

АЛЁНА БОРЦОВА

18+

НЕДЕЛЯ

СОВКУСОМ
СЧАСТЬЯ

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
СЧАСТЬЯ И ВКУСНЫХ БЛЮД



Алёна Борцова

**Неделя со вкусом счастья.
Простые рецепты
счастья и вкусных блюд**

«Издательские решения»

Борцова А. О.

Неделя со вкусом счастья. Простые рецепты счастья
и вкусных блюд / А. О. Борцова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502358-2

История о молодой женщине, которая в поисках счастья прошла путь от успешной бизнес-леди до отчаянной домохозяйки, после чего смогла обрести внутреннюю гармонию, стать счастливой и сделать счастливой свою семью. На примере личных историй автора вы узнаете, как успевать все важное без помощников и нянь: семью, работу, домашние хлопоты. Найдете множество идей для домашнего досуга и свиданий, а также 29 рецептов простых и быстрых блюд и 33 совета, как быть счастливой в гармонии с собой и родными. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-00-502358-2

© Борцова А. О.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
Пролог	7
Кружка горячего молочного улуна	7
Подарок судьбы	9
Отчаянная домохозяйка	11
Рождение системы. Первый шаг к своему счастью	12
Глава 1. День подготовки. Фейерверк из овощей и сыра	19
Глава 2. День первый. Энергия танца, грузинское гостеприимство	24
и возвращение к важному	
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Неделя со вкусом счастья

Простые рецепты счастья и вкусных блюд

Алёна Олеговна Борцова

© Алёна Олеговна Борцова, 2019

ISBN 978-5-0050-2358-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Алёна Борцова – эксперт по организации пространства и времени. Основатель iDeAl place laboratory – лаборатории по созданию идеального места для счастья и успеха. Дипломированный конфликтолог, знающий как обрести внутреннее счастье и сделать счастливой свою семью и окружение. В недавнем прошлом топ-менеджер, директор по развитию крупного регионального медиа-холдинга и руководитель лидирующего в регионе проекта в сфере бизнес-образования. Предпочла столице провинциальный городок, где вышла замуж и стала мамой. Прошла путь от успешной бизнес-леди до отчаянной домохозяйки, после чего смогла обрести внутреннюю гармонию, стать счастливой и сделать счастливой свою семью. На личном опыте, подкреплённом профессиональными навыками, знает, как успевать и совмещать все важное без помощников и нянь: воспитание и развитие ребенка, домашние дела, работу, а также время для себя и мужа.

Пролог

Кружка горячего молочного улуна

Всего одна неделя и мой мир просто перевернулся с ног на голову. Конечно же от счастья к еще большему счастью! А вы как подумали? Но чтобы распознать, что это то самое счастье, а не конец света мне потребовалось время, предшествующее той самой неделе, любопытство, немного смекалки и без преувеличения космически огромное желание измениться, чтобы изменить ситуацию. Ах, да, ещё немного меда и щепотка соли;)

Я обычная девушка двадцати девяти лет, живу в провинциальном городке, замужем за Алексом, есть маленькая дочка Амели четырёх лет. Может, не каждый, но множество топ-менеджеров нашего города знали меня как руководителя лидирующего проекта в сфере бизнес-образования, профессионального провайдера ведущих бизнес-тренеров и талантливого евент-менеджера в организации бизнес-мероприятий. Все складывалось наилучшим образом, пока я не почувствовала потолка в своем развитии и острого желания что-то изменить и начать двигаться в другом направлении. Банально, не правда ли?! Однако с этой мысли все и началось...

Октябрь... Офис... Вокруг гул менеджеров, то и дело отвлекающих глупыми вопросами, обсуждениями нового каталога популярной косметики, выяснениями отношений и бесконечными жалобами на жизнь, обстоятельства, коллег. Ничего особенного, типичная офисная обстановка. Но как-то было особенно нервно...

Может еще и возраст... Слышали что-нибудь про кризис тридцати лет у женщин? Да, этот кризис возрастного развития довольно часто встречается даже у тех, кто вполне уверен в себе, и может стать причиной беспокойства и тревоги. Меня постоянно одолевали тревоги и сомнения в правильности того, чем я сейчас занимаюсь. Я прошла кучу тренингов и марафонов, чтобы понять в чем мое предназначение и по какому пути двигаться. Но ни один из них не помог мне понять себя. Мне только лишь больше казалось, что я ничего о себе не знаю. Каждый вечер, ложась спать, я судорожно вспоминала свои главные достижения, и они мне уже не казались такими яркими и значимыми как раньше. Ощущение одиночества беспощадно поглощало меня. Мне казалось, что я достойна большего, чем то, что имею и при том, моя неуверенность в себе росла бешеными темпами и казалось, что я никогда не смогу достичь чего-то значимого.

В тот самый нервный день в офисе, налив в кружку горячего молочного улуна, я вышла посмотреть в окно и перевести дух. Нужно было отвлечься и просто побыть наедине с собой и своими мыслями. За окном уже смеркалось и шел дождь. Я наблюдала, как капли дождя одна за одной стекали по стеклу и без остатка погружилась в свои размышления. Это была моя самая сильная и глубокая медитация, после которой я приняла важные решения.

Доработав до конца года и передав все дела, я покинула компанию и дело, которому отдала девять лет своей жизни, а вместе с ними душу, энергию, всю себя без остатка. На удивление, это оказалось очень легко. И пусть хоть кто-нибудь мне скажет, что время – это деньги! Нет, дорогие мои, время это ЖИЗНЬ! И ничего нет ценнее в этой жизни быть с теми, кто тебе дорог и делать то, что тебе нравится!

