

ЕЛЕНА РЫБАКОВА

---

# Ладушка-кухня. Вкусная поэма



Елена Рыбакова

**Ладушка-кухня. Вкусная поэма**

«Издательские решения»

**Рыбакова Е.**

Ладушка-кухня. Вкусная поэма / Е. Рыбакова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932903-5

Территория благожелательности, приятия и взаимного внимания человека и его близких, его организма, его кулинарного пространства органично совместима с направленностью проекта «Высшее соматическое образование». Предлагаем уважаемым читателям оценить авторский подход в организации пластичного, чуткого к состоянию и пожеланиям всех членов семьи и увлекательного жизнетворчества.

ISBN 978-5-44-932903-5

© Рыбакова Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Кулинарная прелюдия	6
Апетиссимо	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Ладушка-кухня. Вкусная поэма**

**Елена Рыбакова**

© Елена Рыбакова, 2018

ISBN 978-5-4493-2903-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Кулинарная прелюдия

*Того, что можно «нагуллить», здесь нет.  
Выбор за вами – просто читать, готовить, цитировать  
на футболках отдельными слоганами. Важнее  
настроение, концепции, образы. Магия, однозначно.*

Здесь мы не ставим цели предложить множество рецептов, пригодных всем в равной степени. Главное – создать и поддержать атмосферу благополучия, интереса и доверительности, территорию личного стиля, творчества и гармоничного взаимодействия внутреннего и внешнего мира человека. Современный человек должен быть открыт внешней и внутренней информации, нуждается в движении смыслов и событий. Обнаруживая такого субъекта в себе, повышаешь уровень доверия к своим возможностям и перспективам.

Напоминаем особо, что неукоснительно необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, рекомендации врачей, время года и особенности занятости (например, если завтра в дорогу – я и питьевой режим контролирую жёстко, не только ли ограничиваю сюрпризы для организма).

А рецепты здесь представлены из тех, что знаменитый телелогопед Екатеринбурга Елена Баженова-Лобачёва назвала эротичными, передавая этими словами лёгкость, притягательность, текучесть, саморазвитие и готовность к диалогу в содержании и направленности нашего кухонного творчества.

Продолжая серию изданий, объединённых темой «Высшее соматическое образование», автор настаивает на доверии хозяйки к своим возможностям и опыту (а также – инициативе других членов семьи), выборе простых и малоутомительных приёмов, необходимости прислушиваться к своему настроению и пожеланиям, похвалы себя как за успехи, так и за инициативу, выдумку, оригинальность. Всё это не отменяет, разумеется, предпочтительных для вас принципов организации своего рациона, учёта особенностей организма и пожеланий всех участников гастрономического диалога. В этом содружестве вы сможете вовремя заметить либо отразить какие-либо нежелательные тенденции в своём соматическом или психологическом состоянии, вовремя внесёте необходимые возрастные и календарные поправки в деятельность своей вкусной лаборатории и будете не только осознавать, но и подсознательно ощущать транслируемое благополучие на общее состояние своей семьи и приходящих друзей.

Продукты, как и люди, отражают, предвосхищают, транслируют наше состояние, возможности и внутренние предпочтения: одних притягивает экзотика, у других более строгий вкус, одним важно контрастирование ингредиентов, иным – более мягкие сочетания, кому-то важнее принципы, кому-то дороже образы. Очень много людей, для которых характерно отталкивание от предлагаемых образцов и примеров. Они говорят: а я сделаю по-другому. Я изменю пропорции. Я вернусь к этому позже. И это тоже позиция. Во всех этих случаях мы можем обнаружить и необычные стороны своей сущности, и проявить устойчивые предпочтения. Если не возводить свои установки в степень, можно обнаружить, что иногда они сменяются, утрачивая силу и значение в зависимости от вашего состояния организма, развития вкуса и творческих сил. Отсутствие такого движения – тоже важный признак, не упустите, возможно, существенный сигнал. В то же время умение прислушиваться, предощущать (да-да, и принимать тоже!), присматриваться к новым людям, осмысливать послевкусию после общения с ними обязательно пригодится и вам, и вашим детям, разбудит и иные механизмы интуиции, обеспечит гармоничность в отношениях и профессиональной занятости.

Когда-то дамы носили длинные юбки. Пока мать-королева готовила, принцы и принцессы постигали запахи и звуки, а затем вкусы и действия, первоначально придерживаясь за её юбку.

