

ЧОМУ ФРАНЦУЗИ  
НЕ ГЛАДШАЮТЬ

УДК 641.55/.56:613.2](02.062)

A51

*Літературно-художнє видання*

Андрій Альохін. Чому французи не гладшають.

Київ: Видавництво «Маміно», 2021. 208 с.

Привіт, я Андрій Альохін. Я актор і письменник, який багато років жив на дві столиці: Київ і Париж. Я не був ані туристом, ані іммігрантом, тож наше і французьке життя добре бачив збоку.

Тому в цій книжці я розповідаю лише про те, чого навчили мене у Франції — не професійні кухарі й не тонкі поціновувачі кулінарних витребеньок, а звичайнісінькі французи та французенки, які у Франції готують і їдять.

А ще люблять, працюють, сумують, святкують, виховують дітей, гуляють з собакою, ходять на базар — тобто просто собі живуть. Тож тут ви знайдете мої мініатюри про французів, спогади та інші дурниці, які зрештою і називаються життям.

Це певним чином і кулінарна книга. Все зібране тут — звичайні, нескладні французькі рецепти. Усі їхні інгредієнти можна легко знайти на полицях наших магазинів.

Але ні, ця книжка — не про кухню. Вона про те, що я нарешті зрозумів. Зрозумів, *чому французи не гладшають*.

© Андрій Альохін, текст, 2021

© Видавництво «Маміно», 2021

© Мирослава Павлик, фото, 2021

© Дарія Мацола, ілюстрації, 2021

ISBN 978-617-7913-03-9

АНДРІЙ АЛЬОХІН

# Чому французи не гладшають



Київ · Видавництво «Маміно» · 2021

## ЧАСТИНА 1

# Як їдять французи 12

La vie en rose .....	19
Сніданок .....	27
Сир .....	31
Високі вимоги .....	39
Обід .....	43
Вода .....	47
Вино .....	51
Катрьор .....	59
Дивацтва .....	63
Крюдіте .....	73
Аперитив .....	75
Фромажері, буланжері, бушері... ..	85
Мізанбуш і амюзгьоль .....	93
Вечеря .....	97
Бари, кафе, ресторани.....	105
Дижестив .....	111

## ЧАСТИНА 2

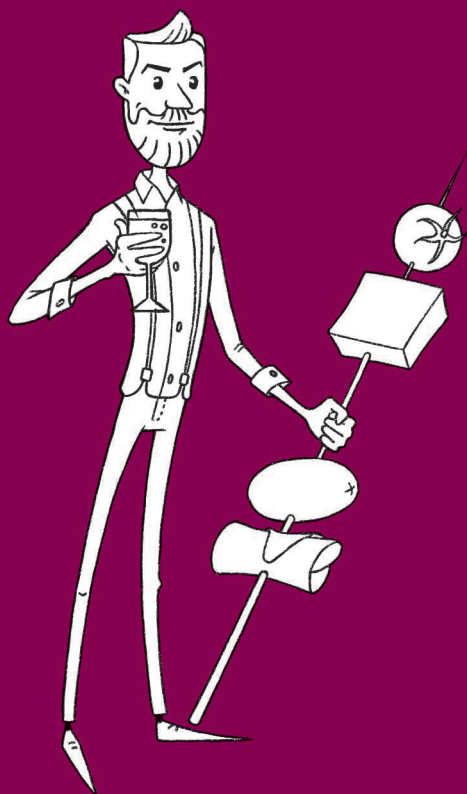
# Що їдять французи 116

Карамель .....	121
Катрекар .....	129
Цибулевий суп .....	133
Фрикасе .....	137
Табуле .....	141
Кіш-лорен .....	145
Клафуті .....	151
Вінегрет .....	155
Компот .....	159
Омлет .....	163
Майонез .....	167
Гірчиця .....	173
Аліго .....	179
Тарт татен .....	185
Тартар .....	191
Фарш, паштет, рієт... ..	199
«Колонель» .....	203



Здається, я нарешті зрозумів,  
*чому французи не гладшають,*

а примудряються жити до ста років,  
ні на що особливо не хворіючи,  
хоча їдять багато і смачно, ще й  
нехтують спортом, наїдаються  
на ніч і щодня п'ють вино!