Теперь я представляла в деталях, как меняется моя жизнь. Будучи ответственным перфекционистом и очень ответственным человеком, я спланировала каждое свое действие и каждый свой шаг в движении к новой себе и новой жизни. После чего со спокойной душой и радостью на сердце отправилась на зимние каникулы, чтобы погрузиться в счастье быть со своей дочкой и семьёй. Это было чудесное и сказочное время. Мы просто купались в любви и заботе. А дальше... Дальше каникулы закончились и настало время претворять в жизнь задуманное. Но всего предусмотреть мне, конечно, не удалось. Судьба сделала нам долгожданный и очень щедрый подарок...

Подарок судьбы

Середина января... Очень холодные дни... Отвезя нашу доченьку в садик, мы с мужем возвращались домой, чтобы не ездить через весь город в офис. Муж работал в нашем домашнем мини-офисе в гостиной, а я организовала себе уютное рабочее место за кухонным столом. Надо признаться это было очень удобно. В десятиминутные перерывы между решением задач, которые в офисе обычно тратишь на болтовню с коллегами, кружку чая, залипание в соц. сетях или все сразу, работая дома, я занималась домашними делами. Я успевала сделать все и даже больше. Дома порядок, чистота, работа кипит. Мечта, не правда ли?!

К моменту ухода из компании, я подготовила себе «подушку безопасности», взяв пару крупных проектов на организацию и проведение корпоративных бизнес-мероприятий и до конца марта могла не беспокоиться о финансах, что позволяло мне параллельно с текущими задачами по проектам строить свое счастливое будущее. А строить свое счастливое будущее я начала со своим любим делом – организацией пространства. К этому моменту я уже год увлекалась вопросами компактного хранения, эргономики пространства и оптимизации времени на домашние хлопоты по поддержанию порядка и чистоты. И я решила, что пора делиться этим. Я основала iDeAl place laboratory – лабораторию профессиональной организации пространства, где создается идеальное место для счастья и успеха. Моей миссией стало сделать как можно больше людей счастливыми и успешными, организовывая дом за домом, квартиру за квартирой, офис за офисом, полку за полкой! Мне нравится помогать людям улучшать качество своей жизни, быть более эффективными, успешными и счастливыми, путем наведения порядка. Я искренне считаю, что в руках каждого – целая лаборатория по созданию идеального места для счастья, любви, творчества, самореализации.

Все шло по плану как по маслу. Задачи по бизнес-мероприятиям решались на автомате, благодаря почти десятилетнему опыту. Работа над сайтом iDeAl place, встречи с партнерами, консультации, контент для соц. сетей, первые заказы... Все получалось, будто фея крёстная взмахнула волшебной палочкой. Вот, что значит делать то, что тебе действительно нравится!

Январь подходил к концу, впереди февраль и одно из корпоративных бизнес-мероприятий. Утром мы отвезли доченьку в садик и вернулись домой, чтобы поработать. Муж в гостиной, я, как обычно, устроилась на кухне. Где-то в середине дня я почувствовала сильный жар и головокружение. Я присела на диван в детской и закрыла глаза, чтобы немного отдохнуть. Когда я почувствовала, что мне стало немного легче, я взяла градусник. Через несколько минут я увидела на нем 37,2. «Наверное, я заболеваю», – промелькнуло в голове. Я приготовила себе горячий напиток из облепихи с медом и, медленно выпивая кружку за кружкой, я буквально протянула до четырех часов после полудня. Ощущение жара так и не спадало. Я посмотрела в зеркало. Щеки наливались алым цветом, будто спелые томаты. Внутри я чувствовала какое-то волнение. Состояние было не совсем обычным для начала простуды. И я решила прогуляться до аптеки. Ничего не сказав мужу, я оделась и вышла из дома. Мороз щипал мои и без того румяные щеки, а ноги просто несли меня в сторону аптеки. Я купила все необходимые лекарства и на всякий случай тест на беременность. «А вдруг», – почему-то пронеслось у меня в голове. Вернувшись домой, я сначала сделала тест, прежде чем принимать лекарства, чтобы в случае, если мои фантазии подтвердятся, не навредить малышу.

Почему я называла свои мысли о беременности фантазиями? Да потому что мы уже полтора года думали о втором малыше и делали все возможное, но ничего не выходило. Поэтому,

если это вдруг случится, то это будет настоящим чудом, на которое мы уже и перестали надеяться и отложили эту мысль до лучших времен, пока мой новый проект по организации пространства не станет финансово стабильным, и мы снова сможем погрузиться в родительские заботы.

Сделав тест, я подождала две минуты и увидев результат я не поверила своим глазам. Тест показывал две полоски. Две! Это чудо! Мы снова станем родителями! А у доченьки появится братик или сестричка, о которых она в месте с нами так давно мечтала! Я тут же побежала с этой лакмусовой бумажкой к мужу, чтобы радоваться вместе! Он, как и я сначала не поверил, а потом мы смеялись и плакали. Мы были в состоянии абсолютного счастья! На следующий день я сдала анализы в клинике, чтобы подтвердить результат, и он подтвердился! Теперь не осталось сомнений – нас ждут перемены.

Но кто бы мог подумать, что перемены эти еще будут и трудными. В первую беременность я не знала, что такое токсикоз, сонливость и прочие прелести первого триместра. Но сейчас я ощущала их сполна. Я ни могла думать больше ни о чем, кроме того, чтобы как-то просуществовать один день, потом еще один и еще один. И так каждый день. Жар, тошнота, сильные боли в желудке. Я постоянно хотела спать, но совсем не могла из-за обострившегося гастрита. Через две недели я сходила на УЗИ, где мне поставили диагноз: гематома и угроза прерывания беременности. И это еще бонусом к моему токсикозу. Большую часть времени я лежала и из последних сил выполняла задачи по корпоративным заказам бизнес-мероприятий, т. к. я не должна была подвести и провести все безупречно в срок. И это время тянулось очень медленно. Конечно, на iDeAl place ни оставалось ни сил, ни желания, ни времени. И я решила пока оставить эту затею. Муж стал ездить на работу в офис, а я прочно обосновалась дома на диване. Диван был и зоной моего отдыха, и рабочим местом одновременно.

