# Заметки минималиста. Роскошь простых вещей

**Автор:**
Елена Юнк

Заметки минималиста. Роскошь простых вещей

Елена Юнк

Легкая, полезная, познавательная книга, не только о том, как максимально эффективно организовать пространство, вокруг себя, но и о моногом другом, что призвано помочь читателям в обретении чувства легкости. Мы тратим немало времени и средств на обслуживание базовых потребностей, а ведь многое можно делать совсем иначе, высвободив время для того, что действительно важно и приносит удовольствие. Мы позволяем обидам, претензиям, ожиданиям и страхам быть "камнями в наших карманах" на пути к счастливой жизни. Пришло время навести глобальный порядок и расставить приоритеты, пришло время исполнять мечты и наполнять жизнь всем тем что первостепенно и ценно. Заметки минималиста – книга о том, как взять жизнь в свои руки. Полезные советы, которые уже сегодня вы можете применить в своей жизни, будь то полезный рецепт, идея по организации интерьера или откровение из жизни автора, которая может помочь вам в осознании своей личной истории.

Защищая себя, защищая планету от жажды прибыли производителей, мы перестаём подражать нарядным манекенам, переодевающимся каждую неделю. Мы живём с умом, улыбаемся сердцем, впечатляем внутренним миром.

“Изучая дошедшие до нас древние манускрипты, можно оценить широту кругозора и величайшую мудрость людей, живших в ведическую эпоху. Когда западный мир познакомился с ведическими канонами, его представление о древних людях как о примитивных дикарях было полностью развенчано. Теперь мы знаем, что древние арии сознательно избегали технократического развития, ибо понимали, что оно не в состоянии дать людям счастье – напротив, может разрушить всю планету. Поэтому девизом ариев было: «Жить просто и думать возвышенно”.

Из книги И. И. Ветрова.

«Есть три буддийских способа смотреть телевизор. В сущности, это один и тот же способ, но на разных стадиях тренировки он выглядит по-разному. Сначала ты смотришь телевизор с выключенным звуком. Примерно полчаса в день, свои любимые передачи. Когда возникает мысль, что по телевизору говорят что-то важное и интересное, ты осознаешь ее в момент появления и нейтрализуешь. Сперва ты будешь срываться, и включать звук, но постепенно привыкнешь. Главное, чтобы не возникало чувства вины, когда не можешь удержаться. Сначала так со всеми бывает, даже с ламами. Потом ты начинаешь смотреть телевизор с включенным звуком, но отключенным изображением. И наконец, начинаешь смотреть выключенный телевизор. Это, собственно, главная техника, а первые две – подготовительные. Смотришь все программы новостей, но телевизор не включаешь. Очень важно, чтобы при этом была прямая спина, а руки лучше всего складывать на животе – правая ладонь снизу, левая сверху. Это для мужчин, а для женщин наоборот. И на секунду не отвлекаться. Если так смотреть телевизор десять лет подряд хотя бы по часу в день, можно понять природу телевидения. Да и всего остального тоже».

Из книги В. О. Пелевина.

Однажды на райскую землю пришли люди, Господь их создал. И подарил он им многое от своих способностей и могли они даже сами делать других людей, создавать города, любить…и ненавидеть они тоже могли. И смешал он в них свет и тьму, щедрость и жадность, прелюбодеяние и благочестие. И дух их был светел, свет этот шёл от души, но спрятаны были в теле пороки, тело заземляло их и делало материальными, и суждено было быть телесной дилемме вечной, до последнего дня, но в день последний обещал Господь дух освободить. И даже скрывать он этой победы не стал, чтобы легче человеку было выбор каждый день делать, в пользу духа вечного. И дал он им по пригоршне жизненных лет, кому-то больше, кому-то совсем чуть-чуть. Но каждого со светлой миссией на землю отправил.

И могли люди рай на земле создать. На то все у них было, но разложил Господь между людьми вещи материальные, бренные и ничтожные, так чтоб дух на прочность проверять, сильным делать его. И овладевать начали жадность и соперничество людей и брат-брата предавать начал. И тайно человек пытался обрести больше, чем ему положено, больше чем достаточно, для счастья мирного и азарт им овладевал и не мог он уже остановится. И появилось вокруг

царство темное, на этих энергиях созданное и хотел человек большими да лучшими вещами себя окружить. И казалось ему, что с новой вещицей счастья прибавится да в новом доме любовь преумножиться. Да забывал он, что все что требуется ему, у него есть уже, а в спешке за вещицами яркими, настоящие драгоценности в сердце его ускользают в пропасть. Счастью истинному, Богом данному, ум спокойный нужен, а человеку некогда…некогда болеть даже, как в рекламе популярной говорится, ведь работать надо, вещи вещами заменять. Весь мир стал жадным до прибыли. И перестали люди вещи ценные из поколения в поколение передавать, руками работать их создавая. И не стало вещей добротных, с душей сделанных. И за полсотни лет, за мгновение в истории земли, люди превратили мир в большую помойную яму.

И сделали люди из головы своей не меньшую помойную яму, смотрят люди ящики домашние, и переживают эмоции реальные, реальные они, да разрушающие: и критикуют они и переживают за чужие несчастья без толку, и ленятся и тревожатся, и удовольствие испытывают, а жизнь настоящая, крупицы ее – с ладоней соскальзывают. И показывают там модели поведения разрушительные, где секс без брака не возбраняется, где женщина на мужчину голос повышает…где женщины то грудь, то губы увеличивают, и носят наряды непристойные, словно путаны, обязательно не дешёвые. И реальной нормальностью это стало. И плачут женщины одинокие, смывая штукатурку не дешевую, ведь пустоту внутри, внешнем миром проеденную, ни чем не зашпаклюешь, даже если мир внутренний богат и эрудиция блещет.

И рожают эти женщины детей в муках, детей системы, на которых часто от своей усталости бранятся, которым дорогу к сердцу показать не в силах. И сидят они в сетях реальных да виртуальных, отмахиваясь от своих детей драгоценных, Богом им доверенных.

Но научится человек простым вещам радоваться, никуда не спешить, довольствоваться малым, любить ближнего, доверять незнакомому, помогать нуждающемуся, время своё не только с умом, но и с чистым сердцем расходовать и вот тогда будет рай на земле…а пока такие вот дела.

Елена Юнк

Сегодня, многие уже наигрались в изобилие. Заходя в магазин теперь намного большее удовлетворение – выйти именно с тем, что запланировал приобрести, а не со всем, что попалось под руку, по цене, перед которой невозможно устоять. Люди поняли подвох, потянулись к минимализму. Избавьтесь от всего, что нельзя назвать полезным, красивым или забавным, сказала однажды одна мудрая женщина, в возрасте 90 лет и я полностью с ней согласна.

Популярный и практичный принцип минимализма, от создателя движения под названием ZERO WASTE – (Беа Джонсон), что в переводе означает НОЛЬ МУСОРА.

«5R»

Refuse – ОТКАЗАТЬСЯ. Это самый первый, самый простой шаг, удивительно, что и он, у многих вызывает смущение. Но как только вы скажете первое “Спасибо, не надо!” вы уже вряд ли сможете вернуться в исходное положение.

“Нет” – пакетам на кассе, когда вы легко можете донести вещь до машины или положить в сумочку. “Нет” – пластиковым соломинкам для напитков, без которых легко можно обойтись. “Нет” – одноразовым тестерам, которые вам не особо интересны и будут захламлять комнату и прочим другим вещам.

