остренький, с небольшой ямочкой в центре.

Саша умыла лицо шампунем, у нее был единственный шампунь для всего: волос, рук, лица и тела. Приняла душ, наляпала по-быстрому крем на руки, этот же крем быстро растерла на лице. Весь небольшой набор



уходовой косметики дарила ей Люба, подбирала по типу кожи. Но из всего набора Саша использовала один крем. Для рук.

Она потеряла вертикальную черточку между бровей. Складка появилась недавно, у Любы такой не было.

— Это межбровка, я ее скребком тру и на ночь пластырем заклеиваю, напроць исчезла, — деловито разъяснила Люба и подарила Саше такой же скребок Гуаша, который Саша благополучно разбила в первый же день.

Саша натянула серое платье-халат.

— Ты всегда в одном и том же, — дразнила ее Люба.

— Оно не то же, просто цвет похож. Я покупаю всегда сразу пять платьев, пять рубашек, пять пар обуви, чтобы не мучиться потом.

— Это же так прикольно — выбирать наряды.

— Мне не прикольно, для меня это трата времени.

Саша нырнула в метро. Два подкаста — и она в офисе.

Утром отослала начальнику анализ рынка, поработала над описанием лекарства от тошноты. Саша запустила руки в волосы, пытаясь подобрать альтернативу слову «мутит». Она смотрела в экран компьютера, а видела себя подростком, сидящей у огромного бабушкиного стеллажа с книгами. Эх, с каким бы удовольствием она читала сейчас те любимые тексты...

— Саша, мы идем обедать, а ты?

Она очнулась и посмотрела на часы.

— У меня бутерброды, спасибо.

Из кабинета вышел начальник и попросил зайти.

— Хороший анализ, Саша, ты молодец.

Начальник расстегнул пиджак и, тяжело вздохнув, сел в кресло.