Муж с пониманием отнесся к сложившейся ситуации. Принял мое решение довести до реализации проекты по бизнес-мероприятиям и пока приостановить работу, в том числе и по проекту iDeAl place. Сейчас ведь главное – здоровье. Моё и малыша. «Главное – чтоб был вкусный ужин, об остальном не переживай», – сказал тогда супруг с улыбкой, заботой и исключительно добрыми намерениями. И мы слились в крепких объятиях, скрепив тем самым наши договоренности.

Отчаянная домохозяйка

Признаться, я совсем не умела и не любила готовить. Но ведь мы договорились с мужем. И, черт бы побрал мою внутреннюю ответственную перфекционистку, я должна сдержать обещание. Я достала с дальних полок кулинарные книги, подаренные однажды мне родными на самые разные праздники. Начала листать и пришла в изумление. Боже! Какие все рецепты сложные! А это что еще за овощ такой и где его берут? Милые авторы, вы что реально думаете, что мы – простые домохозяйки, будем охотиться в магазинах за этим «иностранным», а потом по пол дня стоя у плиты, выполняя все ваши рекомендации и повторяя шаг за шагом, готовить эти сложные блюда, где нужно жарить, парить и варить одновременно?! Я закрыла книги и убрала туда, где они лежали. Затем открыла холодильник и изучила его содержимое. Достала сочетающиеся, на мой взгляд ингредиенты и принялась готовить. Нужно признаться, мой первый эксперимент сразу удался. Ужин оказался вкусным! И я незамедлительно получила комплименты от мужа и дочки. Такое хорошее начало окрылило меня, и я была готова на новые кулинарные подвиги.

Так, день за днем, я ставила новые эксперименты и готовила ужин за ужином. Муж привык к этому ежедневному гастрономическому счастью и с воодушевлением намекнул, что неплохо было бы еще готовить и завтраки. С того момента я стала готовить еще и завтраки. И нужно сказать, что они действительно получались очень вкусными и сытными. Потом так же почти невзначай к завтракам и ужинам добавились обеды. Все в семье были счастливы. Кроме меня. Мой обычный день превратился в круговорот вокруг магазина, холодильника и плиты. Я проводила целый рабочий день на кухне как кухарка и целиком и полностью превратилась в отчаянную домохозяйку. И это при всем том, что с остальными домашними хлопотами по наведению порядка и чистоты я научилась быстро справляться. Я все больше задавалась вопросом: «если мне так тяжело, то какого женщинам, которые выполняют по дому все те же работы и не обладают знаниями организации пространства и не догадываются как оптимизировать время на наведение порядка и чистоты?». Еще минимум два часа работы по дому ежедневно плюс к кулинарным? Это же сверхурочные! А еще потом мужья приходят домой и говорят: «что-то ты неважно выглядишь, что же такое случилось, ты же дома сидишь и даже не работаешь?!»

Рождение системы. Первый шаг к своему счастью

Апрель... Срочные проекты завершены, токсикоз немного отступил и стало значительно легче. Мои будни по-прежнему оставались под девизом отчаянной домохозяйки. Но с отступлением токсикоза ко мне вернулся здравый смысл. И я начала думать, как же оптимизировать процесс приготовления еды, чтобы он занимал не более одного, максимум полутора часов в день. И при этом всегда были вкусными, сытными и свежими завтрак, обед и ужин. Как бы сделать так, чтобы время, которое я проводила раньше на кухне, я могла проводить в бассейне, на прогулке, в салоне красоты, за чтением книги, за работой над любимым проектом? В конце концов я хочу просто больше заниматься развитием дочки и общаться с мужем!

В тот же месяц мы узнали, что гематома на первом УЗИ вовсе не гематома, а второй малыш. У нас будут двойняшки! Это и счастье, и большая ответственность одновременно. Осложнялось положение тем, что первые роды у меня были посредством экстренного кесарева сечения и на матке рубец. С этого момента никаких поднятий тяжести больше двух килограмм, а это значит, что из магазина я смогу унести только лишь одного цыпленка и пакет молока. Осмыслив все это, в моей голове начала рождаться система вкусного полноценного питания за максимально короткое время.

Я вспоминала и записывала рецепты всех блюд, которые готовила. Составила меню на неделю. Затем выписала все ингредиенты, которые используются в этих блюдах, объединила их по категориям. Так получился простой и понятный список продуктов, которые необходимо купить, посетив магазин всего один раз в неделю. Кстати, этот список помог прилично сэкономить, не тратя средства на что-то ненужное. Ведь продукты брали исключительно те, которые необходимы. Следующим шагом было пробежаться по меню и составить список продуктов, которые можно предварительно приготовить или заранее обработать нужным образом. Так, например, измельчить лук и чеснок, натереть морковь и сыр, нарезать мясо и рыбу на порционные куски можно заранее на всю неделю.

Как только план был готов, я приступила к его реализации. Эта была неделя со вкусом счастья, которая перевернула мой мир с ног на голову. Конечно же от счастья к еще большему счастью! Читайте, вдохновляйтесь и повторяйте! Проживите вместе со мной всего неделю со вкусом счастья, чтобы быть счастливыми всегда!

