

## ЧАСТИНА 1

# Як їдять французи 12

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

## ЧАСТИНА 2

# Що їдять французи 116

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



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

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







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

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

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

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

Французи додали до цього переліку їжу — і не помилилися.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