Reduce – МИНИМИЗИРОВАТЬ. Это когда результат не хуже, а расходов меньше. Заменить лампочки на энергосберегательные. Выключать воду, пока чистишь зубы. Перестать нежится под струей теплой водички, опаздывая на работу. Перестать покупать посредственные вещи из сезона в сезон, заменив их на те, что будешь носить долго и с удовольствием. Найти поставщиков продуктов на развес, а главное, ввести это потребление в привычку и многое другое.

Reuse – ИСПОЛЬЗОВАТЬ СНОВА. Многие переходя на минимализм массово избавляются от всего, что не считается экологичным, хотя многое из всего этого может быть использовано снова: пластиковые контейнеры, пакеты, текстиль, даже воду, которой вы моете руки, может направляться прямиком в сливной бачок унитаза, такие конструкции стоят недорого и доступны в любом строительном гипермаркете.

Recycle – ПЕРЕРАБОТКА. Это очень сложный и обширный вопрос, который по идее, должен быть решен на уровне правительства и корпораций. Не любой

мусор можно переработать, один пластик не может быть переработан с другим, хотя они используются для упаковки одного продукта, а некоторые совсем не могут быть переработаны. Но, даже не смотря на это, очень многое мог бы сделать потребитель, к этой не сложной рутине нужно просто привыкнуть. Согласитесь, отговорки, на тему – нет времени, не серьёзны, почти все находят время заглянуть в социальные сети, присесть перед телевизором, и все это только лишь дело привычки, а привычка – наших рук дело.

Rot – КОМПОСТ. Большая часть отходов семьи, которая более менее правильно питается, это пищевые отходы, которые могут быть превращены в удобрение, если в вашем распоряжении есть кусочек земли или сад. Ваш участок перед домом, тоже может превратиться в цветущую поляну, но, пока большинство соседей не примкнули к движению #zerowaste лучше творить компостинг во дворе темной ночью, пока ни кто не видит, и конечно, убедится, что все покрыто достаточным количеством земли, иначе налетят мухи и это уже другой процесс, потом и соседи налететь могут.

Краткое содержание

Дом минималиста. Самая объемная глава, которая разбирает принципы минимализма в вашем жилом пространстве, затрагивая каждую комнату. Как сделать так, чтобы вам было хорошо и комфортно в своём доме, пространство выглядело чистым и светлым, и главное, на уборку уходило минимум времени.

Темная сторона моды. Как человек, имеющий опыт инсайдера модной индустрии пишу о темной стороне моды, о том, как и на чем можно сэкономить, чтобы выглядеть так, как вам хочется и получать от этого удовольствие. Как сформировать гардероб, который будет жить вечно.

Дети и минимализм. Глава о том, как мало нужно нашим малышам и как много порой мы на себя берём, подвергая себя и их стрессу.

Сила чистого сознания. Глава о том, как важно избавится от лишних мыслей, страхов, сомнений, то, что мы носим в наших головах, пусть и не тяжёлая ноша в физическом плане, но может причинить нам немало вреда, если мы не научимся делать регулярную уборку в своём внутреннем мире. Как тратить меньше денег,

но обеспечить себе полноценную, с точки зрения здравого смысла и баланса потребностей, жизнь. Куда уходят деньги и почему большая часть населения живет от зарплаты до зарплаты. Действительно ли нужно нам все то, во что мы верим и размещаем на карте желаний или это уловки маркетологов.

Простые отношения. О том, на чем важно концентрироваться, будучи в отношениях или в браке, какие мелочи могут разрушить гармонию, а какие создадут оазис любви в вашей паре.

Естественно красота. Как мало нужно нашей коже, это поразительно! Простые и важные рекомендации позволят сохранить и преумножить вашу красоту.

Житейские истории. Истории из личной жизни, о том, сколько приходится преодолевать на пути к балансу и спокойствию. Мои ошибки, страхи, ожидания, надеюсь в некоторых историях вы увидите себя и это поможет покончить со всем, что не приносит радости и удовольствия.

100 не нужных вещей. Описание самых популярных ненужных вещей, которые можно встретить в любом доме.

Отрывки. Небольшие кусочки, которые не вошли в основную часть книги.

Дом минималиста

«Мусорная куча, производимая людьми за один год в 20 раз выше самой высокой пирамиды Египта и в 7 раз тяжелее, чем все население земли, а если сложить вместе все пластиковые пакеты, можно упаковать поверхность планеты земля 4200 раз (!)».

В процессе перехода на осознанное потребление возникает конфликт между привычкой, которая удобна и тем, что мы можем и должны сегодня делать. У каждого свое понимание минимализма, каким бы ни было ваше понимание, двигайтесь в этом процессе легко и с удовольствием.

Предпосылки этого движения не такие лучезарные – Европа уже давно объявила о чрезвычайной ситуации. Кто-то говорит о точке невозврата, которую мы миновали, кто-то о том, что до большого кризиса еще лет десять, но не будем размышлять о грустном, если мы хотим своим детям будущего, мы будем действовать в настоящем, в своей среде, в своей семье, в своей квартире.

В юности я не вникала, куда отправляется весь мусор, «с глаз долой – из сердца вон», гласит русская пословица. Куда удобнее прийти в магазин с пустыми руками, а выйти с полными, затем не глядя наполнить мусорное ведро. Даже осознав масштабность происходящего, я еще не раз ловила себя на мысли, собираясь на рынок за овощами, что снова забыла взять с собой многоразовые пакеты. “В другой раз”, – оправдывала себя я, ссылаясь на несуществующую спешку и нежелание возвращаться.

Кстати принцип «с глаз долой – из сердца вон» полезно применить относительно того, от чего вы хотите отказаться. Пусть в вашем доме не будет места палке салями, сладким конфетам, кофе и сигаретам. Не ждите, пока все это закончится – раздайте нуждающимся, не думайте о цене, которую вы потратили, думайте о свободе, которую обретете и удовольствии, которое от этого всего получите – ведь нет победителя сильнее, чем тот, что победил себя.

Пластиковый пакет, который мы выбросили вчера, к сожалению, больший долгожитель, чем мы с вами, вы, скорее всего не увидите своего праправнука, а он его застанет. Сколько бутылок, пакетов, контейнеров выбрасывается ежесекундно в мире? По данным Panagaia, один миллион пакетов производится ежеминутно, а на свалку ежесекундно (!) отправляется один грузовик с одеждой (по данным фонда Эллен Макартур). И это не производитель, а мы с вами должны начать иначе относится к вещам. Производителю, к сожалению, чаще всего, доход важнее, чем завтрашний день.

Тело, дом нашей души, собственно и душа и тело и пространство, где мы находимся, тоже нуждаются в минимализме.

Чем может быть заполнено наше пространство:

Тем, что пока не пригодилось.

Тем, что раньше было использовано, но отжило себя.

Тем, что жаль выбросить.

Тем, что привык иметь.

Тем, что имеют другие и поэтому и ты приобрел.

Тем, что кто-то подарил, но оно не используется.

Тем, что досталось по наследству.

Тем, что некогда выложить на продажу.

Тем, что жаль продавать.

Тем, что требует восстановления, но руки ни как не дойдут.

Тем, что не всегда вызывает приятные эмоции, при взгляде или пользовании.