Колись давно, теплого літнього вечора на терасі невеличкого кафе в несерйозному паризькому кварталі Бобур одна легковажна старенька, схожа на відставну актрису, сказала мені, відпивши свого «Бульвардье» або «Негроні»:

— Чи не здається вам, месє, що життя збіса нагадує коктейль із льодом? Спочатку солодко, аж у голові паморочиться, й хочеться все розсмакувати, потім стає прісніше й буденніше, і нарешті виявляється, що ти просто смокчеш холодну воду через соломинку. А наприкінці кожен із нас чує огидний звук. Отакий!

Вона притулила соломинку до самого дна келиха і щосили втягнула залишки коктейлю, ніби догравши сцену з якоїсь вистави.

Я не знаю, що це за вистава, але в одному впевнений: у житті для нас важливі не лише здоров'я з процвітанням, а й музика, гумор, секс і кохання.

Французи додали до цього переліку їжу — і не помилилися.

Я довго не міг зрозуміти, в чому тут секрет: жирна кухня, нелюбов до спорту, ігнорування всіх порад дієтологів — але на диво струнка, довговічна й щаслива нація.



Лиш тепер, здається, я таки збагнув, чому французи стільки їдять і не гладшають.

Домовмося одразу не розглядати численні псевдонаукові теорії щодо їхньої особливої схильності до стрункості й довголіття. Хтось стверджує, буцімто місцеве вино з ресвератролом (що це таке?) розщеплює непотрібний жир. Хтось згадує сир, який своїми ферментами знищує зайві калорії. А хтось упевнений, що секрет — французький секс (такий теж є?), під час якого виділяється особливий гормон схуднення.

Це все — не до мене. Я не дієтолог, не фахівець із харчування й не вчений тренер з фітнесу. Коли в розмові зі мною вживають словосполучення «глікемічний індекс», «хороший холестерин» чи «складні вуглеводи», мене це бентежить, ніби заговорили, скажімо, естонською, й тоді доводиться відчайдушно вдавати, ніби я щось розумію.

Я актор і письменник, особливими кулінарними талантами чи знаннями не вирізняюся, тому, якщо вам хочеться високої професійної кухні на зразок Гордона Рамзі чи Джеймі Олівера, краще зверніться до них. А французьких висококласних кухарів, які в книгах, подкастах і відеоблогах розкажуть і покажуть вам усе потрібне, — напевно, тисячі.

Я ніякий не кухар. Руки в мене, якщо чесно, вирости з дупи, й не можна сказати, що я аж так добре готую.

Але у цій книжці я розповідаю лише про те, що бачив на власні очі. Про те, чого навчили мене у Франції, — не професійні кухарі чи тонкі поціновувачі кулінарних шедеврів, а звичайнісінькі французи та французьки, які там готують і їдять, закохуються, працюють, сумують, святкують, виховують дітей, втрачають близьких, гуляють із собакою, стоять у черзі на базарі — тобто живуть звичайним французьким життям, приблизно схожим на наше.

Ця книжка до певної міри кулінарна. Але тут ви не знайдете професійних, складних і рідкісних рецептів. Не буде ані паштетів із солов'їних язичків, ані дивовижних інгредієнтів на зразок трюфельної пасти чи настоянки з морських равликів. Я зібрав звичайні, нескладні, повсякденні французькі рецепти, з якими впорався сам. Всі їхні інгредієнти можна легко знайти на полицях наших магазинів або, якщо хочете, замінити місцевими аналогами.

Та й нерозумно було б видати просто ще одну кулінарну книгу. Тепер є інтернет, і заяложені блокноти, куди наші мами й бабусі старанно вписували рецепти, подаровані колегами чи родичами, нікому більше не потрібні. Тому це не кулінарна книга, а радше ненауковий підручник із французької манери існування — розповіді, спогади та інші дурниці, які, зрештою, й називаються життям.

