



*Книга о том, как наша семья переехала
во Францию, где дети перестали
капризничать, прекратили кусочничать
и усвоили десять правил здорового
питания*

МИРОВЫЕ РОДИТЕЛИ

Карен Ле Бийон

*Французские дети
едят всё*

И ваши могут



Москва, 2013

Французское правило питания № 1

*Родители, вы отвечаете за «пищевое»
воспитание и образование своих детей!*

Это правило — основа французского подхода к гастрономическому воспитанию. *Когда и что* есть решают родители: только в установленное время, только за столом и только то, что будет предложено. В глубине души я понимаю: это правило — гораздо более жесткое, чем мой подход, — пойдет детям на пользу. Но очень долго боялась его внедрить. Оглядываясь назад, понимаю, что была слишком заиклена на своих методах воспитания, которые в общих чертах можно охарактеризовать как «естественное родительство». Во всех книжках, которые я читала, написано: дети сами должны решать, когда и что есть; поощрять независимость в еде так же важно, как воспитывать самостоятельность в принципе. Или нет? Дети имеют право решать, что им есть?

Абсолютно недопустимо! — считают французы. — *Absolument pas!* «Прямая дорога к катастрофе!» — в один голос предупреждали свекровь, золовка, двоюродные сестры и братья мужа, его дядюшки и тетушки, а также друзья. Если учесть, что за столом их дети ведут себя как ангелы, к ним стоит прислушаться. Во время нашей первой поездки во Францию после рождения Софи, когда ей было всего восемь месяцев, я, раскрыв рот, смотрела, как ее ровесники едят абсолютно все, что

им дают родители, и часами спокойно спят после каждого кормления! А Софи капризничала: баловалась с едой, плевалась и вообще воспринимала прием пищи как помеху, отвлечение от важных дел. Большая часть еды — даже сладкое яблочное пюре, размятый банан или йогурт — оказывалась размазанной по ее слюнявчику, рукам и моим коленям, на которых она предпочитала сидеть, воспринимая высокий стульчик орудием пыток. И не то чтобы она не хотела есть. Просто, когда она просыпалась ночью или после короткого дневного сна, ей хотелось молока. И только молока. С твердой пищей Софи была, мягко говоря, не в ладах.

Я считала себя плохой матерью и мучилась чувством вины. Софи явно пошла в меня, а не в свою французскую родню. У моей сестры есть любимая фотография, которую она показала Филиппу, когда я привела его знакомиться с семьей: я сижу на высоком стульчике, сжав губы, раскрасневшаяся от плача, а по комбинезончику психоделической расцветки размазано морковное пюре. На обоях за моей спиной — причудливый оранжевый рисунок, который, если присмотреться, тоже сделан морковью. По словам родных, они не на шутку воевали со мной из-за еды. И всегда проигрывали.

— Софи вся в меня, — вздыхала я, — в детстве я тоже овощи терпеть не могла.

— *Mais non!*¹ — возражали французские родственники. — Она их просто еще не распробовала!

¹ Да нет же! (*фр.*).

Когда проголодается, предложи еще раз. Тогда съест все.

Мне стало интересно. Может быть, они знают что-то, чего не знаю я? Оказалось, так и есть. Родители во Франции получают совсем другую информацию о питании и поведении детей за столом. Французские исследователи, врачи, воспитатели, диетологи воспринимают отношения между родителями и детьми в вопросах питания по-другому. Они, например, уверены, что все дети способны рано или поздно полюбить овощи. И у них есть тщательно выверенная стратегия, позволяющая этого добиваться. Французские психологи и диетологи экспериментальным путем определили, сколько раз ребенку необходимо попробовать новый продукт, прежде чем он станет есть его с удовольствием: в среднем семь раз, хотя большинство книг по воспитанию рекомендует 10–15 раз. Мне казалось, что мои дочери просто *не любят* те или иные блюда. А друзья-французы считают, что они еще *не попробовали их столько раз, сколько нужно*. Их дети — пример того, что они правы. Французские дети с интересом пробуют новое, на их лицах при этом — спокойное любопытство, которое мне редко приходилось видеть даже у взрослых американцев, не говоря уже о детях.