И наконец, любимыми, практичными, приятными в использовании вещами, которые делают вашу жизнь прекрасней – только они имеют право остаться с вами.

Я в студенчестве услышала фразу про правило Паретто Вильфредо, с тех пор ни одно мое выступление не обходится без примеров на эту тему, правило это работает во всех сферах жизни. Например, у вашего бизнеса 100 % клиентов, но, как правило, активно пользуются и снова возвращаются к вам лишь около 20 %. Вы чаще всего используете 20 % косметички, вытаптываете 20 % ковра в гостиной, используете 20 % из всего того, что храниться в вашем доме и гардеробе. Похоже, что и выше приведенный список того, чем может быть заполнено ваше пространство соответствует этим пропорциям: 20 % – последние 2 строчки.

Как правило, о жильцах легко можно сделать вывод глядя на балкон, окна, пространство вокруг входной двери. Сколько там света, чистоты, декоративных элементов, либо грязи, хлама, вещей «на всякий случай», либо нейтральной

пустоты – все это расскажет вам о жильцах.

Каждому из нас нужно прочувствовать собственное влияние и ответственность за пространство вокруг, даже когда оно не является нашим, но мы в нем находимся. Однажды я натолкнулась на интересную мысль: Все что нас окружает, все, чего касается наш взгляд, касается и нас, отражает нас. У вас просто не будет орущих, сумасшедших соседей, бьющих посуду, если в вашем сердце царит спокойствие и гармония. И как только вы эту гармонию восстанавливаете, эти соседи либо мирятся, либо съезжают, либо ещё что ни будь.

Однажды со мной приключилась история, я, на некоторое время переехала к маме, которая очень тяжело переживала развод, за стенкой тоже творилось что-то невообразимое, пока я не написала соседям письмо, о том, что мир – прекрасная штука, возможно, им не стоит терять время и здоровье на совместное проживание, если оно похоже на дикий, криминальный запад. Соседи в тот же вечер затихли, или переехали.

В наведении порядка в вашем пространстве все способы хороши, важно не стесняться брать на себя ответственность, выступать инициатором. К сожалению, люди часто искренне считают, что у них есть дела и поважнее, отставляя действительно важное в сторону и занимаясь суетой. Кстати, есть книга, описывающая то, как один человек может повлиять на сотни остальных, имеет забавное название, – «метод Хопонопоно» и, честно признаюсь, не смотря на своё открытое ко многому отношение, я бы не купила книгу с таким названием, чтобы прочесть, если б только мне не дал ее почитать один успешный и, как мне казалось, очень приземлённый во взглядах человек и мне стало интересно, чем она его так зацепила.

Одна из причин, держать пространство чистым, которая до сих пор вызывает улыбку моего мужа и, думаю не только у моего, это Фен Щуй – даосская практика организации пространства, о которой только не слышащий не слышал. В ее основе лежит энергия, разная энергия, которая свободно течёт в пространстве, какую энергию вы зовёте и привлекаете в свой дом? Грязь притягивает грязь не только на энергетическом уровне, но и на физическом, (что британские ученые не раз доказали) и наоборот. Стоит бросить пару пустых упаковок, комок бумаги куда-либо, как скоро это “куда-либо” начнёт переполняться, все не раз замечали, как работает этот принцип. Стоит не надолго остановится и перестать убирать, как пространство тут же начинает

«умирить». Заброшенные дома имеют иной запах, на грязной кухне не хочется ничего готовить, в заваленном бумагами офисе не возможно собрать мысли и воззвать к вдохновению. Потому-как все начинается с энергии, с мысли, любой невероятный материальный объект или проект, автомобиль или Эйфелева башня тоже однажды были мыслью и энергией.

С раннего детства мы воспринимали уборку как что-то не приятное, что-то отдельное от удовольствия и от счастливого времяпровождения, как что-то очень тягостное и нудное. И, только после замужества, я всем своим существом ощутила, как важна, прекрасна и приятна уборка, ты словно тучи разводишь руками, ты словно делаешь всех в доме здоровее и счастливее и это действительно так, поэтому очень важно сделать этот процесс максимально легким, быстрым и приятным, собственно, поэтому и родилась эта книга.

## Прихожая

Свет-свет-свет, свет и пространство, пространство и чистый воздух, пара вдохновляющих картин и компактное место для хранения, скрывающее содержимое.

На этом книгу про минимализм, возможно, можно было бы закончить, собственно это и есть квинтэссенция того, к чему мы стремимся.

Когда вы заходите домой, чем бы вы не занимались в жизни, вы ищете спокойствия. Вся атмосфера должна вам шептать: «Я люблю тебя, расслабься, отбрось обувь, дай я тебя обниму, смотри как приятно ногам, взгляду, всем органам чувств». В реальности же, часто мы заваливаемся домой, запинаясь о двадцать пятую пару обуви, по всей видимости принадлежащей какой-то гусенице человеческого рода, которая у вас поселилась, взгляд не перестаёт запинаться о предметы, различных размеров, цветов и назначений, хаотично расставленных по полкам (мысленно я гуляю по квартире своей знакомой). Бардак, словно сыпется из рога изобилия, а вы не можете толком понять, почему вы испытываете раздражение, ваш организм попросту не может его не испытывать. Органы чувств, в частности зрение бомбит мозг различными сигналами находящихся не на своих местах вещей, раздражение рождается на подсознательном, не улавливаемом нами уровне, если конечно, вы не наступите

на деталь “Лего” конструкции, тогда о вашем внутреннем дискомфорте узнают даже соседи.

Прежде чем взяться за любые переделки, важно понять – чем живет ваша семья, какие у неё потребности? Не надо покупать журнальный столик в гостиную, потому что он есть у ваших родителей и соседей, потому что он продавался в комплекте или по тому-что вы подумали, что, наверное, это прекрасная идея собраться и выпить по чашечке кофе за этой обновкой. Хотя, собственно и кофе-то ни кто в вашей семье не пьёт. Так и остаётся предмет мебели, центром комнаты, призванный отбивать мизинцы правой ноги на поворотах.

Вернёмся в коридор. Вообще, тот момент, когда открывается ваша входная дверь, ключевой, особенно если вы очень хотите произвести на входящего впечатление о том, как прекрасно сложилась ваша жизнь. По ту сторону двери вы ещё могли как-то конспирироваться, знаете, как люди делают – чем скромнее вход и окна, тем меньше шансов, что кто-нибудь нежелательный всем нашим добром заинтересуется. Знала я одних таких жильцов, уверенно могу сказать, что это была самая дорогая квартира в доме, но они даже не стали менять деревянные стеклопакеты, и через пару лет, их квартиру, точнее подозрительно потемневшие рамы можно было увидеть из космоса.

Самый экономичный «Вау эффект» это большой, очень красивый постер или коллаж и все остальное оформленное в цветовой и геометрической гармонии с ним. Самое главное не мельчите, выбирайте то изображение, на которое вы можете сказать – я, могу смотреть на это бесконечно. Если вы привыкли, например, заходя на порог просто скидывать перед собой сумки и прочее и позже возвращаться, чтобы это все разобрать, тогда, в вашем случае лучше:

1. Все же, научится это все разбирать сразу.

2. Отказаться от использования пуфов, стульев и столов.

3. Сделать выбор в пользу, например скамьи с местом для хранения внутри, куда вы можете все положить, не нарушая гармонию и чистоту прихожей. Главное, через месяц там не найти забытые продукты, которые были предназначены для холодильника.