Я розділив це французьке життя на дві частини: у першій розповів, як вони їдять, у другій — що саме. Якщо перша частина вас надихне (а я дуже на це сподіваюся), то в другій ви знайдете найбільш домашні й звичні для французів рецепти страв. Я, звісно, не можу гарантувати, що після першого ж самостійно приготованого омлету ви негайно почнете виглядати як зірка французького кіно, але ці рецепти неодмінно зааленделонять ваше кулінарне життя. Крім того, підписники мого відеоканалу їх уже випробували, отже, сміливо ризикуйте.

Усі рецепти й спостереження щедро пересипано й приправлено розповідями про життя французів і французенок, щоб вам було цікаво читати, а книжка якнайменше нагадувала вже остогидлі повчальники «Як заробити мільйон», «Як стати щасливим за три тижні» чи «Як витратити Нобелівську премію».

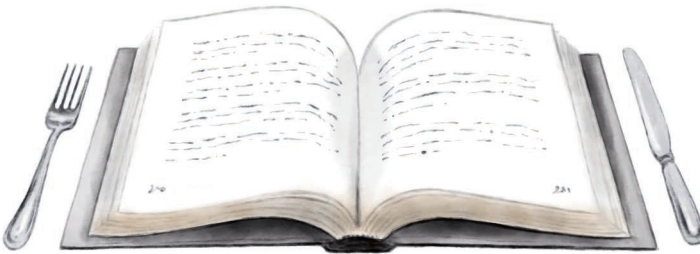
Але найголовніше, для чого, власне, я її писав, — щоб ми жили довше й краще. За тривалістю та якістю життя ми поки що

плентаємося десь у хвості (не лише) європейських країн, і це мене страшенно дратує.

Я багато років жив на дві столиці. Я не був ані туристом, ані, навпаки, іммігрантом, тому і наше, й французьке життя добре бачив і зсередини, і збоку. Доводилося постійно порівнювати. Дуже часто мій патріотизм страждав: порівняння було не на нашу користь.

Але якоїсь миті я заспокоївся й просто став вловлювати та фіксувати речі, які могли б нам згодитися. Іноді доходив дуже, дуже дивних висновків — але тим, про що я пишу, гріх не скористатися.

Тож, якщо ви досі зі мною, вперед! Беріть і читайте!



ЧАСТИНА 1

# Як їдять французи

(І НЕ ГЛАДШАЮТЬ!)





Французи, якщо порівняти їх з іншими, абсолютно нормальними людьми, живуть помітно легше й симпатичніше: і трагедії, і звичайні щоденні драми у їхньому виконанні схожі на французьке кіно.

Я думаю, річ у кухні.

Те, що французи домоглися визнання їхньої кухні частиною світової культурної спадщини, — дуже показово, бо вони всі як один вважають себе вчителями світу й винахідниками найважливіших речей в історії людства.

Це, звісно, доволі сумнівно з нашої точки зору, але щодо вміння жити (яке дивне словосполучення — наче хтось не вміє!) французам точно немає рівних. Жити їм вдається легко та художньо, не посперечаєшся. Вони, ясна річ, винайшли гарний смак, моду та кохання, проте, зрештою, я гадаю, річ саме в кухні.

Французька кухня — не найздоровіша у світі: стільки жирних вершків, смердючих сирів, закрохмаленої картоплі, щирого масла й алкоголю, зібраних до купи, ви більше ніде не знайдете. Але французи якось примудряються жити до ста років,

нічим особливо не хворіючи, й до цих ста років мати фігуру, як я замолоду.

Дуже часто десь у Руаяні чи Ніцці я обганяв на набережній струнку юну парочку і з жахом з'ясовував, що це пенсіонери — йдуть собі вздовж моря, сміються й теревенять про молодість. Всі інші народи до цього віку обростають боками, дупами і животами, засапаною ходою, іноді почесними варикозними ногами, а наші, постсоціалістичні, — ще й жахливим скандальним характером.

