



[>>>](http://kniga.biz.ua)

Lynda Balslev



The Uplifting Daily Ritual  
of the Swedish Coffee Break



Andrews McMeel  
PUBLISHING®

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Линда Балслев



или шведское счастье  
в чашечке кофе



**БОМБОРА**<sup>™</sup>

Москва 2018

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 304(485)  
ББК 60.56  
Б20

Lynda Balslev  
THE LITTLE BOOK OF FIKA: THE UPLIFTING DAILY  
RITUAL OF THE SWEDISH COFFEE BREAK

© 2018 Lynda Balslev

Publisher shall also include the following language, appropriately translated, on the copyright page of the Work: «The Little Book of Fika» was first published in the United States by Andrews McMeel Publishing, a division of Andrews McMeel Universal, Kansas City, Missouri, U.S.A.

**Балслев, Линда.**

Б20 Fika, или Шведское счастье в чашечке кофе / Линда Балслев ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2018. — 192 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-093332-7

Кофе на бегу? Как бы не так!

Для шведов перерыв на кофе — это целый ритуал, во время которого можно отдохнуть от работы, поболтать с друзьями и даже влюбиться!

А называется этот волшебный перерыв — ФИКА!

С помощью этой книжечки вы узнаете интересные факты о Швеции, добавите уюта в вашу жизнь и научитесь готовить булочки с корицей по оригинальному рецепту!

УДК 304(485)  
ББК 60.56

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-093332-7

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Из этой книги вы узнаете

- Почему шведы — самая счастливая нация?
- Что такое фика?
- Как пьют кофе в Швеции?
- Почему у шведов кофе связано с радостью жизни?
- Как найти баланс между семьей и работой?
- Как создать кофейный ритуал?
- Как научиться ценить каждое мгновение?
- Как превратить кофе-брейк в гармонизирующую медитацию?
- Как повысить продуктивность на рабочем месте?



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



# Fika

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Содержание



Шведы — одна из самых счастливых наций .....	11
С чего начиналась фика? .....	20
Неужели все настолько просто? .....	26
Все, что нужно знать о фике .....	32
Найдите время .....	33
Настройтесь на удовольствие .....	33
Напиток .....	34
Вы сказали — «булочка с корицей»? .....	36
Кардамон — кто бы мог подумать! .....	40
Счастливая семерка .....	44
Не просто выпечка .....	46
Простота .....	48
Повторение — залог успеха .....	52

## Фика-рецепты

### Напитки

Кофе с кардамоном во френч-прессе .....	63
Чай масала .....	69
Красный глёт .....	75
Тоник с соцветиями бузины .....	83

## **Торты и булочки**

Булочки с корицей .....	91
Кардамоновые булочки с начинкой из миндального крема .....	97
Шафрановые булочки .....	105
Яблочный пирог .....	111
Влажный шоколадный бисквит .....	117
Клубничный торт с кремом .....	123

## **Печенье и сладости**

Миндальное печенье .....	133
Шведское масляное печенье .....	139
Имбирное печенье .....	145
Шоколадные шарики .....	149

## **Фруктовые блюда**

Черничный суп .....	155
Клубнично-ревеневый компот .....	159

## **Сэндвичи и хлебцы**

Соленый лосось на хлебцах с медовой горчицей и укропом .....	167
Бутерброд с креветками, яйцом, сметаной и лимоном .....	175
Шведский сэндвич-торт с копченым лососем, огурцом и редисом .....	181



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Шведы — одна из самых счастливых наций

**И**не без причины. Их королевство прогрессивно и миролюбиво, у всех равные права, и здесь родились Альфред Нобель, Астрид Линдгрэн и участники группы *ABBA*. Образование в Швеции — на высшем уровне, шведский дизайн весьма изящен, а сами шведы — почитатели и служители своей девственно-первозданной и богатой природы. Их завидный баланс между работой и жизнью, щедрые отпуска по уходу за детьми — причем не только для мам, но и для пап, — и общество, создающее благоприятные условия для семьи, — пример всем цивилизованным нациям.

Но у шведов есть еще одна причина их поистине недостижимого уровня довольства жизнью: это ритуал под названием *фика*, который проводят два раза в день.



# Фика

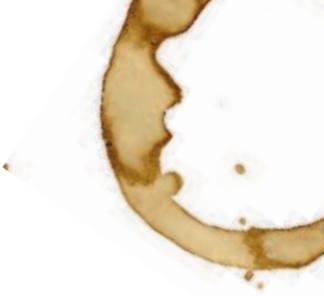
(с ударением на первый слог) — это перерыв на чашечку кофе со сладкими булочками для общения с коллегами и родственниками, друзьями и любимыми. Это слово используется как существительное («Давай устроим *фику*») либо как глагол («Пойдем *пофикаем?*»), описывающий действие.

**Ш**веды — отличные специалисты во многих областях, но особенно хорошо они умеют наслаждаться кофе. Но это не обыкновенный перерыв — это *фика*. Хотя слово *fika* буквально означает «кофе» или «пить кофе», оно также является символом приятного мгновения, момента, когда стоит притормозить и сосредоточиться на простых удовольствиях — кофе, пирожном и легкой беседе. Этот ритуал — суть шведской культуры.





[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



**Кофе —  
любимый напиток  
цивилизованного  
мира.**

Томас Джефферсон



**Кофе —  
это самостоятельный  
язык.**

Джеки Чан