Любая прихожая нуждается в хранении обуви, она может храниться как на специальных обувных полках, в комодах, так и на обычных закрытых полках и в классических комодах, если вы простелили их чем-то непромокаемым. Рядом со шкафом, комодом или тем, что вы выбрали для хранения практично разместить небольшую открытую полочку для обуви, это исключительно в том случае, если характер у вашей семьи такой, что все равно 20 пар обуви скапливается у входа, тогда, хотя бы расположение их в два ряда облегчит ситуацию.

Очень удобно, если пространство прихожей будет поделено на две, даже совсем небольших зоны, грязной и чистой обуви. Кстати, в зоне чистоты, вполне может располагаться достаточно светлый, плотный ковёр, который легко пылесосить. Проверено – это не так марко, как практически всем кажется. Я помню в нашем доме мама отчаянно берегла ковры и я так устала от этого, что первое, что я сделала, когда у меня появилось своё жильё – купила себе светлый ковёр и с удовольствием ходила по нему порой даже в обуви. Кайф. Самое интересное он оставался вполне чистым.

Как правило, на входе располагаются разнообразные расчески, дезодоранты, одеколоны, если на самом деле во всем доме не нашлось другого места и вам так очень удобно, лучше расположить их в закрытых коробках или иначе скрыть их с глаз долой. Кстати, для хранения в доме, не важно детская или прихожая, лучше не использовать пластик, оставьте пластик учреждениям, детским садам и поликлиникам, он не выглядит уютно или стильно, но его удобно дизинфицировать.

И конечно не важно, о какой комнате идёт речь, важно всегда учитывать гармонию, цветов и оттенков, форм и материалов, гармония позволяет вашему уму отдыхать и наслаждаться.

## Гостиная

Признаться, имея образование в сфере дизайна, я, тем не менее, волновалась, приступая к ремонту и сомневалась в своих силах. Муж мой в моих силах не сомневался, хотя, честно говоря, я подозреваю, что его вера в меня была продиктована больше нежеланием платить за дизайнера и он был прав, если есть вкус и насмотренность, или иначе говоря, даже если вкуса нет, но есть

насмотренность – у вас все получится.

Просмотрите сотни интерьеров, в интернете, лучше всего Pinterest, там самая актуальная информация, на youtube можно найти тысячи вдохновляющих роликов, мне особо были к душе каналы quenessense, house&home, studio MC Ghee, Атмосфера Свобода, много видео сейчас и в Инстаграм, особенно мне близок costalhamtonstyle. Когда у вас появится насмотренность, двигаемся дальше, к понимаю того, чем живет именно ваша семья, как вы любите проводить время, как часто собираете гостей.

Если взглянуть на любую стильную гостиную она, во-первых, просто чиста, светла и уютна. Вы, конечно вольны делать действительно все что угодно, это ведь только ваше пространство. Ели вы решите, что вам нужен большой гамак в виде паутины в центре комнаты и больше ничего – это ваше право и ваше удовольствие сделать так, как вы хотите, а не как диктуют вам извне. Но, как правило, мыслим мы все относительно стандартно, питаемся примерно одинаково и вообще последние исследования ученых настаивают на том, что и Днк у нас на 99 % одинаковое, лишь микрофлора наша разная. Поэтому классический набор – ковёр, диван, комод, телевизор, шторы, декор – обеспечен практически всем. Я бы поставила под вопрос телевизор, но муж мой против вопросов над телевизором, поэтому как есть. Плюс под вопрос можно поставить и ковер – натуральные стоят не мало, их потенциально любит моль и не так легко их чистить, даже если вы не делаете это сами, на это нужно время, бюджет и некоторые манипуляции. Искусственные отличаются огромным разнообразием текстур и фактур, легкой эксплуатацией, но все чаще и чаще поднимается вопрос об их токсичности, особенно те, что имеют антипожарные свойства. Некоторые путают то, что они не аллергичны с тем, что они не токсичны, но это, очевидно, разные понятия.

Честно сказать, под вопрос необходимости я бы поставила даже диван, задумалась я над этим, когда мой полуторагодовалый малыш шёл по квартире и указывал пальцем: это мамино, это папино, и указав пальцем на диван, сказал Папа! Я спросила мужа: «А что мы бы делали, не будь у нас дивана?!» ведь тогда мы бы больше проводили времени, например, за столом, разговаривали или в саду или путешествовали. У нас ведь есть кровать, если мы устали и пора спать, зачем тогда диван, что за промежуточный продукт, стоящий между ленью и усталостью. Насколько больше у нас было бы достижений в мире, насколько больше мы могли бы повидать, не будь у нас дивана. Что касается штор, с ними уютно, и как бы не шептал скандинавский стиль и минимализм о том, что и

шторы нам не особо нужны, уют в доме ещё ни кто не отменял, хотя, признаться и это ведь тоже дело привычки и субъективных ощущений, тут есть над чем подумать.

Выбрав предметы мебели, которые вам важны и нужны – вы просто отправляетесь на поиски гармоничных по цвету и форме вариантов. Создайте «мудборд» – кусочки ткани, фото предметов интерьера. Обои, кстати, тоже создают определённый уют, ими можно декорировать частично, акцентную стену, например. Очень важно выбрать верное сочетание тонов, цветов и оттенков, не стесняться выйти за рамки привычного, иначе получится банальное: 500 оттенков бежевого и результат будет выглядеть уныло, как правило в этом случае мы просто выбираем светлые и темные тона одного цвета и с чувством удовлетворения успокаиваемся. Честно признаться, я чуть не провалилась в эту же нору, но тут появился прабабушкин красочный ковёр ручной работы, яркий, сочный, разноцветный. Чуть позже я влюбилась в необыкновенную картину российского художника Дарьи Григорьевой и она удивительным образом подружилась с ковром. Это тот исключительный слушай, когда два ярких объекта подружилось, это словно два похожих изображения, выполненные в разной технике, краски и формы почти идентичны. Без этих подарков судьбы у меня были бы большие риски бросить на пол бежевый ковёр и мучится от непонимания, что не так с моим интерьером. В принципе в одежде мы часто поступаем так же, боимся чрезмерной яркости, самовыражения, игры цвета, а ведь это так здорово! Итак, гостиная:

Выбираем то, что будет служить нашим потребностям.

Делаем это практичным и функциональным.

Скрываем от взгляда «разношерстные» объекты.

Выбираем «Вау» объект. Вещь на миллион, не обязательно высокую в цене, но высокую в ценности и самовыражении.

Не скромничаем с пропорциями декора.

Наполняем комнату светом.

Объединяем объекты декора в группы по 3–5 шт.

Используем корзины, блюда, вазы для мелочей.

Играем со светом, для создания уюта.

Удостоверяемся, что на уборку уходит не больше 10 минут и двигаемся дальше, в детскую комнату.

Детская комната

Здорово, что рано или поздно большинство из нас становятся родителями, это удивительный процесс и по истине, дети наши учителя. Они учат нас не строить жестких планов, не бояться грязи, не волноваться по поводу бессонных ночей, радоваться дару жизни и простым мелочам, таким как реализация самых базовых потребностей, на которые мы раньше не обращали внимание.

Коротко о родительстве: если ребёнок бодр – значит все хорошо, если вам хорошо с ребёнком, значит, скорее всего, ему хорошо с вами. Условно говоря голодный – поест, уставший – поспит, частота купания должна быть комфортна для вас и не нужно всем этим усложнять себе жизнь, но рутина все же хорошо организует.