Мені довелося прожити досить багато років поруч із французами, перш ніж я зрозумів, у чому тут річ.

Не те щоб я збирався дотягнути до ста років із фігурою восьми-класника й до самої смерті гуляти вздовж моря у шортах і в'єтнамках (все ж таки я, слава Богу, не француз), але, думаю, вам усім буде геть не зайве прожити на кілька десятків років довше і в старості не хилитися з боку в бік, мов угодована качка, або (якщо говорити про чоловіків) не роздивлятися себе у дзеркалі ванної, сумно згадуючи доволі образливу приказку «Кавун росте, а хвостик сохне».

Я хочу, щоб усі ми пурхали, кепкуючи з решти людства й разом розкошуючи вином і картоплею з сиром, а не починали день з ідіотської корисної вівсянки, запареної звечора окропом, яка перетворюється вранці на холодне сіре лайно. Навіть якщо ушляхетнити цю хрінь жменькою ягід і їсти зі щасливим недомкуватим обличчям, як це роблять білозубі блондинки чи засмаглі атлети на упаковках готових каш, вона все одно залишиться слизьким сірим лайном, просто з ягодами.

Французи, до речі, доволі скептично ставляться до маніакальних прихильників надто здорового життя. Звісно, в них теж почали частіше траплятися ягоди годжі з селеровим смузі чи спіруліновий тарт на кербі. Це світовий тренд. Але є в мене, наприклад,

двоє знайомих — струнка Шанталь, яка обожнює картопляну запіканку з вершками, і гладенький бородатий Бертран, який від такого жаху постійно відмовляється:

— Ні-ні, мені, будь ласка, зернятка чіа на сиропі зі стевії.

Я знаю їх десять років, і всі десять років вони — струнка Шанталь, яка обожнює картопляну запіканку з вершками, і гладенький бородатий Бертран, який від такого жаху постійно відмовляється.

\* \* \*

Французи не надто перебрали світову моду на вечірки-фуршети, де всі різновекторно ходять із келихами й навіть тарілками в руках, люб'язно спілкуються то з одним, то з іншим і намагаються не заляпати кетчупом смокінг чи не з'їсти помаду разом із тартинкою.

Французи більше спілкуються по-нашому — сидячи за столом.

Коли компанія велика, часом виникає такий собі поліфонічний рататуй: кожен із кимось розмовляє (не обов'язково з сусідом), час від часу змінюючи візаві, як партнера у старовинних танцях.

Я в таких абсолютно французьких розмовах участі не беру: скромний рівень володіння мовою не дозволяє виблискувати шармом, коли всі говорять швидко, гучно й одночасно. Обтяжувати товариство бовдуром-іноземцем, який геть нічого не розуміє, мені не дуже хочеться, тому спочатку я вдавав активну залученість: починав реготати там, де всі сміялися, чи зображав умовну журбинку, коли всі нишкли.

Але ця тактика себе не виправдала: кілька разів мене заносило в регіт геть не там, де слід, і замовкле товариство з подивом підводило на мене очі, а іноді, вдаючи мовчазний сум, я ловив себе на тому, що відверто куняю і ось-ось захроплю: ці французькі посиденьки можуть тягтися годинами.



Потім у мене вийшла перша книжка, і я змінив образ. Тепер я намагаюся вдавати дещо загадкового закордонного письменника, який вивчає незбагненне місцеве життя й, може, колись вразить світ точними нещадними характеристиками своїх франкомовних героїв.

Щоправда, надовго моєї загадковості не вистачає — і знову видно, що я лише розгублений бовдур-іноземець, який геть нічого не розуміє. Але втекти з келихом у руках від розмови не виходить: шведські фуршети тут не надто поважають. За довгі французькі роки я потрапив на такий лише одного разу й усе прекрасно пам'ятаю.

Я п'ю віскі з льодом, вештаюся залом нарівні з усіма й роздивляюся публіку, а рудоволоса редакторка одного французького журналу (мене тоді занурили в найвишуканіше товариство) раптом запитує з келихом у руці:

— От як ви гадаєте, мес'є, які фотографії найпопулярніші в особистих повідомленнях соціальних мереж?