Но как французам это удастся? Какими методами они пользуются? Что они готовят? Как уговаривают детей? Вернее, как им удастся сделать так, чтобы дети ели то, что нужно, без всяких уговоров?

Глава 2

Первые шаги и свекольное пюре

*Мы переезжаем во Францию
и сталкиваемся с Неопознанными
Съедобными Объектами*



Перед переездом муж предупреждал меня: гостить во Франции и жить во Франции — абсолютно разные вещи. Я не понимала, что он имеет в виду. Мы так часто приезжали в эту страну, что она казалась мне родной. Да, мы никогда не жили во Франции постоянно, но проводили там все свободное время, пока учились в Англии. Большинство наших университетских друзей были из разных стран. Закончив учебу, они разъехались кто куда. И мы поступили так же: через год после свадьбы перебрались в незнакомый нам Ванкувер. Там у нас родились две дочери, но Ванкувер так и не стал настоящим домом. Я мечтала когда-нибудь переехать во Францию, поближе к родственникам Филиппа. Работу как-нибудь найдем, твердила я себе. Дочери выучат французский, будут больше времени проводить с бабушкой и дедушкой, двоюродными братьями и сестрами. Я мечтала покончить с городской жизнью, а что может быть лучше французской деревни?

Дочери росли, моя «ностальгия» по всему французскому крепла. Возможно, отчасти в этом был виноват наш друг англичанин Энди. Когда мы вернулись в Северную Америку, он отправился путешествовать по Франции на ослике и написал об этом книгу. Это позже я поняла, что она была

вовсе не о жизни во Франции, ведь он пробыл там совсем недолго. А тогда рассказ о том, как он «об-
рел покой в мире хаоса», меня просто очаровал.

Наконец, когда Софи исполнилось четыре года, а Клер — год с небольшим, мы решили (точнее, я решила) переехать во Францию, в маленькую деревушку на северо-западном побережье Бретани, где вырос Филипп. Деревушка с населением 3900 человек называется Пленев-валь-Андре. Если честно, Филипп не разделял моего энтузиазма; ему больше нравилось жить в большом городе. К тому же в Ванкувере — горы и океан. Конечно, ему не хватало друзей, которые остались во Франции, но возвращаться домой он не хотел. Не могу сказать, что и родители Филиппа были рады: «Что вы будете тут делать? — недоумевал мой свекор. — Наша деревня такая маленькая».

Я пыталась объяснить: это как раз то, что мне нужно. Хотя я и выросла в городе, но мечтаю об уютной деревенской жизни для своих детей. И не понимаю, почему Филипп уехал. В конце концов нашли компромисс — переехать на один год. Мы оба работали в университете и получили разрешение целый год трудиться удаленно. Восторгу моему не было предела!

Мы приехали в середине июля, в разгар короткого бретонского лета. Нашим новым домом стал старый каменный коттедж с видом на бухту, в нескольких минутах ходьбы от небольшой часовни, построенной в память о местных моряках. В ней мы когда-то поженились, обменявшись кольцами под моделью шхуны, висевшей

под сводами. В коттедже было пять комнат (три из них — спальни), он оказался просторным, а обстановка — простой. Мы привезли с собой лишь два чемодана, оставив все вещи в Ванкувере. Филиппа это вполне устраивало, он по-прежнему испытывал по поводу нашего переезда смешанные чувства. Но я не разделяла его сомнений. Все мои стереотипные представления о Франции оправдались: свежий багет подмышкой, мощеные брусчаткой улицы, церковные колокола, кафе со столиками под солнцем и плющ на каменных стенах нашего дома. Мы приехали в разгар сельской ярмарки: ездили на фермы, в гости к родственникам, просто гуляли по окрестностям.