Что мне всегда не нравилось в детских комнатах так это бардак, даже при полном порядке. Обилие стикеров, разных игрушек в три ряда, мультяшных обоев, штор с изображением супер героев, причем все из разных сказок, в разной цветовой гамме. Эх, гуляй детство, родители, не видевшие этого изобилия в своем детстве спешат превратить жизнь малыша в «праздник», – читай бардак, веря, что он действительно в этом нуждается.

Да, у ребёнка своё пространство, которое он может наполнить тем, чем ему нравится. Одни увлечения сменяют другие и все это собирается в огромную кучу. Как этим всем управлять?

Выбирайте дизайн вместе с ребёнком, пусть он выберет из того, что выбрали вы.

Если ему очень нравятся наклейки, не обязательно ими обклеивать стены, двери и шкафы, он может нанести их на внутреннее пространство шкафов, обложки его школьных принадлежностей, ручки, велосипед и другие предметы.

Вы можете создать коллаж – пространство, где размещены несколько или даже несколько десятков рам, изображения в которых можно изменять сколь угодно часто, так часто, как меняются его интересы.

Для меня очень удобным было наличие разнокалиберных корзин, для игрушек, для мелочей, для грязного белья и прочих штук способствующих беспорядку.

Одежда в шкафу, пока малыш маленький у нас толком не сворачивалась, но для удобства и оперативности, я всегда знаю, что верхний ящик это носочки, платочки, шапочки. Следующий – топы, то есть все легкое, что относится к верху: рубашки, боди, водолазки, футболки. Затем идёт низ – штаны, колготки, брюки, шорты. В самом низу – тёплая одежда. То есть ребёнка можно было одеть с закрытыми глазами. И тогда, когда он в очередной раз развлекал себя вываливанием вещей на пол, меня это не расстраивало, все очень быстро возвращалось на место.

В детской лучше всего смотрятся натуральные ткани и материалы, спокойные, жизнерадостные, светлые цвета.

Если очень хочется поиграть, можно задекорировать комнату в морском стиле, в стиле спортсмена, супермена или любом другом, который относительно нейтрален и так же подойдёт и для любой другой комнаты.

Что касается игрушек, мы их не покупаем, и просим других особо не покупать, ведь любой ребёнок, приходящий в гости, может подарить что-то своё, чем уже не пользуется.

Когда большая корзина с игрушками переполняется – значит, пора что-то отдать.

Помните, что ребёнку не важна цена игрушки, ему важна ценность, ее он ощущает тогда, когда получает игрушки редко, по праздникам.

Ванная комната

Интересно, что до сих пор некоторые ванные и туалетные комнаты в англоговорящих странах обозначаются “restroom” что означает комната отдыха. Освобождаясь, очищаясь вы отдыхаете и набираетесь сил, обстановка вокруг должна быть соответствующая.

Если вдруг вы затеяли ремонт в ванной комнате, для того, чтобы она всегда смотрелась актуально старайтесь не выбирать специфичные, яркие, пестрые мотивы. Сделайте выбор в пользу натуральных материалов или их имитации, либо это может быть даже простая плитка, такая как в Парижском метро, с аксессуарами и небольшими деталями вы всегда сможете сделать эту комнату актуальной, яркой и интересной. Хотя, аксессуары и тема минимализма не очень сочетаются, но кое-что все же можно попробовать пристроить. Мы, например, повесили над стиральной машиной большую картину в деревянной раме, которая по цвету и фактуре похожа на плитку на полу, изображённый на ней светлый песок совпадает с цветом стен, а лазурная вода, напоминает нам о прекрасных моментах в далеких странах, мы готовы любоваться ею бесконечно. Корзинка, желательно с крышкой, куда мы собираем мелочи, в виде расчески, фена, зубочисток и прочих штук, которыми мы пользуемся регулярно. Кстати, там же находится дезодорант из камня алунит, классная, многофункциональная штука, которой приписывают очень много полезных и даже магических свойств, но что важно для нас, он просто работает как дезодорант, работает хорошо и хватает его лет на десять.

Крышку корзинки украшает несколько красивых ракушек, которые дополняют картину над ней, а под корзинкой лежит бамбуковая жалюзя ?, которая полностью закрывает не очень сильно модную стиральную машинку, которая досталась нам от бабушки, стоила такая ширма около 3 долларов.

Собственно, ванная комната не нуждается в обилии всего того, чем мы часто ее нагружаем, жидкость для мытья тела и волос может быть натуральной, нежной и многофункциональной, то есть один большой бутыль с помпой, на все случаи жизни, конечно, если она натуральная, то никаких проблем с тем, чтобы поделится ею с кухней нет. Обилие упаковок, бутылочек, тюбиков, скорее всего, сигнализирует нам о бесконечном поиске счастья и удовлетворения во внешнем мире, которое испытывает их обладатель, а так же о легком нетерпении, когда новинку тут же хочется испробовать. Помню, как в детстве, я никогда не могла

понять своего папу, который казался мне ну очень консервативным, мы выходили за покупками в гипермаркет “Молния” и, вместе с сестрой, погружались в обилие ароматов и свойств предлагаемых мыльно – пузырных средств, папа всегда брал не глядя одни и те же предметы и говорил, что когда его что-то абсолютно устраивает – нет смысла это менять. Когда ты обрастаешь такими привычками, это дарит твоему уму спокойствие и уверенность. Собственно это большое преимущество семейной жизни. Например, когда девушка не замужем, это не значит, что она в постоянном поиске, но ее “Wi-Fi” постоянно включён, а это расходует батарейку. Когда она выходит замуж – ее мудрость, спокойствие и высвободившаяся энергия способствует росту всей семьи, это как раз то самое удачное время, чтобы сконцентрироваться на том, что важно, ценно и первостепенно, отбросив лишнее прочь.

Вернемся в ванную комнату. Очень многие вещи, которые ее наполняют, это результат привычки либо эксперимента, например, я никогда особо не нуждалась в ополаскивателе для рта, жидкости для интимной гигиены, пене для бритья или даже в креме для тела, но все это пару раз все-таки появлялось в моей жизни. Работало это все похоже пока я сама не получила образование в этой сфере и стала смотреть на все эти предложения с подозрительным прищуром, тщательно изучая не «содержит», а «состав».

Что касается полотенец, если уж пошел такой разбор, полотенца тоже лучше выбирать в цвет интерьера ванной комнаты, звучит это как чистый снобизм, но по факту, сегодня мы можем найти полотенца любого цвета и конфигурации, да и меняем мы их не так часто, поэтому пусть уж будет красиво. На каждого члена семьи нужно всего парочку и не обязательно гигантского размера, каким бы роскошным со стороны не казалось разгуливание по квартире в длинном банном халате или большом полотенце, это излишки, это все занимает много места и в доме и в стиральной машине. Если вы любите шик и блеск, вы не обязаны брать шикарные полотенца с блестками, просто возьмите белые, напоминающие о роскошном SPA.