★ МОЁ МЕНЮ ★			
НЕДЕЛИ СО ВКУСОМ СЧАСТЬЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
	Пита солнечная	Грибной суп из вешенок	Куриная печень в сливочном соусе
		Чанахи	Пюре
			Свежий огурец
ВТОРНИК	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
	Омлет по-испански	Грибной суп из вешенок	Салат из капусты с сыром эдам и грецкими орехами
		Гречка по-селянски	Котлеты на пару
СРЕДА	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
	Горячие флорентийские булочки	Грибной суп из вешенок	Пармиджана с курицей
		Рулет из свинины с овощами	рис

ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
	Овсяная каша с цукатами и орехами	Шницель под сырной корочкой Салат весенний	Табуле с брынзой и апельсинами Куриные рулетики в беконе
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
	Сладкие бургеры с бананами и арахисовой пастой	Весенний суп Курица тушеная в сметане с чесноком	Штрудель с грибами и шпинатом Салат из редьки с огурцами и сметаной
СУББОТА	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
	Омлет с кабачками и луком по-арабски	Весенний суп Рыба под сырно-горчичным соусом Салат с авокадо и брынзой	Куриная печень в сливочном соусе Пюре Свежий огурец
ВОСКРЕСЕНЬЕ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
	Сырники домашние	Рулетики с чечевицей	Слоеные узелки с лососем и шпинатом Томаты свежие

★ МОЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ ★

ФРУКТЫ

Лимон 6 шт
Красное яблоко 1 шт
Апельсины 2 шт
Бананы 1 шт
Авокадо 2 шт

ОВОЩИ

Капуста китайская 100 г	Редька 5 шт
Шпинат 1 225 г	Редис 10 шт
Зеленый лук	Кабачок 1 шт
Укроп	Огурцы 6 средних
Петрушка	Томаты 26 шт
Салат 150 гр	Томаты чери 11 шт
Красный лук 2 шт	Кабачок 1 шт
Лук репчатый 14 шт	Баклажан 3 шт
Чеснок 24 зубчика	Сельдерей 1 пучок
Морковь 5 шт	стеблей
	Грибы 650 г
Красный болгарский	Вешенки 300 г
перец 4 шт	
Картофель	Капуста красно или
27 средних клубней	белокочанная
	1 маленький вилок

СУХОФРУКТЫ ОРЕХИ

Грецкий орех 60 г	Арахис жареный
12 очищенных ядер	соленый 150 г
Изю 40 г	Ореховая смесь с
Миндаль 25 г (15 шт)	цукатами
	100 г

МОЛОЧКА

Натур. йогурт 250 г	Сыр Эдам 125 г
Молоко	Брынза 300 г
Сливки 630 г	Сыр моцарелла 125 г
Сметана 585 г	Сыр пармезан 50 г
Творог 400 г	Сыр мягкий 200 г
Майонез 75 г	Твердый сыр 170 г
Сливочное масло 210 г	Адыгейский сыр 250 г

КРУПЫ МАКАРОНЫ

Булгур 280 г
Рис длиннозерный 370 г
Мука
Овсяная крупа 300 г
Гречневая крупа 200 г
Чечевица красная 300 г
Макароны спиральки 250 г

★ МОЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ ★

КОНСЕРВЫ

Маслины без косточки 50 г (7 шт)
Томатная паста 75 г (3 ст. ложки)
Консервированные ананасы
кусочками 425 г
Сладкая кукуруза 214 г
Зеленый горошек 50 г

ПРИПРАВЫ

Бальзамический уксус	Лавровый лист
Белый виноградный уксус	Хмели-сунели
Уксус 3%	Дижонская горчица
Соевый соус	Кунжут
Растительное масло	Перец красный молотый
Оливковое масло	Перец черный молотый
Кунжутное масло	Перец белый молотый
Мята	Бульонный кубик 1 шт
Базилик	Имбирь
Кореандр	Соль
Орегано	Сахар
Тимьян	Сахарная пудра
Прованские травы	Мед 2 ч ложки
Куркума	

ХЛЕБ

Пита 4 шт
Белый хлеб 40 г

Цельно зерновые
булочки 8 шт

МЯСО ПТИЦА

Ветчина вареная 325 г	Филе курицы 1 000 г
Бекон 4 ломтика	Куриная печень 600 г
Говядина 950 г	Курица тушка 1 шт
Свинина 2 150 г	Яйца куриные 14 шт

МОРЕПРОДУКТЫ ЗАМОРОЗКА

Кальмары 225 г
Креветки 160 г
Лосось свежий 400 г
Филе белой рыбы 400 г

Замороженный зеленый горошек 250 г
Слоеное бездрожжевое тесто 305 г

МОИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ



ЗАГОТОВКИ



- Сыр моцарелла натереть на терке
- Сыр Эдам нарезать тонкими брусочками
- Сыр пармезан (50 г) натереть на терке
- Твердый сыр (70 г) разрезать на 4 удлиненных брусочка
- Твердый сыр (100 г) натереть на терке
- Адыгейский сыр (250 г) нарезать маленькими ломтиками
- Головки репчатого лука (11 шт) мелко нарезать
- Головки репчатого лука (3 шт) нарезать тонкими полукольцами
- Головку красного лука (1 шт) нарезать тонкими полукольцами
- Головку красного лука (1 шт) мелко нарезать
- Морковь (1 шт) мелко нарезать
- Морковь (3 шт) натереть на крупной терке
- Томаты (6 шт) нарезать кубиками
- Баклажаны (3 шт) нарезать кубиками
- Зубчики чеснока (22 шт) измельчить
- Сельдерей (1/3 среднего пучка стеблей) нарезать маленькими ломтиками поперек
- Маленький качан капусты (1 шт) нашинковать
- Редис (10 шт) мелко нарезать
- Имбирь натереть на терке
- Красный болгарский перец (1 шт) нарезать полосками, затем ломтиками
- Редьку (5 шт) очистить от кожуры и натереть на крупной терке
- Зелень укропа измельчить
- Зелень петрушки измельчить
- Шпинат (425 г) измельчить
- Мята измельчить
- Картофель (8 средних клубней) отварить в мундире, остудить и убрать в холодильник
- Морковь (1 шт) отварить, остудить и убрать в холодильник
- Чечевицу красную (300 г) отварить, остудить и поставить в холодильник
- Грецкий орех (12 ядер) измельчить
- Миндаль (15 шт) обжарить и измельчить

МОИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ★ ЗАГОТОВКИ ★

- Приготовить арахисовую пасту. Измельчить в блендере 150 г соленого жареного арахиса, добавить 1 ст ложку подсолнечного масла и 2 ч ложки меда, смешать ингредиенты в блендере.
- Вешенки вымыть, нарезать и положить в морозилку
- Грибы (400 г) вымыть, нарезать и положить в морозилку
- Шампиньоны (250 г) вымыть, нарезать ломтиками и положить в морозилку
- Говядину (500 г) нарезать кусочками
- Свинину (600 г) разрезать на порционные кусочки—стейки
- Приготовить и заморозить котлеты на вторник. Замочить 40 г белого хлеба в 0,5 стакана молока. 500 г свинины пропустить через мясорубку. Добавить к мясу мелко порубленные 1 головку репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 куриное яйцо, размоченный хлеб (предварительно отжав), соль и перец по вкусу. Сформировать плоские котлеты, выложить на разделочную доску, обернутую пищевой пленкой и отправить в морозилку.
- Филе курицы (500 г) нарезать крупными кусками
- Филе курицы (160 г) нарезать на небольшие кусочки
- Тушку курицы (1 шт) тщательно вымыть, обсушить бумажным полотенцем и разделить на части
- Креветки (160 г) отварить и очистить
- Филе лосося (400 г) без кожи порезать кубиками

Глава 1. День подготовки. Фейерверк из овощей и сыра

Я уже спланировала всю неделю и была в предвкушении чего-то удивительного. На часах вот-вот пробьет полночь, доченька уже давно спит. Муж все еще работает за компьютером. Я сделала все свои вечерние ритуалы красоты, почитала книгу и положила голову на подушку, но никак не могла уснуть. Я была настолько возбуждена ожиданием перемен, что постоянно прокручивала в голове различные сюжеты своих фантазий о том, как это все будет. Я представляла себе счастливые улыбки домашних от вкусного завтрака в постель, романтический ужин с мужем поздним вечером на нашем французском балкончике, споры о том, кому достанется последний кусочек... Моим фантазиям не было предела. Воображение рисовало все новые и новые картинки. И все они были настолько красивыми, что я представляла как день ото дня моя жизнь становится все счастливее и счастливее. Но вот того, что случилось в этот день, я никак представить себе не могла.

Наступил день ноль или по-другому – день подготовки. Так и не сомкнув глаз, я встала раньше всех, чтобы сделать все домашние дела, приготовить завтрак и собраться в магазин за покупками. На завтрак в этот день я пожарила заранее приготовленные и замороженные сырники, сходила в душ, умылась, выпила стакан воды с витаминами и только я достала коврик, чтобы немного помедитировать, из детской раздался нежный голос моей доченьки.

– Мамочка, я проснулась
– Хорошо, милая, умывайся, чисти зубки и прибегай на кухню. Будем завтракать. Нас ждет сегодня что-то интересное

Не успела я сесть на коврик, как маленькие ножки примчались ко мне обниматься. Моя принцесса очень любит нежности.

– Мама, мама, а какой сегодня день? Что мы сегодня будем делать?
– Сегодня выходной, воскресенье. Хочешь, мы пойдем сегодня с тобой в твою любимую игровую?
– Да-да!
– Тогда иди скорее умывайся, чисти зубки и завтракать.

Как хорошо, что в гипермаркете недалеко от нашего дома есть детская игровая, где за символическую плату можно оставить ребенка на час или два под присмотром воспитателя, а самим отправиться за покупками. Мы очень любим это место и часто туда ходим. Но, если раньше, отведя дочку в игровую, мы просто коротали время, покупая все, что попадется на глаза, половина из которого потом оказывалась абсолютно ненужным, то сейчас нам предстояла важная задача – за короткое время успеть купить все продукты из списка.

Мы вкусно позавтракали и уже собирались выходить из дома, как муж заметил в моих руках две большие хозяйственные сумки.

– Мы что, за мешком сахара пошли? Милая, зачем тебе эти сумки?
– Ну, как зачем, купим продукты сразу на неделю.
– Зачем? У нас же магазин рядом с домом и ты сможешь сходить и купить в течение дня все, что захочешь, – недоумевал муж.

– Ну, дорогой, я больше совсем не хочу терять по часу каждый день на походы в магазин, тем более что мне совсем нельзя поднимать тяжелое. Мне придется озадачивать ежедневной покупкой продуктов тебя, а мне этого совсем не хочется

Видимо, последний аргумент все же убедил супруга и выражение недоумения спало с его лица, он улыбнулся, и мы вышли из дома. Пока ехали, я поняла свою главную ошибку этого утра. Я должна была поговорить с мужем о своих планах заранее, все объяснить и договориться. А я этого не сделала, что чуть не привело к конфликту и не омрачило все мои радужные представления о предстоящей неделе. Хорошо, что муж у меня понимающий и быстро все понял и принял, мне не пришлось долго объяснять свою позицию и убеждать.

Совет №1. Чтобы избежать конфликтов, посвящай в свои планы людей заранее и аргументированно, если их это касается.

И вот, мы приехали в гипермаркет. Радостная дочурка убежала в игровую, а мы, вооружившись подготовленным списком, большой тележкой и парой хозяйственных сумок отправились за покупками. На все про все у нас был всего один час, за который нам во что бы то ни стало нужно было успеть все. И первым делом мы отправились во фруктово-овощной отдел, т. к. основную часть списка занимали как раз они. И чем больше мы продвигались по залу, а тележка наполнялась овощами, тем больше и больше округлялись глаза мужа.

– Боже, зачем нам два пакета томатов? А баклажаны? А капуста? А огурцы? Зачем так много? – все еще недоумевая пытался понять мой муж, привыкший видеть все эти ингредиенты только лишь в составе блюд, стоящих на столе

– Понимаешь, это ведь на неделю. И даже, если говорить о томатах, то эти два пакета – это всего лишь в среднем по одному помидору на человека в день. Разве это много? – попыталась объяснить я

Но пока я открывала рот и старательно пыталась донести свою мысль до моего благоверного, муж, по всей видимости, меня уже не слышал, а уже представлял, как тащит эти тяжелые сумки домой. Быстро сообразив, в чем дело, в моей голове возникла отличная идея – доставка продуктов! Точно, сейчас же так много служб доставки продуктов. И почему я раньше об этом не подумала?! Это же так удобно: зашел на сайт, выбрал необходимые продукты в нужном количестве, положил в корзину и в течение дня тебе их привозит курьер прямо домой! Никаких тяжелых сумок, скитаний по магазину и конфликтов с мужем. Я взяла всего один банан и улыбнулась.