У самого нашего порога был пляж — роскошная полоска гладкого белого песка между скалистыми утесами. Во время отлива бирюзовая вода отступала на целую милю. Я знала, что столько песка бывает лишь там, где бушуют штормы, знала о репутации Бретани как весьма дождливого региона. Но прошел июль, наступил август, а погода стояла чудесная. Девочки часами играли на песке, а мы читали, отдыхали и дремали на солнышке (я), ходили под парусом и катались на каяке (Филипп).

*Le paradis!*¹

Постепенно мы перезнакомились со всеми местными жителями. Как-то раз дождливым утром я посмотрела в окно и увидела соседа, одетого во что-то, напоминающее большой мусорный мешок. Он стоял в кустах, разделяющих наши дома,

¹ Рай (*фр.*).

собирал что-то с листьев — я не могла разглядеть, что именно, — и складывал в пакет.

— Что это он делает? — шепотом спросила я Филиппа.

— Улиток собирает, — ответил он, выглянув в окно.

— Он что, будет их есть? — изумленно спросила я.

— Будь с ним приветлива, возможно, он с тобой поделится! — поддразнил меня муж.

Сосед, действительно, пришел и предложил поделиться тем, что собрал. Я вежливо отказалась, а Филипп принял приглашение на обед, съел целую тарелку улиток, запеченных в чесночном соусе, и вернулся через два часа в прекрасном расположении духа.

К счастью, мистер Улитка (так я его прозвала) был не единственным нашим гостем. К нам регулярно наведывались многочисленные родственники и друзья мужа. Филипп одним из первых в семье покинул Бретань, многие его родные ни разу никуда не выезжали. Его мать и две ее сестры, громкоголосые и властные матроны, всегда безукоризненно одетые и причесанные, жили всего в пяти милях от нас. Обычно семья Филиппа приезжала в гости всем скопом: тетки, дядя, двоюродные братья и сестры. Они на несколько часов оккупировали кухню, готовили обед на всю семью, делились местными сплетнями и переворачивали дом вверх дном. Я предлагала помочь на кухне (правда, без особого энтузиазма), но меня, как правило, прогоняли. Я слыла неопытной кухаркой с тех пор, как вскоре после знакомства с семьей Филиппа опростоволосилась. Вот как это

было. Моя золовка Вероника собиралась показать своей семье жениха, с которым познакомилась в Париже. Ради такого события мы с Филиппом приехали из Англии. Когда мы вошли в дом, моя свекровь Жанин как раз готовила обед. Смело заявив, что умею печь изумительные яблочные пироги, я гордо закатала рукава и действительно испекла *tarte aux pommes* — изумительный, но только на вид. Пирог оказался таким твердым, что разрезать его было невозможно, а стоило нажать посильнее, как он рассыпался на мелкие кусочки. Больше к плите меня не подпускали, что, впрочем, меня вполне устраивало. Я мыла посуду или просто сидела и слушала разговоры.

Наблюдая, как родные Филиппа общаются с моими девочками, я постепенно выучила ласковые слова, которыми французы называют малышей. Многие из них имеют отношение к еде. Жанин любила называть внушек «*ma cocotte*» — «моя курочка», а мальчиков — «*mon coco*». К смущению моего мужа, она по-прежнему иногда называла его «*mon petit chou*» («моя капуста», «мой кочанчик»). Вскоре и у меня появились любимые словечки: я дразнила Филиппа, называя его «*mon trognon de pomme*» («мой яблочный огрызочек»). Обычно суровый, отец Филиппа звал своих внуков «*mon lapin*» — «мой кролик».

Даже в детских песенках, которым наши дочери научились у своих двоюродных братьев и сестер, еда фигурировала постоянно: «*Savez-vous planter les choux*» («Умеете ли вы сажать капусту?»), «*Dame tartine*» («Дама-бутерброд»),

«*Le temps de scerises*» («Время вишен») и моя любимая «*Ohl'escargot*» («Ода улитке»). Было ясно, что еда во Франции — важная тема в общении детей и взрослых. Но я и представить не могла, какую важную роль играет еда в системе воспитания и образования.