Это же правило касается и постельного белья: огромная куча разноцветного, разноразмерного белья, что-то получено в подарок от родственников, которые далеки от понятий “просто-стильно-качественно”, что-то досталось по наследству, что-то совсем родом из детства, но еще в достаточно хорошем состоянии, чтобы от этого избавится. Какое оптимальное количество постельного белья? Один комплект в использовании, один в стирке и один в шкафу + еще один / два для гостей. Нет смысла испытывать жалость и держать

больше комплектов и когда приходит черед их использовать – они уже совсем не пахнут свежестью. И да, лучше всего белое, на нем хорошо спится, самое мягкое – сатин или эвкалипт. Раскладывая белье по полкам, просто используйте наволочку как упаковку для комплекта, а если все белье одинаковое – это упрощает использование. Это же касается носков и чулков, ведь стиральные машинки всего мира постоянно съедают один-два носка во время стирки.

Спальня

Когда мы приступили к ремонту спальни, идея была такая, чтобы создать идеальную комнату отеля, в котором нам хотелось бы отдыхать. Благо сейчас можно в режиме онлайн посетить любую комнату в любой точке мира и не важно, какой у вас бюджет.

По факту, все, что вам нужно – кровать и небольшое пространство, чтобы положить туда свой телефон и украшения. Хотя, как показывает практика, на полу они тоже лежат. Подставкой, на самом деле, может служить все, что угодно: небольшая полочка, прикрученная к стене, стильный табурет, пуфик, даже пень лесной. Все это оригинально, просто и не дорого. Можно конечно пойти в магазин и купить прикроватную тумбу, но это дороже и как-то скучно, а то пространство, которое в ней находится, скорее всего не так-то вам и нужно, все что вы планировали туда положить, вы так же можете положить и в другое место.

Помните об этом естественном правиле, как у нас говорят «свято место пусто не бывает». Не бывает пустых полок или шкафов в доме, появилось пространство, появится и хлам и наоборот. Так же, в природе нет пустых полей, есть земля, значит на ней обязательно что-то вырастит. По этой причине мы открутили множество полок, и как мой муж не пытался доказать, что туда можно что-то поставить, ушли полки, ушла любая потребность их использовать.

Говоря о спальне, тут все предельно просто:

Кровать с красивым изголовьем, которую, кстати, не сложно сделать самим.

Прикроватный держатель для мелочей.

Уютный коврик под ногами.

Если у вас есть необходимость в хранении большого количества вещей, можно соорудить гардеробную комнату, либо большой шкаф, от пола до потолка, от стены до стены, в цвет стен или белый, тогда он не будет отвлекать взглядов и максимально гармонично впишется в интерьер.

Шторы могут быть абсолютно любыми, вы буквально можете прийти в магазин тканей и выбрать любую, единственное, ширина ткани, как правило, 1,5 метра, но если вам нужен black out эффект, вы можете купить ролл, который защитит вас от утреннего солнца. Честно говоря, я бы не советовала лишать себя возможности жить, учитывая природные биоритмы и вставать с первыми лучами солнца, но, бывают исключения, например, частные командировки или наличие грудного ребёнка.

В целом в спальне хорошо смотрится зелень, как живая, так и искусственная, если вы мастер по изживанию растений, тогда просто изображения растений, оформленные в красивую раму.

Изголовье кровати, либо люстра могут быть вашим «Вау» эффектом, в остальном – придерживайтесь простоты с налетом люкса, ну это если вы к этому всему не равнодушны, иначе, безусловно – чем проще и чище, тем лучше.

Офис

Не у всех есть отдельная гостиная, и офис это достаточно редкое явление, но, когда я переехала к мужу в небольшую двухкомнатную квартиру, я с удивлением обнаружила там микро офис, который располагался между комнатами, то есть буквально в единственное углубление в стене был вмонтирован стол и мне это идея понравилась, идея иметь рабочее пространство дома. Это ещё один шанс напомнить себе о том, что ты можешь сесть и начать творить, зарабатывать деньги, развиваться, это ещё один уголок, который можно сделать привлекательным. Конечно, звучит это не очень минималистично

– лишнее пространство, лишний декор, да ещё и работа дома, это почти как рекламировать телевизор и компьютер в спальне. Конечно, как и везде – тут нужно исходить из собственных потребностей, возможно даже мысля слегка на перспективу, например, если вы планировали в будущем начать работать отдаленно. Или же наоборот – эту идею стоит поставить под вопрос, если в вашей семье есть, например, компютерозависимые, иными словами вы не хотели бы иметь лишних провокаций.

Когда мы переехали на новое место, мы снова нашли это небольшое пространство под офис, раньше в том месте у бабушки были крючки для верхней одежды, то есть это буквально напротив входа в длинном коридоре. Мы решили отгородить это пространство узкой высокой клумбой с зеленью, которая полностью скрывает рабочее пространство. Изначально была мысль возвести стену, но тогда мы бы потеряли часть солнечного света от окна. Создав темный коридор, мы лишились бы части жизненной энергии. Мы чуть было не поступили так, как, казалось бы проще, очевидней, так, как делает большинство. И здорово, что мы вовремя задали себе вопрос – а могу ли я сделать это иначе? Чаще всего, наша первая мысль, это та, что приходит на ум большинству, затем нужно снять с себя привычки и ограничения, и попробовать ещё разок. Я помню, в студенчестве один из преподавателей показал нам как это работает, он попросил нас загадать фрукт, писателя и часть тела. В итоге 80 % загадали яблоко, Пушкина и нос, вот так работает наше мышление. Естественно, во время ремонта, мы не раз столкнулись с уловками нашего мышления. Муж настаивал на том, что нам нужен полноценный стол с ящиками, удобный, огромный кожаный стул на колесиках. На самом деле домашний офис не предусматривает воссидания на троне 8 часов, как это делают люди в офисе, а стол по факту просто должен держать ваш компьютер или ноутбук, ну и плюс пространство, где можно делать заметки. Раньше, кстати, даже были популярны такие шкафы – бюро, где открытая крышка шкафа служила столом, то есть было все очень компактно. В итоге различные бумаги, шнуры, краски, фломастеры, документы и прочее я переместила в комод, в другой комнате, они компактно уместились в удобных коробах, вмещающих формат А4. Стол мы взяли не большой, белый, с двумя глубокими выдвижными полками для мелочей. Фурнитуру, кстати, легко можно поменять, облагородив внешний вид и адаптировав под интерьер. Можно заглянуть в zara home, либо некоторые строительные магазины имеют широкий выбор неплохой фурнитуры, от игрушек до ракушек и других побрякушек.

Над столом мы разместили большую пробковую доску, раму которой, тоже можно сменить, сделав пространство более интересным и выразительным. Это место для карты желаний, замёток и напоминаний. Хотя сейчас можно сделать

напоминание практически в любом телефоне с помощью голосового помощника и это намного удобнее. Можно поиграть и разместить коллаж из нескольких пробковых досок и постеров, которые вам нравятся, разместив их в одинаковые рамы. На нашем столе так же располагается деревянная подставка для писем и бумаг, которые нужно разбирать время от времени. Собственно на этом оформление офисного пространства завершается.

Кстати, если у вас очень небольшая квартира и рядом вам нужно разместить что-то не относящееся к теме офиса, это всегда можно завуалировать, например стиральную машинку можно спрятать в большой шкаф, сделанный на заказ под размеры машинки, а корзина для белья не обязательно должна быть пластиковой или сделанной из тёмного текстиля, намекающей на её предназначение, а красивой, стильной и привлекательной, в цветах, которые вы выбрали для офиса или нейтральных.