І так задержувато виблискує рудою зачіскою.

Ну, і я, звісно (вже трохи напідпитку) впевнено кажу:

— Dick pics!

Тобто, мовляв, ті, які, судячи зі скарг моїх френдес, їм нескінченно надсилають у фейсбуках умовні американські генерали та арабські шейхи.

Вона злегка захлинається коктейлем, придивляється до мене дещо уважніше — з певним науковим інтересом, немовби вихарчуючи, що до чого, — й повільно каже:

— Насправді кулінарні. Але все це поки недостатньо досліджене.

Усміхається й знову виблискує рудою зачіскою.



# LA VIE EN ROSE\*

Французький «легкий подих» — уміння сприймати життя як безкоштовний подарунок, а не як вічне колесо страждань сансари. Цю легкість добре відчуваєш саме на нашому, пострадянському фоні — ми звикли боротися й страждати.

Боротьба й страждання — наш звичний світ, ми тут як удома.

Напучуючи й подаючи себе за приклад, батьки завжди з гордістю підкреслювали: їм у нашому віці, аби потрапити до школи, доводилося долати щодня десять кілометрів пішки (та ще й неодмінно вгору, по коліна в снігу, під зливою чи пекучим сонцем), а після школи вони до півночі допомагали своїй родині, тяжко працюючи нарівні з дорослими на колгоспних полях і в заводських цехах. Утім, навіть за таких дивних умов наші батьки встигали цілу ніч читати Леніна й Сталіна, вчилися на відмінно, декламували вірші, грали у футбол, цікавилися міжнародною ситуацією, вміли керувати трактором чи літаком, стріляли з кулемета, стрибали з парашутом, освоювали Арктику й тундру — а на додачу ще й постійно голодували.

Минуло багато років, але й геть уже не радянська молодь добре засвоїла: треба обов'язково боротися з життям і скаржитися одне одному на труднощі — так заведено в суспільстві, це хороший тон.

---

\* Життя в рожевих окулярах, оптимістичний погляд на життя, а ще назва однієї з пісень-візитівок Едіт Піаф. — Тут і далі примітки автора.



А щодо кухні... Радянська кухня, наприклад, була дуже дивним явищем. Скажіть, як готувати, коли перелік доступних продуктів обмежений двома-трьома найпростішими назвами? Кілометрові, багатогодинні черги по масло і м'ясо, їжа за спеціальними талонами — як ви собі уявляєте кулінарне мистецтво наших бабусь? Можливо, саме тому всі радянські гастрономічні шедеври пропонують вам приблизно одне й те саме: візьміть продукти (якими вдалося розжитися), щедро залийте їх напіврідким радянським майонезом (одна баночка на місяць — це дуже, дуже заможно!), перемішайте й радійте.

І ще. Була в радянській кухні одна дивна особливість: навіть тут належало боротися й страждати. Якщо французи просто нарубають компоненти салату великими шматками чи навіть порвуть їх руками, то радянські кухарі дрібно-дрібно їх нарізатимуть, вистукуючи ножем і встановлюючи рекорди трудової діяльності.

Абсолютно каторжні азійські кулінарні дива (кількадесят крихітних пельменчиків уміщаються в столовій ложці, а для пекельно складного агрусового варення слід хірургічно попроколювати ягоди, щоби спочатку видобути м'якуш, а потім ювелірно заповнити їх прозорим конфітюром, ніби вони так і виростили) чи складно сконструйовані котлети, фаршировані різноманітною вуджениною з чорносливом і горіхами, перетворювали просте й веселе домашнє куховарство на справжній запеклий і нелегкий труд, на боротьбу й досягнення.

Господині під час святкування вихвалялись одна поперед одної:

— Шість годин не відходила від плити!

— А я — вісім! І вночі маринувала, а вдосвіта встала, щоб усе закінчити, перш ніж гості прийдуть!

Цей дивний підхід до кухні як іще однієї робочої зміни французи цілковито заперечують.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.