– Милый, это последнее на сегодня, – протянув банан в руки мужу, сказала я с улыбкой

– Ты уверена? – с еще большим недоумением спросил муж

Боже, бедные мужчины! И как только вообще можно понимать нас женщин?! Только что тащила в тележку два огромных пакета томатов, уговаривая изо всех сил, что это на неделю, а спустя две минуты несет один банан и говорит, что все, больше ничего не нужно.

– Да, конечно, уверена, как никогда. Пойдем, лучше возьмем то, что тебе сейчас захочется, – предложила я, не желая портить прекрасное настроение, которое у всех было с утра, выяснениями и объяснениями

Я поняла, что совершила еще одну ошибку. Договариваться нужно не заранее, а скорее заблаговременно, если вопрос касается смены привычного образа жизни. Изменение привычек – дело не одного разговора или, чего еще хуже, просто постановки перед фактом. Сказать человеку «завтра мы делаем по-другому, а не так, как делали это последние полгода» – привести человека к внутреннему конфликту, который обязательно выльется во внешний. Как скоро это произойдет – это лишь вопрос темперамента человека. Возможно, пронесит груз негативных эмоций в себе какое-то время, а может и сразу вылить свое недовольство на вас.

Совет №2. Если ваше решение касается изменения привычек другого человека, сделайте изменение образа жизни этого человека постепенным и незаметным, а лучше подумайте о том, можно ли как-то иначе реализовать вашу идею, ведь всегда можно найти альтернативу, не прибегая к изменению привычек других людей.

Счастливый муж промчался по магазину с тележкой, забросил пару товаров, которые пришлось ему по вкусу, и мы направились к кассе. Оплатив покупки, мы отнесли сумки в машину, забрали счастливого ребенка из игровой и все вместе направились в кафе. В кафе мы взяли по креманке мороженого и стакану клубничного морса. Дочка выбрала себе банановое и с изюмом, муж шоколадное, а я как всегда классический пломбир. Мороженное таяло во рту, создавая ощущение чудесной прохлады. Мы разговаривали, смеялись, вытирали друг другу сливочные усы и бороды разных оттенков. Нам так хорошо и весело было вместе, что это ощущение хотелось растянуть до вечера. Но нас еще ждали дела. Мы допили клубничный морс и поехали домой.

Дома я уложила дочку на тихий час и отправилась к компьютеру, чтобы сделать свой первый заказ доставки продуктов. Я открыла список и накидала в корзину все то, что мы не купили в магазине. Как только я отправила заказ, мне перезвонил оператор и уточнил адрес и время доставки. Приятными бонусами оказались возможность расплатиться банковской картой и бесплатная доставка. Слава тому, кто придумал этот сервис. Продукты доставили в тот же вечер. Разобрав сумки, я тут же принялась за приготовление заготовок на неделю. Одев свой самый красивый фартук, маленькая помощница с удовольствием мне помогала. Наши совместные с ней домашние дела всегда делаются с большим азартом, вело и с удовольствием.

– Милая Амели, ты знаешь, я слышала, что наши жители холодильника сегодня чего-то интересное затевают, я слышала, нас ждет большой вкусный праздник! А какой праздник без салюта?! Как насчет сырного? Моцарелла, Эдам, Пармезан... Какое название тебе больше нравится для твоего салюта?

– Хочу пармезан! – радостно произнесла дочка и с азартом выхватила из моих рук маленький пятидесяти граммовый кусочек сыра.

– Ами, возьми вот эту терку, она поможет тебе превратить этот кусочек сыра в искры твоего фейерверка

Амели взяла в одну руку терку, во вторую – сыр и под моим присмотром приступила творить настоящие чудеса. Амелия терла сыр и с интересом наблюдала, как целый кусок сыра становится все меньше, а волшебных искорок ее будущего салюта становится все больше. В глазах ребенка это настоящее чудо. Я наблюдала за тем, с каким увлечением она это делает. Ей хотелось, чтобы это волшебство не заканчивалось, и мы делали все новые и новые искорки наших салютов под названием Моцарелла, Эдам, Голландский. Затем мы решили добавить красок в нашу увлекательную игру и завершив сырные, перешли к салюту морковному. Воору-

жившись ножом, продолжили творить красные искорки томатов и болгарского перца, зеленые укропа, петрушки, сельдерея, шпината, мяты.



– Ами, ты такая умница, посмотри сколько мы искорок сделали для наших салютов! Они получатся очень красивыми и вкусными. Но чтобы все получилось волшебным, нам для начала нужно их убрать в контейнерах в холодильник, они должны отдохнуть и набраться сил, чтобы сделать наши блюда необычайно красивыми и изумительно вкусными. Мы каждый день будем устраивать с тобой салют в честь нового блюда, хорошо?

Глаза Амели загорелись еще ярче, и мы разложили наши ингредиенты по контейнерам и убрали в холодильник. Как только мы закончили, Ами с радостью побежала делиться с папой впечатлениями, а я осталась разделять мясо, рыбу, чеснок, лук и другие, более сложные для детских ручек, ингредиенты.

Известно, что трудолюбие детям нужно прививать с раннего возраста. Уже с двух лет можно привлекать ребенка к обычным домашним делам. Регулярно помогая родителям, дети учатся дисциплине, аккуратности, начинают ставить перед собой цели и достигать их.

