

Отзыв о книге Мирей Гильяно «Француженки не толстеют»



Когда я увидела эту книгу среди новых поступлений нашей библиотеки, то первое, что я подумала и сказала, было: «О! Наконец-то!». Не книга, а мечта: про Францию, про похудение, и обложка красивая! Ну, и начала читать. Глава американского филиала компании шампанских вин «Вдова Клико» Мирей Гильяно рассказывает о том, как в юности, уехав на учёбу в США, она на американских харчах разбелась до размеров, которые её папа охарактеризовал как «мешок с картошкой». Позднее, вернувшись во Францию, она заново училась правильному, то есть, в её понимании, французскому стилю питания и образу жизни.

Сразу скажу, если вы надеетесь узнать секрет француженок, то не надейтесь – секрета никакого нет. Вернее есть, по мнению автора, основные принципы здорового питания таковы: следуй правилу «лучше меньше, да лучше»; доверяй не весам, а «синдрому застёжки-молнии»; не перекусывай наспех; пей за едой только сухое вино; ходи пешком. Но, согласитесь, все эти секреты (за исключением сухого вина, пожалуй) можно смело отнести к секретам женщин любой нации. Из вдохновляющего: отношения с вином, шоколадом и хлебом у француженок складываются точно по Жванецкому, который сказал: «Алкоголь в малых дозах безвреден в любых количествах». Всё они едят, ни от чего не отказываются. Но понемногу и думают, сколько и чего лежит на тарелке. Сегодня кусочек тортика, а завтра – сократим углеводы до минимума. Большое внимание французские хозяйки уделяют также сезонному меню: что мать-природа даёт нам именно сейчас, тем и надо наслаждаться - в июне клубникой, а в сентябре – яблоками. Конечно, наша «зона рискованного земледелия» не балует нас артишоками и каким-нибудь розмарином, но надо стремиться к тому же, что и французы - к разнообразию питания и высокому качеству продуктов. Рецепты, которые приводятся в книге, страшно далеки от российской действительности, однако, по крайней мере, один из них все, у кого есть дачный участок, использовать смогут. Это омлет с цветками цуккини: «Ингредиенты: 16 цветков цуккини, 10 яиц, ¼ стакана воды, соль и перец. 1 ложка сливочного масла, 1 стакан свежего козьего сыра или рикотты. Вымыть цветки цуккини и дать им обсохнуть. Яйца смешайте с водой. В эту



смесь положите цветки цуккини добавьте соль и перец. Растопите сливочное масло на сковороде. Добавьте цветочно-яичную смесь. Через несколько минут, когда яйца загустеют, положите по краям омлета кусочки сыра». Вам всё понятно? Это был самый простой и незамысловатый рецепт. Что же говорить о шоколадном суфле, которое готовила маман автора книги!

Практически вся книга строится на противопоставлении чуждых нам американского и французского образов жизни. Французы любят, и я бы сказала, уважают еду. Американцы работают, делают деньги, пищу воспринимают как белки, жиры и углеводы, а у русских много занятий и радостей жизни поинтереснее еды. Нам без книжки и телевизора и кусок в горло не лезет.

Мне кажется, что во всей 300-страничной книге я нашла фразу, являющуюся её квинтэссенцией: «...господин Мейер научил меня наслаждаться едой на французский манер, то есть видеть в пище врага или друга в зависимости от того, в какой форме она подается. Главные помощники в этом – чувственные ощущения, знание меры, способность ощутить качество пищи и её последствия для твоего самочувствия».

И вот что я вам скажу напоследок: может, француженки и не толстеют, зато русские не сдаются. Не жрать и в спортзал!

Светлана Пасько, заместитель директора МУК «Новомосковская библиотечная система»