ХЛЕБОТЕРАПИЯ.
ИСКУССТВО ОСОЗНАННОГО
ВЫПЕКАНИЯ ХЛЕБА

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
прочитать 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.

ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ИСКУССТВО ОСОЗНАННОГО
ВЫПЕКАНИЯ ХЛЕБА

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 фокаччи 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 Полин.

«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)

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

10 ХЛЕБОТЕРАПИЯ
больше, чем имеется в сутках, но мы точно способны
сделать паузу и встроить в расписание драгоценные пе-
риоды сосредоточенности и созерцательности, которые
защитят нас от давления стремительно проносящейся
жизни. Хлебопечение регулярно дает мне целительную
дозу неторопливой творческой деятельности, которая
дарит радость, успокаивает и приносит результат. Я хо-
чу рассказать вам о том, каким образом приготовление
домашнего хлеба может обогатить вашу жизнь, и вдох-
новить вас на приносящую удовольствие и пользу рабо-
ту с тестом.
Есть нечто завораживающее и немного магическое
в превращении муки и воды в буханку хлеба. К осозна-
нию того, что вы своими руками способны создать что-то
настолько потрясающе вкусное и питательное абсолют-
но «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 го-
раздо мощнее. Процесс возврата к его
исходным принципам и работа с ба-
зовыми ингредиентами дают нам воз-
можность учиться и проявлять креа-
тивность таким образом, который
в долгосрочной перспективе может
оказать положительное влияние на
нашу жизнь и благополучие. Мне
думается, что существуют параллели
между хлебопечением и гончарным

ВВЕДЕНИЕ 11

делом: замешивать тесто или глину, лепить хлебa 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 Hovis — 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,

12 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

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

ВВЕДЕНИЕ 13

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 невиртуальное. 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

14 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

тодов поддержания психического здоровья помогают
брать на себя бoльшую 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 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
свежеиспеченного 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.

16 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

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

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 17

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

18 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

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.

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 19

Парадокс в том, что избыток мыслей в голове может
вредить психическому здоровью, в то время как физическая
активность, тактильные ощущения от прикосновений
к предметам и материалам, движение и изготовление
вещей способны положительно повлиять на наше
эмоциональное состояние.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ПРИ ВЫМЕШИВАНИИ

Приготовление хлеба — не самое изнурительное занятие,
но этот вид физической активности позволяет заземлиться
и способен то успокаивать нас, то заряжать
энергией. Хлебопечение дает нам возможность прислушаться
к своим чувствам и сделать что-то своими руками,
оно преобразует энергию и физические усилия,
которые мы вкладываем в процесс, в красивый и питательный
результат.

Месить тесто — означает по-разному сжимать и растягивать
его руками для получения однородной массы.
Замешивание — тяжелая и однообразная, но очень
«настоящая» работа. Не существует виртуального или
цифрового аналога для приготовления хлеба вручную.
С помощью хлебопечки можно получить неплохой
хлеб, но процесс и результат вряд ли дадут вам такое
же удовлетворение и потенциальный терапевтический
эффект, как приготовление хлеба вручную. Ничто не
заменит ваших ощущений, возникающих, когда тесто

20 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

липнет к пальцам и они даже немного ноют от постоянных
усилий при тщательном вымешивании. В работе
с тестом задействованы те мышцы пальцев, кистей, запястий,
рук, плеч и даже спины, которые вы обычно не
используете. Вы убедитесь в этом, когда начнете развивать
свой собственный стиль вымешивания. Возможно,
поначалу вы будете чувствовать усталость и легкую болезненность
мышц, как после других видов физических
нагрузок.

Вымешивание хлебного теста — прекрасный пример
навыка, который можно развивать и совершенствовать
до бесконечности. Поиск в интернете и чтение кулинарных
книг быстро убедят вас в том, что единственно верного
способа здесь нет. Приготовление хлеба — не только
наука, но и искусство. Помимо личных предпочтений
существует множество переменных, которые влияют на
то, каким способом и сколько времени лучше замешивать
тесто.

ЗАЧЕМ МЕСИТЬ ТЕСТО?

Цель вымешивания, или «работы с тестом», — равномерное
распределение всех ингредиентов, а также развитие
клейковины, или глютена. Глютен — это смесь белков,
включающая глютенин и глиадин. Он важен для выпекания
хлеба, так как позволяет тесту растягиваться. Благодаря
глютену газы, образующиеся в процессе ферментации
теста, удерживаются в нем и хлеб увеличивается

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 21

в объеме — поднимается. Развитие глютена — химический
процесс, который начинается при вымешивании
теста. Длинные нити белковых молекул растут и объединяются
в сеть, создающую структуру будущего хлеба.

Есть виды хлеба, для которых вообще не нужно месить
тесто. Например, в содовом хлебе быстрое увеличение
объема достигается за счет реакции между пищевой
содой и кислотой в пахте или кефире. С другой
стороны временнoго спектра приготовления хлеба —
длительный процесс ферментации, характерный для
хлеба на закваске, обладающего глубоким насыщенным
вкусом. Этот процесс также показывает нам, что желаемая
текстура мякиша может развиться с гораздо меньшими
трудозатратами с нашей стороны, чем при работе
с дрожжевым тестом. Еще одна переменная — мука, которую
вы выбираете. Ее виды отличаются количеством
и типами глютена. Например, ржаная мука имеет низкое
содержание глютена, поэтому тесто из нее нет смысла
долго вымешивать.

Есть много способов вымешивания. Пробуйте
их, комбинируйте, изменяйте —
разработайте свой собственный способ
получения гладкого, шелковистого
и упругого теста, позволяющего
буханкам сохранять форму
и хорошо подниматься в духовке
или печи.

Все методы работы с тестом
включают процесс соединения ин

22 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

гредиентов, а затем максимально энергичное разминание
получившейся массы кончиками или костяшками
пальцев, основанием ладони или кулаками в течение по
меньшей мере 10 минут. Вы можете тянуть, разминать,
растягивать, взбивать, складывать, переворачивать
и сдавливать тесто. Иногда в процессе вымешивания
тесто бывает очень липким. Это может вызывать дискомфорт
— нам неприятно, когда что-то липнет к рукам,
и хочется добавить еще муки, прежде чем та, которую
мы уже используем, успеет набрать влагу. Позвольте
тесту быть липким, продолжайте месить. Как правило,
чем влажнее тесто, тем лучше получается хлеб.

Если вы понаблюдаете за опытными пекарями, вы
увидите интересные примеры того, как можно месить
тесто: его подбрасывают или хлопают им о поверхность
стола, чтобы сделать легче, насытить воздухом.

Экспериментируйте! И какой бы вариант вымешивания
теста ни стал вашим фирменным стилем, у вас
появится возможность использовать его не только как
вид физической активности, но и как способ сфокусироваться
на важнейшем параллельном занятии — погружении
в состояние осознанной созерцательности.

ОСОЗНАННОЕ ВЫПЕКАНИЕ ХЛЕБА

Избежать стрессов невозможно, но есть способ стать
к ним устойчивее и легче справляться с проблемами.
Погружение в состояние безоценочной, осознанной со

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 23

зерцательности позволяет противостоять стрессу, справиться
с тревогой и депрессией. На самом простом
уровне такое состояние подразумевает, что мы концентрируемся
на настоящем, на моменте, в котором сейчас
пребываем, и сознательно, в спокойной бесстрастной
манере направляем внимание на свои мысли, ощущения
и мир вокруг нас. Сосредоточившись на собственных
чувствах, на том, что мы слышим, видим, обоняем,
осязаем, ощущаем и пробуем, мы можем лучше взаимодействовать
со своим телом, своим естеством. Это
позволяет замедлиться и отвлечься от самих себя и суматошных
мыслей. Сконцентрировав внимание на том,
что мы думаем, чувствуем и ощущаем, мы напоминаем
себе, что мы не тождественны нашим мыслям и чувствам
— есть некая часть нас, которая может наблюдать
за ними и влиять на них. Эта способность переводить
разум в режим наблюдателя — ценный инструмент для
укрепления душевного спокойствия.

Десять или пятнадцать минут вымешивания хлебного
теста дают нам редкую возможность сосредоточиться
на чем-то одном. В то время, когда работа
с тестом дает нам физическую нагрузку, осознанная созерцательность
— в данном случае практика отвлечения
внимания от мятущихся мыслей и сосредоточения
его на чувствах — становится формой медитации. Осознанное
созерцательное замешивание теста — это способ
замедлиться, почувствовать себя «здесь и сейчас»,
ощутить липкость теста на кончиках пальцев и происходящие
в нем трансформации, уловить аромат дрожжей,

24 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

заметить, как меняется поверхность будущего хлеба,
услышать звуки отделяющегося от стола теста и гудение
разогревающейся печи.

Многие из нас привыкли делать несколько дел одновременно,
например готовить, смотреть телевизор
и еще поглядывать на экран компьютера. Мы можем
гулять, разговаривая по телефону, или бегать, слушая
музыку в наушниках. Эта «многослойная» деятельность
настолько привычна, что может помешать сконцентрироваться.
Поскольку мы привыкли к чрезмерной
сенсорной стимуляции, тишина, неподвижность, замедление
и сосредоточение внимания на одном могут
поначалу казаться неестественными. Для многих из
нас активность может быть способом скрыть тревогу.
Как ни парадоксально, когда мы начинаем замедляться,
перед нами может возникнуть другая проблема —
нервозность. Осмелившись отключить какофонию контента
с наших телефонов и экранов, мы почувствуем
беспокойство, но затем адаптация к большей сдержанности
движений и сосредоточение внимания на наших
чувствах могут стать надежным способом справляться
с тревогой.

Осознанное созерцательное замешивание
теста — это способ замедлиться, почувствовать
себя «здесь и сейчас».

Физический процесс приготовления хлеба дает нам
идеальную возможность развить навыки осознанной

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 25

созерцательности, которые в дальнейшем внесут весомый
вклад в наше душевное благополучие.

Выбирая ингредиенты и утварь для выпекания хлеба,
сосредоточьтесь на том, что вы можете видеть, слышать,
чувствовать и обонять. Ощутите вес и гладкость миски
для смешивания. Дайте муке пройти сквозь пальцы и постарайтесь
уловить ее тонкий запах. Проверьте температуру
воды руками. Медленно перемешивая муку, воду
и дрожжи, почувствуйте изменение текстуры, липкость,
а затем растущую гладкость и эластичность теста. Как
оно пахнет сейчас? Как выглядит его поверхность?

Осознанная созерцательность — один из важных навыков,
которые вы можете развить. Созерцая, мы естественным
образом замедляемся и становимся более
спокойными и расслабленными, но истинная ценность
этой практики заключается в том, что она является способом
тренировки внимания. Сосредоточившись на
ощущениях, мы с меньшей вероятностью будем думать
о своих тревогах, поскольку сможем сфокусироваться на
чем-то ином. Внимание — одно из главных наших богатств,
однако же мы менее всего его ценим. Внимание
легко растратить и украсть. Оно становится товаром для
компаний, ведущих бизнес в соцсетях, когда они сознательно
побуждают нас проводить все больше времени
на определенных сайтах. Проблемы психического здоровья,
такие как тревога и депрессия, во многих прояв

26 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

лениях также являются ненасытными похитителями
вашего внимания. Склонность к волнениям и чрезмерному
беспокойству означает, что внимание монополизируется
негативными мыслями о прошлых событиях
или гипотетических бедствиях — «Почему я так сказал(
а)?» или «Что, если я заболею?». При пессимистическом
мышлении, которым обычно сопровождаются
депрессия и низкая самооценка, внимание сконцентрировано
на доказательствах, которые поддерживают негативное
представление о мире и о себе.

Например, если в группе друзей, которым вы рассказали
шутку, кто-то не рассмеялся, вы можете сосредоточиться
на его лице и использовать его хмурый образ
для подтверждения своего (искаженного) мнения
о том, что вы не умеете шутить или не нравитесь людям.
Это типичный результат сочетания избирательного
внимания и предвзятости подтверждения. Избирательное
внимание необходимо для фильтрации той
лавины информации, которая постоянно обрушивается
на нас. Нам нужен фокус, который оно обеспечивает,
однако то, на чем мозг фокусирует внимание, зависит
от предвзятости подтверждения — нашей склонности
видеть и слышать лишь то, что соответствует тому, во
что мы уже верим. Например, мы решаем, что не нравимся
людям, только на основании того что кто-то
один не улыбнулся. Мы концентрируемся на фактах,
которые подтверждают наши убеждения, и отфильтровываем
любые противоречащие доказательства. Когда
мы в депрессии или у нас низкая самооценка, нам ка

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 27

жется, что мир — безнадежно тоскливое, ужасное место
и мы недостаточно хороши. Вечер с друзьями, часы
непринужденных бесед и смеха, может смениться днями
размышлений над одной несвоевременной шуткой,
которая не удалась. Внимание непропорционально сосредоточено
на единственном, воспринимаемом отрицательно
элементе вечеринки, а не на видении положительного
целого. Эта предвзятость внимания затем
еще сильнее укрепляет негативные убеждения типа
«Я не умею общаться с людьми» или «Люди будут думать,
что я тупой (тупая)».

Беспокойство не помогает ни в одной из этих ситуаций,
но оно охватывает нас каждый раз, и, можно
сказать, манит нас, и вызывает привыкание. Чрезмерное
беспокойство — это привычка, которую можно побороть,
и осознанная созерцательность — один из инструментов
для этого. Развитие способности переводить
внимание с одного дела на другое посредством осознанной
созерцательности позволяет нам переключиться

28 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

с бесполезных, самокритичных или панических мыслей
на то, на чем нам хочется или необходимо сосредоточиться.

Практика осознанной созерцательности, отношение
к выпеканию хлеба как к форме медитации, сосредоточение
на том, что мы ощущаем и делаем на протяжении
всего процесса, позволяет оттачивать способность
управлять вниманием. Это похоже на то, как мы тренируем
мышцы, повторяя упражнение. Используя выпекание
хлеба в качестве основного «упражнения», мы можем
практиковать возвращение внимания к чувствам.
По мере того как разум неизбежно где-то блуждает, мы
можем все лучше и лучше замечать это и возвращать
свое внимание к тесту. Этот навык является центральным
для нашей способности управлять собственным
эмоциональным и психологическим состоянием.

БУХАНКА СО СМЫСЛОМ

Пришло время осознанно приготовить свою первую буханку
хлеба. Ощутите прохладную тяжесть теста, когда
укладываете его в смазанную маслом и посыпанную
мукой форму. Обратите внимание на то, как течет время,
пока тесто медленно поднимается в теплом воздухе кухни.
Слушайте звуки духовки. Посмотрите, как меняются
контуры будущей буханки, когда тесто достигает краев
и готово к выпеканию. Обратите внимание, как по мере
выпекания хлеба дрожжевой запах сменяется слад

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 29

ким ароматом карамелизирующейся корочки. Ощутите
волну тепла, когда открываете духовку. Постучите по основанию
испеченного хлеба и прислушайтесь к гулкой
«пустоте» внутри, которая говорит вам, что дело сделано.
Пока буханка лежит на решетке, наслаждайтесь «песней
хлеба» — рождающимися в корке едва уловимыми
звуками, которые пекари слышат во время остывания
хлеба.

Чувствовать неуверенность и некомпетентность, делая
что-то впервые, абсолютно нормально. Единственный
способ стать более искусным в каком-либо ремесле
— это продолжать практиковаться и упорствовать.
Если вы раньше не пекли хлеб, то приведенный ниже
рецепт буханки из дрожжевого теста — удивительно
простой способ начать. Позвольте себе чувствовать неуверенность
и некомпетентность, не судите себя. А если
вы опытный пекарь, попробуйте приготовить эту
буханку так, как будто занимаетесь этим впервые. Притормозите
и сосредоточьтесь на образах, запахах, звуках
и ощущениях от того, что вы делаете.

Оборудование и ингредиенты

Начните с подбора утвари и продуктов, которые понадобятся,
чтобы испечь хлеб.

Вам потребуются доступ к духовке, чистая рабочая
поверхность и время. На смешивание ингредиентов
и работу с тестом у вас может уйти всего 20 минут, но
затем оно будет подниматься еще около двух часов. Выпекание
хлеба займет 30–40 минут, а еще полчаса он

30 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

будет остывать. Считайте это время подарком и придумайте,
как им распорядиться. Не поддавайтесь соблазну
заглянуть в смартфон или ноутбук, лучше полностью
посвятите свое внимание играм с детьми, прогулке или
чтению книги, продолжая действовать осознанно и концентрируясь
на главном.

Если приготовление хлеба станет частью вашей жизни,
возможно, вы будете получать удовольствие от коллекционирования
пекарских принадлежностей, таких
как расстоечные корзины, скребки, решетки и бесчисленное
множество хлебных форм. Но для начала все,
что вам потребуется, — это большая миска, мерный стакан,
кухонные весы, форма для хлеба или противень, а
также решетка для охлаждения. Выберите прямоугольную
форму объемом около 1,5 литра, то есть примерно
26 . 14 . 6 см. Если у вас нет весов или мерного стаканчика,
в этот раз вы можете спокойно без них обойтись,
взяв половину килограммовой пачки муки и большую
кружку воды. Что касается муки, то стоит заплатить подороже
за жерновой помол, так как он лучше и по вкусовым
качествам, и по питательной ценности (см. с. 74).

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 31

Простой дрожжевой хлеб

В процессе приготовления этого хлеба ваш разум
будет блуждать, в сознании будут мелькать
мысли о завтрашнем или вчерашнем дне.
Распознавайте и принимайте эти мысли, но не
следуйте за ними, а осознанно возвращайте свое
внимание к тому, что делаете. Сосредоточьтесь
на своих руках, тесте, звуках и запахах выпекания
хлеба.

Вы можете выпечь хлеб в специальной хлебной
форме или на противне, накрытом пергаментом.
Преимущество формы в том, что она
поддерживает тесто по мере подъема, и в результате
получается ровненькая высокая буханка. Но
хлеб может прилипать к краям. Тщательное смазывание
формы маслом и посыпание ее мукой
изнутри должны решить эту проблему.

Хлеб, испеченный на противне, получится
круглым или овальным и будет иметь красивую
и аппетитную корочку на большей площади, чем
хлеб из формы. Он не прилипнет к накрытому
пергаментом противню, но недостаток этого способа
в том, что в некоторых случаях тесто растекается
слишком сильно и получается почти лепешка.

Добавив в тесто немного масла, вы сделаете
корочку более мягкой и увеличите срок хранения
хлеба. Но делать это не обязательно.

32 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рецепт на 1 буханку

масло для смазывания формы или противня

500 г пшеничной хлебопекарной муки
плюс еще немного для посыпки

1 ч. л. мелкой соли (по возможности используйте
нерафинированную морскую соль,
в ней больше минералов)

1 упаковка (7 г) быстродействующих дрожжей

1 ч. л. мелкого сахара (по желанию; сахар ускоряет
процесс подъема теста и придает более насыщенный
коричневый цвет корочке за счет
карамелизации)

2 ст. л. растительного масла (по желанию; я использую
рапсовое масло холодного отжима, потому
что у него приятный нейтральный вкус)

300 мл теплой воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовьте форму, тщательно смазав ее изнутри
небольшим количеством растительно

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 33

го масла с помощью бумажного полотенца.
Затем насыпьте внутрь немного муки и покрутите
форму в разные стороны, пока мука
не покроет стенки тонким слоем. Или, если собираетесь
печь подовый хлеб (то есть без использования
формы), просто застелите противень
пергаментной бумагой.

2.
В большой миске смешайте муку, соль и дрожжи
(по желанию добавьте сахар).
3. Если будете использовать масло, добавьте его
в теплую воду (температура должна быть такой,
чтобы пальцам было ни горячо, ни холодно),
а затем влейте смесь в миску с сухими
ингредиентами. Перемешайте все сначала
ложкой, а потом руками.
4. Начните замешивать тесто в миске, пока оно
не начнет собираться в ком, затем продолжайте
месить на слегка присыпанной мукой рабочей
поверхности в течение 10 минут.
5. Теперь тесто готово к первому подъему. Переложите
его обратно в миску и накройте влажным
кухонным полотенцем. Это необходимо
для защиты теста и предотвращения высыхания.
Ткань должна закрывать миску, не касаясь
теста, — я закрепляю ее на краях двумя

34 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

зажимами. Оставьте шарик теста в теплом месте,
пока он не увеличится вдвое. Это займет
от 30 минут до 1 часа, в зависимости от того,
насколько тепло у вас на кухне.

6. Следующий этап называется обминкой. Слегка
разомните тесто, чтобы из него вышел воздух.
Теперь пора придать ему форму для второго
подъема.
7. Сложите тесто так, чтобы размер соответствовал
вашей хлебной форме, и положите в нее
гладкой поверхностью вверх. Для подового
хлеба придайте тесту округлую форму и переложите
на покрытый пергаментом противень.
8. Теперь тесту нужно время, чтобы подняться
во второй раз — расстояться. Накройте
его чистым влажным кухонным полотенцем
и оставьте в теплом месте, пока оно не увеличится
в объеме вдвое (для этой цели подойдет
обычный кухонный стол в помещении с комнатной
температурой). В зависимости от температуры
и других переменных, подъем теста
может занять до одного часа.
9. Разогрейте духовку до 230 °C заранее, чтобы
она достигла этой температуры к тому моменту,
как тесто полностью поднимется.

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 35

10. Снимите влажную ткань и выпекайте хлеб на
среднем уровне около 35 минут.
11.
Все духовки разные, так что вам нужно будет
приглядывать за хлебом и принюхиваться,
чтобы определить, когда придет пора его
доставать. Если корочка приобрела золотисто-
коричневый цвет и вы чувствуете чудесный
аромат свежеиспеченного хлеба, который
трудно описать, но сложно с чем-то
спутать, значит, вероятнее всего, ваш хлеб
готов. Выньте его из духовки и, если вы использовали
форму, сильно постучите ею по
рабочей поверхности (чтобы хлеб отделился
от краев) и оставьте на минуту, а потом переверните
вверх дном, чтобы достать хлеб. Если
он не выходит из формы, нужно осторожно
провести ножом вдоль бортиков. С хлебом
на противне таких проблем не возникнет, но
он будет более плоским из-за отсутствия поддержки
по бокам. Снимите его с противня
с помощью прихваток и постучите костяшками
пальцев по нижней части буханки. Если
хлеб готов, звук будет казаться гулким и «пустым
». Если вам кажется, что хлебу нужно
еще допечься, отправьте его обратно в духовку
на несколько минут. Можно это сделать
и для того, чтобы подрумянить бока буханки,
выпеченной в форме.

36 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

12. Когда хлеб будет готов, выложите буханку на
решетку для охлаждения. По мере остывания
будет выделяться пар, который должен
испаряться. Сетчатая решетка позволяет воздуху
циркулировать свободно. А если буханка
лежит на твердой поверхности, пару некуда
уходить, и хлеб может отсыреть. Если
у вас нет сетчатой решетки, можно выкрутиться,
взяв решетку (холодную) из духовки
или решетку от металлической формы для
запекания мяса.
13. Чтобы преодолеть соблазн съесть свежеиспеченный
хлеб прямо из духовки, потребуется
сила воли. Но вашей наградой станет буханка,
в которой крахмал хорошо разбух, а пар
снова впитался в мякиш. Если нарезать еще
теплый хлеб, есть риск, что он будет влажным.
Корочка и текстура хлеба доходят до готовности
по мере остывания. И это упростит
нарезку.
14. Наслаждайтесь домашним хлебом!

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ 37

Приготовив хлеб осознанно, вы можете так же осознанно
его съесть. Откусывайте и медленно пережевывайте,
наслаждаясь вкусом, ароматом и своими
ощущениями. Мы слишком часто воспринимаем
процесс приема пищи как должное, поэтому не торопитесь
и получайте удовольствие от каждого
кусочка. Найдите минутку, чтобы оценить хлеб,
который вы испекли сами.

Я занимаюсь хлебопечением более десяти лет,
но особое волнительное чувство предвкушения
и удовольствия, возникающее в тот момент, когда
буханка появляется из печи, ничуть не изменилось.
Надеюсь, вы тоже его испытаете.

ГЛАВ А 2 ГЛАВ А 2
Питание

(НЕ КОРМИТЕ УТОК ХЛЕБОМ)

На берегах городских водоемов, которые часто становятся
домом для лебедей и уток, стоят таблички с объявлениями,
красноречиво говорящими о качестве того,
что мы едим. Они призывают нас не кормить белым
хлебом птиц, которые от этого болеют и даже умирают.
В природной среде утки едят водоросли, семена, червей,
насекомых, рачков. Таким образом они получают все
необходимые для здоровья и развития вещества. А если
птицы наедаются одним белым хлебом, не содержащим
необходимых им элементов, то перестают искать
полезную пищу на берегу и в воде и в итоге заболевают.
Белый хлеб, выпекаемый в промышленных масштабах,

ПИТАНИЕ 39

не годится для птиц. Он также вреден и для людей, но
ежедневно миллионы батонов фабричного хлеба продаются
в супермаркетах без каких-либо предупреждений
о вреде для здоровья. Но хлеб хлебу рознь. Разница между
белым хлебом промышленного производства и буханками,
испеченными из цельнозерновой экологически
чистой муки жернового помола, так же велика, как
между словами «мел» и «мель». Кстати, мел (карбонат
кальция) раньше было запрещено добавлять к муке,
а теперь этот запрет сняли. Один из лучших способов
обеспечить себя и свою семью полезным питательным
хлебом — это испечь его самостоятельно из ингредиентов,
которые вы выбрали сами.

По-моему, один из самых простых методов улучшения
рациона — это постепенно, шаг за шагом, заменять
привычные продукты более полезными. Начать пить
воду вместо подслащенных напитков, есть натуральный
рис и макароны из цельнозерновой муки вместо
их «промышленных» аналогов. А если мы начнем печь
свой хлеб, то не просто избежим судьбы уток в парке,
но и окажемся в выигрыше. Мы перестанем потреблять
«пустые» калории фабричного хлеба и добавим в свой
рацион то, что принесет нам пользу.

ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ, ЧЕРНЫЙ

Когда-то было принято выпекать хлеб дома или покупать
его у знакомого пекаря, готовившего по традици

40 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

онным рецептам. Позже оба варианта отошли на второй
план, их потеснили массовое производство и хлеб из
супермаркетов. В наши дни, когда интерес к здоровому
питанию растет, происходит возрождение домашнего
хлеба. Высокое качество продукции частников-хлебопеков
и маленьких пекарен снова в цене. Разумеется, себестоимость,
объемы производства и спроса делают маловероятным
сценарий, при котором весь необходимый
нам хлеб будет выпекаться в небольших пекарнях. Зато
нас — людей, готовых вернуть искусство изготовления
хлеба в свои дома и на свои кухни, — может быть сколько
угодно.

История хлебопечения закручена в хитрый крендель.
Первые свидетельства выращивания зерна для производства
хлеба найдены в Египте и относятся к третьему
тысячелетию до нашей эры, однако есть признаки того,
что урожаи дикой пшеницы и ячменя люди собирали
задолго до этого. Практика измельчения зерна в муку
и дальнейшего приготовления хлеба (бездрожжевого
или дрожжевого) в домашних условиях или в небольших
пекарнях получила распространение по всему миру.

В западных странах с XIII ве

ка до времен промышленной
революции производство
хлеба регулировалось
определенными нормами.
Когда люди начали массово
переезжать в города, открылось
множество пекарен. Конку

ПИТАНИЕ 41

ренция между ними росла, правила игнорировались,
и широкое распространение получили всевозможные
виды махинации с мукой ради увеличения прибыли.
В 1857 году в «Английской хлебной книге» (The English
Bread Book) писательница-кулинар Элиза Эктон жаловалась
на снижение питательной ценности хлеба, покупаемого
у пекарей, и на вредные добавки, например
квасцы, которые использовали для увеличения объема.
По большей части хлеб в те времена все еще был цельнозерновым,
так как до 1870 года использовалась пшеница
жернового помола, а это значит, что белая (или
беловатая) мука была редкостью. Отсеивание отрубей
было трудоемким и затратным процессом, и поэтому
высокая стоимость производства белой муки делала ее
доступной лишь для богатых.

К 1880 году на мельницах в Европе и Америке появились
металлические мукомольные вальцы. Они позволяли
отделить от зерна не только отруби, но и зародыши
пшеницы. Так была получена первая «очищенная»,
белая мука, ставшая самой дешевой в производстве. Удаление
отрубей и зародышей пшеницы привело к снижению
питательной ценности продукта, но зато имело
экономический смысл, поскольку давало муку, которая
хранилась намного дольше. В течение XX века мукомольное
дело становились все более и более механизированным.
Тепло, выделяемое в процессе помола
при использовании быстро движущихся металлических
вальцов, еще больше разрушало питательные вещества,
оставшиеся в муке.

42 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Механизация процесса производства хлеба достигла
своего апогея в Великобритании в 1961 году, когда был
изобретен чорлейвудский процесс — технология фабричного
изготовления хлеба, позволяющая производить
его быстро, дешево и в огромных количествах. Получающийся
в результате белый хлеб сделан из муки, по
большей части лишенной питательной ценности и содержащей
множество добавок, ферментов и значительно
возросшую долю дрожжей, которые ускоряют процесс
выпекания и увеличивает срок хранения. Сегодня это
по-прежнему самый распространенный метод промышленного
производства хлеба в Великобритании, который
с некоторыми вариациями применяется во всем мире.

Сможем ли мы перестать воспринимать хлеб
как дешевый «одноразовый» товар и начать
думать о нем как о чем-то драгоценном
и питательном?

Итак, чаша весов сместилась. Белый хлеб превратился
в дешевый продукт для массового потребителя,
а питательный и требующий бoльших временных затрат
цельнозерновой стал более дорогим и менее доступным.
Однако внешний вид хлеба обманчив. Многие
буханки из супермаркетов, которые кажутся нам более
полезными, на самом деле подвергаются интенсивной
промышленной обработке. Хотя они действительно обладают
большей питательной ценностью, чем обычный
фабричный белый хлеб, в целом их качество из-за ис

ПИТАНИЕ 43

пользуемых добавок и высокой скорости производства
не идет ни в какое сравнение с питательной ценностью
и пользой для пищеварения традиционного, приготовленного
вручную хлеба.