Совет №3. Показывайте своим примером. Дети любят подражать взрослым. Купите ребенку такой же фартук как у вас, перчатки или что-то еще. Моя дочка просто ликует от радости, когда наряжается в фартук. Моему картошку, дайте ребенку возможность мыть ее вместе с вами.

Совет №4. Играйте. С продуктами играть вообще может фантазия разыграться. Чистите картошку, скажи ребенку, что мистер картофель вернулся с прогулки, а дома жарко, надо бы ему снять шубку. Или морковь очень дружит с изюмом, давай их перемешаем, чтобы им было веселее вместе. Фантазируйте, сочиняйте, придумывайте целые сказки и истории.

Совет №5. Обязательно хвалите. Даже, если это кажется вам незначительным, для ребенка это большая победа. Помощь в домашних делах положительно сказывается на самооценке ребенка и взаимоотношениях с родителями (он понимает, что ему доверяют и нуждаются в его помощи).

Совет №6. Наши старшие родственники – бабушки, дедушки на пенсии – тоже как дети. Им важно чувствовать, что они нам нужны, важно понимать, что они могут быть нам полезными. Поручите какое-то небольшое дело, не требующее больших хлопот. Например, мои бабушка и дед шинкуют мне капусту. Это освобождает мне немного времени, а им прибавляет весомой значимости. Им важно это чувствовать, чтобы дольше оставаться энергичными.

Завершив предварительную подготовку ингредиентов на неделю, мы сели ужинать. Этот вечер был особенным. Ощущения единения, близости от совместно проделанной работы, от того, как это было весело, легко прибавляло воздуха в нашем доме. Чистого воздуха, пропитанного добротой, нежностью, любовью и искрами радости. Еще толком не начав свою экспериментальную неделю, я уже ощущала этот вкус счастья, который с каждым днем потом становился все ярче и насыщеннее.

Глава 2. День первый. Энергия танца, грузинское гостеприимство и возвращение к важному

Яркое солнце разбудило меня теплыми лучами. Я бросила взгляд на часы. До звонка будильника оставалось еще чуть больше двадцати минут. Я могла бы посветить это время себе, и я так и сделала. Сегодня не хотелось ни йоги, ни чтения. Минут десять я просто обнималась с лучами солнца и буквально растворилась в них. Под закрытыми веками глаз мелькали яркие картинки предстоящего дня. Настрой на день – это лучшее, что можно подарить себе с утра. Мне кажется, что вся вселенная в этот момент видела мою улыбку и улыбалась мне в ответ. Я тихонько потянулась и осторожно на носочках пошла на кухню, чтобы не разбудить своих любимых дочку и мужа.

– Что же у нас сегодня на завтрак? – прошептала я почти вслух и, хитро прищурившись, заглянула я в свое меню

Мммм, природа словно знала, что ждет нас сегодня на завтрак, потому что первым блюдом дня была солнечная пита. Пита наиболее популярна в Израиле и поистине может считаться ее национальным блюдом. Там ее можно встретить в любом магазине, кафе и даже ресторане. Эта круглая пресная лепешка благодаря водяному пару, образующемуся внутри лепешки в процессе выпекания, имеет воздушный кармашек внутри, в который можно положить салат или мясо. Израильтяне почти не используют для заправки майонез, чтобы блюдо с питой оставалось более полезным и свежим на вкус. Вот и я решила, не изменяя традициям, добавить для сочности лишь оливковое масло и томатную пасту.

Словив себя на мысли, что такой подарок природы в виде солнечных лучей – это более, чем удачный знак начала моего эксперимента, я включила духовку на сто девяносто градусов и быстро смешала уже подготовленные ингредиенты: томатную пасту, оливковое масло, орегано, консервированные кукурузу и ананасы, кусочки ветчины и натертый сыр моцарелла. Приправив немного перцем, я наполнила получившейся смесью кармашки питы и поставила в духовку на 10 минут. Я как замороженная все это время смотрела на окошко духовки, вновь погрузившись в свои мечтания (такой уж мечтательный день сегодня задался). И лишь звонок духовки, оповещавший меня об окончании приготовления, вернул меня к реальности.

– Алён, чем это так вкусно пахнет? – донесся сонный голос мужа из нашей комнаты.
– Это наш завтрак, милый, включай Хава Нагила!

Видимо эта просьба совсем ошарашила моего благоверного с утра. Я еще не успела достать питы из духовки, а уже произвела впечатление. Обычно утром ребенку в гостиной мы включаем мультики, а сами в душе включаем радио. Но чтоб Хава Нагила?! В воздухе повисла пауза...

– Включай, включай! И не спрашивай зачем. Просто включи.

И мужу ничего не оставалось, как с недоумением вбить в поиске Хава Нагила и нажать плей. Как только заиграли первые звуки музыки, маленькие ножки затопали по паркету прямо ко мне в объятия. Я взяла свою маленькую принцессу за руку и мы, пританцовывая, пошли в нашу комнату, стащили папу с дивана и весело танцевали все вместе вместо зарядки. Заря-

дившись энергией танца, музыки и солнца мы пошли на кухню, чтобы отведать приготовленный мной завтрак. И как только я выложила из духовки питы, в глазах мужа пробежало красной строкой: «Ага, вот почему хава нагила!». И он засмеялся, его настроение подхватила Ами, и по дому разлетелось звонкое смех-акапелло на два голоса. Амелии мы потом рассказали почему танцевали сейчас под такую музыку, почему папа рассмеялся, когда я достала завтрак и что это за блюдо такое пита. Восторженный ребенок совсем не отставала от нас с папой и за обе щеки уплетала эту сочную солнечную питу.





Утренние сборы сегодня были быстрыми, а проводы легкими. Поцеловав на прощание и пожелав прекрасного дня, муж с дочкой отправились в садик и на работу, а я поспешила на кухню, чтобы приготовить обед с грузинским акцентом и традиционный русский ужин.