Кухня

Кухня – это то место, которое больше, чем остальные рискует лишится большинства содержимого при упоминании темы минимализма. Сколько удивительных приспособлений нашли свой приют, заполонив кухни домохозяек. Сначала были популярны соковыжималки, потом люди поняли, точнее, скорее всего Британские ученые снова доказали, что сок не так полезен, лучше сок с мякотью и появились слоу джусеры, потом оказалось – делать смузи куда быстрее и полезней и появились нутрибуллеты, блендеры и тут оказывается, что все это было почти зря, ведь грызть фрукты зубами – намного практичнее и экологичнее, начиная с того, что мы массируем десна, заканчивая тем, что это лучше для пищеварения. И это лишь один представитель кухонного мира, есть ещё 10001, такие как комбайнеры для нарезки – если подумать сколько нужно мыть, сушить, складывать и раскладывать этот прибор, то становится очевидным, что для стандартной семьи из нескольких человек, намного быстрее орудовать руками и ножом. Есть отдельные машины для яиц, риса и йогурта. Машины для пасты, орехов, отдельная машина для перемалывания помидор встретилась мне вчера, машины для нарезки овощей в форме спирали, как говорят: ю нейм ит.:-). Мне даже встречались футляры для бананов. Чаще всего на кухне встречаются машины для замеса теста, причём люди ее используют даже для замеса самого простого блинного теста или теста для кекса, когда пара движений венчиком могут решить вопрос. Они включают этот прибор и

наслаждаются как «кто-то» им помогает, потом они долго моют, сушат и складируют это все. Сколько квадратных метров занимает в вашей квартире все это и сколько стоит квадратный метр жилья в вашем районе?

Я помню, когда много лет назад в нашей семье принималось решение о покупке микроволновки, штуки, которая сегодня очень под вопросом – вся семья была в предвкушении фантастических опций гриля, выпечки и ещё много чего, меня же не покидало ощущение, что мы могли бы обойтись самой простой моделью, ведь всем этим со временем ни кто пользоваться не будет. Так и вышло, не знаю, использовались ли эти опции хоть раз. Какой бы соблазнительной не казалась реклама, исходите из потребностей и привычек вашей семьи.

То, что мне лично пригодилось это посудомойка, кофемолка и, на удивление – хлебопечка.

С посудомойкой понятно, когда семья начинает расти, хочется больше времени проводить с детьми и меньше за рутинной работой, хотя если посмотреть на эту работу с другой стороны – она созидательна, она расслабляет, она согревает вас зимой, в целом полезно просто ни куда не спешить и наслаждаться процессом под звуки воды, в реальности же я до сих пор учусь расслабляться за мытьем посуды, по инерции я начинаю спешить, мне хочется скорее закончить и заняться чем-то более интересным.

Кофемолку я использую для перематывания смеси из семян льна, тыквы, чиа, черного кунжута и прочих семян, а так же для гречки, перловки и других крупных злаков, чтобы они быстрее сварились.

Я никогда не думала, что мне пригодится хлебопечка, пока мама мужа не упомянула, что где – то в кладовке у нее хранится старенькая модель, мне стало интересно попробовать, сказать, что она превзошла все мои ожидания это не сказать ничего, хотя признаться ожидании относительно неё у меня совсем не было. Мало того, что с ней можно замесить экологически чистое тесто (выпекать лучше все же в духовке), так она ещё и йогут и джем может сделать, (признаться этой функцией я ещё не пользовалась). К слову сказать, я раньше довольно иронично относилась к стремлению некоторых к экологичной еде, считая, что достаточно умеренного ЗОЖа и позитивного отношения к жизни, пока не узнала про глифоцит. Раньше было достаточно просто «очистить» свой рацион от консерв, газированных напитков, фастфуда, сладостей, излишков мяса, выбирая простую, необработанную еду без добавок. Сегодня, к сожалению,

диета на основе растительной пищи может стать критической, учитывая, что глифосат, которым сейчас пользуются фермеры так же активно, как домохозяйки пользуются фейри, действительно поражает наш организм, внося дисбаланс во все системы, изначально воздействуя на пищеварительную и выделительную системы, и это не казалось бы таким трагичным, если бы совсем недавно научный мир не потрясли новые открытия относительно того, насколько, на самом деле, пищеварительная система влияет на весь организм, ученые сравнили ее со вторым мозгам, доказав, что корни практически любой болезни именно оттуда.

Вообщем, хлебопечка поможет и тесто на пиццу, пасту, пироги, хлеб, ньеки сделать и много чего другого. Замес теста конечно важный этап взаимодействия с продуктом и насыщения его своей энергией, но время экономит здорово. Для нас с малышом это стало особым развлечением складывать ингредиенты для теста, когда мы включаем машинку, он начинает пританцовывать в ритм.

Вообще, все, что происходит на кухне это искусство, а для того, чтобы оно было впечатляющим нужны несколько компонентов – хорошие ингредиенты, инструменты и вдохновение.

Для творчества на кухне нам нужна палитра, у художника это 7 цветов, у музыканта 7 нот, у парфюмера орган, у нас на кухне: Овощи и фрукты, злаки, соусы, специи, молочные продукты, мясо и рыба (последние три компонента, кстати, тоже можно поставить под вопрос).

Сразу скажу, выросла я в восточной семье, где обязательно, к каждому блюду подаётся мясо, то есть без мяса это вообще не еда. И очень много лет я жила с убеждением, что приём пищи без мяса это что-то для странных вегетарианцев или для больничного меню. Мне кажется, я даже что-то пробовала пару раз и разочаровалась, утвердившись в своём убеждении. Но… я вышла замуж за человека, который предпочитает мясо раз в неделю максимум и тут я открыла для себя то, что используя специи и масла, можно сделать ну очень вкусную еду. Например, мы готовим тот же самый русский борщ и если в нем есть хорошее количество специй, свеклы, соли и йогурта вместе с яблочным уксусом, которые, конечно, лучше добавить в конце, сохранив все полезные свойства – то этот суп не отличить от мясного, честное слово, поверьте, мне есть с чем сравнить. Да, мясо дольше переваривается, а это значит, держит нас сытыми дольше, именно поэтому часто люди предпочитают мясо, либо набивают живот хлебом, чтобы было посытнее. Но сытность и питательность это разные вещи. Мясо, мучные и

молочные продукты, это то, что дольше переваривается, то есть дольше остаётся в пищеварительном тракте, где начинает портиться, как бы это странно не звучало, плюс эти продукты очень сильно закисляют организм, а кисла среда, выражаясь простым языком, лучшая пища для болезней. В то время как овощи ощелачивают организм, то есть по факту, лучше, если мяса в нашем рационе будет не более 10–15 %, это то, к чему мы в итоге и пришли.