В середине августа Клер пошла в ясли. Мы хотели, чтобы она освоилась там, до того как Софи пойдёт в сентябре в детский сад. Но Клер не желала осваиваться. Особенно плохо дела обстояли с едой. Как все французские дети, Клер должна была съесть обед из трех блюд, который готовили прямо в яслях. В то время рацион Клер был таким же, как у большинства американских малышей, — в основном тосты с маслом и крекеры. Время от времени я предпринимала робкие попытки накормить ее овощами — морковкой и горошком. Мне казалось, что всё нормально, но вскоре выяснилось, что воспитатели считают иначе.

Началось со свекольного пюре. В последнюю неделю августа нас пригласили на собрание в ясли. Помня о похожих мероприятиях на родине, я решила, что это информационная встреча для родителей, где медсестра расскажет, как важно мыть руки перед едой, и проведет экскурсию по саду. Как я ошибалась! Мы пришли вовремя, в 16:30, но не увидели ни медсестер, ни антисептических влажных салфеток. Нас встретили улыбающиеся воспитатели с подносами изысканных *amuse-bouches* (во Франции так называют коктейльные закуски, дословно — «развлечение для рта»). На одном из подносов красовались нежнейшие

слоеные тарталетки с загадочным разноцветным пюре — ярко-розовым, светло-зеленым и сливочно-белым. «Надо же, как необычно, — подумала я. — И как по-французски!»

Перед глазами пронеслись картофельные чипсы и хот-доги — стандартная еда в канадском детском саду. К тому времени я уже проголодалась, так как близилось время американского ужина (родители Филиппа были очень недовольны, что мы так и не отказались от варварской практики ужинать неслыханно рано — в 17:30), и с аппетитом начала пробовать тарталетки, расхваливая на ломаном французском кулинарные способности сотрудников яслей. Женщина, державшая поднос, нахмурилась. Решив, что она не поняла меня, я повторила комплимент чуть медленнее. Она нахмурилась еще сильнее. Я в недоумении оглянулась и увидела, что другие родители... кормят тарталетками своих детей.

Несмотря на изысканный вид, это была детская еда. «Это для детей», — шикнул на меня муж и объяснил, что овощные пюре — из свеклы, брокколи и цветной капусты — приготовлены, чтобы познакомить малышей с детсадовским меню. И подают их во время традиционного французского *goûter* (полдника), а полдничают обычно только дети. Взрослые вполне могут потерпеть до ужина, который во Франции традиционно начинается в 19:30–20:00. Так что для французов было очевидно: время полдника — значит, едят дети, а не взрослые.

Виновато улыбаясь, я смотрела, как жизнерадостные малыши — у некоторых зубов еще было

маловато — уминают закуски, которые у нас в Канаде вполне уместно было бы подать на званом ужине. Взрослые, глядя на них, одобрительно кивали.

Разговоры вращались вокруг еды: что детям нравится, а какие блюда они еще не распробовали. Как я потом узнала, в этом не было ничего необычного. Родители во Франции очень много говорят о еде, о том, что дети любят и не любят. Эти разговоры ведутся не тревожным тоном, как у нас. Нет, французские родители говорят о том, как они любят поесть, обмениваются рецептами и маленькими домашними секретами. Один отец даже собрал небольшую толпу, рассказывая, как готовит сердцевину артишока (местный деликатес) для своих малышей.

Я же никак не могла сосредоточиться на светской беседе, с тревогой наблюдая за Клер, которой предложили попробовать канапе. Зная, что она обычно встречает овощи со стиснутыми зубами, я выбрала, на мой взгляд, самый привлекательный цвет — розовый. Клер попробовала канапе со свекольным пюре, я вздохнула с облегчением и улыбнулась... но в следующую минуту готова была провалиться от стыда, потому что Клер все выплюнула.

Воспитательница с блюдом спокойно отошла.

— Не волнуйтесь, еще распробует, — пообещала она.

Через несколько недель так и случилось. Именно тогда я поняла, что началось воспитание Клер по-французски. А позже осознала, что оно началось и для меня.