Мы включаем в наше издание простые раскраски для будущих повелителей кулинарных стихий. Для них же бесполезно, надеемся, со временем окажется ознакомиться и с вербальным компонентом книги. Опыт показывает, что непривычность словесного контента повышает интерес и качество освоения детьми языкового пространства. Мы рекомендуем родителям источники, которые соединяют качественный нон-фикшн, то есть руководства по освоению каких-то умений, по сути самоучителей, с развивающим, самобытным, синергирующим речевым содержанием. Что и обозначила Е. Баженова-Лобачёва своим ёмким определением «эротичные рецепты». Мы и в работе с детьми рекомендуем носителей сильного логоса, многомерных контентов и многозадачной деятельности, таких как теледоктор Мясников, психодиагност стилия Эвелина Хромченко, восхитительный стихийный словесник Михаил Боярский, сатирик-философ Михаил Жванецкий, самобытный Николай Цискаридзе – для обогащения, мотивации детского речевого праксиса, социализации деятельностного статуса детей, развития их культурологических представлений и других жизненно важных компетенций. Существуют ли «вкусные лингвисты» в вашем обиходе? Не исключаю, что именно лингвистические дорожки приведут ваше чадо к кулинарии. Ведь одним ближе повторяющий путь, другим – аналитический, третьим – рассудительный, а есть ещё и противостоящий, опытный, идейный и – «а я сделаю по-другому». Готовьтесь к диалогу, тем более именно диалоговое мышление задаёт текущий этап развития информационного пространства.

Обсуждая с домашними меню, готовя вместе с детьми – вы сможете поделиться с подрастающими волшебниками вкуса своим и представлениями о природе притягательности полезных и вредных продуктов, о пищевой стратегии, не забудьте поделиться проблемами и сомнениями, разумеется, в симпатичном регистре. И будет вам не только кулинарное благо. Как-то одна клиентка сказала: вот хорошо, что вы подобрали ключик к моему ребёнку. Я ответила: такие ключики нужно подбирать постоянно. Возможно, в вашей домашней кухонной академии пригодится подборка загадок с рифмующимися отгадками на кулинарные темы из моего сборника «Фонематические загадки». Мой сын Дмитрий, оператор, редактор наших издательских проектов, он же – сетевой редактор Межрегиональной Межведомственной Интернет-Гостиной «Белая Речь» готовит необычные активные иллюстрации для его второго издания.

Подобрать подходящие «раскраски» для мужчин тоже нелишне, они являются носителями могучего кулинарного потенциала и не должны быть отлучены от вкусной магии, что обеспечивает эффективное взаимодействие ин-ян, понятийных вихрей и спонтанного взаимопонимания. У мужчины на кухне тоже существует свой путь, и отказывать ему в актуализации вкусных способностей нерационально и недальновидно.

Я не стала классифицировать и группировать предлагаемые здесь рецепты. Пробовала, правда, но контент сопротивляется. Он вообще оказался дерзким и бойким, этот контент. Я обычно пишу быстро, даже дети, с которыми я занимаюсь, быстро привыкают экономить своё учебное время и гордятся своей успешностью. Но эта книга раздвигала мои другие проекты, множилась-разрасталась, пока я ещё раздумывала, общаясь с Еленой: А? Ещё одну книгу? А концепция, формат, стиль изложения? Не тут-то было! «Она явилась и зажгла!» и «Чай, плутовка больно жётся!» Вот такая эта сущность!

На опыте предыдущих проектов серии «Высшее соматическое образование» мы убедились, что школьная, дисциплинарная ориентация материала подсознательно напрягает как читателей, так и непосредственных участников тренингов, занятий, зато обиходная, невзыскательная организация столь полезного праксиса способствует именно лёгкости, увлекательности, органичности освоения и анализа. Как и в жизни: что-то понравилось, что-то оставил на потом, что-то оценил позже, что-то подгадал к какому-то событию или встрече с конкретным человеком. Вокруг нас итак много возможностей для огорчений и скованности. А уж если и кухня будет местом напряжения, принуждения, преодоления себя – всему дому может грозить печалька! А продукту взгрустнётся вслед. Так будемте радостны!

Любите себя и свою кулинарную лабораторию! «Мамы всякие нужны!». Кухня – тоже человек.

С удовольствием посвящаю это издание его инициатору, идеологу и малопознаваемой многосимпатичной сущности, определившей направленность книги – Елене Баженовой-Лобачёвой! Феериссима!

Отдельная благодарность «Одноклассникам» – на платформе этой социальной сети сам собой сложился (или, по Булгакову, «соткался») наш забавный и, надеюсь, занятный проект. Респектиссимо!

Пушкин назвал русский язык общежитийным и переимчивым, подчеркнув его живость, готовность откликаться иноязычным импульсам и преобразовывать чужеродные реалии на свой, особенный, лад. Говоря в современном понятийном русле, русский язык исторически располагает к социально-культурной, научной и личностной интеграции, а также к образованию метасистемной, структурно развивающей и территориально расширяющей, знаковой среды.

Но вот кухня наша в последнее время поляризована: или экзотика по готовым рецептам – или скучноватая рутина. Недостаёт середины, свободного диалога, порыва. Я не призываю вслед за французской традицией сутками томить бульон из телятины на основе из костного бульона, добавляя сок из белого трюфеля и сироп из чёрного, тем более, как пишет современный турецкий классик, пожарить пирожки, затем потушить их, а после – запечь в соусе. Как, по версии Пушкина, удивлялся Пугачёв, зачем-де рыбе пахнуть мясом.