Если фабричный хлеб исчезнет в одночасье, местные
пекари не смогут удовлетворить спрос. Например,
в Великобритании в 80 % случаев люди покупают хлеб,
произведенный, нарезанный и упакованный промышленным
способом, 13 % покупок совершается в крупных
пекарнях при магазинах и супермаркетах и только
7 % — в небольших пекарнях.

Недорогой фабричный хлеб попадает в пищевые
отходы гораздо чаще других продуктов: практически
каждый третий ломтик оказывается в мусорном ведре.
Чтобы изменить сложившуюся ситуацию, экономику
и культуру производства хлеба, нужно по-другому
взглянуть на сам хлеб. Сможем ли мы перестать воспринимать
его как дешевый «одноразовый» товар и начать
думать о нем как о чем-то драгоценном и питательном?
Можем ли мы перейти к новой эпохе, когда
будем ценить хлеб как опору жизни? Да — если начнем
его печь сами.

НЕ УЧИТЕ МЕНЯ ЕСТЬ!

Не люблю, когда мне читают нотации, и не знаю никого,
кому бы это нравилось. Нездоровые пищевые привычки
преобладают на большей части нашей планеты,

44 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

несмотря на то что различные организации, относящиеся
к системе здравоохранения, давно уже сделали общедоступной
информацию о том, что полезно для нашего
организма. Причем их единственной целью было сокращение
заболеваемости и расходов на медицину. Почему
же мы игнорируем информацию, которая может спасти
нам жизнь? Помимо естественной реакции отторжения,
которую вызывают навязчивые советы, есть еще по
меньшей мере два фактора, которые влияют на наши решения
о том, что нам есть и чем кормить других.

Первый — это неослабевающее давление рекламы,
производителей продуктов питания и розничных торговцев,
которые хотят, чтобы мы покупали их товар.
Второй — наше эмоциональное отношение к еде, которое,
как и большинство привычек, уходит корнями
в детство. Я на личном опыте убедилась, что понимание
эмоциональной составляющей пищевого поведения играет
важнейшую роль в принятии решений по поводу
еды. Это понимание помогло мне разобраться в том,
что происходит, запомнить важное, выяснить, что такое
правильное питание на самом деле и как лучше следить
за собой. Я надеюсь, что подобное осознание окажется
полезным и для вас.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Глава о том, как заботиться о себе и правильно питаться,
могла бы быть очень короткой. Как высказывание

ПИТАНИЕ 45

Майкла Поллана, пишущего о еде и здоровье: «Питайтесь
преимущественно растительной пищей и не переедайте
». С другой стороны, это мог бы быть длинный,
составленный в научном стиле перечень того, что можно
и чего нельзя есть и почему. Не беспокойтесь, в этой
книге такого не будет. Хорошая новость в том, что самые
правильные и проверенные советы по питанию всем
давно известны и они относительно просты.

Сбалансированная, здоровая диета состоит из овощей,
цельнозерновых продуктов, бобов, орехов и семян
и скромного количества других белков в виде мяса,
рыбы, яиц. Она также включает молочные продукты,
немного «хороших» жиров (вроде оливкового масла)
и фрукты.

Важный шаг, который вы можете сделать,
чтобы улучшить свое здоровье и рацион
питания, — начать выпекать высококачественный
домашний хлеб.

Не приходится сомневаться в том, что наше здоровье
улучшится, если мы сократим потребление рафинированных
углеводов, трансжиров, сахара и соли. Один из
самых простых способов это сделать — реже покупать
продукты промышленного производства, большинство
из которых содержат некоторые или все из перечисленных
выше неполезных веществ. Фабричный хлеб — это
произведенная промышленным методом пища из рафинированной
муки и множества добавок. Важный шаг,

46 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

который вы можете сделать, чтобы улучшить свое здоровье
и рацион питания, — начать выпекать высококачественный
домашний хлеб.

И наконец, важно, что, отказавшись от хлеба промышленного
производства, вы даете себе важную установку
на то, чтобы лучше заботиться о себе.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ (УТКИ)

Хотя основные идеи правильного питания просты и понятны,
они нередко теряются в потоке сообщений от
поставщиков продуктов питания или от сторонников
модных диет. Нас засыпают упрощенной, часто противоречивой
и вводящей в заблуждение информацией
о том, что нам следует есть. Очень хороший пример того,
как истина теряется из-за чрезмерного упрощения —
представление всех углеводов в качестве вредных для
нас элементов.

Хлеб часто относят к категории углеводов, но важное
различие между «хорошими» и «плохими» углеводами,
к сожалению, забывается. Точно так же, как есть полезные
жиры, содержащиеся в орехах или жирной рыбе,
и менее полезные трансжиры, присутствующие в продуктах
массового производства, углеводы могут быть
полезными и вредными. Разница между хорошим хлебом
и плохим хлебом колоссальна.

Мы подвергаемся постоянному шквалу рекламы от
производителей продуктов питания, которые используют

ПИТАНИЕ 47

слова типа «фермерский», «деревенский», «свежий», «натуральный
» и «чистый», чтобы убедить нас в том, что их
продукты питательны и полезны, но часто это далеко от
истины. В результате промышленных процессов производства
многие продукты теряют питательную ценность.

Плохое питание — один из факторов, влияющих на
ухудшение статистики по хроническим заболеваниям
в странах, где широко потребляют пищевые продукты
промышленного производства. Это перечисленные Всемирной
организацией здравоохранения ожирение, диабет,
сердечно-сосудистые заболевания, рак, остеопороз
и стоматологические заболевания. Дефицит питательных
веществ привел к новому и удивительному явлению:
ожирению, сопровождающемуся недоеданием.
Люди привыкают к продукции определенных компаний
и к низким ценам. Это подталкивает их к потреблению
пустых калорий, которые содержатся в продуктах, приготовленных
из рафинированной муки и жира с солью,
сахаром или искусственными подсластителями. В итоге
люди не получают питательных веществ, которые содержатся
только в натуральной пище.

Итак, чтобы услышать тихие и простые истины о полезной
еде, нам нужно научиться фильтровать какофонию
множества недостоверных рекламных сообщений.

48 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

НАШИ СЛОЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ

Наш подход к выбору продуктов тесно связан с эмоциональным
настроем и нашей «пищевой историей». На пищевое
поведение влияют и отношение к еде, и те установки,
которые мы получили в прошлом. Некоторые
привычки формируются на основе личного опыта, другие
связаны с историей и культурой. Вспомните о нашей
склонности использовать продукты, содержащие
сахар, в качестве награды или угощения. Ассоциации,
которые формируются, когда нам говорят: «Если будешь
вести себя хорошо, можешь съесть немного сладкого»
или «Ну-ка ешь овощи, а то не получишь десерт», позже
могут привести к привычке подбадривать себя пирожным.
Сладкая пища предстает в нашем сознании как нечто
желанное и, как это ни парадоксально, как символ
любви и заботы о себе. Искушение сладким используется
в рекламе, которая с помощью сообщений типа «не
очень полезно, но так приятно», побуждает нас побаловать
себя.

Один из наиболее важных способов заботиться
о себе и о других — это выбирать пищу, которая
приносит нам пользу во всех смыслах.

Ложные установки, произрастающие из наших привычек,
вместе с рекламой убеждают нас в том, что мы
проявляем доброту по отношению к себе, когда съедаем
большую плитку молочного шоколада или пару пончи

ПИТАНИЕ 49

ков. Иногда это приводит к повторяющемуся паттерну
поведения: мы едим, чтобы упокоиться, потом ругаем
себя за это, и расстраиваемся, и снова едим… и так без
конца. Кратковременное удовольствие от сладкой / соленой
/ жирной / рафинированной пищи неизбежно
влечет за собой серьезный удар по нашему здоровью
и благополучию. Стоит задуматься, каким образом можно
проявлять доброту по отношению к самому себе, когда
речь идет о выборе еды. Если мы действительно хотим
относиться к себе хорошо, то должны признать, что
заслуживаем самую качественную еду, которую только
способны добыть. Потребляя качественные продукты,
мы посылаем себе простое, но четкое сообщение о том,
что мы этого достойны. Питаясь настоящим хлебом, мы
делаем именно это и по-настоящему заботимся о себе.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Воспитание предполагает заботу о ком-то и защиту его
в процессе взросления. А забота о себе — это практика
активного участия в защите собственного благополучия
и счастья, особенно в периоды стресса. Один из наиболее
важных способов заботы о себе и о других — это выбор
пищи, которая приносит нам пользу во всех смыслах.

На наши решения влияют процессы, происходящие
в областях мозга, отвечающих за эмоции и за более логичное,
рациональное мышление. И то и другое важно.

50 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Мы работаем лучше, когда наши разум и чувства находятся
в гармонии. Всё то же самое относится и к выбору
продуктов. Я не говорю о тех ситуациях, когда мы
решаем, можно ли иногда позволить себе сладкий пирог
или порцию чипсов, а о постоянной тенденции есть
слишком много сладкого / соленого / жирного / рафинированного
и не употреблять настоящие продукты.
Я также не занимаюсь здесь серьезными проблемами
нарушения питания. Хотя и в этих случаях применимы
некоторые из общих принципов, очень важно, чтобы
каждый, кто страдает расстройством пищевого поведения,
обратился за профессиональной медицинской помощью.

Если мы осознаём, какая еда полезна, и можем позволить
себе покупать свежие натуральные продукты,
то, скорее всего, причина нашего нездорового питания
лежит в области эмоций. Именно преобладание эмоций
при принятии решений объясняет, почему мы снова
и снова едим продукты, которые, как нам известно,
вредны для нас.

Если мы действительно хотим относиться к себе
хорошо, то должны признать, что заслуживаем
самую качественную еду, которую только
способны добыть. Потребляя качественные
продукты, мы посылаем себе простое, но четкое
сообщение о том, что мы этого достойны. Питаясь
настоящим хлебом, мы делаем именно это
и по-настоящему заботимся о себе.

ПИТАНИЕ 51

Можно точно сказать, что эмоции берут вверх, когда
мы едим, чтобы:

вознаградить себя за успех
утешиться после неудачи
подавить негативные чувства
успокоиться в ситуации стресса
создать ощущение полноты жизни
избавиться от скуки
почувствовать комфорт
почувствовать себя лучше
почувствовать себя в безопасности

Стоит отметить, что все сказанное выше применимо
и к противоположному явлению — к одержимости здоровым
питанием. Это еще один пример того, как питание перестает
быть способом заботы о себе, удовольствием или
средством для достижения цели, но служит совсем другой,
эмоциональной цели. Орторексия — нездоровая одержимость
здоровой, «чистой» пищей, вызванная желанием
справиться с негативными мыслями и чувствами, вернуть
ощущение уверенности и контроля над ситуацией.

52 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Я считаю, что разнообразие стилей питания формирует
континуум. На одном из его полюсов — нездоровые
пищевые привычки, связанные с удовлетворением эмоциональных
потребностей, на другом — одержимость
здоровой пищей, объясняемая тем же. Как и во многих
других аспектах человеческого поведения, мы стремимся
к золотой середине. А для этого полезно уравновесить
наши эмоции и рациональные мысли о еде. Если мы
хотим улучшить наш рацион и пищевое поведение, то
самый действенный способ сделать это — попытаться
отделить наши решения по поводу еды от нашего эмоционального
состояния. Это не значит, что мы не должны
получать удовольствия от еды. Как раз наоборот:
осознанное поедание полезной пищи доставляет огромное
наслаждение. Наши решения о том, что и когда нам
есть, должны определяться чувством голода, потребностями
нашего тела, нашими собственными предпочтениями
и пониманием того, что такое хорошее питание.

Тогда мы сможем наслаждаться продуктами и едой
ради них самих, а не использовать их в качестве инструментов
бесперспективной стратегии управления нашим
настроением или уровнем тревожности. По мере отказа
от эмоционального питания нам нужно выбрать другие
способы управления своим эмоциональным благополучием,
которые не будут причинять нам вреда. Все люди
разные, но у каждого есть нечто, что помогает успокоиться,
обрести душевное равновесие, или, как сейчас
модно говорить, заземлиться. Ниже приведен список рекомендаций,
который поможет вам разобраться в себе.

ПИТАНИЕ 53

Как вы думаете, могут ли ваши эмоции —
хотя бы в какой-то мере — негативно влиять
на ваше пищевое поведение?

Попробуйте вести дневник питания, чтобы
выявить закономерности.
Заведите привычку регулярно прислушиваться
к себе и определять свое эмоциональное
состояние.
Возьмите за правило спрашивать себя,
едите ли вы в данный момент по эмоциональной
причине или нет.

Четко сформулируйте эмоциональные потребности,
которые вы удовлетворяете за
счет еды и разработайте альтернативные
способы обеспечения себя тем, что вам
нужно. Например, если вы едите, чтобы
почувствовать комфорт, попробуйте принять
горячую ванну, почитать, помедитировать
или поговорите с друзьями.
Выпекание домашнего хлеба — абсолютно беспроигрышный
вариант. Он позволяет не только обогатить
наш рацион, но и замедлиться, справиться с тревогой
и улучшить настроение. Хлебопечение дарит нам ощущение
достижения цели, а также аппетитную буханку
с высокой концентрацией питательных веществ.

54 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Расслабляющие, успокаивающие, заземляющие
виды деятельности:

Медитация
Прогулки на природе
Пробежка
Наслаждение музыкой
Ведение дневника
Чтение романа
Разговор с другом
Релаксация и дыхательные упражнения
Просмотр фильма
Посещение тренажерного зала
Длительная горячая ванна
Занятие творчеством, ремеслом
Садоводство
Приготовление пищи, в том числе выпекание
хлеба
Составьте список вещей или занятий,
которые, по вашему опыту, помогают вам
управлять своим настроением или уровнем
тревожности.

ПИТАНИЕ 55

ПОЧЕМУ НАСТОЯЩИЙ ХЛЕБ
ТАК ПОЛЕЗЕН

Как вы уже поняли, хлеб бывает разным. Подвергшийся
излишней промышленной обработке фабричный хлеб
не приносит нам пользы, и существуют доказательства
того, что потребление рафинированных углеводов отрицательно
сказывается на здоровье. В то же время абсолютно
очевидно, что неочищенные углеводы цельного
зерна, напротив, очень полезны. Также верно и то, что
помимо восхитительного и многогранного вкуса хлеб
на закваске, тесто для которого ферментировалось долго,
хорош тем, что усваивается действительно легко. Давайте
оценим пользу настоящего хлеба для здоровья.

Если вы будете печь хлеб сами, то сразу избавитесь
от многочисленных добавок и ферментов, которые присутствуют
в хлебе промышленного производства для
увеличения мягкости и срока хранения. Например, если
посмотреть на этикетку фабричного хлеба с семечками,
то помимо муки, дрожжей, семян, соли и витаминных
добавок в нем окажутся дистиллированный уксус,
эмульгаторы (моно- и диацетиловые эфиры винной
кислоты и моно- и диглицериды жирных кислот), консервант
(пропионат кальция), пальмовое масло и аскорбиновая
кислота. Приготовление хлеба дома означает,
что вы точно знаете, что в нем содержится, и в нем не
будет подобных добавок.

Мы давно знали о важности клетчатки для здоровья.
Раньше считалось, что клетчатка инертна и просто

56 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

дает чувство насыщения и облегчает прохождение еды
через пищеварительную систему. Теперь, помимо этого,
мы ценим более сложный механизм взаимодействия
клетчатки с микробиотой кишечника — массой бактерий,
которые населяют здоровую пищеварительную систему
и поддерживают наш иммунитет, психическое
здоровье и многие другие аспекты нашей физиологии.

Один из важнейших аспектов воздействия хлеба
на наше здоровье связан с микробиотой. Пшеничные
отруби и овес — очень эффективные пребиотики, они
стимулируют рост и жизнедеятельность полезных бактерий,
которые живут в нашем кишечнике. Для еще
большей пользы можно добавить в тесто семена, такие
как лен.

Цвет рафинированной муки — белый, светлый, потому
что из цельного зерна удалены отруби и зародыши
пшеницы. Использование цельнозерновой муки
означает, что отруби и зародыши пшеницы попадут
в хлеб и вы получите питательную ценность всех частей
зерна.

Выбирая муку жернового, а не машинного помола,
вы получите максимальную пользу. Это связано с тем,
что мука, которая измельчается с помощью каменных
жерновов, не подвергается воздействию высоких температур,
создаваемых металлическими вальцами на более
крупных промышленных мельницах. Тепло может
разрушить некоторые ферменты в муке. В белом хлебе
фабричного производства это компенсируется за счет

ПИТАНИЕ 57

пищевых добавок, но производители не могут воспроизвести
все многообразие и сложность микронутриентов
цельнозерновой муки. Цельнозерновой хлеб не только
является очень хорошим источником пищевых волокон,
но и содержит витамины группы В, а также железо, марганец,
цинк и магний.

Пищевая ценность нашего хлеба зависит не только
от сорта муки, но и от выбранного метода ферментации,
благодаря которому тесто увеличивается в объеме перед
выпечкой. Все методы создают пузырьки газа внутри
податливого сырого теста, а когда хлеб выпекается,
внутри образуется пар, который продолжает поднимать
тесто в духовке.

Одна из особенностей хлеба на закваске состоит
в том, что в нем всего три ингредиента: мука, соль
и вода. Закваска получила свое название от процесса
квашения — длительной естественной ферментации,
в ходе которой дрожжи и бактерии превращают сахар
и крахмал, содержащиеся в муке, в углекислый газ. Закваска
добавляется в тесто вместо пекарских дрожжей
(см. с. 115) и «поднимает» его дольше. Активность закваски
— образование пузырьков газа в тесте — происходит
вследствие жизнедеятельности диких штаммов
дрожжей и молочнокислых бактерий, содержащихся
в муке, воздухе, воде и на коже пекаря. Важнейший дополнительный
ингредиент, добавляемый в закваску помимо
муки, соли и воды, — это время. Именно время
ферментации теста определяет усвояемость хлеба нашим
организмом. Длительный процесс ферментации

58 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

помогает расщеплять и преобразовывать компоненты
муки, поэтому многим людям, которым сложно переваривать
хлеб массового и быстрого производства, больше
подходит хлеб на закваске.

Кроме того, более длительное время приготовления
настоящего хлеба косвенным образом помогает нам не
набирать вес. Сложные углеводы в хлебе, приготовленном
из нерафинированной муки, обрабатываются дольше,
и, соответственно, чувство сытости не покидает нас
дольше.

ДОБРОДЕТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Итак, настоящий домашний хлеб может принести нам
пользу, став частью здорового питания. Он полезен
и для нашего психического здоровья. Забота о себе,
в том числе правильное питание, помогает вступить
в добродетельный круг хорошего и уважительного отношения
к себе. Забота о себе положительно влияет
на нашу самооценку. Правильное питание — это забота
о себе, а забота о себе — это часть самосострадания.
Самосострадание способствует самоуважению, которое,
в свою очередь, содействует хорошему психическому
здоровью.

Зацикленность на здоровом питании превращается
для некоторых людей в проблему. Если мы страдаем
перфекционизмом в любой сфере жизни, происходит
то же самое. Вместо того чтобы улучшать нашу жизнь,

ПИТАНИЕ 59

увлечение полезной натуральной едой становится источником
беспокойства. Один из лучших способов относиться
к здоровому образу жизни и питанию адекватно
— это помнить, что они не самоцель. Хорошее
самочувствие, правильное питание — это то, что дает
нам энергию и силу, чтобы жить той жизнью, к которой
мы стремимся. Хорошее самочувствие и здоровое
питание — средства достижения цели, а если они становятся
самоцелью, мы упускаем из виду главное. Это
все равно что тратить время на полировку, смазку и настройку
велосипеда и никогда на нем не кататься. Уткам
и лебедям из городского парка разнообразное питание
требуется не для того, чтобы гордиться собой. И птицам,
и нам с вами оно дает возможность жить полноценной
жизнью, для которой мы предназначены.

Следующий рецепт — это суперполезная буханка
цельнозернового хлеба. Она удивительно вкусна и подарит
вам ощущение сытости на несколько часов, накормит
микробиоту вашего кишечника и обеспечит вас
многими важными фитонутриентами.

60 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПОЛБЯНОЙ
ХЛЕБ С СЕМЕЧКАМИ

Многие древние злаки, которые собирали наши
предки, по питательности превосходили сорта
современной пшеницы. Возможно, вам придется
провести небольшое расследование, чтобы найти
в продаже необычные виды муки, но результат
того стоит. По этому рецепту вы испечете буханку
хлеба из богатой питательными веществами
полбяной муки, дополнительно обогащенной семенами,
которые придают мякишу интересную
текстуру и добавляют еще больше пищевой ценности.
В магазинах здорового питания и экотоваров
можно найти много древних сортов зерна
и муки. Помимо полбы, к ним относятся айнкорн
(однозернянка), спельта, теф, просо, фарро
и туранская пшеница. Если вы не сможете найти
полбяную муку, то для этого рецепта лучше всего
подойдет цельнозерновая мука из спельты.

Семена — концентрированный источник питательных
веществ. В этот хлеб я предлагаю добавить
семена тыквы, подсолнечника и нигеллы,
богатые клетчаткой, полезными микроэлементами
и белком.

Готовый хлеб хранится три-четыре дня. Если

вам кажется, что вы не успеете его съесть, замо

розьте половину про запас.

ПИТАНИЕ 61

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рецепт на 1 большую буханку, выпекаемую
в форме размером 23 . 14 см, либо на
2 буханки в формах размером 21,5 . 11,4 см

500 г цельнозерновой полбяной муки
плюс еще немного для посыпки
1 упаковка (7 г) быстродействующих дрожжей
1 ч. л. сахара (любого)
. ч. л. мелкой соли (лучше взять
нерафинированную морскую соль)
1 ст. л. тыквенных семечек
1 ст. л. семян подсолнечника
1 ч. л. семян нигеллы, или калинджи
350 мл теплой воды

1 ст. л. растительного масла (я использую рапсовое
или оливковое масло холодного отжима) плюс
еще немного для смазывания формы

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В большой миске смешайте муку, дрожжи, сахар,
соль и семена.

62 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

2. В мерном кувшине смешайте теплую воду
и масло.
3. Столовой ложкой перемешивайте воду и масло
с сухими ингредиентами в миске, пока из
них не сформируется единая масса.
4.
Начинайте замешивать тесто руками в миске,
а когда оно перестанет прилипать к пальцам,
выложите его на посыпанную мукой
поверхность и продолжайте вымешивать в
течение 5 минут (если вам захочется отдохнуть
— не беда, ничего страшного не произойдет).
Возможно, вам понадобится немного больше
муки, но постарайтесь не добавлять слишком
много.

5. Переложите тесто обратно в миску и накройте
влажным кухонным полотенцем так, чтобы
ткань не касалась теста. Можно закрепить ее
прищепками на краях миски.
6. Дайте тесту 1 час, чтобы подняться.
7. Подготовьте форму или формы, смазав их изнутри
небольшим количеством масла с помощью
бумажного полотенца. Затем обсыпьте их
мукой.

ПИТАНИЕ 63

8. Следующий этап называется обминкой. Тесто
аккуратно осаживают, чтобы из него вышел
газ, образовавшийся при первом подъеме. Это
способствует развитию аромата и формированию
текстуры хлебного мякиша (см. с. 70).
Просто надавите на тесто сверху, чтобы оно
осело.
9. Пришло время придать тесту форму. Сложите
в соответствии с размером формы для выпекания.
Аккуратно выложите тесто в форму, внизу
могут оставаться любые швы или стыки.
10. Оставьте тесто подниматься в форме еще на
1 час, снова накрыв его влажной тканью, чтобы
избежать образования сухой корки.
11. Разогрейте духовку до 200 °C.
12. Выпекайте хлеб на среднем уровне духовки.
Примерно через 40 минут он станет золотисто-
коричневым и начнет испускать приятный
аромат.
13. Наденьте термостойкие перчатки или возьмите
прихватки, чтобы достать форму из духовки.
Постучите ее дном о столешницу. Это
поможет хлебу отделиться от стенок. Если
вы чувствуете, что буханка сидит в форме

64 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

свободно, аккуратно вытряхните ее на сухое
кухонное полотенце и постучите по нижней
части костяшкой пальца. Если звук гулкий,
как будто внутри буханки пустота, то дело
сделано. Если же вам кажется, что хлеб недопекся,
или вы хотите, чтобы он подрумянился
посильнее, положите его на решетку
в духовке еще на 5 минут. Если у вас не получается
извлечь буханку из формы, возможно,
придется осторожно провести тонким ножом
вдоль стенок формы.

14. Остудите хлеб на решетке перед тем, как резать
и есть.
Подумайте о том, что вы использовали экологически
чистые, натуральные продукты, тепло, время,
свои руки и энергию, чтобы испечь буханку настоящего
питательного хлеба, которую ваши предки
оценили бы даже тысячелетия назад.

Существует много способов есть хлеб: его можно
поджарить, намазать джемом или пустить на
сэндвичи, но иногда самый простой вариант оказывается
наилучшим. Мало что может сравниться
с идеальным и хорошо знакомым нам сочетанием
— ломоть домашнего хлеба со сливочным
маслом.

ГЛА В А 3 ГЛА В А 3
Творчество

Прежде чем начать импровизировать, музыкант изучает
основы гармонии. Точно так же и вы будете готовы экспериментировать
и пробовать что-то новое, когда освоите
азы хлебопечения. Обычно мы склонны зацикливаться
на привычном и довольствоваться тем, что знаем и умеем.
В повторяющихся день изо дня занятиях есть свои
плюсы — компетентность, уверенность и удобство. Однако
за то, что мы остаемся в зоне комфорта и используем
автопилот, приходится платить. Мы ограничиваем свой
потенциал роста и изменений и можем упустить возможности,
которое дает творчество. Творческая деятельность
помогает радоваться жизни, улучшает настроение и приносит
удовлетворение. Ощущение душевного подъема,
который мы испытываем, вынимая из духовки краси

66 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

вый хлеб, может оставаться с нами надолго и распространяться
на другие сферы жизни. Эксперименты с приготовлением
хлеба помогают рискнуть и в других областях.
Креативность дает нам позитивный опыт достижения
цели, она укрепляет жизненный тонус и совсем не обязательно
связана с созданием художественных произведений
и разработкой нестандартных решений. Выпечка
хлеба относится к категории повседневного творчества,
занятий, несущих позитивный заряд и улучшающих самочувствие.
Она даст возможность вступить в чудесный
добродетельный круг: чем лучше вы себя чувствуете, тем
выше вероятность того, что вы будете прилагать усилия
для создания нового, для творчества. А чем больше вы
проявляете свои творческие способности, тем радостнее
вам и тем выше ваша самооценка, для которой к тому же
у вас появляется красивое и питательное подтверждение.

Креативность дает нам позитивный
опыт достижения цели, она укрепляет
жизненный тонус.
КРЕАТИВНОСТЬ И ПОЗИТИВНАЯ
САМОЦЕНКА

Творчество не только помогает чувствовать себя лучше,
но и подпитывает наши внутренние силы и позитивное
отношение к себе. Создавая что-то самостоятельно,
мы привносим в мир нечто, отражающее наше «я».

ТВОРЧЕСТВО 67

в предметах, появляющихся благодаря нам во внешнем
мире. Если мы замечаем, что созданный нами объект
(хлеб, картина или что-то сделанное вручную) ценится
другими, мы понимаем, что людям нравится наше творение,
и переносим их реакцию на себя, что помогает
нам поддерживать наше представление о себе. Это важнейшее
преимущество творчества очень существенно,
потому что перекликается с фундаментальным процессом
в младенчестве, с помощью которого развивается
наше самовосприятие. Благодаря настройке на наше
эмоциональное состояние, а затем его отражению мать
или другой человек, занятый нашим воспитанием, позволяет
нам познавать себя и значимость своих эмоций.
Когда нас успокаивают, мы учимся успокаиваться.
Представьте плачущего младенца и мать, которая
инстинктивно обращается к нему с грустным лицом
и произносит (задолго до того, как малыш начнет разговаривать):
«О мой бедненький, ты расстроился, давай
скорей обнимемся». Копируя выражение лица, эмоцию
и тон ребенка, она сообщает ему, что его услышали
и его эмоциональное состояние
понято. Если по какой-либо причине
нас воспитывали иначе, то
творчество — один из способов,
которым мы можем компенсировать
это, эффективно «перевоспитав
» себя снова. Создавая
и предлагая что-то другим, мы

68 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

повторяем слова и эмоции, которые ребенок адресует
своим родителям; принимая в ответ реакцию других на
наши творение, мы получаем признание себя. Создавая
хлеб из муки, воды и соли, мы можем прокормить себя
и других в буквальном смысле, а в метафорическом —
подпитать наше позитивное самоощущение и нашу
идентичность.

ТВОРЧЕСТВО, ЛЮБОПЫТСТВО,
ЭКСПЕРИМЕНТ И ИЗОБРЕТЕНИЕ

Хлебопечение может быть способом творческого самовыражения.
Мы начинаем с рецептов, которые позволяют
лучше понять процессы, происходящие при приготовлении
хлеба, но, как только овладеем основами,
свободны придумывать варианты и альтернативы, которых
не счесть.

Все что нужно — это составлять различные сочетания
ингредиентов. Дерзайте, начните с типов муки, разнообразия
вкусов и возможностей комбинаций. Некоторые
эксперименты окажутся невероятно удачными,
другие вам не захочется повторять. Скульптору или художнику
необходимо досконально изучить доступные
материалы, их качества и свойства, знать, как они сочетаются
между собой и реагируют на изменения в окружающей
среде. Художник узнает качества материалов
методом проб и ошибок. Вы получите представление
о продуктах и процессе хлебопечения таким же образом.