Я достала 2 кастрюли, противень и 2 сковороды. Они заняли все конфорки на плите, и от этой картины создавалось ощущение чего-то грандиозного. Однако, на самом деле, гото-

вить все блюда одновременно куда увлекательнее и ничуть не дольше, чем если бы я готовила только одно. Все ингредиенты, кроме картофеля, уже были подготовлены заранее, поэтому все, что мне оставалось – это очистить и нарезать картофель, смешать ингредиенты и довести их до готовности. Это на самом деле оказалось очень просто как раз, два, три.

Раз. В кастрюлю я тут же налила воду и отправила воду кипятиться, а духовку включила разогреваться на 200 градусов.

Два. Почистила и порезала картофель кубиками и совсем немного на четвертинки.

Три. Выложила и смешала необходимые ингредиенты. Четвертинки картошки опустила в воду, которая как раз к тому времени уже закипела. В воду же, но в другую кастрюлю, я опустила рис и булгур. В одну из сковород я положила тушиться лук, морковь, картофель и вешенки для супа, в другую – лук и куриную печень в предварительно растопленное сливочное масло, а на противень – мясо, картофель, баклажаны, лук, чеснок, морковь и томаты.

***Совет №7.** Чтобы процесс предварительной подготовки был еще быстрее, используйте для измельчения кухонный комбайн (да, требует вложений, но они быстро окупятся освободившимся временем). Также мясо для блюд уже можно покупать разделанным, а не цельным куском, а некоторые овощи и грибы уже тоже разделанные можно купить в отделе заморозки.*

В результате, на кухне я провела за весь день меньше полутора часов на приготовление пяти блюд на завтрак, обед и ужин. Всю посуду, используемую для готовки, я тоже мыла в процессе приготовления, поэтому дополнительно время на уборку кухни я не потратила совсем. Когда я посмотрела на итог своего труда, в моей голове тут же мелькнул образ той самой леди из комиксов с восемью руками, но только с улыбкой на лице. Это реально успевать все! Весь изюм в стратегии и плане. Да, на них нужно потратить время, но поверьте, эта инвестиция окупится в разы и освободит еще больше вашего времени для самого важного: для себя, для семьи, для друзей.

***Совет №8.** Заранее подготовленный план действий дает сверхпроизводительность, не теряя при этом качество.*

На обед уже было готово шесть порций грузинского чанахи с говядиной. Чанахи – это невероятно вкусное, сочное и сытное грузинское блюдо из мяса и овощей для ленивой хозяйки, которое готовится по принципу «забросил и забыл» – идеальное решение для современной хозяйки. В русской кухне такое блюдо мы знаем под названием «жаркое», однако оно не совсем идентично грузинскому из-за разного состава овощей. Для приготовления чанахи помимо основных ингредиентов мяса, картошки, лука и моркови, используют сочные томаты, баклажан и чеснок, которые в русском жарком обычно не встретишь.

Как известно, Грузия – очень гостеприимная страна, что натолкнуло меня на мысль о том, что было бы неплохо устроить мужу сюрприз и привезти обед прямо в офис, а также, не изменяя традициям солнечной Грузии угостить его коллег. Я сложила еще горячее блюдо в большой контейнер, схватила одноразовые тарелки и ложки (благо в нашем доме они с запасом), немного хлеба и, переодевшись, помчала в офис на такси.

Таксист оказался очень любопытным и разговорчивым, чем вывел из зоны комфорта, опять витающего в облаках и своих мыслях, моего внутреннего интроверта. Он так настойчиво интересовался, что это за вкусный запах у меня, что я, совсем забыв о том, что везу обед мужу

в офис, начала пристально принохиваться к себе: к волосам, своей одежде, рукам... И только минут через пять я поняла, что он имеет ввиду.

– Чанахи

– Что, что? Это вы о чем? – спросил меня таксист

– О том, чем это пахнет, Вы ведь спрашивали меня, – робко ответила я и замолчала, не желая продолжать разговор

– Как интересно, а я как раз очень голоден и после вашего заказа собирался на обед

Да, этот мужчина оказался совсем не скромным, и, по его взгляду в зеркале заднего вида, мне казалось, что он вот прямо сейчас съест меня вместе с моим чанахи. Хорошо, что, по привычке, в такси я села на заднее сидение. Этот мужчина просто ввел меня в исступление, и я, вжавшись в кресло просто молчала и смотрела в приложение такси, где истекало время поездки. Подъехав к офису, я поспешила выскочить из машины, так и не дождавшись завершения поездки водителем в приложении. И только, когда машина уехала и пришло уведомление об окончании поездки, я выдохнула с облегчением и открыла двери бизнес-центра, где находился офис моего мужа – руководителя агентства интернет-маркетинга.

– Сюрприз! Доставку обеда заказывали?

Коллеги мужа быстро переглянулись между собой, как бы намекая друг другу выйти. А муж изумленно смотрел на меня горящими глазами, в которых читалось, что он очень и очень проголодался и искренне рад такому развитию событий, но ему жутко неудобно перед коллегами.

– Господа, заказано шесть порций, поэтому я предлагаю не откладывать надолго трапезу и приступить к обеду прямо сейчас! Где у вас здесь можно накрыть на стол? – поспешила я разъяснить ситуацию и проявить всю щедрость, великодушие и гостеприимство в лучших традициях Грузии

– Там, – почти хором сказали мужчины, указывая на пустой стол возле окна

Когда ароматное чанахи уже было в тарелках, мужчины слетелись к столу как пчелы на мед. Они даже не сели на стулья и прямо стоя начали уплетать ложку за ложкой вкусного обеда. Ох, сколько комплиментов я услышала в свой адрес во время обеда от коллег мужа, а сам он просто расплылся в улыбке и молча, в состоянии какой-то видимой эйфории, вкушал свой обед, разве что пальцы не облизывал. И не удивительно, восхитительное чувство от буквально растворяющегося в тебе сочного картофеля, пропитанного соком спелых томатов в сочетании с мягкими баклажанами, овладело и мной.

– Слушай, Алекс, классная у тебя жена!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.