Но подвижность, пластичность, задушевность в нашей кулинарной традиции должна поддерживаться целенаправленно и отзываться непосредственностью и настроенческим изыском в каждой семье, на каждой кухне. Я испытывала затяжной комплекс по поводу своей специальной неграмотности. Не могу сказать, что глобально продвинулась, но уже доросла до комплекса нового уровня – по поводу муки тапиоковой, маниоковой и прочих, рецептов современной американской народной кухни, малозатратной для них, но к нам она продвинется нескоро. Но русский путь – как всегда, далёк от прямых заимствований. Мы обязательно строим метасистему, включающую привлекательный для нас контент на базе собственных изысков, активизируем творчество и диалоговые ресурсы. Когда-то именно эти особенности отмечали итальянские педагоги у российских художников, стипендиатов отечественной Академии художеств, – наши не могут просто копировать, у них автоматически включаются креативные силы. Симптоматично!

Но, что обязательно, и мои советы, и какие-либо иные включения в свой рацион (а также в образ жизни, мыслей, отношений!) первоначально пробуйте с осторожностью, и не только для предупреждения проблем с самочувствием. Ваш организм заслуживает, чтобы вы предлагали ему что-либо с уважением к его привычкам и необходимостью прислушаться, приспособиться к новым для него ощущениям, опыту, тенденциям. А как вы думали?



## Аппетиссимо

*Назвал меня ласточкой.*

*Бьюсь. По кухне*

НЕ ВСЕ ЛЮБЯТ ТВОРОГ. Многие заваливают его сгущёнкой, сиропом, сухофруктами и даже предпочитают брать готовые творожные смеси, сырники, ватрушки. Присмотритесь и к детской реакции, побеседуйте с ними – возможно, их неприятие творога связано лишь с консистенцией продукта, что нередко бывает и важно для других продуктовых предпочтений.

Если творог хороший, натуральный – жаль его исказить, огрублять, упуская возможность формировать у детей склонность и вкус к натуральным продуктам, а также понимание природы питания организма, пищевого иммунитета и индивидуализации пищевого поведения, кулинарного стиля семьи. Разнообразить – значит, обогатить органолептику и процесс пищеварения в целом. Попробуйте смешать домашний творог с лепестками авокадо и чеснока. Совсем другое блюдо получается, если чеснок чуть-чуть промариновать с солью, или (или и) авокадо – с лимонным соком. Уммм! Придайте интриги жизнедеятельности!

Белый цвет продукта можно обыграть вместе с детьми, «рисую на его поверхности или в массе продукта с помощью натуральных красителей: свёкольный сок, куркума и шафран, сок или измельчённая масса (по-старинному, «мязга») зелёного лука, какао, кофе, ореховая пудра, молотая сушёная цедра, пищевые красители. На сегодняшний день в кулинарном дизайне применяется и пищевой уголь (например, «нефтяное» мороженое).

*А белый перец в твороге?*

Абстрактные образы, предметное изображение, геометрические фигуры, буквы и цифры создадут в вашем кулинарном царстве творческую атмосферу, территорию благополучия и доверия. Возможно, ваши ассистенты довольно быстро вас удивят! Когда и какие инструменты давать в руки вашим детям – вы решите сами. Но если уж ребёнок поранится – пусть это произойдёт в вашем присутствии, и вы сможете оказать ему помощь и психологическую поддержку, а то и рассказать подходящую историю, возможно из личного опыта, как это и предполагает метод подведения культурно-исторических аналогий в поддержку личного опыта и инициативы ребёнка.

Подбор посуды небезразличен ни детям, ни взрослым! Тем более, если считаете нужным изменить свой пищевой стиль или регламентировать количество в порциях. Популярный ныне приём использования мини-посуды вполне оправдал себя для диетически продвинутых едоков, а непривычный, транспарантный дизайн отвлечёт от раблезианских appetitов и масштабов поглощения. Тем более имеет смысл «заморачиваться» оформлением, что в красивую, необычной формы посуду чаще попадают веточки зелени, пряности, орехи! Задайте эстетическую паузу перед поглотительной активностью! Кстати, детские впечатления от присутствия красивых предметов в обиходе благоприятно отражаются на развитии многих учебных навыков, а нередко пригождаются и в профессиональном становлении.

При сервировке не забывайте о вертикальных компонентах композиции, придавая ей динамику и связанность с пространством, а также человекосообразность. Вяло расплзаясь по горизонтали, группа яств ориентирует угощающегося на выбор спокойных, энтропийных вариантов дальнейшей занятости – как и низкие потолки, и захлапленное пространство, и замусоренное общение. Ведь почему напитки в графинах и бутылках создают праздничную атмосферу даже у трезвенников? Приподнятость объектов в пространстве, тем более прозрачных, лёгкой сильной колористики задаёт повышающий вектор! Включите позитивные стимулы для зрения! И не только.

## **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.