



Воспитание чувств

Наталья Паласьос живет во Франции, пишет о гастрономии и организует в Москве всевозможные гастрокультурные события (Salon du Chocolat, Omnivore Food Festival). Параллельно она воспитывает у своих детей понимание еды как части культуры

● Я не могу назвать себя настоящим «кордон бле» – выражение, обозначающее мастера в приготовлении пищи, я больше эпикуреец и рассказчик. Но гастрономическое образование по отношению к моим детям выходит далеко за пределы домашней кухни. Для меня понимание еды – часть кругозора, общей культуры, наравне с музыкой, изобразительным искусством, литературой, спортом. Пытаясь вырастить своих детей интересными людьми и привить им ощущение открытости миру, ведь они растут и воспитываются в традициях двух великих культур, я включаю «гастро-составляющую» в воспитательную про-

грамму. Для меня это как чтение сказок перед сном. Я уверена: «нёбо» развивается так же, как слух. И не нужно ребенка пичкать этими знаниями. Важно есть всем вместе за одним столом, делиться впечатлениями о съеденном. Мой сын, наблюдая за эмоциями взрослых, в пять лет попросил попробовать устрицу. Хотя окончательно смог ее понять гораздо позже.

● Важно ходить по рынкам вместе с детьми! Там чуть дороже, чем в супермаркете, зато можно услышать рассказ о том, чем питалась купленная курица и почему ее цвет отличается от родственницы из со-

седнего региона или из супермаркета. Торговец, который либо сам выпестовал свой продукт, либо знаком лично с его производителем, расскажет про него, как про свое дитя, и обязательно посоветует, как лучше приготовить, с каким соусом и при какой температуре. А иногда еще и угостит чем-то. Скажу честно, не всегда поход на рынок вдохновляет детей, поэтому в нем должна быть какая-то интрига. Например, в овощной лавке мы каждый раз выбираем какой-нибудь экзотический фрукт. Или предлагаю им составить собственное меню, или выбрать что-то любимое. Это тренирует мозг и развивает вкусовую фантазию.

● Любая моя поездка, интервью или знакомство превращаются в какой-нибудь обязательный гастрономический сувенир с рассказом о них. Будь то специя, сыр или какой-нибудь овощ. Поэтому даже свежая морковь из органического сада может стать интересной закуской «с историей»!



Я даю детям постоянно пробовать и сравнивать. Так, недавно, вдохновленная томатным карпаччо Алена Пассара в его ресторане L'Arpège, я предложила детям на закуску дегустацию разных типов помидоров. Для яркости примера мы пошли и купили оранжевые, красные и бурые. Не могу сказать, что успех был ошеломляющим, но дети как минимум задумались, что вкусы у помидоров могут быть разные.

● У нас нет дачи, но мы регулярно ездим на ферму за городом, где можно купить свежие овощи, а можно собрать их самому. При входе дают лопаты и корзинки. Это просто идеальный досуг, позволяющий совместить приятное с полезным, без предварительного вкалывания на грядках. И мы все ощущаем, что вкус собственноручно собранных овощей и фруктов совсем другой!

● Понимание сущности продукта – одна из важных составляющих гастрокультуры. Приобщать к этому детей – все равно как объяснять основы мироздания. Както, путешествуя по Корсике, мы остановились на ночлег на пастушьей ферме. Мало того, что нам наглядно объяснили все



этапы сыропроизводства, так мой сын попросил еще научить его доить коз. Разбудил меня в пять утра, испугавшись, что опоздал к семичасовому надою, ну а потом, довольный, позавтракал еще теплым козьим молоком. Если по окончании своей международной школы он захочет стать пастухом или сыроваром, я пойму, что это осознанный выбор.

● Франция – страна, открытая другим влияниям. Моим детям, выращенным на смеси культурных традиций потофе и борща, не чужды испанский гаспачо или болгарский таратор. Моя дочь, например, живя в Париже, на дух не переносит французские сыры, предпочитая им итальянские! Если меня спросят, какую кухню – французскую или русскую – я готовлю дома, я затруднюсь ответить. Из чисто русского я, наверное, только блины пеку. Из путешествий привозим обязательно и гастрономические эмоции: пробуем настоящий стейк в старинном нью-йоркском стейкхаусе или пончики из цветков кабачка в Риме. В Москве в списке гастрохитов глазированные сырки, хачапури и эскимо. А еще бублики и суп из белых грибов, очень дорогих во Франции.

Кстати, важный момент: после потока гастрономических «знаний» нужно не бояться давать ребенку инициативу для выхода творческой энергии. Ни в коем случае нельзя пресекать эту инициативу, даже если это получается нелепо.

● Гастрономическое любопытство просыпается у детей не сразу. Иногда они пред-

Яблоко с корицей

4–6 порций

Рецепт простой, но очень любимый. Когда нет времени на размышления, а нужно быстро приготовить, руки сами делают «Яблоко с корицей». Не было человека, которому бы он не понравился. Взбейте 3 яйца со 170 г сахара. Добавьте 150 г муки, 1/3 пакетика разрыхлителя и щепотку корицы. Все перемешайте. Растопите 150 г масла (в идеале соленого), влейте в тесто и перемешайте. Натрите на терке 1 большое кислое яблоко, добавьте в тесто. Влейте в смазанную маслом и присыпанную сухарями форму и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 40 мин. Очень удобно использовать продолговатую прямоугольную форму для кексов. Пирог можно нарезать, брать с собой в школу или на полдник.

почитают мультфильмы походу на рынок или восстают против овощей или рыбы на обед, но, во-первых, можно попробовать приготовить полюбившиеся в школе продукты на свой манер, например, сделать домашний кетчуп или рыбу в домашней панировке, а во-вторых, не надо отчаиваться: как в любом воспитании, результаты видны через много лет. Это те осколки знаний и ощущений, которые оседают в голове и со временем выстраиваются в гастрономическую культуру.