ТВОРЧЕСТВО 69

У меня есть высокая и узкая кулинарная книга 1960-х
годов, страницы которой разрезаны на три части по горизонтали.
Из верхней части можно выбрать первое блюдо,
из середины — второе, а из нижней — десерт. Вы просто
перелистываете страницы каждой из частей, составляя
разные комбинации блюд. Тот же принцип можно применять
и для экспериментов с хлебом, по-разному сочетая
следующие три параметра:

разрыхлители
вид муки
добавки — например травы или семечки

Все предложенные далее варианты относятся к несладкому
хлебу. Помимо них существует множество
вариантов для сдобного или сладкого теста, в состав
которого входят жир, яйца и сахар. Из него выпекают,
например, бриошь или круассаны. Однако на данный
момент у нас более чем достаточно возможностей для
развития креативности на примере простого теста. Со
сдобным сладким тестом вы сможете поэкспериментировать
позже, когда наберетесь опыта.

Мои списки ингредиентов помогут вам придумать
новые сочетания или воспользоваться проверенными,
такими как сыр и лук или картофель и укроп. Как
у художника, так и у пекаря знания о характеристиках
и особенностях доступных материалов будут со временем
расти. Постепенно вы начнете лучше понимать, какие
ингредиенты хорошо сочетаются друг с другом как

70 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

с точки зрения вкуса, так и с точки зрения эффективности
процессов подъема и выпекания. Творческие эксперименты
— лучший способ узнать, что и как работает
и как испечь хлеб, который вам и вашим близким покажется
самым вкусным на свете.

РАЗРЫХЛИТЕЛИ

В состав хлеба с более или менее пышным мякишем
всегда входит какой-либо разрыхлитель (не только
дрожжи) — компонент, который позволяет тесту увеличиваться
в объеме и подниматься. Бездрожжевой или
пресный хлеб — это лепешки, такие как наан, крекеры
или маца; в нем нет ничего, кроме муки, соли и воды,
и в процессе приготовления не предусмотрено время
для брожения, как в рецепте дрожжевого хлеба. Пресный
хлеб не поднимается.

Существует три основных способа производства
пышного, пористого хлеба. Важнейшую роль в каждом
из них играет процесс образования углекислого газа,

в ходе которого в глютеновой структуре появляются пузырьки
воздуха, благодаря чему буханки не превращаются
в твердые кирпичи. Размер пузырьков может варьироваться
от огромных, как в белом хлебе на закваске,
до очень мелких, как в цельнозерновом. Оба варианта
хороши и являются следствием различий в содержании
глютена и воды (гидратации), а также в плотности
муки. Распределение и размер пор в хлебе формируют

ТВОРЧЕСТВО 71

текстуру мякиша. Три способа разрыхления хлебного теста
различаются скоростью: содовый хлеб поднимается
мгновенно, дрожжевой — несколько часов, а хлеб на закваске
— целый день или больше.

Пищевая сода основа быстрого подъема теста.
Самая известная разновидность хлеба, приготовленного
с применением этого разрыхлителя, — ирландский содовый.
Углекислый газ, создающий пористую структуру
мякиша, вырабатывается не пекарскими или природными,
«дикими» дрожжами, а образуется в ходе химической
реакции между пищевой содой и кислотой, содержащейся
в тесте за счет добавления пахты, йогурта или
молока, смешанного с лимонным соком. Процесс идет
настолько быстро, что важно отправить буханку в духовку
поскорее, как только все ингредиенты перемешаны.
Используя этот метод, вы сможете приготовить
хлеб с нуля менее чем за час.

Дрожжи микроорганизмы, и форма множественного
числа этого слова абсолютно оправданна, поскольку
они буквально повсюду, во всем многообразии разновидностей.
Они присутствуют в воздухе и на многих
поверхностях, включая нашу кожу. Всякий раз, когда вы
наблюдаете брожение, можете быть уверены, это результат
действия дрожжей. Дрожжи заставят тесто подниматься,
если в нем есть три компонента: пища для
них (простой сахар, полученный из муки), тепло и вода.

Пекари пользуются тремя основными формами
дрожжей: живыми (прессованные), сухими (так называемые
«традиционные», или «активные сухие»), а так

72 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

же более концентрированными, порошкообразными (их
называют по-разному: «инстантные», «быстродействующие
» или «быстрорастворимые» дрожжи). И сухие, и быстрорастворимые
дрожжи можно хранить в течение
длительного времени. Приготовление дрожжевого хлеба
подразумевает один или обычно два этапа ферментации,
когда тесто выдерживают в тепле несколько часов,
чтобы дрожжи выделяли углекислый газ, который его
поднимет.

Свежие — прессованные — дрожжи можно хранить
в холодильнике около двух недель; затем они теряют
силу. Этот вид дрожжей похож на брикетик слегка рассыпчатой
шпатлевки. Свежие дрожжи на 100 % натуральные,
но из-за короткого срока хранения доступны
не всегда и поэтому их используют реже. Такие дрожжи,
раскрошив, добавляют в теплую воду с небольшим количеством
сахара или меда и ждут, пока смесь не начнет
пузыриться.

Сухие дрожжи («традиционные», или «активные сухие
») имеют вид крошечных шариков или гранул. Это
на 100 % натуральные дрожжи; их нужно растворить
в теплой воде, прежде чем использовать. Процесс, позволяющий
дрожжам начать брожение, занимает около
15 минут. Теплая вода активирует дрожжи, и на воде,
в которой они растворены, образуется пена.

Быстрорастворимые, или инстантные, дрожжи —
это порошок, который добавляют прямо в сухие ингредиенты.
В отличие от свежих или сухих дрожжей, быстрорастворимые
дрожжи содержат добавки. Они более

ТВОРЧЕСТВО 73

концентрированные, чем сухие дрожжи, а те, в свою
очередь, более концентрированные, чем свежие.

В рецептах хлеба можно встретить все три вида
дрожжей. И все они взаимозаменяемы, поэтому не
беспокойтесь, если у вас не оказалось именно того вида,
который указан в списке ингредиентов. Вы можете
«конвертировать» его в любой другой и использовать
соответствующий метод смешивания.

Основное правило для конвертации: на 500 г муки
вы можете использовать либо 10 г свежих, либо 5 г активных
сухих, либо 3 г инстантных (быстродействующих)
дрожжей, хотя рецепты могут различаться.

Хлеб на закваске также готовится на дрожжах, но
это «дикие» дрожжи, которые изначально содержатся
в муке. Встречающиеся в природе дрожжи и полезные
молочнокислые бактерии размножаются в тесте и ферментируют
его, вырабатывая углекислый газ, который,
в свою очередь, поднимает тесто. Процесс приготовления
хлеба на закваске занимает не менее 24 часов. Пекари
часто оставляют тесто и на более длительное время
в холодильнике для улучшения вкуса. Продолжительная
ферментация создает характерные кисловатые нотки.
При налаженном процессе приготовления хлеба на
закваске часть закваски-стартера сохраняют для ферментации
следующей порции теста. Для замеса основного
теста вы можете использовать ту же муку, из которой
приготовлена закваска, или любую другую.

74 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

МУКА

Глядя на разнообразие доступной муки, легко растеряться.
Универсальная, самоподнимающаяся, хлебная, органическая,
жернового помола, цельнозерновая, белая
небеленая, просто белая, коричневая, многозерновая,
солодовая — перечень длинный. Начнем с двух характеристик,
которые могут относиться к муке из любого
сорта зерна. Это экологически чистая (органическая) мука
и мука жернового помола. Если вы хотите добиться
натуральности и питательности хлеба, покупка такой
муки — первый правильный шаг.

Экологически чистая мука производится из зерна,
выращенного без пестицидов и гербицидов, и не из генетически
модифицированных культур. Какой бы сорт
муки вы ни купили, ее «экологически чистый» вариант
не будет содержать вредных химических добавок.

Мука жернового помола производится в меньших
количествах, чем мука машинного помола, и поэтому
стоит дороже. Я считаю это оправданным: превосходный
вкус и пищевая ценность этой муки стоят того,
чтобы заплатить больше. При промышленном производстве
металлические мукомольные вальцы вращаются
с высокой скоростью, а отруби и зародыши — части
зерна, которые обеспечивают большую часть его питательной
ценности, — удаляются на ранней стадии процесса.
Тепло, выделяющееся при вращении вальцов,
разрушает оставшиеся в белой муке питательные элементы.
Из-за этого мукомолы по закону обязаны добав

ТВОРЧЕСТВО 75

лять в муку другие полезные вещества, например витамины.
Мука жернового помола имеет ряд преимуществ.
При измельчении зерна жерновами выделяется гораздо
меньше тепла, питательные вещества не повреждаются,
и в результате получается цельнозерновая мука (содержащая
отруби и зародыши). Если мельник, использующий
традиционные технологии, хочет произвести
белую муку, он ее просеивает после перемалывания.
Поскольку эндосперм (крахмалистый центр зерна) измельчается
вместе с отрубями и зародышами, он поглощает
некоторые из питательных веществ. Если цельнозерновую
муку производит мельник, вы можете быть
уверены, что в ней действительно присутствует все
зерно целиком. В случае с цельнозерновой мукой промышленного
производства отруби и зародыши, которые
были извлечены в начале производственного процесса,
добавляются в нее вновь, и нет никакой гарантии,
что в тех же количествах. О какой бы муке ни шла речь,
о цельнозерновой или о белой (или об их смеси), мука
жернового помола будет вкуснее, а ее питательная ценность
— выше.

76 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ЗЕРНО

Теперь, когда вы определились с типом муки, которую
будете использовать, нужно подумать о том, из какого
зерна она сделана.

Пшеница травянистое растение, зерна которого
используются для производства муки чаще всего. Она
бывает разных видов и разновидностей, которые различаются
содержанием белка. Это важно, так как от количества
белка зависит количество глютена, позволяющего
тесту подниматься и создающего приятную структуру
мякиша. Сорта пшеницы с высоким содержанием белка
называются «твердыми», а мука из них называется хлебной,
или «сильной». Можно испечь хороший хлеб из муки
с низким содержанием белка, универсальной или
смешанной, но если вы готовите пшеничный хлеб впервые,
то выбор в пользу хлебной муки будет самым оптимальным.
Тесто на хлебной муке хорошо поднимется.
Мука из более мягкой пшеницы идеально подходит для
выпечки кексов и других кондитерских изделий.

Цельнозерновая мука содержит отруби, которые
не способствуют выработке глютена, поэтому тесто на
ней имеет тенденцию подниматься меньше, чем на
универсальной или хлебной муке. Хлеб из 100-процентной
цельнозерновой пшеницы будет иметь приятный
вкус, но окажется достаточно плотным. Многие пекари
используют смесь цельнозерновой и хлебной муки,
чтобы достигнуть баланса между питательной ценностью,
вкусом и пышностью хлеба. В результате получит

ТВОРЧЕСТВО 77

ся вкусный хлеб с более воздушной текстурой мякиша.
Одна из многих переменных, с которыми вы можете поэкспериментировать,
— это соотношение цельнозерновой
и белой муки в такой смеси.

Рожь выращивается на севере Европы и часто используется
для приготовления традиционных видов
хлеба на закваске. Она дает питательные зерна с высоким
содержанием быстро ферментирующейся клетчатки,
что является одной из причин, по которой этот злак
также используют при производстве виски. Ржаная мука
содержит глютен, но не в таких количествах, как пшеничная.
Буханка, сделанная из 100-процентной цельнозерновой
ржи, будет довольно тяжелой и плотной (и некоторым
это очень нравится). Для более воздушного
хлеба подойдет смесь ржаной муки с какой-то другой,
более богатой глютеном. Хлеб «Пумперникель» пекут из
ржаной муки обычного и более грубого помола. Экспериментируйте
с соотношением ржаной и белой хлебной
муки, пока добьетесь наилучшего результата.

Спельта древнее злаковое растение, вид пшеницы.
Из всех семян злаков, дошедших до нас из глубины
веков, ее семена — самые доступные на рынке. В муке
из спельты много клетчатки и часто более высокое содержание
белка, чем в муке из других сортов пшеницы.
Хлеб из спельты обычно поднимается быстрее, чем из
обычной пшеницы. Но поскольку в этой муке меньше
глютенина (компонент глютена), чем в другой пшеничной
муке, тесто из нее нужно меньше вымешивать. Считается,
что спельта легче переваривается, чем другая

78 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

пшеничная мука, однако она содержит глютен. Из нее
получается нежный хлеб с мягким вкусом. Спельту также
хорошо использовать для закваски.

Айнкорн (однозернянка), полба и туранская пшеница
(хорасан, камут) также относятся к роду пшеницы
и являются древними злаками. Туранская пшеница,
как и спельта, содержит много белка, из которого,
правда, не так эффективно развивается глютеновая
сеть, и, как и спельта, по-видимому, легче усваивается
людьми, чувствительными к современным разновидностям
пшеницы. Айнкорн очень похож на зерна, которые
ели наши предки в глубокой древности, поэтому
рекомендации сторонников «палеодиеты» избегать
зерновых вызывают недоумение. Есть археологические
свидетельства того, что в конце палеолита люди собирали
урожаи дикорастущих зерен. Из айнкорна и полбы
получается вкусный хлеб, который не поднимается
так сильно, как хлеб из современной муки, но от этого
он ничуть не хуже. Другие древние злаки — теф, сорго
и фрике.

Овес и ячмень очень питательные злаки, снижающие
уровень холестерина. Хотя немного глютена
в них есть, мука из них недостаточно сильная, чтобы тесто
могло подняться. Поэтому их лучше всего использовать
как добавку в рецептах многозернового хлеба. Что
они действительно добавляют, так это превосходный
аромат и мягкость текстуры.

Безглютеновая мука давно не новость и доступна
во многих вариантах. Ее делают из орехов, бо

ТВОРЧЕСТВО 79

бовых (таких как нут), кукурузы, риса, кокоса, гречки…
и даже из зеленых бананов. Если вы придерживаетесь
безглютеновой диеты, существование этих типов муки
— весомый аргумент в пользу того, чтобы печь
хлеб и другие изделия из теста дома. Дело в том, что
большинство производителей безглютеновой выпечки
используют добавки, которые позволяют воспроизвести
вкус и текстуру продуктов, содержащих глютен.
Готовую безглютеновую выпечку покупают люди,
заботящиеся о здоровье, но на самом деле она может
содержать много химических добавок и быть не совсем
так полезна, как кажется на первый взгляд. Если
вы решите испечь хлеб из безглютеновой муки, вы будете
точно знать, что в нем содержится. Несмотря на
очевидность этого факта, стоит отметить, что хлеб без
глютена не будет похож на хлеб с глютеном. Воспринимайте
это как возможность проявить по-настоящему
творческий подход. Вместо того чтобы рассматривать
безглютеновый хлеб как бледную имитацию обычного,
используйте его приготовление как шанс поэкспериментировать
с качественными ингредиентами, чтобы
создать что-то новое и необычное. Отсутствие глютена
означает, что текстура хлеба не будет упругой и эластичной;
она будет больше похожа на пирог или кекс,
но на вкус безглютеновая буханка все равно может
быть великолепна.

Процесс приготовления безглютенового хлеба также
будет другим. Мы месим тесто для развития в нем глютена,
поэтому отсутствие глютена означает отсутствие

80 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

необходимости долгого вымешивания. Тесто на муке
без глютена должно быть достаточно влажным, и в некоторых
случаях его можно буквально выливать в формы,
выстланные пергаментом. Часто самые удачные
безглютеновые буханки получаются из смеси нескольких
видов безглютеновой муки, обеспечивающей разнообразие
вкусов и текстур.

Управление нашими ожиданиями в отношении хлеба
и жизни ведет к спокойному принятию — превосходному
способу избежать беспокойства. Ваш безглютеновый
хлеб будет отличаться от хлеба, содержащего
глютен, но он будет хорош.

ДОБАВКИ

Здесь перед нами открываются практически безграничные
возможности. Рассматривая возможные добавки
к несладкому тесту, стоит подумать о том, чего вы хотите
достичь. Улучшить или преобразовать вкус хлеба?

ТВОРЧЕСТВО 81

Изменить его текстуру или цвет? Повысить пищевую
ценность? Если вы хотите добавить овощи, необходимо
учитывать влажность, чтобы избежать проблем. Добавление
овощей может быть отличным способом подольше
сохранить мягкость мякиша, но слишком большая
влажность, например из-за тертых цукини, может привести
к тому, что хлеб получится сырым. Твердые овощи,
такие как картофель, кабачки или морковь, хорошо
добавлять в тесто неприготовленными.

Приведенные ниже списки — отправная точка для
изучения, экспериментов и творчества.

Пробуя разные комбинации и ориентируясь на свои
личные предпочтения и доступность ингредиентов, вы
сможете составить свой собственный список вкусовых
добавок. Записывайте, какие рецепты и ингредиенты
подходят вам лучше всего.

Семена

Добавление семян — один из способов улучшить вкус
и питательную ценность хлеба. Семена утяжеляют тесто
и могут помешать ему подниматься, если вы возьмете
их слишком много, поэтому экспериментируйте с пропорциями.
В большинстве случаев вес семян может
составлять до четверти веса всей муки, если это, скажем,
смесь льна, подсолнечника и тыквенных семечек.
Но некоторые семена, такие как тмин, обладают очень
сильным вкусом, и достаточно небольшой щепотки.

Семена нигеллы, калинджи, или чернушки, придают
хлебу невероятный пикантный вкус, и, опять же, их не

82 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

нужно добавлять много — чайной ложки на большую
буханку вполне достаточно.

Перечисленные ниже семена придадут вашему хлебу
вкус и интересную текстуру и насытят его питательными
веществами. Вы можете добавить какой-то один
вид или все сразу или составить любую комбинацию.
Я часто пеку цельнозерновой хлеб на закваске, добавляя
в него смесь первых семи семян, и он великолепен!

семена подсолнечника
тыквенные семечки
семена кунжута (черные и обжаренные белые)
семена нигеллы (чернушки, или калинджи)
льняное семя (белое и коричневое)
мак
семена фенхеля
семена кардамона
тмин
зира (кумин)

Орехи

Орехи добавят вкус и питательные вещества, изменят
текстуру хлеба. Лучше всего их измельчить или истолочь
перед тем, как засыпать в тесто.

Попробуйте:
грецкие орехи
пекан
миндаль

кешью

ТВОРЧЕСТВО 83

Отруби

Добавление отрубей — простой способ увеличить содержание
в хлебе полезной для работы кишечника клетчатки.
Отруби — внешняя оболочка зерна или семян, и они
не только содержат растворимую клетчатку, но и богаты
питательными веществами, в том числе жирными кислотами
и витаминами группы B.
Попробуйте:
овсяные отруби

пшеничные отруби
рисовые отруби
кукурузные отруби
Травы

Травы — прекрасный способ придать хлебу неповторимый
вкус и аромат. Идеально подойдет измельченная
свежая зелень, но можно взять и сушеную. При добавлении
некоторых трав, в основном с более мягкими листьями,
вы обнаружите, что нужно взять больше, чем
вы предполагали, поскольку в процессе выпекания вкус
приглушается. «Стойкие» травы, такие как розмарин
и тимьян, сохраняют сильный аромат даже в готовом
хлебе. Подумайте, с чем вы будете есть хлеб, и используйте
те травы, которые будут хорошо сочетаться с этими
продуктами. Например, хлеб с укропом отлично сочетается
с рыбой, а со шнитт-луком — с сыром. Это еще
одна область, в которой можно проявить свои творческие
способности.

84 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Попробуйте:
базилик
шнитт-лук
шалфей
укроп
розмарин
тимьян
орегано

Масло

Добавление масла в тесто влияет как на структуру мякиша,
так и на вкус. Масло «укорачивает» нити клейковины,
делая хлеб более мягким, и позволяет ему дольше
не черстветь. Но речь о небольшом количестве масла,
совсем небольшом — буквально о столовой ложке. Если
вы хотите добавить масла в тесто, стоит подумать
в первую очередь о том, как оно изменит вкус вашего
хлеба. Следующие масла добавят вкуса, а также сделают
мякиш нежнее:

оливковое масло
масло из тыквенных семечек
масло грецкого ореха
кунжутное масло

Пряности

Добавление пряностей в тесто придаст вашему хлебу
изысканность. Вы можете дать своей фантазии развернуться
и испечь буханки со вкусом карри или пиццы.
Пробуйте все, что приходит в голову. Берите пряности,

ТВОРЧЕСТВО 85

которые вы обычно добавляете при готовке, и экспериментируйте!
Кстати, куркума или паприка изменят не
только вкус, но и цвет теста.

имбирь

мускатный орех

куркума

молотая зира (кумин)

паприка

пажитник

молотый чили

молотый кардамон

кориандр

Сыр

С сыром можно испечь прекрасный пикантный хлеб.
Свежий тертый твердый сыр лучше всыпать в муку
в начале замешивания. На 400 г муки возьмите примерно
125 г сыра. Сыр с луком или шнитт-луком очень хорошо
сочетается с содовым или дрожжевым хлебом.

Попробуйте:

чеддер

твердый копченый сыр

пекорино

пармезан

манчего

Овощи

Идея добавить овощи в тесто для хлеба может показаться
немного странной, но это отличный способ най

86 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ти применение старым корнеплодам, завалявшимся на
дне холодильника. Они улучшают вкус и текстуру и увеличивают
срок хранения выпеченного хлеба. Как всегда,
при добавлении ингредиентов в тесто важно учитывать
как содержание в них воды, так и их влияние на развитие
глютеновой сети. Добавление тертых сырых корнеплодов
— подходящий первый эксперимент с овощами
в хлебе. Содержание воды в них относительно низкое,
и соотношение овощей и муки примерно 3 к 5 дает хороший
результат. При использовании более мягких овощей,
таких как помидоры, лучше, чтобы они были сушеными
или вялеными. Лук, чеснок, грибы или перец,
которые вы собираетесь добавить в тесто, лучше сначала
обжарить, как для аромата, так и для выпаривания
лишней воды.

Попробуйте:

картофель

морковь

корневой сельдерей

свеклу

лук

чеснок

оливки

сквош

помидоры

сладкий картофель (батат)

тыкву

шпинат

грибы

ТВОРЧЕСТВО 87

Конечно, не все друг с другом сочетается, но составление
различных комбинаций из приведенных выше
списков открывает огромный простор для творчества
и экспериментов.

Два рецепта из этой главы послужат хорошим первым
опытом приготовления хлеба с овощами и зеленью.
В состав первого хлеба входят мягкие листья шпината
(вместо них можно взять базилик или черемшу), а во
второй добавлены тертые корнеплоды. Опробовав эти
рецепты, вы сможете позволить своему воображению
вести вас дальше — к новым вариантам и комбинациям.
Итак, давайте приготовим тортилью со шпинатом
и дрожжевой хлеб с тертой сырой свеклой — вкусный
и необычный, с пурпурными крапинками.

88 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Тортилья со шпинатом

В этом пресном тесте всего четыре ингредиента,
и из него получатся полезные лепешки, отличная
основа для роллов. Вам понадобится миска,
небольшая кастрюля, блендер и сковорода
с толстым дном. Если у вас погружной блендер,
возьмите большой мерный стакан или кувшин,
но удобнее использовать стационарный блендер-
кувшин. Сначала смесь будет ярко-зеленой,
но при выпекании цвет станет более приглушенным.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рецепт на 12 лепешек

240 г цельнозерновой полбяной муки для теста
плюс еще немного для посыпки

. ч. л. мелкой соли (лучше взять
нерафинированную морскую соль)

100 г молодого шпината

60 мл воды

ТВОРЧЕСТВО 89

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Смешайте муку и соль в большой миске.
2. Сложите шпинат в кастрюлю, добавьте воду
и варите на среднем огне, пока листья не размякнут.
3. Перелейте воду со шпинатом в блендер. У вас
должно получиться около 230 мл жидкости;
при необходимости добавьте еще немного воды
до нужного объема.
4. Смешайте шпинат с сухими ингредиентами
и осторожно замесите тесто.
5. Скатайте из теста колбаску и разделите на
12 частей.
6. Посыпьте рабочую поверхность небольшим
количеством муки. Скатайте каждый кусок теста
в шар, затем немного присыпьте его мукой
и раскатайте в тонкую лепешку диаметром
около 15 см. Тесто может быть немного
липким, поэтому его удобно снимать со стола
скребком или лопаткой.
7. Нагрейте большую тяжелую сковороду и жарьте
каждую лепешку по 1–2 минуты с каждой

90 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

стороны. По мере приготовления они немного

потемнеют и на них появятся коричневатые

пятна.

8. Заверните лепешки в полотенце или фольгу,
чтобы они не остыли и не высохли. Как и другие
лепешки, их лучше всего есть сразу после
приготовления, но в завернутом виде их можно
хранить в холодильнике около суток.

ТВОРЧЕСТВО 91

Хлеб с укропом и свеклой

(на основе рецепта хлеба с картофелем и укропом
от Дэна Лепарда, впервые опубликованного
в Guardian)

Есть что-то невероятно приятное в землистом
вкусе свеклы, сливочном аромате печеного укропа
и необычных цветах этого хлеба. Резать
его — одно удовольствие. Он дарит наслаждение
чувствам, а разуму — удовлетворенность
результатом. Когда я впервые испекла хлеб с укропом
и картофелем по рецепту Дэна Лепарда
(который вдохновил меня на создание варианта
с укропом и свеклой), я знала, что буду дорожить
и пользоваться этим рецептом всю жизнь.
Хотя кажется, что из сырого картофеля или свеклы
получится сырой хлеб, это совсем не так.
Этот ароматный хлеб будет оставаться мягким
в течение нескольких дней.

Вам понадобятся миска, крупная терка
и противень с пергаментом. На приготовление
и замешивание теста уйдет около 20 минут, затем
нужно дать ему подняться в течение 1,5 часа.
После формовки хлебу нужен еще час, чтобы
расстояться, и еще около 45 минут займет выпекание.
Итого: около 3 часов 35 минут на весь
процесс.

92 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рецепт на 1 хлеб

3 г быстродействующих дрожжей
большой пучок укропа, мелко нарезать
(его можно заменить сушеным укропом, в этом

случае возьмите полную столовую ложку)
275 мл теплой воды
350 г очищенной сырой свеклы, натереть на терке
550 г хлебной, «сильной» муки (она хорошо

поднимается) плюс немного для посыпки
2 . ч. л. соли (лучше взять нерафинированную
морскую соль)
50 мл оливкового масла

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1.
В большой миске смешайте дрожжи и мелко
нарезанный укроп с теплой водой.
2. Добавьте тертую свеклу, затем муку, соль и
оливковое масло. Хорошо перемешайте и оставьте
на несколько минут.

ТВОРЧЕСТВО 93

3. Поразминайте тесто в миске руками в течение
нескольких секунд — оно не будет похоже на
обычное тесто, но не волнуйтесь. Вам нужно
стараться собрать его в ком, а не месить как
обычно.
4. Накройте тесто влажным кухонным полотенцем
(это предотвратит высыхание и образование
корки, которая помешает ему подняться) и
оставьте на 1,5 часа при комнатной температуре.
5. Выложите тесто на посыпанную мукой рабочую
поверхность и сформируйте из него шар.
6. Застелите противень пергаментом и выложите
на него тесто швом вниз.
7. Накройте влажным кухонным полотенцем
и оставьте еще на час.
8. Разогрейте духовку до 220 °C. Слегка натрите
поверхность поднявшегося теста мукой (втирайте
ее, а не просто посыпайте сверху) и надрежьте
ее один раз или крест-накрест, а затем
выпекайте 45 минут.
9. Дайте хлебу полностью остыть на решетке перед
тем, как резать. Запах будет чудесным, но
не поддавайтесь искушению раньше времени.

94 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Теперь пора импровизировать! Дерзайте и изобретайте
что-нибудь новое. Рискуйте — вы всегда
можете поэкспериментировать с меньшим количеством
ингредиентов. Наполните свою кухню теплыми
ароматами трав, семян и пряностей. Пеките
сытный хлеб с такими сочетаниями вкусов, каких
вы еще не пробовали. Удивите себя тем, что вы
способны создать своими руками и с помощью вашей
фантазии. Практикуйте хлебопечение, чтобы
освободить свой ум.

ГЛА В А 4 ГЛА В А 4
Непрерывное обучение

Обучение пекарскому ремеслу — бесконечное путешествие,
история, которая никогда не заканчивается, и это
прекрасно. Вы никогда не сможете узнать абсолютно все
об искусстве и науке выпекания хлеба, поэтому будете всю
жизнь познавать новое. В процессе этого непрерывного
обучения, в отличие от древних алхимиков, которым так
и не удалось преобразовать неблагородные металлы в золото,
вы узнаете множество способов превращения муки,
дрожжей, воды и соли в шедевры вкуса. Независимо от
того, сколько рецептов и техник вы освоите, всегда будет
чему поучиться. Поверьте, это так приятно! Изучение хлебопечения
может стать проектом длиною в жизнь.

Начав изучать что-то новое, мы получаем полезное
представление о самих себе и собственном отношении

96 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

к познанию. Это возможность избавиться от любых
страхов или неуверенности, которые терзали нас в прошлом.
Мы можем также рассматривать приготовление
хлеба как способ медитации, упражнение на осознанную
созерцательность и концентрацию на том, чем мы
заняты. Погружаясь в процесс хлебопечения, мы занимаемся
делом, которое требует постоянного развития
навыков и совершенствования. Это способ перехода
в состояние «потока», в сферу, где мы полностью сосредоточены
и абсолютно увлечены своей задачей или
действиями. Находясь в таком состоянии, мы можем
достичь настоящего счастья. Продолжая учиться, мы
можем поддерживать наши познавательные способности
в зрелом возрасте. Концентрация на изучении одной
области или набора навыков — таких как выпекание
хлеба — может стать увлечением на всю жизнь.
Иногда получается так, что чем более узка сфера, на которой
мы фокусируемся, тем сильнее мы интересуемся
деталями и возможностями для дальнейшего обучения.

УЧИТЕСЬ СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ:
ВАШ ВНУТРЕННИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ

Если перед нами стоит задача или вызов, полезно обратить
внимание на то, каким образом мы размышляем
об этом. Может показаться странным, но мы не тождественны
нашим мыслям или эмоциям. Некая часть нас

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 97

способна наблюдать за тем, что мы думаем и чувствуем.
Способность внимательно отслеживать свое умственное,
физическое и эмоциональное состояние — один
из самых полезных навыков. Мы можем развивать
и совершенствовать его на пути к самопознанию и
превращению в лучшую версию себя. Наши союзники
в этом процессе — медитация и осознанная созерцательность.

Возможность замечать, идентифицировать, принимать,
а затем — если мы того пожелаем — изменять то,
как мы мыслим, позволяет управлять нашим эмоциональным
состоянием и влиять на наши действия. Сократ
учил, что неизведанная жизнь не стоит того, чтобы
жить. Развитие навыков изучения себя и своей жизни
может изменить нас.

Полное осознание особенностей собственного мышления
и чувств дает нам огромную свободу в формировании
своей жизни и влиянии на нее. И наоборот,
жить неизведанной жизнью — означает функционировать
на автопилоте. Мы находимся во власти привычных
моделей мышления и эмоциональных реакций,
которые были развиты в годы нашего становления
и которые сейчас вполне могут сослужить нам плохую
службу.

Научившись замечать и признавать то, что мы думаем
и чувствуем, мы обретаем свободу выбора. Мы можем
либо продолжать думать, чувствовать и делать все
по-прежнему, либо думать, чувствовать и делать иначе.
Мы можем принять решение думать, чувствовать

98 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

и действовать по-разному, в зависимости от ситуации,
более уравновешенно, с заботой и любовью к самому себе.
Это не всегда просто, но, как и приготовление хлеба
на закваске, результат стоит затраченных усилий.

Всякий раз, когда мы хотим изменить свое психологическое
состояние, отправной точкой должно быть осознание
того, что происходит сейчас. Только сказав себе
правду о том, где мы сейчас находимся, можно начать
адаптироваться и вносить изменения. Никогда не поздно
научиться лучше наблюдать за собой, и поэтому никогда
не поздно начать вносить изменения. Мы можем
перестать быть своими злейшими врагами и начать относиться
к себе, как мы относимся к другу или беззащитному
ребенку — с добротой.

Каким образом приобрести этот навык? Как лучше
наблюдать за собой? Как проложить путь к психологическим
изменениям и росту?

У вас есть все необходимое, чтобы включиться в этот
процесс обучения прямо сейчас. Вы сможете перейти на
новый уровень осознания, который предоставит вам
больше свободы и откроет возможности для дальнейших
трансформаций.

Ваш «наблюдатель» уже там, внутри; он все время
был там. Следующее упражнение поможет вам пробудить
его и научить быть более внимательным.

Никогда не поздно научиться лучше наблюдать
за собой, и поэтому никогда не поздно начать
вносить изменения.

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 99

Упражнение на рефлексию станьте наблюдателем

Как можно чаще задавайте себе эти вопросы —
они разбудят вашего внутреннего наблюдателя
и помогут ему быть бдительнее.

Что я ощущаю в своем теле сейчас? Напряжение,
беспокойство, голод, жажду, расслабленность,
возбуждение, усталость? Определите, что вы
чувствуете физически, назовите это и признайтесь
в этом себе.
Какие мысли только что пришли мне в голову?
Что я говорю себе? Беспокоюсь ли о чем-то? Зацикливаюсь
ли на прошлом? Волнует ли меня
что-то в будущем? Критикую ли я себя? Отметьте,
о чем вы думаете, проследите ход своих
мыслей и признайтесь в этом себе.
Как я могу описать свое эмоциональное состояние?
Испуг, озлобленность, счастье, удовольствие,
грусть? Распознайте свое эмоциональное состояние,
назовите его и признайтесь в этом себе.
Этой технике нужно учиться. Если мы в совершенстве
овладеем ею, то она станет частью
нас и мы сформируем новую, здоровую привычку
для нашего ума. Многие из нас так долго игнорировали
нашего внутреннего наблюдателя,
что он успел заснуть. Нам нужно научиться будить
его и заставлять работать на нас.

100 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

(ЧТО ПРОИСХОДИТ?)

Когда мы привыкнем регулярно проверять, что происходит
с нашим телом, мыслями и эмоциями, мы можем
начать спрашивать себя, насколько наши мысли
или чувства уместны. Наиболее простое определение
хорошего психического состояния — это переживание
соответствующей эмоции в подходящее время и с соответствующей
интенсивностью. Бывают случаи, когда
чувство грусти или гнева является абсолютно адекватной
реакцией на ситуацию, в которой мы оказались.
Когда реакция уместна, важно не подавлять ее, а, наоборот,
обдумывать, чувствовать и мысленно перерабатывать
все, что с нами происходит. Это позволяет действовать
по обстоятельствам и двигаться дальше. Но
если мы признаем, что ответ неуместен (например, если
идея приготовить хлеб на закваске вызывает у нас страх
и мысли типа: «Я не смогу этого сделать, я все испорчу,
у меня нет терпения, я выгляжу глупо»), то стоит задать
себе дополнительные вопросы по поводу собственных
размышлений. Мы можем спросить себя:

Приносит ли это пользу?
Нуждаюсь ли я в таких мыслях или чувствах прямо
сейчас?
Приближают ли меня такие мысли или чувства
к тому, чтобы быть тем человеком, которым я хочу
быть, и делать то, что я хочу делать в своей жизни
сегодня?

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 101

Помимо регулярного самоконтроля также полезно
использовать любые ситуации, когда вы расстраиваетесь,
как повод для консультации со своим внутренним
наблюдателем. Универсальные вопросы, которые полезно
задавать себе / своему наблюдателю:

Что здесь происходит?
На что я сейчас реагирую?
Уместен ли этот ответ здесь и сейчас?
Возможен ли другой подход к этому?
Что бы я сказал(а) другу в такой ситуации?
Иными словами, мы вольны выбирать, что думать,
что чувствовать и как реагировать. Мне потребовалось
много времени, чтобы этому научиться. Моей привычной
реакцией на любое неодобрение или критику была
подавленность и ощущение собственной никчемности.
Но постепенно, осознавая, о чем я думаю («Я сделала
глупость»), как я себя чувствую (безнадежность) и как
реагирую (сдаюсь), я смогла найти способ противостоять
этому, гораздо меньше принимая все на свой счет
и не занимая оборонительную позицию.

При освоении нового навыка, такого как приготовление
хлеба, на наше отношение будет влиять предыдущий
опыт обучения. В школе у многих все было
неоднозначно. Если мы выросли с верой в то, что открытия
— это весело, делать ошибки — нормально и мы
можем научиться чему угодно, если приложим усилия,
то, вероятно, мы воспримем возможность обучиться че

102 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

му-то еще с радостью и оптимизмом. Однако на ту же
задачу мы отреагируем с отвращением и абсолютно без
энтузиазма, если были приучены к тому, что не должны
совершать ошибок и обязаны быстро осваивать новые
навыки, если мы привыкли думать, что нас непременно
осудят, когда что-то пойдет не так, и что причина наших
неудач — в том, что мы недостаточно хороши.

Если вы поймете, что идея приготовления хлеба на
закваске или любого другого хлеба вызывает у вас тревогу,
спросите себя, какие мысли приходят вам в голову.
Бросьте вызов этим мыслям! Им не место здесь и сейчас.
Напомните себе, что никто не будет вас осуждать.
Вы можете сделать это! Худшее, что может произойти,
— хлеб получится влажным, некрасиво растрескается
или прилипнет к стенкам формы. Но он все равно
будет съедобным. А лучшее, что может случиться, — все
получится правильно с первого раза. Скорее всего, у вас
будут проблемы, взлеты и падения, но в конце концов
все будет хорошо. Тревога подпитывается уклонением
от действий, поэтому лучший способ противостоять
ей — это встретиться лицом к лицу со своими страхами
и начать выпекать хлеб!

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 103

ИЗУЧЕНИЕ СЕБЯ: ХЛЕБОПЕЧЕНИЕ
КАК ПУТЬ К (РАДОСТНОМУ УМУ)

Потратив время и силы на развитие навыков приготовления
хлеба, вы получите возможность открыть кое-что
новое и в себе. Если поразмышлять о монашеской жизни
и благочестивом подходе к таким мирским задачам,
как уборка, или о том, как часто во время долгих прогулок
у нас возникают хорошие идеи, становится ясно,
что некоторые из наших самых полезных психологических
и духовных озарений происходят в моменты, когда
мы выполняем рутинные физические действия. Это
особенно верно в отношении занятий, приближающих
нас к природе, позволяющих нам снова погрузиться во
вселенское, ощутить связь с Землей, с людьми, которые
были до нас, и с теми, кто последует за нами. Айрис
Мердок, философ и писательница, рассказала о процессе,
который она назвала «бескорыстием», — о выходе за
пределы себя с особым, скромным и непредвзятым настроем.
На самом простом уровне это означает растворение
в природе или искусстве, при котором мы как бы
отстраняемся от самих себя. У этой идеи много общего
с осознанной созерцательностью.

Мы можем научиться превращать выпекание хлеба
в медитативный опыт. За счет поглощенности процессом,
внимания к деталям и заботы о том, что мы делаем,
мы можем научиться «отпускать» свои проблемы
и самих себя. Уделив все внимание без остатка выпеканию
хлеба, можно освоить полезный способ управления

104 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

уровнем стресса и начать учиться обретению внутреннего
покоя.

В этом плане можно извлечь немало пользы из
наблюдений за отношением к приготовлению пищи в
буддийских общинах. Монах, которому поручено кормить
всю общину, называется тензо. Если проанализировать
его роль, становится ясно, что это намного больше,
чем обычная мирская работа. Чтобы полностью посвятить
себя труду и текущим задачам, тензо должен
пребывать в состоянии радостного и пробужденного
ума. При обработке продуктов для ежедневного приема
пищи нужно относиться к делу со скрупулезностью,
осторожностью и уважением. Независимо от своего положения
в монастыре и уровня посвященности, тензо
должен закатать рукава, промыть рис и приготовить
овощи самостоятельно, полностью сосредоточившись
на этой работе. Какой бы скромной ни была трапеза,
необходимо с уважением и почтением относиться
к продуктам и процессу приготовления. Жидкий овощной
суп заслуживает того же внимания и заботы, что
и более изысканная или насыщенная еда. Состояния
радостного ума монах достигает, вкладывая в приготовление
пищи всю жизненную страсть. Одухотворенность,
с которой тензо выполняет свою работу, преображает
его деятельность. Некоторые тексты даже
призывают повара относиться к еде так, как родитель
относится к своему ребенку.

Как применить этот подход к выпеканию хлеба?
Сможете ли вы с нежностью и осторожностью выбирать

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 105

оборудование и ингредиенты и обращаться с ними? Сосредоточить
все внимание на текущей задаче? Сможете
ли научиться полностью посвящать себя приготовлению
хлеба? Можете ли вы считать ингредиенты и хлеб
столь же драгоценными, как дитя? Готовы ли вы сделать
выпекание хлеба ступенькой на пути к состоянию
радостного ума?

Некоторые из наших самых полезных
психологических и духовных озарений происходят
в те моменты, когда мы выполняем рутинные
физические действия.

Не обязательно иметь какие-то религиозные или духовные
воззрения, чтобы позаимствовать подобное отношение
к приготовлению хлеба и получить пользу от тренировки
умения приходить к состоянию радостного ума.

НАУЧИТЕСЬ ВХОДИТЬ В СОСТОЯНИЕ
ПОТОКА, ВЫПЕКАЯ ХЛЕБ

Есть еще один способ взглянуть на хлебопечение так,
чтобы увидеть, как этот процесс может способствовать
спокойной, приятной и полноценной жизни.

Увлеченный размышлениями о художниках, погруженных
в творчество, психолог Михай Чиксентмихайи
предложил понятие «поток», чтобы описать особое состояние
души и бытия, которое он считает средством

106 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

достижения глубочайшего удовлетворения и даже счастья.
Вы когда-нибудь были настолько поглощены делом,
что теряли счет времени? И даже забывали о себе?
Скорее всего, тогда вы и находились в состоянии потока.

Исходя из такого взгляда, одним из условий, повышающих
вероятность погружения в поток, является ситуация
обучения, в которой существует определенный
баланс между нашими навыками и сложностью задачи,
но мы все еще находимся в некотором напряжении.
Например, я могу быть художницей, которая уверена
в своем мастерстве, но никогда раньше не бралась за какую-
то определенную задачу. Освоение искусства хлебопечения
может легко создать для нас подобные обстоятельства
и стать частью благотворного круга: процесс
обучения приводит нас к ощущению потока, который,
в свою очередь, способствует личностному развитию
и росту, а в итоге — нашему счастью и желанию учиться
и продолжать печь хлеб.

Если у вас, как у художника, четко представляющего
себе, что он хочет нарисовать, есть некая цель, к которой
вы стремитесь, — это еще одно благоприятное
условие для достижения состояния потока. Но при этом
необходимо иметь реалистичное представление о возможных
проблемах. Если ваша цель — овладеть мастерством
приготовления хлеба на закваске, на пути к ней
вы столкнетесь с некоторыми неизбежными задачами:
нужно научиться выращивать закваску, кормить и поддерживать
ее, освоить методы хлебопечения и начать
понимать характер теста. Это предполагает развитие на

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 107

выков. А для развития навыков необходимо уметь следить
за своим прогрессом и осознавать влияние своих
действий и других факторов на вкус, подъем и текстуру
хлеба. Нужна оценка результатов. Для этого многие
пекари ведут записи о том, что и как они делали. Вы
можете записать вес ингредиентов (и, если хотите, относительные
пропорции), время и температуру в помещении,
время и температуру выпекания, описать, каким
получился хлеб. Это прекрасный способ извлечь уроки
из накопленного опыта.

Научившись выпекать хлеб, вы снова можете вспомнить
«радостный ум» тензо и «бескорыстие» Айрис
Мердок. Уделяя все свое внимание искусству выпекания
хлеба, вы можете достигнуть состояния потока, осознанной
созерцательности и здорового погружения в процесс.
При этом вы можете постоянно совершенствовать
свою способность фокусироваться на чем-то одном. Чтобы
поддерживать осознанное восприятие того, что вы
делаете, требуется регулярная перестройка внимания.
Вас будут отвлекать факторы из внешнего мира и ваши
мысли — задача в том, чтобы заметить это и снова привлечь
внимание к тому, что вы делаете.

108 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Способность контролировать внимание дает нам возможность
отвлекать его от мыслей и сценариев, размышлять
над которыми не в наших интересах. Полностью сосредоточившись
на задаче и на процессе познания, мы
можем забывать о себе и входить в состояние потока.

Состояние потока возвращает нас к осознанной созерцательности
и выводит на новый уровень удовлетворенности
и спокойствия. Способность перенаправлять
внимание на то, что нам важно, как и развитие
внутреннего наблюдателя, — одна из основ крепкого
эмоционального здоровья. В определенном смысле
сама наша реальность и наше восприятие себя формируются
из того, на что мы решаем обращать внимание.
Одна из причин, по которой депрессия и тревога
так выматывают, заключается в том, что они лишают
нас внимания, отвлекая его на тревожные мысли, на
прошлые или ожидаемые беды. Но, когда мы учимся
ставить цели, развивать навыки и извлекать уроки
из обратной связи, когда узнаем, как направлять наше
внимание и погружаться в то, что мы делаем, у нас появляется
возможность находить радость во всем. Это,
конечно, не означает, что мы будем защищены от потерь,
разочарования или боли, просто мы с меньшей
вероятностью потерпим поражение, столкнувшись с
неизбежными страданиями, которые уготовлены для
нас жизнью. Кроме того, если мы приложим усилия
для определения целей и осознания своего предна

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 109

значения, состояние потока может распространиться
на нашу жизнь в целом. Чем бы мы ни занимались,
есть возможность делать это еще лучше, если жить «в
моменте» и уделять ему все свое внимание. Подобно
скульптору или художнику, мы можем развивать способность
еще глубже сосредоточиваться на том, что делаем,
будь то уборка, приготовление пищи, езда на велосипеде,
плавание или прогулка.

Если мы определимся с ощущением цели, это может
придать новый смысл нашим повседневным действиям.
Так, для художницы решимость служить искусству
и творить красоту может быть стимулом вставать
по утрам. Позволяя своей цели влиять на повседневную
жизнь и на творчество, она способна ощущать гармонию
и когда стоит за мольбертом, и когда моет пол. Когда
я пеку хлеб для своей семьи осознанно, моя цель — дать
близким мне людям понять, что их любят. Овладение
искусством быть «в моменте» и распознавать то, что нас
действительно волнует, может привести нас к одному из
самых ценных подарков, который мы можем себе сделать,
— к осознанию того, что, тренируя внимание и четко
понимая свои цели, мы можем жить по-другому.

ПОСТИЖЕНИЕ РЕМЕСЛА

Японское слово «сёкунин» означает «мастер» или «ремесленник
». Это понятие подробно исследуется в документальном
фильме об известном суши-шефе Дзиро

110 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Оно. Настоящего мастера в любой сфере отличает то, что
его преданность делу выходит за рамки простого овладения
профессиональными навыками. Сёкунин обязуется
постоянно совершенствовать и оттачивать свое мастерство
и неустанно трудиться во имя самого ремесла
и людей, которые получают от него пользу. В фильме
«Дзиро. Мечты о суши» (Jiro Dreams of Sushi) пожилой
шеф говорит о необходимости погрузиться в то, что вы
делаете, прилагая усилия и повторяя одно и то же изо
дня в день, и всем сердцем полюбить свою работу. Мы
действительно можем влюбиться в выпекание хлеба.
Несмотря на то что мы вряд ли сможем полностью посвятить
себя хлебопечению, мы способны, как Дзиро,
относиться к нему как к горе, на которую нужно подниматься,
но вершины которой мы заведомо никогда не
достигнем. Эта идея может показаться слегка удручающей,
но на самом деле это не так. Готовим ли мы суши,
рисуем ли картины или выпекаем хлеб, нам всегда
будет чему учиться, какими бы квалифицированными
мы ни были. Приняв это как данность, мы можем посвятить
себя непрерывному развитию, изучая ремесло.

Готовы ли вы спокойно принять на себя обязательство
постоянно совершенствоваться в выпекании хлеба?
Делать это с любовью и преданностью людям, которые
для вас важны? Знать, что идеального хлеба на самом
деле не существует, но можно потратить всю жизнь,
стремясь к нему?

Мастерство подразумевает желание делать что-то
хорошо и преданность обучению. Оно может удовлетво

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 111

рить нашу потребность оставаться на связи с материальной
реальностью. Мастера, участвовавшие в строительстве
великих сооружений, таких как кафедральные
соборы, всю свою трудовую жизнь посвятили тому, чтобы
делать эту работу как можно лучше. В профессиональной
гордости таких людей есть нечто, что меня
вдохновляет. Когда я впервые услышала эту историю, по
спине пробежали мурашки. Каменщики, работавшие над
реставрацией большого собора, обнаружили мастерскую,
расположенную высоко в закрытом пространстве под
крышей. Это было место, где хранились инструменты,
помещение, которое никто, кроме самих рабочих, никогда
не увидит, но оно было украшено восхитительной
резьбой. Строители собора здесь выражали свое мастерство
не ради людской похвалы, а для себя. Меня вдохновляет
идея, что мы можем прилагать все усилия, чтобы
научиться делать что-то очень хорошо ради самого
ремесла, а не ради похвалы или вознаграждения.

Учиться выпекать хлеб — само по себе достойное занятие,
а кроме того, оно дает вам много преимуществ.
В остальной части этой главы я помогу вам встать на путь
освоения мастерства приготовления хлеба на закваске.

ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ

Чувствовать себя не в своей тарелке, когда вы только
начали осваивать новый навык или углубляться в незнакомую
область знаний, совершенно нормально. При

112 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

готовление хлеба на закваске — мастерство, снискавшее
репутацию трудного и чрезмерно времязатратного,
и поэтому, возможно, многие не решаются им заняться.
Действительно, процесс занимает больше времени, чем
приготовление дрожжевого хлеба, но и вкус, и удовольствие
от превращения муки, воды и соли в хлеб на закваске,
стоят затраченных усилий. Инструкции, приведенные
ниже, помогут вам пройти весь процесс шаг за
шагом.

Рассчитывайте, что поначалу вы будете чувствовать
себя неуверенно и неопределенно. Знайте, вы будете совершать
ошибки и некоторые попытки не увенчаются
успехом, и помните, что это нормально. Это часть процесса
обучения, и, чем больше вы будете работать с закваской,
тем больше будет ваша уверенность. Не забывайте,
что даже у самых опытных пекарей могут быть
неудачи и просчеты — это в порядке вещей.

Разница в закваске

Разница между приготовлением хлеба на закваске и
хлеба на дрожжах заключается в том, что на первом
этапе требуется приготовление закваски-стартера, которую
иногда называют «культурой», «базовой закваской»,
«материнской закваской» или «закваской-шефом». Мука
и вода смешиваются, а затем тепло и время запускают
процесс ферментации. «Дикие» дрожжи и бактерии, содержащиеся
в муке, превращают белую пасту в живую
субстанцию, которую хранят в пластиковом контейнере,
керамической или стеклянной банке с неплотно за

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 113
крывающейся крышкой. Поскольку
при брожении смесь увеличивается
в объеме, в емкости должно быть
достаточно места, и она может лоп-
нуть, если крышка прилегает слиш-
ком плотно. Каждый раз, готовя
хлеб на закваске, вы будете смеши-
вать часть закваски с мукой, водой
и солью, чтобы получилось актив-
ное тесто, которое хорошо подни-
мется.
На выведение закваски-стартера
может уйти около недели, но часто она бывает гото-
ва уже через четыре дня. Вам нужно сделать это все-
го один раз, так как процесс приготовления хлеба на
закваске предполагает сохранение части закваски-стар-
тера. Эти остатки можно подкормить и сохранить для
следующего раза. Закваска способна прожить долгие го-
ды. Некоторые утверждают, что их закваски сохраняют
активность и «пузырятся» уже десятилетия.
Загубить активную закваску довольно сложно, но
она может переключиться на спящий режим — это
обычное явление. Она входит в это состояние, когда вы,
например, ставите ее в холодильник. Подкормите ее —
и она вновь проснется. Без пузырьков, с серо-коричне-
вой водянистой жидкостью сверху закваска может ка-
заться «мертвой», но вряд ли это так. Перемешивание,
подкормка и перемещение в теплое место почти все-
гда помогают ее «разбудить». Большинство пекарей не

114 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

оставляют закваску без подкормки более двух недель.
Если вы хотите отложить закваску на более длительный
срок, можно убрать ее в морозилку.

Избыточно высокая температура, например слишком
горячая вода, — одна из немногих вещей, способных
погубить закваску. Этого легко избежать, проверяя
температуру воды перед добавлением — следите, чтобы
она не превышала 35 °C. Еще одна опасность — порча
закваски плесенью или другими микроорганизмами из
воздуха или с поверхности посуды, правда, это случается
редко, так как кислотность закваски, которую создает
жизнедеятельность здоровых бактерий и дрожжей,
обычно подавляет рост нежелательных микроорганизмов.
Если это все же произошло, вы почувствуете неприятный
запах или на закваске появятся розоватые,
зеленые или темно-коричневые пятна. Но, даже если
случится худшее и ваша закваска испортится или погибнет,
ничего страшного — вы можете просто выбросить
ее и приготовить другую.

Итак, первый этап создания хлеба на закваске — это
приготовление закваски-стартера. Эту процедуру потребуется
повторять лишь изредка, если в этом вообще возникнет
необходимость. Остальные действия надо будет
повторять каждый раз, когда вы соберетесь выпекать
хлеб, а также в промежутках, чтобы обеспечить хорошую
сохранность закваски-стартера. Я предложу вам один вариант
включения приготовления хлеба на закваске в ваше
расписание, но позже вы сами определите, как вам
удобнее, ведь все мы разные. Основой для приведенных

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 115

ниже инструкций стали данные из нескольких источников,
опыт моих проб и ошибок, а также замечательный
метод, которому меня научил Орландо Муррин, автор
кулинарных книг. Все очень просто. Рецепт хлеба на закваске
никому не принадлежит — наши предки пекли
такой хлеб на протяжении тысячелетий. В конце книги
приведен список дополнительной литературы о выпекании
хлеба на закваске, где вы найдете различные варианты
этого метода (см. с. 210).

Существует множество способов приготовления
хлеба на закваске, включающих дополнительные этапы.
Возможно, в будущем вам захочется их изучить. Чтение
книг, написанных опытными пекарями, — еще один
способ продолжать обучение, развивать свои навыки
и стиль приготовления хлеба. А пока — вот самый простой
рецепт. Приведенная инструкция состоит из двух
частей. Первая расскажет о том, как сделать закваскустартер.
А вторая — о том, как с ее помощью испечь подовый
хлеб.

КАК ВЫВЕСТИ ЗАКВАСКУ

Можно купить сухую хлебную закваску в супермаркете
или взять порцию у знакомых. В обоих вариантах нет
ничего плохого, но я уверена, что гораздо лучше вывести
собственную закваску. Есть что-то очень личное
в том, чтобы сделать ее «с нуля». Вы сможете использовать
ее очень долго, поэтому важно работать со сво

116 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

им материалом с самого начала пути — тогда вы будете
глубоко привязаны к тому, что создали сами. Пусть
кому-то это покажется немного странным, но, поверьте
мне, это так.

Вот что вам понадобится:

Подходящая емкость

Это может быть стеклянная банка с широким горлышком,
пластиковый контейнер или керамический горшок
с крышкой. Вы можете использовать крышку из пластика
или накрывать емкость с закваской тканью. Важно,
чтобы закваска была чем-то прикрыта, чтобы в нее не
попали другие микроорганизмы или грязь, но не слишком
плотно, чтобы внутри не скапливался газ. Металлические
емкости лучше не использовать из-за риска
нежелательных химических реакций. Преимущество
прозрачных контейнеров в том, что они позволяют видеть
медленно усиливающуюся активность закваски.
Перед началом работы тщательно вымойте и ополосните
контейнер.

Вода

Если вам повезло и у вас есть хорошая родниковая вода,
то это будет большим преимуществом. Если же вы используете
хлорированную водопроводную воду, оставьте
кувшин с ней на ночь, чтобы большая часть хлора испарилась.
Для хлеба лучше всего подходит вода средней
жесткости. Это не всегда легко определить, но, если вы
знаете, что ваша водопроводная вода очень жесткая или

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 117

очень мягкая, лучше взять бутилированную негазированную
родниковую воду. Для выведения и подкормки
закваски нужна теплая вода (не выше 35 °C).

Мука

Видимые ингредиенты, из которых состоит закваска, —
это мука и вода. Активность закваски создается ее невидимыми
компонентами — дикими дрожжами и молочнокислыми
бактериями из муки и окружающей среды.
Дрожжи выделяют углекислый газ, помогающий тесту
подниматься, и спирт, который испаряется во время
выпекания, а бактерии производят молочную кислоту,
обеспечивающую сложный букет и останавливающую
рост нежелательных микроорганизмов в закваске. В экологически
чистой муке жернового помола из зерна, не
обработанного химикатами и измельченного без чрезмерного
нагрева, дрожжей и молочнокислых бактерий
больше всего. Поэтому для выведения закваски лучше
использовать цельнозерновую пшеничную или ржаную
муку — оба варианта отлично подходят. Ржаная мука
очень хороша для закваски, тем более что на ржаной закваске
вовсе не обязательно печь именно ржаной хлеб.
Вид хлеба будет определять мука, которую вы добавите
к закваске во время замеса теста.

Тепло

На этом этапе важно, чтобы закваска была достаточно
теплой (позже она будет хорошо переносить холод). Идеальная
температура — от 25 до 30 °C. Это теплее, чем

118 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

в большинстве домов. Вероятно, вы найдете подходящее
место возле бойлера, батареи отопления или плиты.
Чтобы сохранить тепло, вы также можете обернуть
емкость с закваской одеялом. Если температура немного
ниже идеальной, вреда не будет, просто ферментация
займет больше времени. Главное, чтобы температура
была достаточно высока для того, чтобы процесс
пошел. Избегайте прямого нагрева — дрожжи, которые
нам нужны, не смогут выжить при температурах выше
60 °C, вы же не хотите их уничтожать!

Время

В зависимости от нескольких переменных (например,
от тепла) выведение закваски-стартера может занять от
четырех дней до двух недель. После того как вы смешаете
муку с водой, ее нужно будет подкармливать каждые
24 часа столько дней, сколько потребуется.

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 119

Закваска-стартер

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Насыпьте 120 г муки (см. с. 117) и налейте
250 мл теплой воды в чистую емкость и перемешайте
деревянной ложкой.
2. Поставьте накрытую, но не закупоренную емкость
в теплое место на 24 часа.
3. Теперь вы должны подкормить закваску. Вам
предстоит кормить ее каждые 24 часа до готовности.
Прежде чем кормить закваску, выбросите
половину. Поделите ее на глаз — взвешивать
не надо. (После того как вы выведете
закваску, вы сможете найти другое применение
ее излишкам, например делать из них лепешки
или крекеры.) Добавьте 125 мл теплой
воды и 60 г муки в емкость и перемешайте деревянной
ложкой. Верните полученную смесь
в теплое место еще на 24 часа.
4. Повторяйте процесс кормления, пока не заметите
признаки ферментации. Масса начнет
увеличиваться в объеме и поползет вверх по
стенкам; появятся пузыри, и вы почувствуете
приятный пивной или кисловатый запах. Ко

120 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

гда вы увидите пузырящуюся пену, закваска
готова. Это может занять всего 4 дня или до
2 недель. Готовая закваска будет светлой, слегка
пузырящейся, консистенцией как густое
блинное тесто.

ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ
ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ХЛЕБА
НА ЗАКВАСКЕ

баннетон, или корзина для расстойки. Баннетон
сделан из ротанга; концентрические кольца
создают красивый узор на поднявшемся
тесте. Также вы можете приобрести корзины
с льняной подкладкой, специально предназначенные
для расстойки теста, или импровизировать,
взяв круглую корзинку и хлопковую
или льняную салфетку.
бритвенное или пекарское лезвие (см. с. 216)
либо острый нож для нанесения надрезов
миска среднего размера
большая миска
мерный стакан
скребок для теста
большая чугунная кастрюля (не обязательно)

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 121

Хлеб на закваске

За день до выпекания хлеба стоит подкормить
закваску дважды.

Следующий план действий позволит вам получить
хлеб на закваске примерно через 24 часа
после того, как вы замесите тесто. Половину времени
тесто будет подниматься при комнатной
температуре, а затем, после формовки, его надо
будут поставить на ночь в холодильник.

Двойная подкормка: если вы обычно кормили
закваску вечером, то накануне того дня, когда
вы планируете замесить тесто, подкормите ее
еще раз в обеденное время или утром. Помните,
это примерный план действий — поступайте
как вам удобнее, исходя из своего графика. Скажем,
можно дополнительно подкормить закваску
в пятницу утром или днем, потом накормить
ее, как обычно, в пятницу вечером, затем первым
делом в субботу утром замесить тесто, оставить
его подниматься в течение 12 часов, затем сформовать
и дать подняться во второй раз в ночь на
субботу в холодильнике. Тогда в воскресенье утром
вы будете готовы испечь хлеб.

От муки, которую вы выберете, будет зависеть
характер хлеба. Из белой хлебной муки получится
более легкий и воздушный хлеб с пористым
мякишем и твердой коркой. Из цельнозерновой
муки выйдет хлеб поплотнее, с более мягкой ко

122 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

рочкой. Вы можете смешивать разные виды муки
в любой пропорции и печь именно такой хлеб,
какой нравится вам и вашей семье.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рецепт на 1 хлеб

520 г муки (я использую смесь цельнозерновой
и небеленой универсальной муки в пропорции

50 : 50 — см. с. 74) плюс еще немного
для посыпки
. ч. л. мелкой соли (предпочтительнее морская;
см. также с. 215)

300 мл теплой воды

85 г закваски-стартера (см. с. 119)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замес

1. Смешайте муку и соль в миске среднего размера.
2. Налейте теплую воду в большую миску и добавьте
закваску. Если все в порядке, она дол

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 123

жна плавать в воде. Перемешайте венчиком
или ложкой.

3. Теперь деревянной ложкой смешайте муку
с водой. Возможно, вам понадобится не вся
мука или немного больше. Мука различается
по своим абсорбирующим способностям. Если
сомневаетесь, лучше, чтобы тесто было липким,
не добавляйте слишком много муки —
нужно лишь, чтобы все компоненты объединились.
Оставив тесто в миске, осторожно
замесите его, стягивая в течение нескольких
минут к центру, чтобы образовался неровный
шар.
Первый подъем

4. Накройте миску — можно использовать влажное
кухонное полотенце или пластиковую
крышку. Оставьте миску с тестом при комнатной
температуре примерно на 12 часов. За это
время тесто должно увеличиться в объеме
примерно вдвое.
Формовка

5. Когда тесто поднимется, аккуратно выложите
его на слегка посыпанную мукой рабочую поверхность,
сложите и круговыми движениями
сформируйте плотный шар. Гладкая поверхность
должна оказаться сверху, а снизу оста

124 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

нутся немного неопрятные швы — это нормально.

Второй подъем (расстойка)

6. Для второго подъема лучше всего взять баннетон
или расстоечную корзину с тканевой
подкладкой. И в том, и в другом случае нужно
натереть корзину изнутри мукой, чтобы тесто
не прилипало. Новый баннетон за день до
первого применения нужно опрыскать водой,
а затем обильно посыпать мукой (это придется
делать только один раз). Перед первым использованием
стряхните излишки муки и снова
обильно посыпьте баннетон мукой.
7. Осторожно выложите тесто в корзину или баннетон
гладкой стороной вниз. Накройте и поставьте
на ночь в холодильник.
Выпекание

8. Есть два варианта выпекания хлеба на закваске.
Первый — использовать чугунную кастрюлю
или утятницу с плотно закрывающейся
крышкой, заранее разогрев ее в духовке. Я использую
кастрюлю диаметром 30 см и глубиной
примерно 14 см. Второй вариант, если
у вас нет подходящего чугунка, — выпечь хлеб
на противне или на специальном камне. В обоих
случаях нужен лист пергаментной бумаги,

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 125

посыпанный мукой. Преимущество чугунной
кастрюли в том, что в начале процесса выпекания
образующийся внутри пар позволяет хлебу
полностью подняться, а затем, когда вы снимете
крышку, корка затвердеет и подрумянится.

9. Разогрейте духовку до 230 °C. Это может показаться
довольно высокой температурой, но
хлебные печи обычно горячее, чем домашняя
духовка. Если вы используете противень или
камень, тоже их нагрейте.
10. Когда духовка нагреется почти до нужной
температуры, положите лист пергаментной
бумаги на рабочую поверхность (если будете
печь хлеб в кастрюле или на камне) или прямо
на противень. Посыпьте середину мукой
на участке немногим больше будущего хлеба.
11. Тесто должно еще немного подняться. Очень
осторожно освободите его по краям пальцами
и переверните на пергамент для выпекания.
Если тесто прилипло, вытаскивайте его
аккуратно, удерживая корзину или баннетон
вверх дном над пергаментом.
12. Нет ничего необычного в том, что тесто немного
прилипает, и совсем не редко на этом
этапе оно начинает растекаться, но беспоко

126 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

иться не о чем. Быстро поставить тесто в духовку
— лучший способ остановить его растекание.
Однако, прежде чем это сделать, надо
надрезать поверхность заготовки.

Нанесение надрезов

Надрезы на хлебе — не только украшение, хотя
можно создавать замечательные узоры. Нанесение
надрезов или насечек обычным острым
ножом, бритвенным или пекарским лезвием помогает
контролировать подъем хлеба в духовке.
Тесто увеличивается в объеме во время ферментации
и продолжает подниматься во время
выпекания. Это происходит из-за пара, который
образуется внутри его. Без надрезов хлеб растрескается
в непредсказуемых местах и может получиться
странной формы. С помощью надрезов вы
контролируете процесс, и хлеб выходит симметричным.
Рекомендую начать с простой линии
по центру или двух надрезов крест-накрест.

13.
Острым лезвием аккуратно, но решительно
сделайте один или несколько надрезов на поверхности
теста. Оно сразу же начнет раскрываться,
и это нормально.
В духовку

14. Если вы используете чугунную кастрюлю, наденьте
прихватки-рукавицы, осторожно до

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 127

станьте кастрюлю из духовки (она будет очень
горячей), опустите ее на плиту или подставку
и снимите крышку. Поднимите тесто за края
пергаментной бумаги, опустите его в кастрюлю,
накройте крышкой и снова поставьте
в духовку. Примерно через 25 минут (в середине
выпекания) осторожно снимите крышку
с кастрюли, надев прихватки-рукавицы.
Еще через 25 минут корочка станет коричневой
и хрустящей.

15. Если вы положили тесто прямо на противень
с пергаментной бумагой, поставьте его в духовку.
Все духовки разные, но хлеб должен
испечься примерно за 50 минут.
16. Вы сможете оценить цвет и запах пропеченного
хлеба, когда привыкнете печь хлеб на
закваске. Если вам кажется, что хлеб на вид
и по аромату готов (и он находился в духовке
не менее 50 минут), пора достать его.
Если вы пекли в кастрюле, поставьте ее на
плиту и, взявшись за края пергамента, вытащите
хлеб и переложите на решетку. Постучите
по нижней части хлеба костяшками
пальцев. Если звук гулкий, это еще один
признак того, что хлеб готов. Так же можно
проверить готовность, если вы выпекали
его на противне.

128 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Охлаждение

17. У вас может возникнуть соблазн попробовать
горячий хлеб, но лучше дать ему остыть естественным
образом при комнатной температуре.
Его будет проще разрезать, а текстура,
вкус и аромат мякиша станут только лучше.
Поздравляю! Вы испекли хлеб на закваске с нуля, используя
только муку, воду и соль, и уделили этому
занятию свое время и внимание. Отличная работа!
Наслаждайтесь хлебом и заслуженным чувством
достижения цели. Может случиться так, что ваш
хлеб будет хорошим, а может, он окажется не совсем
таким, как вы ожидали. Примите его, несмотря
на все его недостатки, — во время обучения бывают
взлеты и падения. Радуйтесь своему хлебу во
всей его несовершенной уникальности.

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ 129

СОХРАНЕНИЕ ЧАСТИ ЗАКВАСКИ
НА БУДУЩЕЕ

Из оставшейся у вас закваски, как обычно, выбросите
половину и наскоро подкормите оставшуюся
часть — добавьте 125 мл теплой воды и 60 г
муки, а затем уберите в накрытом виде в холодильник
до следующего раза. Если вы нечасто
печете хлеб, то подкормка закваски раз в неделю
поддержит ее в активном состоянии.

Графики

Чем чаще вы будете печь хлеб на закваске, тем
лучше вы отладите процесс и привыкнете вписывать
все этапы в свой график. Для справки
приведу временны. е ориентиры.ы

Примерный график выведения закваски

День 1: смешайте закваску.
День 2: подкормите закваску, удалив половину
и добавив муку и воду.
Дни 3, 4 и т.д.: подкармливайте закваску каждый
день, пока она не начнет пузыриться и подниматься.

130 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ХЛЕБА
НА ЗАКВАСКЕ

1.
Накануне того дня, когда вы планируете замесить
тесто, подкормите закваску дважды — утром
и вечером.
2.
На следующее утро первым делом замесите
тесто.
3. Оставьте тесто подниматься в миске в течение
12 часов. Вечером сложите его и аккуратно
сформируйте шар.
4. Переложите заготовку швом вверх в корзину
для расстойки, накройте влажной тканью
и оставьте в холодильнике на ночь.
5. На следующее утро переверните заготовку
на посыпанную мукой пергаментную бумагу
и надрежьте поверхность.
6. Выпекайте в чугунной кастрюле, на противне
или на пекарском камне.

ГЛАВ А 5 ГЛАВ А 5
Правда

Эта глава начинается и заканчивается хлебом. А в середине
этого сэндвича — возможность задуматься о том,
что для нас важно, что нас мотивирует и как понимание
собственных ценностей позволяет нам делать выбор в
пользу того, что нас действительно волнует. Думаю, вы
уже поняли, насколько приготовление и употребление
в пищу домашнего хлеба может быть полезным для
нашего физического и эмоционального здоровья. Теперь
же я хочу порассуждать о том, каким образом выпекание
хлеба может стать отражением наших базовых
ценностей и каким образом оно, укрепляя чувства целостности,
востребованности и самореализации, может
поддерживать наше психическое здоровье в хорошем
состоянии и улучшать качество жизни.

132 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ЦЕННОСТИ ДОМАШНЕГО ХЛЕБА

Когда я смотрю на темно-ореховую, слегка приподнятую
с краев корочку домашнего хлеба на закваске,
я вижу еще и подлинность, доброту, красоту, качество,
природу, творчество, заботу об окружающей среде, философию
медленной еды, терпение, обучение на собственном
опыте, натуральные продукты, тяжелый труд,
преданность делу, настойчивость и простоту. Все это
очень важно для меня, и все это я нахожу в хлебе, который
пеку. Истинная причина моей любви к выпеканию
хлеба во всех его бесчисленных формах не только
в восхитительном вкусе и питательной ценности и даже
не в процессе его приготовления, а в том, что он символизирует
и олицетворяет для меня. Очень вероятно,
что, занявшись выпеканием хлеба, и вы тоже сможете
увидеть и выразить то, что важно для вас. Дело в том,
что многие качества и ценности, связанные с домашним
хлебом, универсальны, как и процесс его создания.

Ежедневное принятие решений

С самого момента пробуждения мы постоянно делаем
выбор и принимаем решения. Как мы будем умываться?
Что наденем? Смотреть новости или нет? Что есть
на завтрак? А пить? Как мы доберемся туда, куда нам
нужно попасть? Как мы проведем этот день? Выражение

«тратить время» заставляет задуматься: оно создает
ощущение времени как чего-то драгоценного, имеющего
стоимость. Это осознание, в свою очередь, помогает

ПРАВДА 133

нам ценить время и важность решений, которые мы
принимаем в отношении того, как его использовать.

Как наши ценности помогают
нам принимать решения

Если бы нам пришлось возвращаться к базовым принципам
и изучать все возможные варианты каждый раз,
когда мы принимаем решения, на это уходило бы так
много времени, что не хватило бы и дня. При отсутствии
оснований для принятия решений также могут возникать
проблемы с самосознанием. Если же мы знаем, кто
мы и во что верим, все гораздо проще, и мы принимаем
решения, которые согласуются с нашим чувством собственного
«я» и укрепляют его. В противном случае мы
бы каждый день переделывали себя заново, принимая
решения. Мы полагаемся на собственные рациональные
объяснения своих решений. Например, если я вегетарианка,
я не рассматриваю и не отвергаю заново идею есть
мясо при каждом приеме пищи. Я уже приняла решение
и делаю соответствующий выбор. Мы используем ряд
принципов, чтобы упростить процесс принятия решений
и придать нашей жизни смысл и постоянство. Нам помогают
привычки, ритуалы, убеждения, ценности, политические
и религиозные взгляды, стремления, память,
культурные нормы, мораль, правила и предположения.
Все эти принципы, отправные точки позволяют чувствовать,
что в наших решениях есть определенный порядок.
То, что мы делаем и как живем, зависит от них, и все решения,
которые мы принимаем, подкрепляют наши цен

134 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ности и питают наше самосознание, нашу идентичность.
Например, если «внутренняя вегетарианка» приняла решение
не есть продукты животного происхождения, этот
выбор отражает ее ценности. В свою очередь, эти ценности
и убеждения составляют часть того, какой она видит
себя. Быть вегетарианкой — это часть ее личности, ее убеждений
и ее образа жизни. Эти три компонента (как мы
поступаем, во что верим и какими видим себя) влияют
друг на друга. Редко можно найти человека, достигшего
полной гармонии между своей идентичностью, своими
убеждениями и своими действиями. Возможно, люди,
исполняющие религиозные обеты, и способны достичь
подобной целостности. Для остальных же нормальным
является состояние мытарств и неразберихи, противоречий
и компромиссов. Однако это один из аспектов нашей
жизни, который мы можем постепенно менять. Осознание
собственных ценностей — это путь к гармонии между
тем, во что мы верим, что делаем и кем являемся.
Это важно, потому что движение к большей согласованности
между повседневными решениями, которые мы
принимаем, нашими убеждениями и нашим самосознанием
дает чувство целостности и цели.

ОГРАНИЧЕНИЯ ВЫБОРА

Выбор встает перед нами не всегда. В жизни существуют
вещи, над которыми мы не властны. Мы вынуждены
есть, пить и спать, мы не выбираем время и место

ПРАВДА 135

появления на свет и не выбираем роди

телей, мы смертны и несовершенны.
Эти данности и обстоятельства мы
не способны изменить, но в наших
силах сделать выбор в отношении
того, какими мы их видим
и что о них думаем.

Мы обладаем некоторой свободой
в том, как реагировать на неизбежные аспекты нашего
бытия. Нам необходимо питаться, но мы вольны
выбирать, что едим. Мы все умрем, но некоторым из
нас посчастливится принять решение о том, где и как
закончить свои дни. У нас больше свободы выбора, чем
мы иногда себе представляем. Но, если бы мы были открыты
для всех вариантов в каждый отдельно взятый
момент, мы были бы ошеломлены и, вероятно, парализованы
своей нерешительностью настолько, что не
смогли бы выбраться из постели! Таким образом, наши
системы ценностей служат руководством для интеграции
того, во что мы верим, и решений, которые мы принимаем.

ЗНАТЬ СЕБЯ

Одна из многих особенностей людей с хорошим психическим
здоровьем — их способность понимать, что
для них действительно важно и каковы их ценности,
а затем, насколько это возможно, действовать соответ

136 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ствующим образом. Признание того, насколько это важно,
прослеживается от трудов Сократа, прославлявшего
осознанную жизнь, до наших современных попыток
с помощью терапии или созерцания лучше понять самих
себя. Нам важно осознавать, какие у нас ценности
и что мы за люди. Это может показаться странным, но
нас нечасто просят описать себя или объяснить, что для
нас действительно имеет значение. Не всегда легко это
сделать, но полезно для того, чтобы начать разбираться
в самих себе.

Мы не рождаемся с готовым набором убеждений
и ценностей. Мы перенимаем их у других людей, получаем
из личного опыта, из того, чему нас учит семья,
друзья, религиозные и академические институты, а также
общество в годы нашего становления. Одна из особенностей
переходного возраста — то, как мы начинаем
подвергать сомнению и исследовать некоторые из
своих убеждений. Бунтарство молодежи — здоровый
признак того, что ценности и самоощущение обсуждаются.
Это пора, когда сверстники, социальные сети и повсеместная
реклама давят на молодых людей, заставляя
их вести себя определенным образом, чтобы быть принятыми
и получить признание. Давление в противоположном
направлении может привести к стрессу. Когда
мы достигаем совершеннолетия, процесс изучения
и переосмысления того, что для нас важно и во что мы
верим, продолжается. Знать, во что мы верим, необходимо
потому, что это дает нам критерии для оценки своего
выбора и решений, которые мы принимаем.

ПРАВДА 137

БЫТЬ НАСТОЯЩИМ

Если мы принимаем решения, которые согласуются
с тем, во что мы верим, у нас возникает чувство подлинности,
ощущение того, что мы верны себе. Философ Сёрен
Кьеркегор писал о том, что самая распространенная
форма отчаяния (а отчаяние он считал болезнью духа,
собственного «я») — это не быть тем, кем вы являетесь.
Чем бы ни была чревата одиссея к лучшему самопознанию,
она того стоит, потому что дает нам чувство целостности
и цельности. И напротив, жизнь, не соответствующая
тому, кто мы есть на самом деле, и тому, во
что мы верим, становится причиной внутреннего конфликта,
который может привести к тревоге, депрессии
и ощущению бессмысленности бытия.

Самое важное — помнить, что мы можем совершенствовать
наши представления о себе и принципы, которых
мы придерживаемся. Каждый из нас знает людей,
которые полностью изменили свою жизнь, резко поменяв
вектор карьеры. Такие перемены, как правило, свидетельствуют
о том, что человек понял нечто важное
о себе и своих ценностях и это повлияло на его решения.
Для того чтобы изменить направление, совершить прорыв,
нужно отказаться от установок, которые стали уже
не так актуальны или важны для вас. Возможно, полезно
спросить себя, стоит ли придерживаться ценностей,
в которые мы больше не верим или, может быть, они
принадлежат не нам, а кому-то из нашего прошлого.
Может быть, мы на самом деле не рассмотрели ценно

138 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

сти, которые получили в наследство от родителей. Мы
могли, к примеру, принимать за должное, что научные
достижения и профессиональная карьера необходимы
для счастья, а на самом деле нам всегда очень хотелось
заниматься физическим трудом на природе. Не осознавая,
что мы придерживаемся семейных ценностей,
которые на самом деле не разделяем, мы можем чувствовать
себя глубоко несчастными и страдать от внутреннего
конфликта, возникшего из-за того, что мы пытаемся
прожить свою жизнь по чужим правилам.

Мы можем совершенствовать наши
представления о себе и принципы, которых
мы придерживаемся.

Составьте список своих принципов и убеждений и подумайте,
в какие из них вы уже не очень верите, что перестало
быть вашей ценностью и уже не приносит вам
пользы. Попробуйте определить, что вы действительно
считаете важным, что занимает ваши мысли помимо
этих «подержанных» постулатов. Вот несколько примеров
из моей жизни, чтобы помочь вам задуматься о своей.
Многие идеи, на которых меня воспитывали, я позже отвергла
и перестала воспринимать как свои собственные.
Например, мне очень настойчиво внушали мысль о том,
что быть эгоисткой — худшее из зол и я должна всегда
ставить интересы других людей выше собственных. Хотя
я и сейчас ценю заботу о ближних, доброту и сострадание,
я абсолютно убеждена в том, что мы должны быть

ПРАВДА 139

добрыми и сострадательными по отношению к самим себе
не в меньшей мере, чем к другим. Уверена, неоправданное
самопожертвование и самоотречение на самом
деле делает окружающих несчастными и вредит им.

Еще одно заблуждение, навязанное мне, — что бы
ты ни делала, этого недостаточно: если ты попробуешь
что-то новое или постараешься выделиться на фоне других,
то неизбежным следствием будет двойной позор. На
тебя посмотрят как на выскочку и неудачницу. Излишне
говорить, что мне потребовалось время, чтобы обрести
уверенность и чувство собственного достоинства, чтобы
отойти от этой установки, рискнуть потерпеть неудачу.
Теперь я верю, что я, как и другие, способна делать хорошие
вещи и что все мы способны на большее, чем думаем.

Теперь попробуйте порассуждать сами; это отличное
чувство — понимать, что вы сделали шаг вперед.

ВИДЕТЬ СКРЫТЫЕ МОТИВЫ

Научиться понимать, что происходит в глубине нас, —
еще один важный шаг к тому, чтобы узнать себя лучше.
Важно помнить, что наше понимание смысла жизни
зависит от неосознанных потребностей и желаний. По
умолчанию наши бессознательные мотивы скрыты, но
они, безусловно, существуют. Один из способов обнаружить
их — это ответить на вопрос:

Чего мне больше всего не хватало в детстве?

140 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Скорее всего, вы все еще ищете то, что тогда было
вам недоступно, если до сих пор сожалеете об этом.
Верно, что мы стремимся давать другим то, чего нам
самим не хватало в детстве. Перечень того, что мы могли
недополучить, когда росли, очень длинный. В него
входят:

любовь
привязанность
внимание
одобрение
еда
стабильность
упорядоченность
границы
надежный тыл
справедливость
спокойствие
смех
свобода от насилия и агрессии
возможность быть услышанным
поддержка и мотивация
сопереживание нашим эмоциям
восхищение и похвала
доброта
свобода играть
свобода заводить друзей

возможность учиться

ПРАВДА 141

Это неполный список, но, сколько бы пунктов и слов
в нем ни было, влияние их на нашу жизнь сходно. Мы
вынуждены продолжать искать то, что упустили. На
наше настроение может негативным образом влиять
невысказанная обида за детство, о котором мы мечтали,
но так его и не прожили.

Иметь нереализованные стремления на самом деле
не плохо — они помогают вновь обрести себя и преодолеть
недостатки нашего воспитания. Но важно понимать,
в чем именно дело, чтобы осознать и по возможности
принять то, что с нами произошло либо, к сожалению, не
случилось. К примеру, если мы не понимаем, насколько
сильным было в детстве наше стремление обрести
любовь, которой мы недополучили, мы можем во взрослом
возрасте неправильно строить отношения с другими
людьми, так как наша неуверенность будет мешать
нам увидеть то, что могло бы быть для нас хорошо.

Осознание также необходимо, чтобы перестать следовать
бесполезным шаблонам из детства. Существует
риск, что, не познав самих себя, в воспитании своих детей
мы на автопилоте невольно будем использовать те
же ошибочные паттерны, которые применялись нашими
родителями или опекунами. Кто-то, кто должен был
придерживаться строгих правил и подвергался чрезмерной
критике в детстве, может быть уверен, что навязывает
те же правила игры своим детям «для их же блага».
Конечно, это не означает, что кто-то намеренно пытается
навредить своим детям, что строгость и суровость ка

142 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

жется кому-то правильным методом воспитания детей.
И наоборот, страх повторить свой собственный опыт может
быть настолько силен, что родитель может зайти так
далеко в противоположном направлении, что возникнут
другие проблемы, например из-за недостаточной упорядоченности,
границ и дисциплины.

Понимание и примирение с нашим формирующим
опытом, пожалуй, является наиболее важной психологической
работой, которую может проделать каждый из
нас. Избавление от отрицания, защищавшего нас от суровой
действительности, может быть болезненным, но
этот процесс необходим, потому что позволяет принять
то, что истинно. Принятие позволяет нам почувствовать
сострадание к себе маленьким, признать, что у нас не
было выбора; мы сделали все возможное; мы не могли
поступить иначе. Тогда мы не будем жертвами переживаний.
Вместо того чтобы повторять вопрос: «Почему
я?» — мы можем спросить себя: «Что делать дальше?»

Когда мы думаем о том, что мы будем делать дальше,
важно помнить, что, каким бы ни был наш предыдущий
опыт, никогда не поздно начать давать себе то, чего
нам не хватало, стать мудрыми родителями для самих
себя. Мы можем сделать это, если начнем проявлять
к себе заботу.

Забота о себе — это забота о своем здоровье,
подпитывающая нас настоящих и нас будущих.

Сьюзи Ридинг, психолог, автор «Маленькой книги
заботы о себе» (The Little Book of Self-Care)

ПРАВДА 143

Кроме того, мы можем вернуться к состоянию становления
(давая себе то, чего мы не получали в детстве)
и развития через творчество и создание вещей, а также,
если нам повезет, через работу. Мы можем вновь
обрести себя благодаря добрым отношениям с друзьями
и крепкой связи с нашими партнерами. Никогда не
поздно.

ПОГРУЖАТЬСЯ ГЛУБЖЕ

Я обнаружила, что некоторые из моих самых полезных
идей о том, что действительно важно, пришли ко мне
во время работы в группах психологической поддержки.
В группе возникают резонансы и зеркальные отражения,
которые иногда позволяют ясно увидеть то, что
обычно от нас ускользает. Что-то может вынырнуть
с огромной глубины.

Проработав несколько лет, я почувствовала, что недовольна
тем, чем занимаюсь, и все, что я делаю, на самом
деле не имеет смысла. Мне посчастливилось посещать
сеансы психотерапии в группе, где однажды
меня попросили рассказать о том, что меня действительно
волнует. Не понимая, откуда пришли эти слова,
я выпалила: «Я хочу, чтобы люди знали, что их любят»
и, услышав себя, заплакала. Я не до конца понимала, что
имела в виду, но чувствовала, что это глубинная правда
— то, что действительно имеет для меня значение.

144 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Как мы уже говорили, существует четкая взаимосвязь:
мы склонны давать другим то, в чем нуждаемся сами.
Не сомневаюсь, глубинная, оставшаяся без ответа потребность
в любви была основной причиной произнесенной
мной фразы. Тем не менее тогда это прозвучало
как откровение, и мои слова оставались со мной до тех
пор, пока я наконец не разобралась в них.

Мне потребовалось много времени, чтобы найти
способ перейти от ощущений к действиям и чтобы мои
чувства повлияли на решения о том, как я трачу свое
время и чем могу заниматься. Потеря работы дала мне
возможность тщательно поразмыслить о том, что делать
дальше, — я взяла паузу. Я понимала, что хочу
заниматься чем-то творческим, чем-то, что приносит
пользу людям. При этом я не хотела никем руководить
и не могла понять, куда двигаться дальше. Случайная
фраза друга — «Тебе нужно делать что-то, связанное
с разговорами» — в сочетании с запавшими в душу
словами о том, что хочу, чтобы люди знали, что их любят,
натолкнула меня на мысль, что мне следует пойти
учиться на психолога.

Когда я начала учиться, стало ясно, что слушать важнее,
чем говорить, но тем не менее я чувствовала, что
нашла свою нишу. Мне кажется, она связана с сутью
того, что я делаю в каждой из своих ролей — матери,
психолога, пекаря и писателя. Я пытаюсь дать людям
понять, что они ценны и достойны любви. Я могу понять,
откуда исходит этот драйв, и это тоже нормально.
Я часто использую слово «попробовать», потому что хо

ПРАВДА 145

чу, чтобы другие люди осознавали свою ценность. Я не
всегда понимала свою и, без сомнения, буду продолжать
делать ошибки в будущем.

Сейчас я вижу, что поступаю как все: все мы стремимся
отдавать другим то, в чем мы нуждались сами.
Это нормально. Я не сомневаюсь, что мои родители любили
меня, просто им было несвойственно это демонстрировать
или говорить об этом. Я была старшей из
шести детей, близких друг другу по возрасту, и конкуренция
за внимание была постоянной. Справляться со
всем самостоятельно, помогать младшим, отвечать за
свои поступки — вот то, что требовалось, чтобы получить
одобрение родителей. Эти обстоятельства привели
к тому, что я выросла с желанием знать, что меня любят,
и научилась заботиться о других. Одна из моих задач
— научиться заботиться и о себе. Потребность чувствовать,
что я любима, которую я ощущала в детстве,
породила желание убеждать других людей в том, что их
любят. Когда я пошла учиться на психолога и когда решила
посвящать свои свободные часы выпеканию хлеба,
чтобы угощать им других, я не осознавала, что эти
решения зародились глубоко внутри меня. Когда наше
подсознание подталкивает нас к тому, чтобы сделать
что-то, мы просто ощущаем, что это хорошая идея. Только
оглядываясь назад, благодаря сеансам психотерапии
в группе я поняла, в чем было дело.

Какими бы ни были процессы, происходящие в нашем
бессознательном, и не важно, подозреваем ли мы
об их существовании, все, к чему они побуждают, — в на

146 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ших интересах. В некотором смысле это и есть самое
главное. Очень важно отличать разрушительное и сковывающее
от конструктивного и помогающего обрести
себя. Если мы ведем себя деструктивно или ограничиваем
себя в чем-то, независимо от причин, изменения
желательны и возможны. Если мы склонны действовать
конструктивно и самоутверждаться в хорошем
смысле этого слова, то опять же, независимо от причин,
мы находимся на правильном пути к дальнейшему росту
и самореализации.

Когда мы находим конструктивную и подлинную
цель жизни, нас посещает радостное ощущение возвращения
домой. И если мы спросим себя, какие ценности
привели нас к такому состоянию, все обретает смысл —
и на рациональном уровне, и на уровне эмоций. Изготовление
хлеба, прославление пекарского искусства,
поощрение других к открытию радостей хлебопечения
являются составляющими цели моей жизни. И, когда
я спрашиваю себя, какие ценности связываю с приготовлением
хлеба, мой ответ — добро и красоту. Именно эти
ценности я транслирую людям, когда показываю, что
они небезразличны окружающим и любимы, когда угощаю
их вкусным и сытным хлебом, когда делаю что-то
своими руками, создаю объекты, обладающие эстетической
ценностью (потому что хлеб прекрасен, даже если
несовершенен), когда делюсь с учениками вдохновением
и навыками, выезжаю на природу, забочусь об окружающей
среде, и напоминаю всем о важности умения
сбрасывать темп и заземляться в наш сумасшедший век.

ПРАВДА 147

Изготовление хлеба, прославление пекарского
искусства, поощрение других к открытию
радостей хлебопечения являются составляющими
цели моей жизни.

Многие ценности разделяют люди во всем мире,
они универсальны. Выпекание хлеба — занятие, которое
может быть выражением того, что для вас важно.

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОИСКА ЦЕННОСТЕЙ

Вот еще несколько способов осознать собственные ценности.
Задавая себе эти вопросы и анализируя свои
предпочтения и увлечения, вы сможете составить список
принципов и убеждений, которые могут стать для
вас руководством к подлинной жизни. Процесс не обязательно
будет легким, особенно если вы чувствуете, что
потратили много времени на то, что на самом деле не
было «вашим». Но, с другой стороны, ничто не проходит
напрасно и никогда не поздно изменить направление.
Нет ничего необычного в том, что, когда мы начинаем
лучше понимать себя и вносить изменения в свою
жизнь, мы сталкиваемся с сильным чувством печали
или сожаления о том, что не освободили себя таким образом
раньше. В такие моменты нам следует проявить
самообладание, сострадание к себе и признать: так
и есть; мы сделали все что могли, исходя из того, что
знали в то время.

148 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Задавая себе эти вопросы, вы сможете определить,
что действительно важно для вас, в чем ваша страсть.

О чем вы любите говорить?
Если вы предоставлены самим себе, как вы проводите
время?
Есть ли что-нибудь, что захватывает вас настолько,
что вы теряете счет времени?
К чему вы испытываете настолько сильные чувства,
что можете сильно расстроиться или разозлиться
в связи с этим?
Что вы хотите сделать такого, о чем не пожалеете
в конце своих дней?
(Это банально, но то, что никто в конце жизни не пожелает
проводить больше времени в офисе, — факт).

Если бы вы знали, что вам осталось жить всего
год, как бы вы провели это время?
Кем вы восхищаетесь? Подумайте о качествах ваших
реальных, исторических или вымышленных
героев и героинь. Это те качества, которые вы цените,
которые у вас уже есть или которые вам необходимо
развивать в себе? Что это за качества?

ПРАВДА 149

Ответы на эти вопросы помогут вам понять, что для
вас действительно важно, прольют свет на вашу цель,
которая, в свою очередь, даст вам причины вставать по
утрам.

ИМЕТЬ ЦЕЛЬ

Американский писатель и исследователь Дэн Бюттнер
изучал привычки людей в тех районах Земли, которые
традиционно возглавляют рейтинги долголетия. Он назвал
такие места «голубыми зонами». Одной из них оказалась
Япония, в частности северная часть острова Окинава.
Жители Окинавы отлично себя чувствуют, живут
намного дольше, чем большая часть остального населения
мира, и меньше страдают от рака и заболеваний
сердца. Во многих научных исследованиях долголетия
упоминается японское понятие икигай (жизнь с осознанием
своей цели, здоровое питание, умеренные физические
нагрузки и формирование прочных социальных
связей) как ключевой фактор, объединяющий все регионы
мира, где ожидаемая продолжительность жизни исключительно
высока.

Итак, баланс между нашими жизненными целями,
нашими ценностями и решениями, которые мы ежедневно
принимаем, имеет определяющее значение для хорошего
психического здоровья, а также может оказать существенное
влияние на физическое здоровье и долголетие.

150 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ВАШИ ЦЕННОСТИ И ВАШ ХЛЕБ

Решения по поводу еды, которую мы покупаем и потребляем,
нам приходится принимать несколько раз в день
на протяжении всей нашей взрослой жизни. Приложение
наших ценностей к этим решениям способствует
чувству целостности, которое мы испытываем, когда
наши действия соответствуют нашим убеждениям. Эта
связь между нашими идеалами и тем, что мы выбираем,
влияет на нашу внутреннюю гармонию. Рост веганства
— хороший пример того, что выбор продуктов питания
основан на искренних убеждениях.

Как наши ценности могут повлиять на то, как мы
получаем хлеб насущный? Если мы ценим все сделанное
вручную, уникальное, питательное, вкусное, местное,
экологически чистое и неповторимое, тогда вполне
разумно печь хлеб дома. А если мы делаем выбор
в пользу домашнего хлебопечения, какие решения мы
можем принять в отношении ингредиентов для нашего
хлеба?

Если вы собираетесь испечь хлеб, есть смысл взять
для него муку наивысшего качества. Если вы выберете
натуральную муку жернового помола с ближайшей
мельницы, ваши усилия окупятся и в награду вы получите
отличный вкус и высокую питательность. Кроме
того, вы поддержите местный бизнес и купите настоящий
качественный продукт, путешествие которого
от поля до мельницы, а затем до вашей духовки было
очень недолгим.

ПРАВДА 151

Какой бы хлеб вы ни пекли, качество муки имеет огромное
значение. Принятие осознанных решений о еде,
сорт хлеба, который вы выбираете для покупки или выпекания,
и ингредиенты, которые вы используете для
рецепта, также могут иметь определяющее значение
для вашего самоощущения, потому что могут быть выражением
ваших убеждений и вашего «я».

В прошлой главе мы изучили длительный процесс
изготовления хлеба на закваске, но испечь хлеб можно
и намного быстрее. Рецепт содового хлеба, который
можно замесить на скорую руку, позволит пройти все
этапы хлебопечения всего за час. Смартфоны и компьютеры
съедают наше время, не оставляя ничего
взамен, а приготовление буханки содового хлеба дает
быстрый результат и оставляет время на создание чего-
нибудь еще.

Эта связь между нашими идеалами и тем,
что мы выбираем, влияет на нашу внутреннюю
гармонию.

Замешивая тесто для этого хлеба, подумайте, каким
образом решение испечь хлеб отражает ваши ценности,
вашу личность и то, что для вас важно.

152 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Содовый хлеб (с вариациями)

Для приготовления этого хлеба потребуется минимум
утвари: емкость для смешивания ингредиентов,
ложка и противень (накрытый пергаментом,
чтобы хлеб не прилип). Рецепт содового
хлеба основан на химической реакции между
кислотой из пахты и пищевой содой, в результате
которой образуется газ, поднимающий тесто.
Все происходит быстро, поэтому нет необходимости
долго месить и ферментировать тесто. На
самом деле тут лучше не зевать и ставить хлеб
в духовку сразу же после смешивания всех ингредиентов.

Я привожу здесь рецепт цельнозернового
хлеба, но не стесняйтесь заменить часть или
всю цельнозерновую муку универсальной, если
предпочитаете хлеб попышнее. Вы можете
испечь его в форме, но по традиционному (ирландскому)
рецепту тесто собирают в ком и надрезают
крест-накрест. Крестообразный надрез не
только имеет символическое значение, но и помогает
хлебу полностью пропечься.

ПРАВДА 153

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рецепт на 1 хлеб

450 г цельнозерновой муки плюс еще немного для
посыпки (также хорошо подойдет смесь белой
хлебной и цельнозерновой муки 1 : 1)

1 ч. л. мелкой соли (лучше использовать
нерафинированную морскую соль)

1 ч. л. пищевой соды

450 мл пахты (или молока с добавлением
1 ст. л. лимонного сока)

немного молока (если потребуется)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разогрейте духовку до 200 °C.
2. Насыпьте муку, соль и пищевую соду в миску,
перемешайте. Сделайте углубление в центре и
влейте туда пахту. Быстро смешайте ингредиенты.
3. Переложите тесто на слегка посыпанную мукой
поверхность и руками скатайте из него

154 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

шар (он будет около 15 см в диаметре). Если он
слишком мягкий и липкий, добавьте немного
муки. Если он слишком сухой и не вся мука
замешана, добавьте немного молока.

4.
Переложите шар из теста на пергаментную бумагу
и сделаете сверху крестообразный надрез
примерно на половину глубины. Шар немедленно
начнет раскрываться; это нормально,
скорее ставьте его в духовку.
5. Выпекайте примерно 45 минут или до тех пор,
пока корочка не подрумянится, а звук при постукивании
по нижней части хлеба не будет
гулким.
6. Содовый хлеб можно остудить на решетке или
съесть сразу, пока он еще теплый.
Подумайте о том, что менее чем за час вы приготовили
полезный, честный и простой хлеб, чтобы
разделить его с людьми, которые вам дороги.

Рецептов содового хлеба сотни. Некоторые добавляют
в него столовую ложку патоки или меда.
Попробуйте и посмотрите, что вам больше
понравится. Еще можно добавить в тесто 125 г
тертого твердого сыра. А для чаепития можно

ПРАВДА 155

испечь сладкий вариант, добавив 1 ч. л. пряностей
для сладкой выпечки, 100 г тростникового
(коричневого) сахара демерара и 150 г любых сухофруктов,
которые найдутся под рукой (изюм,
измельченные финики, курага, цукаты из корочек
цитрусовых…).

Содовый хлеб можно испечь в любой момент,
незапланированно, когда захочется или когда
внезапно пришли гости, — это быстрый способ
получить то, что понравится всем. Почему бы не
пригласить друга, чтобы он порадовался вместе
с вами? Содовый хлеб лучше всего съесть в день
приготовления, поэтому наслаждайтесь им, пока
он свежий. Он прекрасно сочетается с маслом
и джемом или мармеладом, а также с сыром, супами
или тушеными блюдами (особенно с ирландским
мясным рагу).

ГЛАВ А 6 ГЛАВ А 6
Принятие
несовершенства

Буханки, похожие на кирпичи, прилипшие к форме,
хлеб с провалившейся серединой, растрескавшийся, сырой
внутри, влажный снизу, подгоревший, странный
на вкус, плоский как блин, слишком сухой, чересчур
рассыпчатый… Я могла бы продолжать — я перечислила
лишь немногое из того, что выходило не так, когда
я пекла хлеб. Я могу почувствовать легкое раздражение
или разочарование, если хлеб окажется не таким хорошим,
как я надеялась. Однако я научилась принимать
неудачи как полезные свидетельства того, что я могу
совершать ошибки и что существуют многочисленные
переменные, которые мне неподвластны. Возможно, вы
уже обнаружили, что что-то может пойти не так и вы

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 157

пекание хлеба не является точной наукой. Тот факт, что
результат может быть непредсказуемым и неудачным,
напоминает нам о наших собственных недостатках
и слабостях. А также о том, что мир преподносит нам
неожиданности и неприятности. И это хорошо. Подобно
римскому полководцу-триумфатору, которому идущий
сзади раб нашептывал memento mori, напоминая о неизбежности
смерти, вам — пекарю — будут регулярно
напоминать о вашем несовершенстве и скоротечности
бытия.

КАК УСТОЯТЬ ПЕРЕД ЖИТЕЙСКИМИ
НЕВЗГОДАМИ

Научиться принимать реальность и воздерживаться от
самобичевания, когда что-то незначительное идет не
так, например оседает хлеб, — вопрос медитации и подготовки.
Это способ развить в себе способность принимать
и преодолевать страдания и невзгоды, когда не получается
что-то действительно важное. Я имею в виду
те события в нашей жизни, с которыми мы ничего не
можем поделать. Это не значит, что мы должны отрицать
эмоциональную реальность — боль, которую мы
можем ощутить, когда жизнь испытывает нас. Напротив,
часть искусства принятия состоит в том, чтобы принять
реальность наших чувств и реальность произошедшего;
позволить себе прочувствовать все до конца, даже
если это приносит страдания. Только проживая эти

158 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

чувства, мы можем понять, что случилось с нами или
с людьми, которых мы любим. Этого не избежать, можно
только отложить. Если мы пытаемся подавлять чувства,
невыраженные эмоции, как правило, сохраняются
внутри нас, часто в форме физического или психического
нездоровья. Принимая и переживая реальность того,
что с нами произошло, а также обоснованность и силу
наших эмоциональных реакций, мы можем найти способы
приспособиться. Мы адаптируемся к новой норме.
Мы находим в себе силы продолжать жить.

Мы знаем, что именно так это и работает, когда сталкиваемся
с трудными жизненными событиями. А крайние
эмоциональные реакции не срабатывают вовсе.

Мы можем найти способы приспособиться.
Мы адаптируемся к новой норме. Мы находим
в себе силы продолжать жить.

Первая крайность — отрицание, уход от реальности
происходящего или произошедшего и продолжение
привычной жизни (или, точнее, попытки продолжать
жить как ни в чем не бывало). К этому нас побуждает
страх перед неконтролируемыми или невыносимыми
эмоциями, и наши чувства обычно не связаны с истинным
положением вещей. Такая реакция на травму или
тревожные события приносит временное облегчение
и понятна, но она не дает освобождения. Вытесненные
или подавленные чувства никуда не исчезают и могут
проявиться позже в иных формах. Классические приме

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 159

ры — депрессия, возникающая в результате невыраженного
горя или печали, или тревога как продукт невыраженного
гнева.

Другая крайность тоже не помогает. Если мы сосредоточиваемся
исключительно на произошедшем, концентрируемся
на жизненных проблемах настолько, что
фактически не способны функционировать, мы можем
застрять на месте. Эта модель характеризуется размышлениями,
бесконечным переосмыслением того, что случилось.
«Круговое мышление» никуда не ведет: вопросы
типа «Почему это произошло?» или «Почему я?» держат
нас в ловушке, мы не можем двигаться дальше.

Как это часто бывает, средний путь позволяет нам
двигаться вперед и проживать то, что произошло, как
интеллектуально, так и эмоционально. Нам нужно
уметь принимать, проживать, думать и говорить о том,
что случилось. Столкнувшись с реальностью и чувствуя
эмоции, пропуская через себя мысли и слова, мы можем
пройти через переживание и со временем уйти от него.
Это отличается от забвения или игнорирования — это
способ осмыслить произошедшее так, чтобы затем продолжить
идти в будущее.

Чем опытнее мы в искусстве принятия, тем с большей
вероятностью сможем принять реальность тревожных
ситуаций, в которых находимся сами или находятся
небезразличные нам люди. Важно отметить, что это не
означает, что нам должно нравиться то, что нас огорчает,
или чувства, которые с этим связаны. Полезная для
принятия мантра: «Что есть, то есть».

160 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ИСКУССТВО ПРИНЯТИЯ

Обучение искусству принятия может стать занятием на
всю жизнь, одним из самых освобождающих и исцеляющих
уроков самим себе. Стоит практиковать его каждый
день, и хлебопечение дает нам такую возможность. Тренировка
на таких незначительных задачах, как приготовление
хлеба, помогает призвать на помощь принятие
и успокоение, когда у нас серьезные проблемы. Если
мы разовьем способность принимать реальность происходящего
и наши чувства, мы с меньшей вероятностью
попадем в ловушку отрицания. И если мы сможем
принять реальность, в которой находимся, и эмоции,
которые испытываем, как бы сильны они ни были, мы
с большей вероятностью сможем разговаривать об этом
с другими людьми, искать поддержки и анализировать
свой опыт.

Я ничего не знала о принятии, когда в конце переходного
возраста попала в сложную жизненную си

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 161

туацию. Я была студенткой и только начала изучать
психологию, когда забеременела первой дочерью.
Я вышла замуж, и мне было всего девятнадцать лет,
когда дочь родилась раньше срока с серьезными неврологическими
проблемами. Оглядываясь назад, я понимаю,
какой травмой это было для нас троих. А в то
время я так отчаянно пыталась доказать всем, что могу
быть хорошей и ответственной матерью, что забыла
о своих эмоциях. Я выпала из студенческой жизни,
полной учебных заданий и алкоголя, провалившись
в параллельную вселенную посещений больницы,
операций и тревог. Мне нужно было со всем справиться,
и мне это удалось, но мне не стоило отрицать свои
чувства так, как я это делала. Думаю, как следствие,
в течение нескольких лет у меня были постоянные
срывы и резкие перепады настроения, которые я старалась
скрывать.

Когда мы печем хлеб, мы обучаемся навыкам,
помогающим нам перенести серьезные невзгоды.

Я хорошо помню очень показательный для того периода
инцидент, случившийся дома. У нас была минтонская
фарфоровая чаша. Думаю, это самая красивая
вещь, какой я когда-либо обладала. Полупрозрачно-белая
чаша, расписанная нежными цветами, стояла на
полке, и как-то я ее сбила. Она раскололась на две части.
Я рыдала часами. Теперь я думаю, что, так обильно
оплакивая разбитую чашу, я горевала о своем ребенке

162 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

и о себе. Возможно, я тоже чувствовала себя разбитой.
Оглядываясь назад, понимаю, что можно было легко
восстановить эту чашу. Но я совершенно отчетливо помню
ход своих мыслей. Я была уверена, что никогда не
найду в себе сил купить клей и не смогу удерживать
две разбитые половинки вместе, пока они не склеятся.
Я просто смотрела на разбитый фарфор, лежавший в мусорном
ведре рядом с картофельными очистками, и заливалась
слезами.

Я очень любила и люблю свою дочь, как и всех своих
теперь уже взрослых детей. Кто знает, может быть,
что-то внутри меня говорило мне, что, признав свое
чувство утраты, я каким-то образом предам свою дочь
и свою любовь к ней. Только десятилетия спустя я смогла
впервые осознать, насколько все это должно было
быть отчаянно трудным переживанием для совсем
юной девушки, которая сама нуждалась в помощи. В то
время я позволяла себе лишь изредка наедине с собой
оплакивать мечты о том, как моя дочь могла бы жить
без повреждения мозга. Сейчас меня поражает, что я не
заметила возможности прожить те годы раннего взросления
легче — не все было трагично, в моей жизни случалось
и хорошее. Однако чудовищность того, что произошло
с моей первой дочерью, пронизывала все, что
я переживала.

Существует теория, согласно которой нормальное
функционирование ума основано на определенного
рода абстрагировании и «зачарованной» жизни: мы
остаемся бодрыми и позитивными благодаря здорово

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 163

му отрицанию таких явлений, как болезни, несчастные
случаи или смерть. Согласно этой теории, если бы мы
проводили свои дни, полностью осознавая вероятность
бедствий, скрывающихся за каждым углом, мы постоянно
находились бы в состоянии депрессии и, вероятно,
вообще не вставали бы утром с постели. Как и большинство
людей, я жила с подсознательным убеждением, что
серьезные проблемы со здоровьем, автомобильные аварии,
пожары или землетрясения случаются с другими,
только не со мной. Затем, когда произошло нечто очень
серьезное, земля буквально ушла у меня из-под ног.
«Если это пошло не так, значит, все может», — думала
я. Мне потребовалось много времени, чтобы возродить
в себе нечто напоминающее оптимизм. Помню, как тогда
считала, что никогда больше не стану счастливой:
ведь, даже если со мной случится что-то новое и прекрасное,

оно всегда будет испорчено воспоминаниями
о произошедшем.

Я была неправа.

Меня ждало много чудесного: обожаемые малыши,
отношения, учеба, любимая работа, и все это я переживала
(пусть и не всегда) с неподдельной радостью. Вместо
того чтобы оставаться постоянным препятствием
к счастью, проблемы моей дочери стали частью того,
кем я являюсь, и частью того, кем является она. Когда
дочь немного повзрослела, один мой друг сказал коечто,
оказавшее на меня огромное влияние: «Я бы не хотел,
чтобы она была другой, мы ее любим, она хороша
такая, какая есть». Я думаю, что это был поворотный мо

164 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

мент, побудивший меня двигаться к принятию и будущему.

Я ни в коем случае не сравниваю серьезные жизненные
проблемы с мелкими неприятностями, связанными
с выпеканием хлеба, или, что было бы еще абсурднее,
инвалидность — с неудавшейся буханкой. Я просто
обращаю ваше внимание на фундаментальную истину:
все мы несовершенны, и красота заключается в наших
различиях и индивидуальности. Верно и то, что нашу
стойкость, способность справляться с проблемами
и идти дальше можно тренировать, над этим можно
работать. Научившись терпимо относиться к мелочам,
которые идут не так, мы открываем для себя широкие
возможности. Когда мы печем хлеб, мы обучаемся навыкам,
помогающим нам перенести серьезные невзгоды.
Никто из нас никогда не сможет получить иммунитет
от страданий, но мы можем научиться облегчить
себе восстановление.

Занятие хлебопечением, особенно в периоды, когда
все остальное идет не так, становится формой обучения

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 165

искусству принимать, оно позволяет навыкам принятия
войти в привычку. А привычка принимать — это то, что
позволяет нам лучше справляться с реальными невзгодами.

КИНЦУГИ: ПРАЗДНОВАНИЕ
НЕСОВЕРШЕНСТВА

Когда я предавалась отчаянию из-за разбитой чаши
и всего, что она символизировала, мысль о том, что поломка
не является перманентным состоянием, не могла
прийти мне в голову. В теории я знала, что все можно
исправить, но почему-то не верила, что это имеет отношение
ко мне. Я думала, что, если что-то сломалось,
это конец: «Вся королевская конница, / Вся королевская
рать / Не может Шалтая, / Не может Болтая, / ШалтаяБолтая,
/ Болтая-Шалтая, / Шалтая-Болтая собрать!»1 Сломалось
— значит, испортилось, утрачено безвозвратно.
Эхом из детства до меня долетали упреки: «Ну, все теперь
», «Что ты наделала!», «Глупая девчонка».

Думаю, даже в детстве я подозревала, что как-то не
очень правильно стыдить меня, если я сломала или потеряла
то, что действительно любила. Прошло много
времени, прежде чем я поняла, что ломать что-то, совершать
ошибки и поступки, о которых будешь потом
жалеть, — это нормально. Со всеми бывает. Это часть че

Перевод С. Я. Маршака.

166 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ловеческого бытия, и, более того, все можно исправить,
сломанные вещи можно починить — восстановление
возможно. Ошибки не означают, что жизнь разрушена,
это просто признак того, что вы — нормальный человек.
Осознание того, что, как я понимаю, для некоторых
очевидно, помогло мне начать проявлять к себе немного
сострадания и перестать винить себя, как в прошлом.
И стать лучше.

Кинцуги это японское искусство реставрации разбитой
керамики с помощью швов, заполненных составом,
включающим драгоценные металлы, золото или
серебро. Тогда я не знала о кинцуги и о его способности
невероятным образом преобразить разбитый фарфор.
Возможно, сама идея была настолько далека от моего
сознания, что я не смогла бы воспользоваться ею ни
буквально — для починки чаши, — ни восприняв ее как
символ того, что меня тоже можно исправить. Но применительно
к обоим случаям это было именно то, что
мне следовало услышать. Кинцуги — концепция преображения.
В противоположность невидимому ремонту,
из того, что было разбито, создается нечто особенное.
Сломанный объект становится лучше нового, а факт, что
что-то было сломано, в буквальном смысле выделяется
и подчеркивается — с помощью акцента на трещинах.
Этот впечатляющий подход к реставрации разбитой керамики
является мощнейшей метафорой и руководством
к тому, как справиться с нашими эмоциональными шрамами.
Мы все по-разному переживали страдания или
эмоциональную боль, но нас может объединить то, что

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 167

мы нашли способ выжить, мы все еще здесь. Эмоциональных
шрамов, которые мы несем на себе, не стоит
стыдиться; их нельзя прятать — их можно позолотить,
ими можно гордиться. Мощное влияние этого подхода
сейчас проявляется в растущем числе активистов кампании
за психологическое здоровье, которые решили
показать свои собственные эмоциональные шрамы. Тем
самым они вдохновили многих почувствовать освобождение,
которое приносит принятие.

Важно помнить, что пережитые нами страдания,
обиды, предательство людей, которым мы доверяли,
презрение, одиночество или жестокое обращение не являются
признаками нашей слабости или чем-то позорным.
Да, в нашей душе остались шрамы, но мы можем
рассматривать их как знак того, что нам удалось выжить.
Мы можем напоминать себе:

Я не сделал(а) ничего плохого.

Я сделал(а) все, что мог(ла).
Я не мог(ла) поступить иначе.
Мы можем «отполировать» свои шрамы, относиться
к ним с почтением, как к свидетельствам пережитого,
метафорически позолотить их.

Спустя десятилетия после того, как осколки отправились
на свалку, я все еще мысленно вижу ту хрупкую
чашу, которую разбила, и могу ее представить сейчас: ее

168 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

осколки соединяют толстые золотые прожилки. Кажется,
я несла ее с собой все эти годы, и теперь она наконец
выполнила свою задачу, рассказав свою историю.

РАЗРЫВ ЦЕПНОЙ РЕАКЦИИ

Понимание и принятие неизбежности несовершенства
— еще один психологический урок, который может
избавить вас от некоторых форм беспокойства и улучшить
вам настроение.

Это серьезное утверждение, но оно основывается на
природе эмоциональных цепных реакций, в которых
одна психологическая проблема приводит к другой. Вот
одна из очень типичных и очень распространенных последовательностей:

низкая самооценка J

перфекционизм J

беспокойство J

плохое настроение J

низкая самооценка — и далее по кругу

Иногда, когда мы ощущаем тревогу или упадок сил,
терапия или методы самопомощи не помогают. Это про

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 169

исходит, так как мы не определили, что скрывается за
ними. В этом случае терапия нам нужна, чтобы увидеть
в «слепой зоне» самих себя. Одно из самых распространенных
явлений, которые я наблюдаю, работая с молодежью,
— это наличие двух проблем, как правило присутствующих
одновременно. Это заниженная самооценка
и перфекционизм, развивающийся как стремление ее
компенсировать. Работа над этими двумя проблемами
часто оказывает существенное благотворное влияние на
тревожность или плохое настроение. Чем сильнее наше
ощущение собственной ценности, тем меньше нам дела
до того, что думают о нас другие, и тем меньше желания
доказывать что-либо своими достижениями. Постепенно
уходят или значительно ослабляются любые тревоги
о том, как нас воспринимают, об успехе или отсутствии
такового.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА:
ЕСЛИ Я ДЕЛАЮ ЧТОNТО
НЕПРАВИЛЬНО, МЕНЯ ОСУДЯТ

Низкая самооценка приводит нас к ограничениям, самокритике
и вредным поступкам, которые усиливают
ее. Одна из мощных внутренних сил, мешающих нам
узнавать и пробовать новое, экспериментировать, — это
страх совершить ошибку или страх неудачи. Мы все испытываем
подобные чувства в той или иной степени,
но страх совершить ошибку или страх неудачи обычно

170 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

сводится к боязни получить отрицательную реакцию
в ответ. Этот страх особенно силен, если мы ассоциируем
негативную оценку с тем, что нас отвергают или
бросают.

Правильный ответ не в том, чтобы продолжать
избегать ситуаций или действий из опасения
столкнуться с критикой, а в том, чтобы повышать
самооценку, совершая действие в любом случае.

Обычно нам внушает страх то, что уже произошло
с нами. Если мы боимся чужих мнений, вероятно, в прошлом
нам приходилось сталкиваться с резким осуждением.
Если представить себе детство, в котором на ошибки
или неудачи реагируют с сочувствием и любовью — их
принимают легко и поощряют к продолжению попыток
сделать все правильно, — становится понятно, что проблема
не в ошибках как таковых, а в том, как сформировалось
наше отношение к ним. Если мы неоднократно
сталкивались с унижением или осуждением за свои неудачи,
то, вероятно, запомнили критические высказывания
в свой адрес и стали ограничивать себя и свои амбиции.
У нас появилось желание «перестраховаться», чтобы
свести к минимуму риск осуждения или критики. Действия
по этому сценарию могут быстро войти в привычку.
Чем чаще мы избегаем ситуаций, в которых нам нужно
делать что-то новое, что-то, что может пойти не очень
хорошо с самого начала (а на самом деле это большинство
вещей, которые мы не пробовали раньше), тем бо

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 171

лее устоявшимся паттерном поведения становится уклонение
от действий и тем сложнее его переломить. И есть
цена, которую мы платим в ситуациях, когда бездействуем
из страха, что нас могут осудить. Если мы попытаемся
обезопасить себя от неодобрения или критики, не
написав книгу, не сказав того, что мы действительно думаем,
не попросив повышения, не пойдя на вечеринку,
не спев соло, не приготовив хлеб, мы можем почувствовать
себя в безопасности на какое-то недолгое время, но
наказание за уклонение от ситуаций, в которых нашим
действиям может быть дана оценка, будет суровым. Мы
без надобности ограничиваем себя и свою жизнь, сковываем
свое развитие и не даем себе возможности осознать,
на что способны на самом деле. Низкая самооценка
означает, что мы склонны постоянно недооценивать
свои сильные стороны и способности, что побуждает нас
снова и снова сдаваться еще до начала борьбы.

Даже если бы мы не смогли сделать то, в чем боимся
потерпеть неудачу, нас, скорее всего, даже не осудили
бы. А если бы и осудили, что с того? Критика больше
говорит о человеке, который чувствует необходимость
самоутверждаться за счет других, чем о нас самих.

Правильный ответ не в том, чтобы продолжать избегать
ситуаций или действий из опасения столкнуться
с критикой, а в том, чтобы повышать самооценку, совершая
действие в любом случае. Обладая более высокой
самооценкой, мы меньше зависим от одобрения других
и, следовательно, меньше боимся сделать то, что поначалу
может пойти не так.

172 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Спросите себя, есть ли что-то, что

вы не сделали из-за боязни, что

у вас не получится, из-за воз

можного неодобрения или

осуждения. Какой шаг вы мо

жете совершить сейчас, чтобы

сделать то, чего избегали?

Часто именно изменение
поведения позволяет нам выйти из порочного круга
низкой самооценки и уклонения от действий. Всего
один шаг в сторону ведет к добродетельному кругу, где
смелость сделать то, чего мы боимся (или избегаем из
опасений, что нас осудят), дает шанс добиться успеха
или, по крайней мере, свидетельствует, что мы хотя бы
пробовали. Это заставляет нас чувствовать себя лучше,
что, в свою очередь, укрепляет нашу уверенность и самооценку,
а также повышает вероятность того, что в будущем
мы попробуем что-то еще, что нас пугает сейчас.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ: ЕСЛИ Я ВСЕ СДЕЛАЮ
ХОРОШО, МЕНЯ НЕ БУДУТ ОСУЖДАТЬ

Люди с низкой самооценкой стараются компенсировать
отсутствие веры в себя за счет некой формы внешней
валидации, оценки, которая позволяет им чувствовать
себя хорошо. Многие используют научный, профессиональный
или финансовый успех как способ улучшить
отношение к самим себе, другие становятся перфекцио

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 173

нистами и фокусируются на внешности или популярности.
Все эти случаи характеризуются тем, что оценка
исходит из внешнего по отношению к человеку источника,
не поддающегося контролю. Кто-то может думать:
«Пока я получаю хорошие оценки за письменные работы
или продвижение по службе, со мной все в порядке
». А кто-то, превративший это в правило перфекциониста,
будет чувствовать себя хорошо, только пока его
оценки позволяют ему быть первым учеником в классе
или пока ему обеспечивают карьерный рост. Но, если
по какой-то причине оценки перестают быть лучшими
в классе или его не повышают по службе, такой человек
будет не просто огорчен, а полностью опустошен, поскольку
его лишили причины хорошего самоощущения.

Правила и убеждения перфекционистов многочисленны
и разнообразны, но вот еще несколько примеров:

Я никогда не должен / не должна никого обижать
Я всегда должен / должна быть худым / худой
Я никогда не должен / не должна опаздывать
У меня всегда должен быть партнер
Я всегда должен / должна поступать правильно
Я никогда не должен / не должна показывать свои
чувства
Я всегда должен / должна казаться счастливым /
счастливой
Я всегда должен / должна выглядеть идеально
Со мной всегда должно быть весело
Я должен / должна пользоваться популярностью

174 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

У меня должно быть много друзей
Я никогда не должен / не должна ошибаться
Я всегда должен / должна казаться умным / умной
Я никогда не должен / не должна беспокоиться
Я должен / должна сделать так, чтобы все вокруг
были счастливы
Я никогда не должен / не должна выглядеть глупо
Мне всегда нужно сказать что-то остроумное
Я должен / должна быть хорош(а) во всем
Я никогда не должен / не должна никого расстраивать
Я должен / должна заработать много денег
Я всегда должен / должна побеждать в соревнованиях
Я всегда должен / должна заботиться об окружающих
Эти и все другие правила перфекционистов неразумны
и бесполезны. Они могут привести к тревоге из-за
ненадежности связанной с ними самооценки. Если причина
хорошего самочувствия вне вашего контроля, беспокойство
и страх из-за нарушения ваших правил могут
стать хроническими. Как будто вы всегда живете на грани
катастрофы. Боязнь грядущего бедствия приводит
к страху быть разоблаченным и предстать перед миром
как несовершенный, недостаточно хороший человек.

Такое беспокойство может негативно влиять на нашу
производительность, фактически повышая вероятность
того, что мы совершим ошибку из-за нервозности.

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 175

Беспокойство также приводит к тому, что люди стараются
достичь нереалистичных целей; опять же, это может
привести к непредвиденным последствиям. Примером
может служить тот, кто придерживается правила нравиться
всем. Это правило неизбежно заставит его слишком
активно стараться угодить другим и снискать расположение
к себе. Как это ни парадоксально, результат
таких усилий обычно обратный — подобное поведение
отталкивает людей. Чувствуя дискомфорт в их присутствии,
человек, который слишком старается, лишь укрепит
свою базовую низкую самооценку, и его настроение
испортится.

Чтобы действовать, нам всем нужны правила, предположения
и убеждения, но есть существенная разница
между полезным и бесполезным. Правила перфекционистов
особенно бесполезны, когда связаны с недостижимым
результатом. Подумайте о разнице между
«Я всегда должен быть лучшим» и «Я всегда буду стараться
изо всех сил».

Вы можете сознательно делать все возможное, но
всегда быть лучшим — значит настраивать себя на беспокойство
и неудачи. Нельзя повлиять на то, чтобы
быть лучшим в своем классе, компании, бизнесе, семье.
Вы обнаружите, что это связано с тем, что вы не можете
определить многие переменные, в том числе действия
других людей.

Итак, осознание того, что вы действуете в соответствии
с правилами перфекционистов, — уже полезный
шаг к преодолению тенденции к перфекционизму. Если

176 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

вы понимаете, что вас что-то беспокоит, полезно спросить
себя, стремитесь ли вы следовать одному из этих
бесполезных правил. Если да, хорошая новость в том,
что вы можете это изменить. Мы можем сознательно
скорректировать любое правило, чтобы превратиться
в более сбалансированную версию себя, версию, которая
является более разумной. Примером может быть
переход от «Я никогда не должен никого расстраивать»
к «Я не собираюсь никого расстраивать, но иногда это
от меня не зависит, и, если такое случается, я не становлюсь
от этого плохим человеком».

Или от «У меня всегда должен быть партнер» до «Находиться
в отношениях — это здорово, но мне не нужен
партнер, чтобы состояться как личность».

Постарайтесь подумать над более сбалансированными
и полезными версиями правил и убеждений перфекционистов
и, возможно, также над теми, которым
следуете сами. Если вас беспокоит какая-то ситуация,
спросите себя:

Следую ли я сейчас правилу перфекциониста?
Если да, то какому?
Какая версия этого правила была бы более разумной?
Распространенное перфекционистское убеждение —
нужно делать все хорошо с самого начала. Если мы

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 177

предполагаем, что есть вероятность неудачи или того,
что мы сделаем что-то не так, когда впервые попытаемся
заговорить по-французски, покататься на лыжах,
испечь хлеб или написать стихотворение, то, скорее всего,
никогда не попробуем эти вещи или не рискнем обучиться
этому. Реальность такова, что для того, чтобы
научиться чему-то, мы должны смиряться с ошибками,
а затем, практикуясь, становиться лучше. Если мы не
сможем принять нашу первоначальную некомпетентность,
то вряд ли когда-нибудь попытаемся повторить
то, что могло бы обогатить нашу жизнь. Как это ни парадоксально,
тем самым мы усиливаем наше негативное
представление о себе — мы видим в себе человека,
который не может говорить по-французски, кататься
на лыжах, печь хлеб или писать стихи. Если мы бросим
вызов убеждениям перфекционистов и сможем спокойно
относиться к ошибкам и возможности что-то испортить
на начальном этапе, то придем к такому варианту
обучения, который позволит нам воспринимать себя
первооткрывателями и добиваться успеха. Вот почему
так важно хвалить детей за усилия, старание и настойчивость,
а не только за результаты или талант.

178 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Принятие непостоянства напоминает нам, что
ничто не вечно, и поэтому мы должны ценить
каждый день, который у нас есть на этой земле,
и хлеб, который мы печем.

Поскольку приготовление хлеба может окончиться
неудачей и все может пойти не по плану, мы можем
относиться к этому как к упражнению на избавление от
перфекционистских ожиданий. Дав себе шанс научиться
лучше переносить ошибки или неожиданности при
выпекании хлеба, мы подготовим себя к распространению
этого отношения на нашу жизнь в целом и получим
значительную психологическую выгоду.

НЕСОВЕРШЕНСТВО И НЕПОСТОЯНСТВО

Японская концепция ваби-саби прославляет красоту
несовершенства и преимущества непостоянства. И то
и другое воплощается в хлебе и хлебопечении. Несовершенный
хлеб символизирует несовершенную жизнь,
которую все мы ведем.

Научившись принимать несовершенство своего хлеба,
мы можем научиться воспринимать его спокойнее
и в нашей жизни. Принятие несовершенства позволяет
нам быть к себе добрее и меньше беспокоиться. Принятие
непостоянства напоминает нам, что ничто не вечно,
и поэтому мы должны ценить каждый день, который
у нас есть на этой земле, и хлеб, который мы печем.

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 179

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ НИ КРОШКИ

Какой бы хлеб вы ни приготовили и каким бы «несовершенным
» он ни получился, он будет дорог вам, и вы не
захотите потерять даже крошку. Именно так и должно
быть. Пищевые отходы — проблема колоссальных масштабов,
и их сокращение должно стать приоритетом для
всех. Когда вы сами делаете что-то с нуля, вы должным
образом это цените.

Несмотря на отсутствие консервантов, которые добавляют
в хлеб фабричного производства, хлеб на закваске
можно есть даже через неделю после выпекания.
Хлеб, который готовится быстрее, например содовый,
через день начинает черстветь, но всегда есть способ
найти применение любому домашнему хлебу и ничего
не выбрасывать.

Вполне возможно, что вы, ваша семья и друзья настолько
влюблены в домашний хлеб, что не остается ни
корочки, но даже в таком случае иногда хлеба оказывается
больше, чем едоков, и он начинает подсыхать или
черстветь раньше, чем вы успеваете его съесть. В книге
Эндрю Уитли «Закваска: медленный хлеб для напряженной
жизни» (Do Sourdough: Slow bread for busy lives)
есть глава «Семь дней хлеба», где
собраны идеи использования
зачерствевшего хлеба. Не думаю,
что этот список можно
особо улучшить. Эндрю предлагает
сначала есть хлеб све

180 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

жим и делать с ним бутерброды, а по мере того, как мякиш
будет черстветь, делать из него тосты, брускетты,
хрустящие хлебцы, гренки и, наконец, панировочные
сухари.

Тосты можно приготовить из хлеба, который слегка
утратил эластичность и мягкость. Плотный цельнозерновой
хлеб при поджаривании хорошо удерживает тепло,
поэтому дайте ему время остыть, чтобы не обжечься.

Брускетта из домашнего хлеба очень вкусна. Ее
удобно готовить, когда хлеб уже немного подсох, так
как тогда его нужно меньше жарить, он лучше сохраняет
форму и впитывает масло. Слегка поджарив хлеб,
полейте его оливковым маслом, добавьте листья салата,
помидоры, козий сыр или оливки.

Хрустящие хлебцы можно приготовить из очень
тонко нарезанного черствеющего хлеба. Их сушат на
противне в духовке при температуре 140 °C — идея
в том, чтобы сделать их хрустящими, не подрумянивая.
Хлебцы сушат, а не запекают, и это может занять до часа
(в зависимости от того, насколько тонкие ломтики
у вас получились). Они хорошо хранятся в герметичной
жестяной банке как минимум еще неделю, и, возможно,
вам больше никогда не придется покупать дорогие
крекеры для сыра. Их также приятно есть с паштетом,
хумусом или густыми соусами-дипами.

Сухарики отличное дополнение к супу или салатам.
Приготовьте их, нарезав черствый хлеб кубиками,
а затем обжарьте на оливковом масле на среднем огне
до золотистого цвета.

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 181

Панировочные сухари можно приготовить из любых
остатков хлеба, раскрошив их пальцами или перемолов
в кухонном комбайне — он хорошо справляется
с корками. Свежие панировочные сухари (хотя они
и сделаны из черствого хлеба) можно использовать
для загущения других блюд или в качестве ингредиента
в соусах. Они не хранятся дольше одного-двух дней,
поэтому, если вы хотите отложить их про запас, просушите
их. Высыпьте на противень и поставьте в духовку,
разогретую до 140 °C, примерно на час, пока они не
станут сухими и хрустящими (но подрумяниться они не
должны), а затем храните в герметичном контейнере до
трех месяцев. Сухие панировочные сухари можно использовать
для обваливания продуктов перед жаркой во
фритюре или в качестве начинки. Панировочные сухари
можно не только использовать в свежеприготовленном
или подсушенном виде, но и заморозить в любом состоянии.

Замораживать домашний хлеб можно в любом
виде: целиком, нарезанным, кубиками или в крошках.
Эффективный способ заморозить остатки хлеба, которые
вы не собираетесь есть сразу, — это нарезать его, а затем
заморозить в герметичном контейнере или многоразовом
закрывающемся пакете. Таким образом, вы сможете
достать из морозильника ровно столько хлеба, сколько
вам нужно, и сразу же поджарить его. Если вы специально
приготовили лишний батон, чтобы отправить его
в морозилку, заморозьте его целиком, как только остынет,
и он сохранит все свои качества.

182 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Браун Бетти

Этот рецепт — прекрасный способ использовать
ломтики хлеба, которые уже не очень хороши,
но все еще более чем съедобны. Такой традиционный
десерт готовят по обе стороны Атлантики.
Он состоит из слоев намазанного маслом хлеба
и фруктов, подслащенных сиропом или коричневым
сахаром, которые запекают в духовке. Есть варианты,
в которых используются панировочные
сухари, смешанные с топленым маслом, но моя
версия — из ломтиков черствого хлеба. За основу
взят рецепт Констанс Спрай — еще один вариант
преображения драгоценного домашнего хлеба.

Вам понадобится жаропрочная форма — идеально
подойдет глубокая овальная форма для
пирога. Для данного рецепта нет точных пропорций.
Это вопрос соответствия размера блюда количеству
хлеба и яблок, которые у вас имеются.
Например, если вы взяли шесть ломтиков хлеба,
можно добавить четыре десертных яблока или
два больших кулинарных яблока, и этого хватит
на четыре порции. Можно взять и другие фрукты
и ягоды: сливы, ежевику или крыжовник,
отдельно или в сочетании с яблоками. Ничего
страшного, если вы используете больше фруктов
или если вам потребуется больше хлеба и фруктов,
чтобы заполнить блюдо; вам просто нужно
будет увеличить количество сахара или сиропа.

ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА 183

ИНГРЕДИЕНТЫ

ломти черствого хлеба (без корки —
из нее можно сделать панировочные сухари)
сливочное масло (достаточно, чтобы
намазать хлеб с обеих сторон)
очищенные и тонко нарезанные яблоки
коричневый сахар или кукурузный сироп

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разогрейте духовку до 190 °C.
2. Щедро намажьте хлеб маслом с обеих сторон
и разрежьте каждый ломтик на четвертинки.
3. Покройте дно формы ломтиками хлеба слегка
внахлест.
4. Сверху в два-три слоя выложите яблоки.
5. Присыпьте фрукты коричневым сахаром
(1 ст. л. с горкой) или полейте сиропом.
6. Покройте слой фруктов еще одним слоем хлеба.

184 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

7. Теперь добавьте оставшиеся яблочные дольки
и снова подсластите полной столовой ложкой
сахара или сиропом.
8. Наконец разложите оставшийся хлеб так, чтобы
он покрывал поверхность фруктов, и добавьте
последнюю столовую ложку сахара или сиропа.
9. Выпекайте 30–40 минут, пока верх не подрумянится.
Яблоки должны достаточно размягчиться,
чтобы десерт можно было легко проколоть
ножом до самого дна формы.
Какие бы фрукты вы ни использовали, получится
отличная запеканка, которую можно подать горячей,
прямо из духовки, с мороженым, сливками или
заварным кремом. Она не позволит пропасть ценному
продукту — вашему домашнему хлебу. Подумайте
о том, что, готовя этот десерт, вы делаете
небольшой вклад в общее дело сокращения количества
пищевых отходов на нашей планете. Как бы он
ни выглядел, отметьте его прекрасные недостатки,
примите его и наслаждайтесь таким, какой он есть.

ГЛА В А 7 ГЛА В А 7
Связь с другими

Мы приехали в аэропорт Хитроу, а я все еще не знала,
куда муж везет меня в свадебное путешествие; собирать
чемоданы в этот раз было нелегко. На табло с расписанием
рейсов значился один незнакомый мне город —
Ереван. Мое беспокойство по поводу предстоящего
сюрприза сменилось любопытством и радостным предвкушением,
когда я поняла, что мы действительно отправляемся
в столицу Армении.

Мы прилетели поздней ночью. Встречавший нас
переводчик подарил мне ландыши. Букет был такого
размера, что приходилось держать его обеими руками.
Цветы в Армении играют важную роль в жизни людей.
Мы проезжали мимо освещенных лампочками киосков,
где в час ночи все еще продавали великолепные букеты

186 ХЛЕБОТЕРАПИЯ
и вино. И это очень ярко характеризовало место, в кото-
ром мы оказались.
Гостеприимство здесь было настолько щедрым, что
мы смущались. Дело было в конце 1990-х годов. Под-
тверждая универсальный парадокс, совсем не богатые
люди проявляли невероятную сердечную щедрость
и доброту. Где бы мы ни оказывались, за столом чудес-
ное вино сопровождалось изысканными тостами за на-
ше здоровье, за Бобби Чарльтона и Уинстона Черчилля.
Нас неоднократно приглашали присоединиться к не-
знакомой компании в ресторанах и на пикниках около
монастырей и угощали всем, чем могли.
Естественное дружелюбие и сердечность в этой части
мира подкрепляются верой в то, что гостей послал Бог.
Относиться к незнакомцам с добротой — значит ожидать,
что счастье вернется в твой дом. Должно быть, после на-
шей поездки в Армении появилось много счастливых
домов! Мы пробовали йогурт, пригоршни неизвестных
трав и мягкий сыр, завернутый в лаваш.
Эти лепешки, выпекаемые в глиняных
печах, врытых в землю, были повсюду.
Мы наблюдали, как маленькие груп-
пы женщин их готовили: одна лепи-
ла гладкие шарики простого теста из
муки и воды, другая раскатывала их
тонкой скалкой до нужного размера,
третья растягивала тонкий лист те-
ста на мягкой подушке, похожей на
небольшую гладильную доску оваль-

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 187

ной формы примерно 60 см в длину. Последняя женщина
в цепочке наклонялась и хлопала подушкой с тонким
тестом по раскаленной стенке печи. Тесто приклеивалось
к горячей поверхности, покрывалось пузырями и выпекалось
примерно полминуты, а затем его ловко подхватывали
и извлекали, чтобы оно не упало в огонь на дне ямы.

Однажды нас пригласили на пикник на берегу реки,
где женщины пекли лаваш, а мужчины жарили мясо
на открытом огне. Зная, что мы только что поженились,
наши новые друзья настояли на том, чтобы мы провели
особый ритуал, чтобы обеспечить себе здоровье, процветание
и продолжение рода. Мы стояли рядом, и нам
на плечи накинули лаваш. Затем нам нужно было наступить
на фарфоровые тарелки, лежащие на земле,
и расколоть их. Это означало, что мы никогда не останемся
голодными и что эта посуда будет последним, что
разрушится в нашем браке. Таким было начало нашей
совместной жизни. Хлеб стал символом нашей связи
и любви, и мы провели медовый месяц в стране, где его
едят с каждым приемом пищи и заслуженно относятся
к нему как к национальному достоянию.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА
ХЛЕБОПЕЧЕНИЯ

В Армении хлеб не только занимает центральное место
в национальной кухне, но и является фундаментальным
компонентом культуры. Это проявляется и в том,

188 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

как его готовят, и в том, как его делят с другими людьми.
В 2014 году ЮНЕСКО внесла армянский лаваш в Репрезентативный
список нематериального культурного
наследия человечества. Хлеб играет центральную роль
в ритуалах и повседневной жизни во всем мире. Нелегко
найти место на карте, где хлеб не едят и где он не имеет
какого-либо религиозного или культурного значения.
Хлеб — часть нашей идентичности; его приготовление
и традиции делиться им с ближними символизируют
воспитание и плодородие. Во всем мире, как и в Армении,
традиционно хлеб выпекают женщины. Слово «леди»
происходит от древнеанглийского «та, кто месит тесто».

Но печь хлеб могут все, независимо от пола. Например,
среди людей, ставших пионерами выпекания «настоящего
» хлеба и сыгравших важную роль в возрождении
хлеба на закваске, много мужчин. К счастью, сейчас
стало нормой учить мальчиков готовить и печь. Таким
образом мы сохраняем нашу коллективную память. Когда
один из моих сыновей служил в армии вдали от
дома, он смастерил печь из металлического ящика для
патронов. В нем он испек хлеб для своих сослуживцев,
подарив им и пищу, и ощущение комфорта. Желание
печь хлеб универсально. Приготовление хлеба, символизирующего
дом, может успокаивать и утешать. Не
случайно первым бизнесом, который появляется в лагерях
беженцев, становятся пекарни.

Хлеб есть везде, и везде он разный. По всей Азии существуют
тысячи региональных вариантов, от паровых
булочек маньтоу на севере Китая до наана, роти, чапати

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 189

и параты в Индии. В Казахстане хлеб пекут не на сковороде
и не в тандыре, а в мини-печи, сделанной из двух
тяжелых металлических сковородок, на открытом огне.
Исторически казахи были кочевым народом и сохранили
традицию использования переносной печи, в ней готовят
и на открытом огне, и на электрической плите.

Севернее, в Швеции, в приготовлении хлеба может
участвовать вся семья, от бабушек и дедушек до маленьких
детей. Говоря об особой роли хлеба в скандинавской
культуре, известный шеф-повар Магнус Нильсон
упоминает о традиции делить хлеб с другими людьми
как об «общинном ритуальном акте» и говорит, что
в христианстве хлеб настолько важен, что его можно
сравнить с даром чадородия. Он рассказывает, как приготовление
хлеба и его употребление в пищу могут объединять
группы людей. Дважды в год в некоторых частях
Швеции большие семьи собираются вместе, чтобы
испечь изрядное количество лепешек. Затем эти лепешки
оставляют сушиться, и их хватает на несколько месяцев.
Магнус описывает, как его семья пекла сотни лепешек
в день в большой дровяной печи. Хлебопечение
может объединять людей, а употребление хлеба в ходе
совместной трапезы способствует укреплению нашего
чувства принадлежности и связи с другими.

Огромное разнообразие хлеба представлено в Африке.
Инжера, пористая лепешка на закваске, уже тысячи
лет является основным (причем во всех смыслах) блюдом
жителей Эфиопии и Эритреи. Ее готовят из смеси
воды и перемолотых семян тефа, которую оставляют

190 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

бродить в течение нескольких дней, а затем получившееся
жидкое тесто выпекают на большой разогретой
сковороде. Готовая плоская лепешка превращается в общую
скатерть, тарелку и столовые приборы для сотрапезников.
Тушеные блюда, салаты и другие инжеры
выкладывают на широкую лепешку-основу, в которую
впитывается весь сок. Все используют лепешки вместо
ложек и вилок, чтобы взять и донести до рта другие
продукты, а затем съедают и саму основу, пропитанную
восхитительными соками от тушеного мяса. После трапезы
отходов не остается (и не нужно мыть посуду).

Хлеб пуэбло пекут на юго-западе США и в некоторых
частях Южной Америки представители коренных народов
американского континента. В традиционных общинах
женщины выпекают хлеб в уличной печи, имеющей
форму улья и сделанной из слоев глины с добавлением
соломы. Для достижения нужной температуры внутри
разводят костер из сосновых дров. Хлеб пекут большими
партиями, чтобы накормить семью или продать.

У коренных жителей Австралии существовала традиция
выпекания хлеба из растертых в муку сезонных
семян, так называемого «хлеба австралийского буша1».
Этот продукт был богат белком и углеводами. И вновь
именно женщины собирали и обрабатывали семена, измельчали
их в муку и пекли хлеб в золе костра. Когда

Бу ш — обширные, не освоенные человеком пространства,
обычно поросшие кустарником или низкорослыми деревьями.

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 191

появилась белая мука промышленного помола, традиционный
хлеб с семенами исчез, хотя до сих пор существует
традиция выпекания хлеба в золе. Такой хлеб называется
«дампер» (damper).

Используем ли мы открытый огонь или современные
печи, выпекание хлеба напрямую связывает нас
с предками и нашими братьями и сестрами по всему
миру. Инстинкт выпекать хлеб, есть его и делиться им
с другими — очень древний и универсальный.

НЕОБХОДИМОСТЬ
В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Парадоксально, но именно сейчас, когда мы тесно связаны
цифровыми технологиями, одиночество стало
проблемой для всех возрастных групп. Мы начинаем
понимать, что онлайн-взаимодействие не заменяет человеческий
контакт и общение. Мы — социальные существа
и существуем в отношениях с другими.

В разделении хлеба на части, его разрывании
на куски или разрезании за столом заложено
представление о нашей человечности.
Трудно быть врагом тому, с кем преломил хлеб.

Потребность в чувстве принадлежности есть в каждом
из нас. Это основная движущая сила, и ее отсутствие
может привести к изоляции, эмоциональному

192 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

расстройству, отсутствию цели и проблемам
с физическим и психическим
здоровьем. Доказательства
из уголков мира с наибольшей
продолжительностью жизни, таких
как Окинава в Японии (об
этом упоминалось на с. 149),
указывают на то, что принадлежность
к группам и поддержание активных и тесных
контактов с другими людьми являются ключевыми факторами
для долгой и здоровой жизни. На этом японском
острове, где многие долгожители отличаются хорошим
здоровьем, люди, как правило, всю жизнь живут
там, где выросли. В детстве все дети делятся на группы
друзей — моаи. Эти маленькие сообщества из пяти или
шести человек держатся вместе всю жизнь, обеспечивая
друг другу социальную и эмоциональную поддержку.
Если мы можем быть частью сообщества и играем в нем
важную роль, это значит, что мы заботимся о нем, а его
члены — о нас. Это придает нашему существованию
смысл, защищает от плохого настроения и тревожности.

В разделении хлеба на части, его разрывании на
куски или разрезании за столом, когда каждый съедает
часть одного целого, заложено представление о нашей
человечности. Преломление хлеба воплощает собой наше
чувство принадлежности. Трудно быть врагом тому,
с кем преломил хлеб.

Потребность в принадлежности, в ощущении себя
частью чего-то большего и в знании, что для нас есть

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 193

место среди других. И хлебу тоже. Объединение этих
двух универсалий — нашей потребности в принадлежности
и приготовления хлеба — дает нам прекрасные
возможности для общения с другими людьми.

ХЛЕБ, ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ЛЮДЕЙ

Real Bread Campaign, базирующаяся в Великобритании,
является одной из множества организаций, которые
поддерживают производство «настоящего» хлеба
(то есть сделанного из необработанных промышленным
способом продуктов и без искусственных добавок).
Помимо представления интересов людей, которые
выпекают «настоящий» хлеб для продажи или
для своих нужд, она также поддерживает организации
и местные проекты, в которых выпекание хлеба используется
как средство улучшения жизни и объединения
сообществ. Есть хлебопекарные проекты в тюрьмах
и для бывших правонарушителей; для людей,
которые испытывают сложности с обучением; для тех,
кто имеет проблемы с психическим и физическим здоровьем;
для молодежных групп, беженцев, ветеранов
вооруженных сил, детей, а также для людей, страдающих
деменцией. Существуют общественные пекарни,
которые способствуют вовлечению местного населения
в приготовление хлеба и предлагают возможности
обучения людей, которые не имеют работы или социально
не адаптированы.

194 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Древняя традиция общественных пекарен постепенно
возрождается, и тому есть множество примеров,
особенно в США. В некоторых частях мира, например
в Марокко, традиционный общинный подход к приготовлению
хлеба никогда и не исчезал. Там, даже если
у людей дома есть духовка или печь, считается обычным
делом отнести хлебное тесто в общественную пекарню
для выпекания.

«Хлеб — это золото» — книга вдохновляющих рецептов,
составленная итальянским шеф-поваром Массимо
Боттурой, который также борется за сокращение
пищевых отходов. Название книги связано с запомнившимся
автору с детства рецептом из остатков хлеба, молока
и сахара. Со временем оно превратилось в нечто
большее. Выражение «Хлеб — это золото» стало слоганом,
объединяющим инициативы по рациональному
использованию продуктов, и раздаче того, что могло
быть выброшено, нуждающимся людям. Боттура верит
в силу красоты и добра, поэтому столовая Refettorio
Ambrosiano, которую он открыл в неблагополучном районе
Милана, возникла на месте заброшенного здания,
преобразованного архитекторами и художниками в прекрасное
современное пространство. Точно так же и еда,
которая была в чем-то несовершенной — с истекающим
сроком годности или какими-то изъянами, — превращается
его поварами и волонтерами во вкусные и полезные
блюда для гостей из местных приютов для бездомных.
Суть Refettorio заключается в том, что к любому
посетителю здесь относятся с вниманием и уважением.

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 195

Их приветствуют в красивой столовой и угощают чудесной
едой.

Проект по-прежнему действует: Боттура и его жена
Лара Гилмор создали международное движение под названием
«Пища для души» (Food for Soul), чтобы поддерживать
подобные инициативы по всему миру. В основе
лежит идея в том, что приготовление пищи является актом
любви. Уже есть аналогичные столовые в Италии,
Франции, Англии и Бразилии, открытие планируется
и в других странах. Здесь подают еду незащищенным
слоям населения пять дней в неделю.

ВЫ: ЕДИНЕНИЕ ЧЕРЕЗ ХЛЕБ

Взявшись за написание этой книги, я хотела поделиться
с вами вдохновением, сообщить о ряде веских причин,
по которым стоит начать выпекать хлеб самостоятельно,
и рассказать, как это сделать. Мне хотелось, чтобы
вы разделили со мной радость и удовольствие от того,
что овладели искусством хлебопечения и можете сделать
что-то красивое и питательное своими руками.
И стали свидетелями чудесных превращений муки, воды
и соли в ароматный, хрустящий хлеб. Уверена, хлебопечение
может быть актом любви, и мне хотелось передать
ее вам.

Однако не стоит останавливаться на достигнутом.
Последний дар, который вы получили, овладев искусством
хлебопечения, — это способность нести ваше зна

196 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ние дальше, выражать свою заботу о других через хлеб
и вдохновлять их.

Идеи, перечисленные ниже, — это перечень того,
что делала я и люди, которых я знаю.

Вы можете подумать и о других способах общения
и объединения с другими людьми посредством хлеба.
И когда вы начнете действовать, скорее всего, вы вдохновите
других поступать так же. Так происходят революции!
Шаг за шагом, человек за человеком, по одному
хлебу. Итак, вы можете:

Дарить хлеб. У каждого из нас слишком много
вещей. Полезный питательный подарок ручной
работы всегда приветствуется в отличие от
предметов, которые захламляют пространство.
Вы можете персонализировать хлеб с помощью
узоров из надрезов или украшений из теста.
Получить хлеб с личными инициалами очень
приятно! Приносите домашний хлеб на благотворительные
ярмарки вместо покупных пирожных.
Узнайте, где находится ближайшая к вам мельница,
производящая муку жернового помола. Поддержите
местный бизнес, купив там муку, и заодно
улучшите пищевую ценность и вкус вашего
хлеба. Помимо контактов с мельником вы также
можете познакомиться с фермером, который выращивает
зерно (иногда это один и тот же человек).

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 197

Узнайте, есть ли в вашем районе социальные предприятия
или благотворительные организации на
базе пекарни (местная администрация может помочь
со списками таких организаций). В проекты,
связанные с хлебопечением, часто требуются волонтеры.
Увеличьте количество ингредиентов вдвое или
в полтора раза, чтобы вместе с хлебом для себя
испечь еще один, большой или поменьше, для кого-
то другого. Может быть, у вас есть родственник
или сосед, который оценит домашний хлеб? Маленькие
буханки часто нравятся пожилым людям
со сниженным аппетитом.
Станьте волонтером и пеките хлеб с детьми в школе
или с людьми, живущими в интернатах. Это
очень полезно и стоит того, чтобы преодолеть все
препятствия.
Пригласите к себе детей или взрослых на бесплатный
мастер-класс, и каждый гость сможет взять
свой хлеб домой.
Научите кого-нибудь — друга, ребенка, внука —
печь хлеб и дарить другим любовь.
ПОСЛЕДНЯЯ КОРОЧКА

Я начала эту книгу с аромата испеченного хлеба, распространяющегося
рано утром по моему дому, готовому
к неторопливым выходным или праздничному за

198 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

втраку. Даже если бы я ела этот хлеб одна, это было бы
прекрасно, однако есть нечто бесконечно лучшее в том,
чтобы делиться им с другими. Инстинкт кормить, делиться,
общаться с людьми, которых мы знаем и о которых
заботимся, очень силен. Язык еды и хлеба — универсальный
язык. Связь с людьми, которых мы еще не
знаем, в наших ближайших и более широких сообществах,
может способствовать нашему удовольствию от
жизни, нашему счастью, чувству самореализации, а также
здоровому сплочению и взаимопониманию в группах.
Это то, для чего мы созданы. Это основа человеческого
существования.

Это книга по саморазвитию, но помощь себе — лишь
часть большой картины. Саморазвитие — это забота о себе,
о том, чтобы становиться лучше как интеллектуально,
так и физически. Однако важно помнить, что это не
самоцель, и не должно быть ею. Это средство достижения
цели, а цель — жить полной, осмысленной жизнью.
Что подарит нам удовлетворение, как не чувство хорошо
прожитой жизни? Полноценная жизнь — та, в которой
мы осознаем наши ценности и вещи, которые действительно
важны для нас. Такой жизни способствуют здоровье,
мотивация действовать и тратить наши ресурсы
(время и энергию, а также деньги) в соответствии с нашими
убеждениями и принципами. На смертном одре
мы вряд ли скажем, что счастливы, что потеряли три
кило на соковой диете, когда нам было сорок семь лет.
Но мы вполне могли бы порадоваться тому, что сделали
все что могли для своей семьи, упорно трудились, созда

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 199

вали нечто важное и оригинальное, смеялись и веселились
вместе с людьми, которых любили, тому, что у нас
были настоящие друзья, что мы внесли вклад в жизнь
общества или планеты, сделали нечто важное в своей
личной, рабочей или творческой жизни.

Полноценная жизнь — та, в которой мы
осознаем наши ценности и вещи, которые
действительно важны для нас.

Приготовление хлеба, угощение им других, привлечение
внимания к достоинствам настоящего хлеба,
сделанного вручную, и вовлечение людей в хлебопечение
— все это было для меня поводом радоваться жизни
и чувствовать удовлетворение. Я искренне надеюсь,
что с вами будет происходить то же самое. Пеките хлеб
с любовью и передавайте другим.

200 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Фокачча

Фокачча — итальянский хлеб, как будто созданный
для того, чтобы им делиться. Как и многие
виды хлеба, у него масса разновидностей. Он бывает
прямоугольным или округлым, а выпекают
его на противне или в широкой неглубокой форме.
Как правило, высота готовой фокаччи около
3 см. Это хлеб, который лучше всего получается
из «сильной» белой муки, потому что она хорошо
поднимается. Сверху фокаччу поливают оливковым
маслом и посыпают солью, и вы можете
добавить какие-то другие продукты, которые вам
нравятся. Я люблю сочетание свежего розмарина,
маслин и помидоров черри — смотрится очень
красиво. Можете попробовать посыпать тесто
сверху нарезанным перцем чили, чесноком или
красным луком. Такие травы, как тимьян или базилик,
тоже прекрасно дополняют фокаччу — как
и тертый твердый сыр, например пармезан.

Для этого рецепта пригодится скребок для теста,
но, если у вас его нет, можно использовать
жесткую лопатку.

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 201

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рецепт на 2 фокаччи, каждая размером
примерно 30 . 26 . 3 см

500 г белой хлебной («сильной») муки
плюс еще немного для посыпки
2 упаковки (14 г) быстродействующих дрожжей
2 ч. л. мелкой соли (по возможности
нерафинированной морской)
2 ст. л. оливкового масла extra virgin плюс еще
немного для смазывания формы и фокаччи
400 мл теплой воды
манная крупа мелкого помола, для посыпки
(по желанию)
морская соль хлопьями
1 ст. л. рубленых листьев розмарина

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Начните готовить фокаччу примерно за 3 часа
до того, как планируете подавать ее на стол.
Большую часть этого времени тесто будет делать
свое дело самостоятельно.

202 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

2. Смешайте муку, дрожжи и соль в большой миске
деревянной ложкой.
3. Влейте оливковое масло в теплую воду в мерном
кувшине, затем вылейте большую часть
жидкости, примерно три четверти (350 мл),
в сухую смесь. Мука различается по своей абсорбирующей
способности, поэтому вам может
потребоваться не вся вода. Если в тесте
осталась сухая мука, добавьте воды. Тесто должно
быть довольно влажным.
4.
Перемешайте тесто ложкой до однородности, а
затем месите в миске руками в течение 5 минут.
Оно будет липким, и это нормально; не поддавайтесь
соблазну добавить больше муки, лучше
слегка смажьте маслом руки. Попробуйте оттянуть
половину теста в сторону, а затем сложить
обратно, повернув миску так, чтобы при следующем
движении вы растягивали другую часть
теста. Сделайте таким образом полный оборот.
5. Слегка смажьте рабочую поверхность небольшим
количеством оливкового масла и выложите
на нее тесто. Здесь вам может пригодиться
скребок — счистить налипшее вокруг
пальцев тесто, чтобы ничего не пропало. Если
у вас нет скребка, можно воспользоваться лопаткой
из жесткого силикона или пластика.

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 203

6. Затем очистите лопаткой или скребком миску,
в которой вы смешивали ингредиенты.
Стоит сделать это прямо сейчас, чтобы внутри
фокаччи не оказалось сухих комков. Протрите
миску и слегка смажьте ее маслом. Смазывание
рабочей поверхности и миски маслом
сделает тесто еще более липким, но это лучше,
чем добавлять муку, которая может сделать
фокаччу слишком жесткой.
7. Помесите и поскладывайте тесто на рабочей
поверхности еще 5 минут, затем сформируйте
из него шар и поместите его в смазанную маслом
миску. Накройте миску влажным кухонным
полотенцем. Ткань должна быть натянута
поверх чаши и не касаться теста.
8. Оставьте тесто в теплом месте, пока оно не увеличится
в объеме вдвое. Это займет около 1 часа.
9. Вылейте или соскребите (или и то, и другое)
тесто на рабочую поверхность и разделите его
пополам.
10. Застелите форму (или формы) для выпекания
пергаментом, посыпьте мукой или мелкой
манной крупой (это особенно эффективно
предотвращает прилипание и добавляет
хруста).

204 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

11. Выложите тесто в форму, затем осторожно распределите
его, чтобы оно покрыло большую
часть дна. Повторите то же самое со второй
формой, если она у вас есть. Если нет, положите
половину теста обратно в миску, накройте
ее и поставьте в более прохладное место.
12. Накройте тесто в форме влажной тканью
и дайте ему еще примерно час, чтобы подняться;
оно снова должно увеличиться вдвое.
Тесто может подняться и коснуться влажной
ткани. Это не страшно; аккуратно снимите
ткань, если она прилипнет.
13. Разогрейте духовку до 220 °C.
14. Теперь тесто в вашей форме (формах) должно
выглядеть довольно пухлым, и вы можете
приступить к одному из самых приятных действий
в хлебопечении. Смажьте тесто оливковым
маслом, а затем пальцами проделайте
в нем небольшие ямочки по всей поверхности,
через равные промежутки. Если вам повезет,
когда вы надавливаете, из теста будут
подниматься пузырьки, а оливковое масло
будет хорошо просачиваться в углубления.
15. Теперь вы можете посыпать поверхность
хлопьями соли (или тертым сыром), розма

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ 205

рином и, если хотите, добавить дополнительные
ингредиенты (например, оливки),
воткнув их в тесто (делать это тоже очень
приятно).

16. Полюбуйтесь тем, что вы создали, прежде
чем поставить все это в духовку. Выпекайте
20 минут. Духовки и тесто различаются, но
корочка должна быть слегка золотистой, а не
коричневой. Фокачча — хлеб, который можно
подавать теплым, прямо из духовки.
Этот сытный хлеб подарит тепло и чувство общности
между счастливчиками, которые будут делиться
им с улыбками, смехом и любовью. Пеките
хлеб, делитесь любовью.

Заключение

Я начала писать «Хлеботерапию» с надеждой на то, что
вы не только выберете и с удовольствием прочитаете
эту книгу, но и вдохновитесь достаточно, чтобы взять
миску, муку и замесить тесто. Не знаю, произошло ли
это уже или нет, но наверняка вы получили хорошее
представление о том, насколько полезным может быть
хлебопечение для вашей духовной жизни и для вашего
стола.

Вы начали разбираться в том, насколько опыт взросления
повлиял на ваше представление о себе и своих
сегодняшних достижениях. Я надеюсь, для вас стало
очевидно, что, даже если вам трудно гордиться собой
в прошлом, никогда не поздно научиться сочувствовать
себе и воспринимать себя и свои заслуги с гордостью

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 207

и уверенностью в собственных силах. Парадокс, лежащий
в основе «Хлеботерапии», состоит в том, что именно
в момент, когда мы терпим неудачу, когда что-то
идет не по плану и получается не совсем так, как мы
хотим, нам предоставляется наилучшая возможность
отнестись к себе с той же добротой, которую мы проявляем
к другим людям. Принимая со спокойствием
и благодарностью наши порой несовершенные хлеба,
мы учимся лучше справляться с собственными ограничениями.
Осознавая свои недостатки, видя себя такими,
какие мы есть, мы высвобождаем свой потенциал, чтобы
развиваться и расцветать.

Практика осознанности, внимание и забота по отношению
к себе, здоровое питание, любознательность
и творчество, четкое понимание собственных ценностей
и верность своему «я» помогают нам чувствовать
себя целостными личностями и укреплять чувство собственного
достоинства. Позитивное самовосприятие позволяет
нам строить здоровые отношения с другими.

208 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Я рассказала вам, как осознала, что самое главное
для меня — помогать людям понять, что они любимы.
Я не могу представить лучшего способа проявить любовь
к другим, чем испечь и подарить им настоящий
хлеб, сделанный своими руками. Надеюсь, вы почувствовали
мою любовь на страницах этой книги и тоже
будете печь хлеб с любовью и дарить его другим.

Одаривайте людей, которых вы любите, любовью.

Джеймс Тейлор

Дополнительная
литература

К главе 1

Бертине Р. Хлебное дело / Пер. с англ. Т. Хотенко. М.:
Астрель: CORPUS, 2011.

Бертине Р. Свой хлеб. Удивительное искусство и простое
удовольствие / Пер. с англ. T. Xотенко. М.: Астрель:
CORPUS, 2010.

David E. English Bread and Yeast Cookery. Penguin, 1977.

Thubten G. A Monk’s Guide to Happiness. St. Martin’s Publishing
Group, 2020.

Whitley A. Bread Matters. Andrews McMeel Publishing,
2009.

К главе 2

Би У. Как мы едим. Как противостоять вредной еде и
научиться питаться правильно / Пер. с англ. М. Петренко.
М.: ХлебСоль.

210 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Поллан М. Правила еды. Руководство едока / Пер. с англ.
Т. Боровиковой. М.: МИФ, 2021.

Херц Р. Почему мы едим то, что едим. Наука о том, как
наш мозг диктует нам, что есть / Пер. с англ. Л. Н. Миронова.
М.: Эксмо, 2021.

Chatterjee R. The 4 Pillar Plan: How to Relax, Eat, Move
and Sleep Your Way To a Longer, Healthier Life. Penguin Life,
2017.

Elliot-Gough K. The Seven Deadly Whites: Evolution to
Devolution — The Rise of the Diseases of Civilization. Earth
Books, 2016.

www.beateatingdisorders.org.uk — полезная информации
о расстройствах пищевого поведения.

К главе 3

Айрис М. Суверенность блага. М.: Логос, 2008. № 1.
С. 117–137. URL: https://publications.hse.ru/articles/74734429

Сеннет Р. Мастер. М.: Strelka Press, 2018.

Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального
переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2021.

Espe Brown E. The Tassajara Bread Book. Shambhala Publications,
2009.

Whitley A. Do Sourdough: Slow Bread for Busy Lives. The
Do Book Company, 2014.

Zen Master Dogen, Roshi U. K. How to Cook Your Life: From
the Zen Kitchen to Enlightenment. Shambhala, 2005.

К главе 4

Кэмерон Дж. Путь художника / Пер. с англ. Д. Скоромахи.
М.: Live book, 2017.

Boxer A. First Slice Your Cookbook. Nelson, 1964.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 211

Lepard D. The Handmade Loaf. Miller/Mitchell Beazley, 2005.
Wright K. Mirroring and Attunement. Routledge, 2009.

К главе 5

Гарсиа Г., Миральес Ф. Икигай. Японские секреты долгой
и счастливой жизни. М.: Альпина Паблишер, 2020.

Кьеркегор С. Болезнь к смерти / Пер. с дат. С. А. Исаева,
Н. Исаевой. М.: Академический проект, 2019.

Перри Ф. Как жаль, что мои родители об этом не знали
(и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я). М.:
Бомбора, 2021.

Франкл В. Э. Человек в поисках смысла / Пер. с нем.
и англ. Д. А. Леонтьевой, М. П. Папуши, Е. В. Эйдмана. М.:
Прогресс, 1990.

Эгер Э. Э. Выбор. О свободе и внутренней силе человека.
М.: МИФ, 2019.
Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ.
Т. С. Драбкиной. М.: Класс, 2015.
Reading S. The Little Book of Self-Care. Aster, 2019.

К главе 6

Дэй Э. Все сложно. Почему мы терпим неудачи и какие
уроки можем из этого извлечь / Пер. с англ. Н. М. Ивкиной.
М.: Бомбора, 2021.

Кемптон Б. Wabi Sabi. Японские секреты истинного счастья
в неидеальном мире. М.: Бомбора, 2021.

Наварро Т. Хрупкая красота. Как невзгоды помогают
нам обрести уникальность и стойкость. М.: Бомбора, 2021.

Чодрон П. Когда все рушится. Сердечный совет в трудные
времена. М.: Эксмо, 2020.

Bates S. Languages of Loss. Yellow Kite, 2020.

212 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

К главе 7

Бюттнер Д. Голубые зоны. 9 правил долголетия от людей,
которые живут дольше всех. М.: Манн, 2015.

Bottura M. & Friends. Bread Is Gold: Extraordinary Meals
with Ordinary Ingredients. Phaidon Press, 2017.

Nilsson M. The Nordic Baking Book. Phaidon Press, 2018.

www.realbreadcampaign.org — обо всех аспектах «настоящего
» хлебопечения.

www.tcmg.org.uk (The Traditional Cornmillers Guild) —
о традиционных мельниках Великобритании.

Словарь терминов

Баннетон плетеная корзина для расстойки. Традиционно
делается из ротанга и оставляет круговой
концентрический узор на поверхности хлеба. Некоторые
корзины продаются в комплекте с тканевыми чехлами,
другие выполнены из прессованного древесного волокна.
Я предпочитаю ротанговые — в основном из-за красивого
отпечатка, который они оставляют на хлебе — но
и другие виды корзин ничуть не хуже. Баннетоны нельзя
использовать для выпекания, только для расстойки.

Бездрожжевой хлеб любой хлеб, приготовленный
без разрыхлителя или дрожжей; обычно плоский
(например, лепешки).

Вымешивание или, как еще говорят, «работа с тестом
» — процесс, в ходе которого вы руками разминае

214 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

те или растягиваете тесто, чтобы развивать клейковину
и сделать его более гладким и эластичным.

Глютен общее название белков, содержащихся во
многих злаках, включая все сорта пшеницы, ржи и ячменя.
В муке два основных вида белка: глиадин и глютенин.
При добавлении воды в муку благодаря им формируется
клейковина — вязкая масса, которая позднее
продолжает развиваться в процессе вымешивания теста
и работы с ним. Клейковина придает тесту эластичность
и позволяет ему подниматься во время расстойки.

Дрожжи микроорганизмы, превращающие сахара
в спирт и углекислый газ в процессе ферментации,
благодаря чему тесто поднимается.

Жерновой помол мука жернового помола получается
из зерна, размолотого жерновами. По питательности
она превосходит муку машинного помола, в которой
нет зародышей и отрубей.

Закваска ферментированная смесь муки и воды,
используемая для приготовления хлеба.

Зародыш пшеницы крошечная часть семени,
которая может прорасти и превратиться в растение. Богат
полиненасыщенными жирами.

Излишки закваски-стартера (discard) часть закваски,
которую обычно выбрасывают. Если просто добавлять
воду и муку, не выбрасывая часть закваски каждый
раз перед ее подкормкой, то итоговый объем смеси
получится слишком большим, а сама закваска может
оказаться менее активной. Однако выбрасывать излишки
закваски не обязательно. Их можно хранить в холо

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ 215

дильнике в контейнере с крышкой и использовать для
приготовления пышек или крекеров либо добавлять
в дрожжевую выпечку. В этих случаях они придадут аромат
и помогут сэкономить продукты, но не будут способствовать
подъему теста. Трудно сказать точно, как долго
можно хранить излишки закваски. Я без проблем оставляла
их в холодильнике на месяц и более. Как и в случае
с основной закваской, если появится плесень или
необычный запах, излишки закваски надо выбрасывать.

Надрезание нанесение неглубоких надрезов (надреза)
на верхнюю часть заготовки из теста для предотвращения
образования трещин и разрывов непроизвольной
формы в процессе подъема и выпекания хлеба.

«Настоящий» хлеб в соответствии с определением,
принятым Real Bread Campaign (движение за популяризацию
натурального способа производства хлеба,
объединяющее пекарей из разных стран), так называют
хлеб без искусственных добавок.

Натуральная мука производится из зерна, выращенного
с применением экологических методов ведения
сельского хозяйства, исключающих использование
искусственных удобрений, пестицидов и других добавок,
а также облучение или генетическую модификацию.

Нерафинированная соль добывается из глубин
соляных шахт либо методом выпаривания из морской
воды. Содержит натуральные микроэлементы, не подвергается
химической обработке и не содержит добавок.

Обминка после того как тесто поднялось в первый
раз и увеличилось в объеме примерно вдвое, необ

216 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

ходимо выпустить из него часть образовавшегося газа.
Это позволяет получить максимальный объем во время
второго подъема, а также улучшает структуру и вкус
хлеба. Чтобы обмять тесто, его нужно бережно и быстро
вымешивать в течение нескольких секунд.

Овес злак, который продается в различных формах:
овсяные хлопья (бывают нескольких видов), резаный
овес и овсяная мука.

Освежение закваски см. Подкормка закваски.

Отруби внешняя оболочка зерна, например овса
или пшеницы. Богаты не только клетчаткой, но и питательными
веществами, в том числе витаминами группы
B.

Пекарский камень (также камень для пиццы) —
тонкая каменная или керамическая плита, которую нагревают
в духовке, а затем выпекают на ней хлеб.

Пекарское лезвие инструмент, представляющий
собой закрепленное в держателе лезвие бритвы.
Используется для создания надрезов на тесте. Особенно
удобен для создания сложных узоров, а для простых
вполне подойдет обычный острый нож.

Пергамент для выпечки бумага, предотвращающая
прилипание изделий из теста к противню.
Также пергамент удобно использовать, когда нужно
перенести и опустить тесто в чугунную кастрюлю, а потом
— достать готовый хлеб. Выбирайте небеленый
компостируемый пергамент. Пергамент для выпечки
используют по нескольку раз, если он не порван и не
обгорел. В продаже бывают листы фиксированного

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ 217

размера и рулоны, от которых можно отрезать кусочки
нужной длины.

Подкормка закваски процесс, который также называют
освежением. С его помощью вы сохраняете закваску
живой и достаточно активной, чтобы ее можно
было использовать для приготовления хлеба.

Подъем теста в печи увеличение теста в объеме
в духовке, предшествующее образованию корочки. Этот
этап занимает больше времени при выпекании хлеба
в профессиональной печи с подачей пара или в чугунной
кастрюле. Пар позволяет поверхности теста оставаться
мягкой дольше и, следовательно, способствует
максимальному подъему буханки.

Полба древний злак, подвид пшеницы, который
выращивают и употребляют в пищу с бронзового века.
Из зерен полбы получается мука со сливочным и ореховым
вкусом.

Противень плоский металлический лист для выпекания
подового хлеба или булочек.

Пшеница растение, выращиваемое ради семян,
которые перемалывают в муку. Существует много сортов
пшеницы: это одна из самых распространенных зерновых
культур. Пшеничная мука отлично подходит для
хлеба — содержащийся в ней глютен делает тесто эластичным.

Расстойка процесс увеличения сформованной заготовки
в объеме. В тепле тесто поднимается быстрее,
но иногда расстойку намеренно «откладывают», чтобы
улучшить вкус хлеба. Для этого тесто помещают в холо

218 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

дильник. Подовому хлебу, как правило, требуется два
подъема — они улучшают его вкус и позволяют тесту
набрать достаточную силу для сохранения формы при
выпечке. Как недостаточная, так и чрезмерная расстойка
чревата проблемами. Плохо расстоявшиеся хлеба будут
плотными и клеклыми в середине, а перестоявшие получатся
плоскими, так как вначале сильно увеличатся
в размере, а потом «сдуются».

Решетка для охлаждения металлическая сетка,
на которой остужают хлеб, чтобы воздух циркулировал
под ним и он не размокал.

Рожь травянистое растение, распространенное
в Северной и Восточной Европе и хорошо развивающееся
в условиях умеренного климата. Из его семян производится
ржаная мука. Рожь содержит меньше глютена,
чем пшеница, поэтому длительного вымешивания
теста не требуется, а мякиш ржаного хлеба получается
плотным, с мелкими отверстиями. Ржаное тесто более
влажное, чем другие виды, — иногда оно буквально
растекается, поэтому выпекать из него хлеб лучше всего
в металлической форме, выстелив ее пергаментом.

Складывание теста разновидность вымешивания.
Периодически складывая лежащее в миске или
контейнере тесто во время его подъема, вы, как и при
вымешивании, развиваете клейковину. Складывание
особенно удобно при работе с влажным тестом, которое
при обычном вымешивании будет слишком сильно
прилипать к рукам. С помощью скребка или кончиков
пальцев край теста приподнимают и укладывают по

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ 219

верх общей массы, затем миску поворачивают и повторяют
процедуру с другой стороны. Этот метод иногда
применяют во время первого подъема теста на закваске:
пекарь может поворачивать и складывать тесто каждые
полчаса на протяжении трех или четырех часов.

Скребок для теста гибкий металлический или
пластиковый инструмент для соскабливания теста с рабочей
поверхности, миски или рук. Незаменим при работе
с липким тестом.

Содовый хлеб традиционный ирландский хлеб,
в который для подъема добавляют соду и пахту. Такое
тесто не нужно вымешивать.

Спельта зерно, известное с древности. Хлеб, приготовленный
из цельнозерновой муки из спельты, имеет
характерный ореховый привкус. Мука из спельты
очень питательная, она от природы богата клетчаткой
и содержит больше белка, чем пшеница.

Текстура мякиша особенности структуры хлеба,
хорошо заметные на срезе. Определяется рисунком
и размером отверстий, которые могут варьироваться от
маленьких и равномерно распределенных (в плотном
цельнозерновом хлебе) до больших и беспорядочно расположенных
(в белом хлебе на закваске).

Тесто смесь муки, соли, воды и дрожжей (диких
или пекарских), из которой после подъема и выпекания
получается хлеб.

Ферментация, или брожение, — предшествующий
выпеканию хлеба этап, в ходе которого тесто увеличивается
в объеме и вкус его становится богаче. При фермен

220 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

тации в тесте происходит два процесса. Первый — образование
углекислого газа и спирта дрожжами, которые
питаются содержащимися в тесте крахмалами и сахарами.
Второй — реакция муки с водой, в результате которой
развивается клейковинная сеть, эластичная структура,
удерживающая небольшие пузырьки газа (спирт
испаряется во время выпечки). Общее правило — чем
дольше брожение, тем лучше вкус хлеба.

Форма для выпекания буханок глубокая прямоугольная
форма, в которой выпекают буханки-«кирпичики
» для тостов и сэндвичей.

Формовка производится перед вторым подъемом
(расстойкой). Руками, посыпанными мукой, частично
поднявшееся тесто складывают особым образом, в результате
чего поверхность натягивается, что помогает
хлебу сохранять свою форму.

Хлеб на закваске хлеб, в котором нет ничего,
кроме муки, воды и соли. Подъем такого хлеба обеспечивают
дикие дрожжи из закваски. У такого хлеба кисловатый
вкус, и он лучше усваивается.

Хлебная мука мука из твердых сортов пшеницы,
содержащая больше клейковины (глютена), чем универсальная
мука, что позволяет хлебу хорошо подниматься.

Цельное зерно зерно, не поврежденное и не обработанное
каким-либо способом.
Цельнозерновая мука мука, приготовленная из
цельного зерна; содержит отруби и зародыши.

Благодарности

Когда я представила идею «Хлеботерапии» Джейн ГрэмМоу,
которая, к моей радости, стала моим агентом, она
произнесла: «Мне нравится!» — такие приятные для
автора слова. После этого многообещающего начала
Джейн умело провела меня через весь процесс и продвигала
книгу с мастерством и решительностью. «Хлеботерапия
» оказалась в умелых руках моего издателя Лиз
Гоф из Yellow Kite и замечательной команды в Hodder &
Stoughton, в которую, в частности, входили Эмма Найт,
Грейс Маккрам, Катриона Хорн, Сара Кристи, Ниам Андерсон
и Оливия Найтингейл. Параллельно с ними
Брайони Хартли занималась оформлением книги и сделала
ее красивой, а Дэвид Уордл разработал дизайн обложки.
Рукопись была передана моему редактору Имо

222 ХЛЕБОТЕРАПИЯ

джин Фортес, скрупулезная работа которой превратила
книгу в наилучшую возможную версию самой себя. Не
могу передать вам, как радостно было работать с людьми,
которые понимают меня и мою работу, и я благодарю
Джейн, Лиз и Имоджин от всего сердца.

Мне повезло, что у меня есть верные друзья, которые
разделяют мою любовь к кулинарии и текстам
на эту тематику; они были непоколебимы в своей вере
в меня и поддерживали эту книгу. Я в долгу перед
Кристен Фредериксон, Сэмом Голдсмитом, Роузи Джонс,
Орландо Муррином, Кэти Сокер и Сьюзан Уиллис за их
постоянную дружескую поддержку и мотивацию. Моя
дорогая подруга и художница комиксов Сьюзи Варти тоже
была источником творческого вдохновения, любви
и поддержки для меня на протяжении многих лет —
спасибо, Сьюзи!

Я выросла на северо-востоке Англии. В 80-е и
90-е годы путешествие из Тайнсайда в Озерный край
не обходилось без остановки у пекарни Village Bakery
в Мелмерби. Ею руководил Эндрю Уитли, который возглавил
движение за возрождение традиционной выпечки
хлеба. Он стал одним из основателей движения
The Real Bread Campaign под эгидой Sustain и продолжает
свою деятельность теперь из Шотландии. Его настоящий
хлеб стал для меня откровением; память о его
хлебе и книгах, которые он написал, чтобы поделиться
своими знаниями и миссией, продолжает вдохновлять
меня, и я благодарю его за то, что он показал мне, каким
может быть настоящий хлеб.

БЛАГОДАРНОСТИ 223

Не могу вспомнить первый хлеб, который испекла
сама. Когда-то я не представляла, какое важное место
он займет в моей жизни. Но наверняка этот хлеб был
съеден кем-то из моих родных. Шестеро моих любимых
детей, которым посвящается эта книга, уже все выросли,
но я до сих пор испытываю огромное наслаждение,
когда, как обычно, кормлю их хорошей едой и особенно
когда пеку им хлеб. Они напитали меня в ответ невероятной
любовью и верой в меня, которые дороже всего
в моей жизни. Я преисполнена благодарности им и моему
мужу Тому, который всегда был для меня надежной
опорой. Когда мы впервые встретились, Том уверял
меня, что ему нравится только белый хлеб: времена изменились,
и я рада сообщить, что изменился и его вкус.
И наконец, я признательна моим покойным родителям
и моим братьям и сестрам, которые всегда были рядом
со мной. Спасибо всем вам!