Мясо организм переваривать может, но в нагрузку, как и сахар, тема которого, мне казалось, меня совсем не касалась. Тема отказа от сахара у меня ассоциировалась с желающими сбросить вес или диабетиками. Мама с детства старалась беречь нас от сахара, поэтому школьный чай с сахаром и прочие штуки нам казались отвратительными, но мы спокойно употребляли все остальное. Как правило, человек думает так: если нет признаков отравления, значит организм справился. Точнее даже сказать, если человек не чувствует недомогания после приема пищи, то собственно он и не думает ничего, а зря. Организм, например, для того, чтобы переварить тот же сахар, расходует ваши собственные, драгоценные минералы, включая кальций. Плюс, для меня очень интересным открытием было то, что сахар в большей мере повреждает зубы изнутри, а не снаружи. То есть вокруг наших зубов создаётся особая защитная плёнка из слюны, а слюна, как и материнское молоко, это по факту состав нашей крови, то есть защитная плёнка, по-факту, состоит из «вражеской силы». Плюс, доказано, что сахар мощно разрушает коллаген, причём это имеет накопительный эффект, то есть человек может 10 лет есть сахар, а потом вдруг заметить, что тонус его кожи и суставы вдруг совсем не те, на что он, скорее всего, грустно отмахнется шутейным «Эх, старость не радость, всех нас настигнет», не задумываясь о том, что большая часть человечества действительно находится на «сахаротерапии» в прямом смысле со школьной скамьи или младенчества и сколько в нашей жизни скрытого сахара в напитках, джемах, выпечке. Про вред сахара написана не одна книга, поэтому тут я ограничусь лишь тем, что было для меня достаточным, чтобы от него отказаться. Конечно, сахар, как компонент, человеку нужен, но если мы сбалансированно питаемся – мы получаем его достаточное количество из фруктов и овощей. Наши сладости это сухофрукты и мед. Интересно, что в сладких фруктах все тот же сахар, но как показали исследования – его нельзя переесть, до того состояния, чтобы он причинил вред, для меня это было удивительным открытием. Кстати, не смотря на небольшое потребление сахара в детстве, моим любимым десертом была тертая морковь с сахаром. Когда я решила угостить ею моего ребенка, я вовремя смогла себя остановить и попробовала дать ему просто тертую морковь, к счастью ребёнок был доволен и без всякого сахара.

Кулинарный минимализм

Мои принципы в приготовлении еды:

Вкусно, полезно, быстро, не дорого. Когда я нахожу рецепт, я всегда его тестирую и адаптирую его, так я пришла к тому, что порой в место огромного количества яиц в тесте – достаточно всего парочки, или даже совсем без них, вместо пачки дрожжей – одной пятой, вместо того чтобы положить масло или яблочный уксус в процессе готовки – полезнее сделать это после. И вкусовые качества прекрасны, и пользы намного больше. У мужа в семье, два раза в год ритуал, на пасху и рождество, они пекут куличи, под названием cozonac, это целый ритуал, бабушка вставала до восхода солнца, чтобы к обеду закончить, нужно сделать опару, одно должно следовать за другим в определённой последовательности, соль не должна касаться дрожжей, яйца должны быть взбиты отдельно итд. Я решила посягнуть на этот процесс, в результате все удалось в хлебопечке, вкус и внешний вид остался неизменным (при условии, выпекания в духовке), а у родственников остался вопрос: как так!? Самое интересное, что таких вот «обязательных» процессов много, большая часть из них не имеет необходимости, просто люди обычно не рискуют отойти от правил. Однажды я услышала забавный этому пример: в одной семье делали традиционный пирог и его четыре края были всегда обрезаны, было решено найти причину, почему? Те, кто это делали, просто ссылались на то, что так всегда лежала бабушка и мама, после некоторого расследования, оказалось, что это просто у бабушки сковородка была маленькая и края пирога ей всегда приходилось обрезать.

Будьте тем революционером-экспериментаторам, который не боится сломать правила и вы много чего для себя откроете.

Вся еда делится на несколько типов:

Салаты

Если порезать продукты в одну емкость и перемешать – будет салат, если порезать мелко, будет чуть вкуснее, если сделать заправку – пальчики оближешь – это примерный салатный принцип. Даже если вам кажется, что у вас

нет ничего для салата, просто начните резать, то, что первым попалось вам на глаза. На кухне. Отварите яйцо, порежте помидор, можно даже макароны добавить для сытости. В Великобритании я впервые увидела салаты с макаронами. Я была очень удивлена! Макароны из бобовых – к сытости добавят пользу. Если у вас есть пучок свежей или замороженной зелени, семена и семечки, листья шпината, огурчик, маслины, авокадо, лук, чеснок, свекла – салат будет королевским. А что говорить про простой салатик с капустой и морковкой! Не стоит забывать и про квашеную капусту и соленые огурцы. Узнав всю пользу квашеных продуктов, я поняла, что в нашем бедном детстве мы выросли здоровыми благодаря именно этому типу продуктов, сколько там витаминов и бифидобактерий и не нужны никакие специальные добавки. Кстати, в Японии даже есть специальный институт Кимчи, – институт квашеной капусты.

Супы

Это по факту еда в воде. Звучит ужасно, ещё ужасней это выглядело, когда мой муж хотел суп, а на ужин было только второе блюдо, тогда он влил туда воды и посолил. Я почти упала в обморок от этого отвратительного зрелища, но попробовав, подняла – суп, это по факту жидкое второе, хотя, конечно, то, что он сделал это далеко не пример для подражания.

Безусловно, когда ты тушишь и варишь долго, не смотря на то, что это ликвидирует большинство витаминов, минералы и разные полезности там все же остаются, улучшается усваиваемость некоторых компонентов, например, томаты отдают больше ликопина, будучи обработанными термически.

Наш ленивый и наваристый суп.

Рецепт:

Выкладываем слоями мясо, лук, помидоры, капусту, картошку. Два три слоя в таком порядке, хотя порядок последних двух не так важен.

На 5 литров нужно примерно 0,5 стакана воды, в которой растворяем соль, можно туда же добавить специи: кориандр, лавр, перец, томатную пасту, но, на самом деле не обязательно. Закрываем крышку и на медленном огне тушим не менее 2 часов. Обязательно попробуйте сделать без мяса.

По факту, любая основа супа, например популярная в России, это пассированные лук, морковь, помидоры или томатная паста, специи. После, добавив воду, можно добавить все что угодно на выбор или все вместе: свекла, злаки, яйцо, макароны на основе яйца, капуста, картофель. Можно мелкие макароны отварить отдельно и добавлять в готовые порции.

Кстати, можно без моркови, да и без лука. Можно вообще все сразу поставить вариться. Сливочные или растительные масла добавляют насыщенности вкусу, но опять-таки насколько это не полезно? В масле пассированные специи, хорошо отдают свой аромат, но масло холодного отжима, добавленное после приготовления в порцию – полезнее. Когда вы знаете где и в каких условиях произрастал овощ – вы уже можете не счищать кожуру, в ней во-первых, содержится много полезного, а во-вторых это экономит время и уменьшает количество мусора.

Поразительней рецепт супа пюре я услышала от одного из популярных британских поваров, и он заставил меня задуматься.

Рецепт:

Броколли варим 5 минут, добавляем соль, масло, взбиваем.

Я не могла в это поверить, но поспешила это проверить. Разве может такое блюдо быть вкусным, это ведь что-то похожее на первый прикорм малыша. Но, природа удивительная штука, а растения самодостаточно и разнообразно по-своему составу и вкусу.

Суп в итоге удался, но если вам все-таки хочется разнообразия, вы можете добавить все что угодно: морковь, сельдерей, лук, сладкий или обычный картофель, горох итд…наверное только топор туда класть не стоит. Преимущество в том, что это все что угодно потом все равно взбивать блендером, поэтому резать мелко и аккуратно совсем не нужно, а это экономит время.

Конец ознакомительного фрагмента.

---

Купить: https://tellnovel.com/elena-yunk_/zametki-minimalista-roskosh-prostyh-veschey

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити