Сигне Йохансен

СЕКРЕТЫ ЖИЗНИ в стиле Хюгге

Взгляд изнутри на размеренную, осознанную и счастливую жизнь *от норвежской писательницы*

Сигне Йохансен

ХЮГГЕ

Секреты скандинавской жизни

Издательство АСТ
Москва

Содержание

5 Введение

8 Природа и времена года

28 Занятия на открытом воздухе

50 Дух самодостаточности

70 Радость фика

96 Скандинавская кухня

146 Здоровый гедонизм

164 Дизайн и дом

186 Родство, ощущение праздника и открытость

201 Как жить в стиле хюгге: краткий обзор

204 Что можно прочесть еще.
Товары и вещи по-скандинавски

206 Об авторе

Введение

Привет и добро пожаловать, или Hei, og velkommen!

Чувствуйте себя как дома. Сделайте-ка себе чашку чая или плесните скотча и устройтесь где-нибудь поуютнее, где вас некоторое время никто не потревожит. Вас ждет мир скандинавского хюгге.

Вы спросите: «Что такое хюгге?»

Датское/норвежское слово, которое переводится как «чувство уюта», хюгге также может означать родство и ощущение праздника. Если осознанность является взглядом внутрь себя, то хюгге означает общительность и взгляд вовне; это получение удовольствия от жизни, наслаждение простыми вещами, общением с родными и близкими.

Фактически хюгге охватывает все самое замечательное в скандинавском образе жизни. Хочу предупредить: на самом деле в финском и шведском языках такого слова нет. Поэтому я признаю, что креативно распространила его на весь регион, чтобы раскрыть, почему мы так хорошо живем.

В последние годы Дания, Финляндия, Исландия, Норвегия и Швеция находятся в верхних строках рейтингов по результатам исследований качества жизни, это даже стало шуткой среди удивленных местных жителей. Описание жизни здесь часто сводят к серии заезженных клише: все светлые (включая мебель, спасибо за это, IKEA), мы любим маринованную сельдь и фрикадельки, Abba — это наш самый большой (музыкальный) экспорт вместе со шведским поваром из «Маппет-шоу».

Наши интерьеры — кипенно-белые, и мы одеваемся только в монохромной палитре серого, серого и … еще более серого цвета. Если вы посмотрите какие-либо скандинавские нуар-программы, вам будет простительно думать, что кофе мы потребляем литрами, а не чашечками. В последней шутке есть, однако, и доля правды: по потреблению кофе на душу населения скандинавские страны регулярно занимают первые места.

Мы подсели на кофеин, но это не удивительно, когда в течение большей части года бывает так темно и холодно.

Поймите меня правильно: жизнь в Скандинавии не идеальна. Везде люди имеют свои причуды и особенности, и мы не исключение.

У нас просто другой взгляд на жизнь. В конце концов, мы можем быть вашими родственниками с северо-востока, хотя порой кажется, что наш образ жизни — это другой мир. Поэтому в этой книге рассказывается об условиях жизни в северных странах, о том, как здесь делаются дела. Представьте себе, что это просто жизнерадостный самоучитель того, как наслаждаться жизнью в полной мере, а не библия, которой нужно безоговорочно следовать. Примите только то, что вам понравится, ни больше, ни меньше, ведь на самом деле не существует каких-либо жестких правил хюгге. В одинаковой степени это и чувство, и культурная концепция.

Я попросила Диану Генри, одну из ведущих писательниц Великобритании, поделиться своими мыслями по поводу хюгге:

«Как только я прибыла в Копенгаген — это была темная ночь в декабре, я поняла концепцию хюгге, хотя у меня не было подходящего для этого слова. Таща наши чемоданы в гостиницу, мы заметили свечи повсюду: высокие толстые — в огромных окнах, маленькие светильники — в небольших окнах. Копенгаген был освещен нежным сиянием. С какой же добротой, думала я, люди во всех этих отелях, ресторанах и квартирах заботятся о том, чтобы создать тепло для окружающих. На следующий день, а не только ночью, свечи снова были там. Утром в маленьком кафе, где мы ели булочки с корицей и грели руки о кружки с кофе, и в ресторане, где мы ели открытые сэндвичи на обед. Ко времени отъезда я поняла, для чего эти свечи. Так как на севере больше часов темноты, чем у нас, северные народы научились справляться с мраком и холодом. Свет свечи является одним из лекарств от темноты, но все здесь — теплые свитера, отличная еда и напитки, забота о том, чтобы создать прекрасный дом, — все здесь служит этому. Я поняла все это — hygge, уют, радость в жизни, то, как ты уютно устраиваешься в уголке дивана, — и мне очень захотелось, чтобы у нас тоже такое было. Думаю, нам это нужно».

И я тоже так считаю: хюгге просто *необходим* в нашей жизни.

Отдавая должное моему опыту в индустрии питания, эта книга является праздником радушия и душевного тепла. Еда и напитки лежат в основе хюгге, и мне посчастливилось вырасти в семье, которая собиралась вместе за домашним столом. Вместе с тем я не требую от вас мученичества на кухне и освоения всего с нуля. Здесь есть рецепты, которые помогут вам приготовить любое блюдо, от быстрых закусок до *фика*. Имея навыки простого приготовления пищи, вы сможете уделять больше времени тому, что вы действительно любите, или

получению других ценных *навыков*. Многие из нас любят напрасно усложнять вещи. Сопротивляйтесь этому при каждой возможности, и, уверяю вас, — вы почувствуете себя свободнее.

Природа в Скандинавии, несомненно, задает свой ритм. У нас есть здоровый страх перед стихиями и уважение к ним. Мы чувствуем, как природа зовет нас, в течение всего года. Немного плохой погоды никогда не останавливало викингов от набегов, мы и сегодня не позволяем ей остановить нас. Для нас быть активным означает быть живым, и на воздухе проводят столько же времени, сколько и в помещении. Хюгге иногда сводится всего лишь к пирогу, свечам и уютным предметам обстановки, но мне кажется, что это не просто необоснованное потворство своим маленьким слабостям — все это нужно в некотором роде заслужить. Это вовсе не означает, что вы должны сломя голову броситься в экстремальные виды спорта, заставляя себя заниматься тем, что вы ненавидите, — дело совсем не в этом.

Маленькие приключения среди дикой природы всегда гораздо предпочтительнее, чем нагрузки в залитом неоном городском спортзале, но здесь скандинавский прагматизм вынуждает идти на некоторые компромиссы. Жизнь в Лондоне — хоть это и город мирового класса — подразумевает, что мне приходится делать это. Здесь не порезвишься на открытом воздухе, как это бывало в детстве, когда я росла в Осло, в месте, где в середине зимы при желании можно было надеть лыжи и часок пробежаться по округе. Главное, к чему вы должны быть готовы, если хотите жить полной жизнью, это физическая активность каждый день, и неважно, насколько противна погода за окном. Недавние исследования доказали, что бездеятельность гораздо сильнее сокращает нам жизнь, чем небольшой жирок на бедрах. Скандинавская философия — совсем не о том, как выглядеть прекрасно, она о том, как чувствовать себя прекрасно круглый год.

Основой хюгге является стремление к простоте, к освобождению от всего лишнего, к тому, чтобы вернуться к основам. Избавьтесь от беспокойств и хаоса современной жизни, чтобы освободить время и энергию и жить в полную силу. Главным принципом хюгге является мысль о том, что все мы должны по максимуму использовать то короткое время, которое отведено нам на этой планете... И при этом быть добрыми к себе самим и людям вокруг нас.

Так что, если вы очарованы скандинавским нуаром, имеете склонность к отличному дизайну, или посетили этот регион и были очарованы тем, как мы живем, то, как я надеюсь, эта книга сможет предложить что-то каждому из вас.

Я твердо уверена, что каждый получит только пользу от некоторого количества хюгге в своей жизни, так что сделайте этот шаг и присоединяйтесь к нам...

Сигне Йохансен, Лондон, 2016

1

ПРИРОДА И ВРЕМЕНА ГОДА

Среди дикой природы

«Просто быть живым недостаточно. Чтобы жить, у вас должны быть солнечный свет, и свобода, и маленький цветок, который можно любить».

Ханс Кристиан Андерсен

«Пойдем-ка, — сказал Папа Йохансен однажды вечером в конце мая, прерывая мой лепет о том, как я ненавижу подготовку к экзаменам, — давай наберем ландышей».

Мы пошли в ближайший лес, просто поднялись вверх на холм недалеко от нашего дома в Осло. Место это было не самым удобным для сбора цветов. Я вспоминаю, как жесткие походные ботинки врезались в землю, когда я карабкалась вверх от дороги, когда мы углубились в лес, и я пыталась не упасть (обычное явление — я чрезвычайно неуклюжа).

Как и любой хмурый, вплоть до наигрыша, подросток, которого ожидал на той неделе целый ряд экзаменов, я испытывала сокрушительное чувство надвигающегося рока и негодовала на папу за то, что он вытащил меня в эту дурацкую вылазку на природу. Какая пустая трата времени, когда я могла бы заниматься алгеброй! Добраться туда было целым делом, и я задавалась вопросом, как обычно люди — случайно или специально — попадали на эту сказочную полянку. Мой отец как настоящий добытчик разведал это местечко несколькими годами ранее и каждый май возвращался сюда, чтобы собрать цветы.

Но как только мы увидели тысячи стебельков ландышей, все напряжение перед экзаменом и страх испарились. Яркие маленькие душистые цветы были повсюду, насколько хватало глаз, полузатененные пологом листвы, случайные пятна солнечного света освещали длинные листья и цветы, похожие на подснежники. Мы с папой посмотрели друг на друга, охваченные ликованием, и провели добрых полчаса, стараясь набрать столько цветов, сколько мы могли унести. Их было так много, что мы, наверно, смогли бы украсить все наши окрестности, и еще много осталось бы.

С его изящной свежестью, *Convallaria majalis* действительно является тем «маленьким цветком, который можно любить». Вряд ли является совпадением, что для нас, как для семьи, ландыши благоухают счастливыми воспоминаниями. Этот цветок не только связан с моими подростковыми

воспоминаниями о лесе, к которым я обращаюсь всякий раз, как неустанный ритм Лондона начинает меня угнетать; именно его моя мать выбрала для своего свадебного букета.

Как Дайан Акерман пишет в «Подлинной истории чувств», «запах является самым точным из всех наших чувств», и таким образом он имеет способность вызывать самую всеобъемлющую ностальгию. В то время как я печатаю это, я провожу перед носом ароматом ландыша — эссенцией для ванн Лондонского парфюмерного дома Floris (и стараюсь не разбрызгать ее повсюду). Моя английская бабушка по материнской линии и моя мать продолжают использовать эту эссенцию для ванн. И я продолжаю традицию, несмотря на ущерб, который она наносит моему банковскому счету (единственное, чем я это оправдываю, так это тем, что одной бутылки хватило почти на два года; таким образом, это дешевле, чем привычка ежедневно пить кофе). Эта обонятельное путешествин по переулкам памяти всегда восхищает меня: у ярко-зеленых верхних нот эссенции ландыша есть тот чистый, влажный аромат, который символизирует обещание весны, смешанное с мускусной остротой душных летних ночей.

Брызги этого прохладного, свежего аромата — больше, чем обонятельное удовольствие; это жизненно важная часть моей связи с природой и сенсорной картой, которая отражает ход моей собственной жизни. У вас, несомненно, есть сенсорные переживания, которые вызывают подобный отклик. Держу пари, у многих из тех, кто провел много времени на открытом воздухе в детстве, в подростковом возрасте и вплоть до взрослой жизни, какие-то из ароматов тех времен оказались глубоко запечатленными в сенсорной ДНК.

Установление темпа

Как бы вторя словам Ральфа Уолдо Эмерсона, в Скандинавии природа устанавливает темп, и «ее тайна — терпение». Все, что востребовано и жизненно важно в скандинавских странах, будь то наша культура (культуры) еды, отличный дизайн, архитектура, возможно, даже наши социальные демократические традиции, в некотором роде берет свое начало в глубоком уважении к природе и ее стихиям. Вместо того чтобы бороться с долгими темными зимами, мы научились принимать холод, тому, как подготовиться к нему и как найти радость в том, чтобы оставаться в помещении, когда снаружи будет неприятно, — это темы, к которым я вернусь в следующих главах.

Хюгге призывает к возвращению к основам, к приоритизации того, что является важным в жизни, но это ничего не значит без понимания наших условий и того, что является мотивом наших поступков. На самом деле невозможно полностью понять хюгге и жизнь в целом в Дании, Финляндии, Исландии, Норвегии и Швеции без внимательного взгляда на природу, сезоны и на то, насколько они являются центром нашей самобытности. Быть скандинавом означает, по определению, быть как внимательным наблюдателем, так и участником жизни природы. Мы люди, которые на протяжении всей своей истории выработали стратегии того, как справиться с разительными контрастами коротких, прекрасных летних сезонов и долгих, резких зим. В то время как наша любовь к замечательным пирогам, мерцанию свечей и красивым интерьерам играет ключевую роль, наша любовь к «фрилюфтслив», или «жизни на свежем воздухе», является столь же важным фактором. Считают, что Генрик Ибсен был первым, кто написал эту фразу в своем стихотворении «P°a Viddene», или «На Высотах», в 1859. Это довольно длинное произведение, но я сэкономлю ваше время и выделю главную мысль:

«Хоть избушка здесь убога,
Но живу я в ней богато.
Самый воздух тут подмога —
Вот и стала мысль крылата».

Я согласна с Ибсеном в том, что отличительной чертой большинства скандинавов является тоска по уходу от всего, поиск утешения в природе, предпочтительно в домике подальше от ближайшей дороги, с лосями или овцами, гуляющими тут и там для компании. Это не обязательно исключительно скандинавский опыт, и я избегаю превращения его в стереотип. То, что является отчетливо скандинавским, так это свобода гулять на природе в любое время года, право, которое считается здесь священным. Как пишет Роберт Макфарлейн в своей книге «Старыми дорогами: пешая поездка»:

«Я... завидую скандинавскому обычному праву Allemansrätten («право обывателя»). Это обычай, — родившийся в регионе, но который не прошел через века феодализма, и поэтому не привил уважения к земледельческому классу — позволяет гражданину идти куда угод-

но на невозделанной земле при условии, что он или она не наносит ей ущерба; зажечь огни; спать где угодно вне своего земельного участка; собирать цветы, орехи и ягоды; и плавать в любой реке (права, к которым приближаются недавно принятые законы в Шотландии)».

Это, по существу, право человека иметь доступ к природе, польза, которая доступна всем, а не просто привилегированным избранным. Вы не должны владеть необычным фирменным снаряжением для активного отдыха или тратить много денег, чтобы побыть на природе; статус не имеет значения, когда вы находитесь среди дикой природы, — это и есть основной демократический идеал.

Кто-то недавно спросил меня, каковы определяющие черты норвежцев, и я изо всех сил пыталась придумать краткий ответ, содержащий нечто отличное от любви к лыжному спорту и красивым домикам, пристрастия к кофе и изобретения скрепки. Сейчас я понимаю, что нужно было подойти к вопросу более серьезно и лучше подумать. Теперь я бы ответила, что многие из нас разделяют эту тягу к *фрилюфтслив* — быть на природе, которую Ибсен цитирует в своем стихотворении. Везде в Скандинавии

«Природа успокаивает вас и позволяет вам размышлять над самой сутью того, что такое жизнь».

мы гордимся свободой бродить по дикой природе, которая сохраняется в наших законах, как определил Макфарлейн. Это не означает, что мы отшельники по сути своей, или что мы опровергаем все современное и существуем в своего рода постоянной уводящей от проблем фантазии, но мы чувствуем явную потребность избегать давки и суматохи современной жизни, для того чтобы размышлять, чтобы упорядочить наши мысли и видеть перспективу в будущем.

По данным ООН, более чем 50 процентов населения в мире теперь живут в городских районах, и это число, как предсказывают, увеличится до 66 процентов к 2050 году. В то время как культурные, экономические, политические и социальные возможности, предоставляемые проживанием в городах бесспорно огромны, но исследования также прослеживают корреляцию между проживанием в городах и ростом случаев развития психических заболеваний, и это факт, который мы должны учитывать в связи с возрастающей урбанизацией. Темп современной жизни истощает нас, и, как показывают исследования, в условиях отрывающего нас от корней городского существования, мы, отключаясь от работы, повседневных забот и отрывая себя от мобильных телефонов и планшетов, получаем больше пользы для нашего ментального, да и физического здоровья. «Цифровой детокс» становится все более распространенным. Что может быть лучшим способом оторвать себя от постоянных уведомлений мобильного телефона, чем пребывание в дикой местности, где Wi-Fi не ловит?

По собственному опыту проживания в Лондоне на протяжении почти десяти лет я знаю, что каждые несколько недель я испытываю инстинктивное желание выехать из города. Сирены, движение, велосипедисты, пытающиеся проскочить на красный свет, резкие переходы и твердо сжатые челюсти пассажиров из пригородов... И это город мирового класса, но в какой-то момент он доводит тебя до состояния полной непереносимости ситуации, когда ты его не выносишь физически и не в состоянии больше терпеть, когда нужно из него вырваться, что, конечно, не удивит и лондонца. Когда мы жили в Норвегии, я могла пойти собирать цветы в лесу в нескольких сотнях метров от нашего дома или встать на лыжи и совершить прогулку по пересеченной местности вокруг холма после школы.

Те небольшие ежедневные побеги от давления современной жизни можно было совершить намного легче, более свободно. Мы жили в столице, в тридцати минутах от центра которой были кристально-ясные фьорды, превосходные лыжные трассы и обширная дикая местность под

∞
Поиск утешения в природе — это и есть сердце хюгге

названием Нордмарка. И это было безопасно. Я могла выйти на природу в одиночку или с друзьями, но никто из родителей никогда не переживал насчет педофилов или серийных убийц, выслеживающих детей и проделывающих с ними отвратительные вещи. Другие скандинавские столицы также имеют подобный городской пейзаж, который облегчает для их граждан возможность побыть на природе в любое время года, и одна только эта особенность, как я считаю, имеет огромное влияние на высокое качество жизни, которое они могут предложить своим жителям. В книге «Счастливый город» Копенгаген упоминается в качестве эталона градостроительства, учитывающего все потребности его жителей. Широкие велосипедные дорожки — главный тому пример: муниципальный совет построил их, признавая то, что велосипедистам нравится болтать друг с другом во время перемещения по городу. Маленькие детали вроде этой делают места гораздо более приятными для жизни.

Природа успокаивает вас и позволяет сделать маленький шажок назад и поразмышлять над самой сутью жизни. По-моему, если ваши мысли омрачены беспокойством, страхом и стрессом, прогулка по лесу, вдоль моря или несложный подъем в горы приободрит гораздо больше, чем это сможет сделать дорогая сумочка или последняя модель какого-нибудь гаджета.

Сохраняйте спокойствие и обнимите дерево: польза экотерапии

Антрополог Маргарет Мид однажды написала о «духовных и умственных предках», которые формируют нашу самобытность и, примите ли вы эту идею или нет, но я бы держала пари, что определенно есть терапевтическая польза от возвращения к унаследованному от предков пейзажу. Не подумайте, что я обнимающая дерево хиппи, сразу говорю, что я не из их числа. Каждое столкновение с природой давало неожиданное вознаграждение и помогало успокоить любые скрытые неприятные мысли о школе, друзьях и страхах о будущем, но я отличаюсь от псевдодуховных типов или повернутых на здоровье и благополучии. Что меня завораживает в природе, так это вызываемое ей чувство ясности, восстановленной сфокусированности и наличия цели, а также ее целебные свойства. Большинству из тех, кто проводит время на открытом воздухе, на интуитивном уровне понятен терапевтический эффект такой активности, признание данного факта растет и вне «экотерапии».

«В самой своей основе экотерапия заключается в исцелении и получении психологической пользы от пребывания на природе и восстановления естественных настроек. В современном контексте связь между природой и ее положительным эффектом для психики можно отследить уже в начале прошлого века».

Мартин Джордан, «Назад к природе», «*Терапия сегодня*», апрель 2009 года

В исследовании 2015 года Стэнфордского университета с броским названием «Природа снижает мыслительный процесс и активацию предлобной коры головного мозга», речь идет о том, что, проводя время на природе, вы менее подвержены тягостным мыслям. Такие исцеляющие свойства природы еще не полностью осознаны, но ученые и медицинские работники начинают пропагандировать активность на свежем воздухе. Отношения между людьми и природой должны быть взаимными, это означает, что мы должны знать, как заботиться об окружающей среде, как поддерживать ее в будущем. В то время как у викингов, возможно, была репутация разбойников, современные скандинавы понимают, что нельзя просто выйти в дикую природу и взять все, что захочешь. Даже если вы абсолютно ничего не знаете о природе и ее секретах, вы можете добровольно предложить помогать ухаживать за садом или заповедником в вашем районе. Согласно отчету газеты «Гардиан», врачи теперь советуют пациентам проводить больше времени, работая в саду, чтобы улучшить психическое здоровье,

Садовники также придерживаются мнения, что ковыряться по локоть в земле хорошо для нашей иммунной системы. Подумайте о том, чтобы взять опеку над деревом. Примите участие в общественной активности, которая научат вас взаимодействию с природой и ответственному управлению ей. Даже маленькие шаги могут быть существенными, поэтому не бойтесь, если вы живете в месте, где доступ к природе и дикой местности ограничен. Даже разглядывание изображений природы может иметь восстановительный эффект, о чем Генри Дэвид Торо написал в своем эссе о проекте здравоохранения в журнале «Атлантик» еще в 1862 году. Пациенты, у которых из окна в больнице открывался вид на деревья на улице, как выяснилось, излечивались от своих недугов намного быстрее, чем те, у кого был вид только на стену. Идет ли речь о фотографии водопада, картине с молодыми животными или виде на деревья из вашего окна, природа обладает почти волшебной способностью восстановить вас.

Британский благотворительный фонд «Мышление» и университет Эссекса обнаружили, что польза экотерапии для психического здоровья существенна и применима ко всем, независимо от наличия проблем с психическим здоровьем. Они открыли, что время, проведенное на природе:

- повышает самооценку;
- помогает людям с проблемами психического здоровья вернуться к работе;
- улучшает физическое здоровье;
- уменьшает социальную изоляцию.

Ясна также польза природы для здоровья детей и подростков, особенно когда дело касается концентрации внимания в школе и помощи в привитии хороших привычек. Дети, которые проводят время на природе, более сосредоточены, лучше ведут себя и показывают более высокий уровень креативности. Будь то лазание по деревьям или объятие с деревом, все мы извлекаем пользу, проводя время на природе как можно чаще.

Сезоны: вялая бессонница и зимняя спячка

Det finnes ikke dårlig vær — bare dårlige klær
(Нет плохой погоды — есть только плохая одежда.)

Другой ключевой аспект скандинавской любви к природе — никогда не позволяйте плохой погоде помешать выйти на воздух. Кроме, конечно, случаев, когда есть серьезное предупреждение о непогоде. Минус 20 °C — это предел. Температура ниже? Тогда вам лучше вложить деньги в арктическую защитную экипировку. Неважно, идет ли за окном дождь или снег, или там серо и скучно, — вы должны выйти на улицу.

Так как мы известны нашими долгими, темными зимами, люди за пределами Скандинавии часто удивляются, услышав, что разгар лета празднуется с таким же удовольствием, как Рождество. Каким бы коротким ни было северное лето, оно все же есть, и оно очаровательно, а зимние месяцы нужны нам, чтобы осознать захватывающее плодородие лета. У большинства скандинавских детей сохранится память о летнем времени, когда они ели душистые, с насыщенным вкусом ягоды, благодаря долгим часам солнечного света в разгар лета. Фьорды, мерцающие индиго. Игры в лесах, долгие походы с семьей и/или друзьями. Мы также немного

∞
Разгар лета — время празднования, когда мы немного сходим с ума и улица становится нашей детской площадкой.

сходим с ума в разгар лета, и улица становится нашей детской площадкой. Костры разведены, полевые цветы собраны, и люди собираются на большие вечеринки, которые, кажется, никогда не заканчиваются. Ежегодный фестиваль Святого Ханса — празднование того, что мы пережили зиму, и получение максимума от короткого лета. По моему мнению, норвежский живописец Николай Аштруп лучше всех изобразил эту беспокойную энергию скандинавских торжеств разгара лета яркими, оранжевыми огнями на фоне горного пейзажа голубовато-зеленого цвета: люди собираются, разливается музыка. Аштруп определил это упоение разгаром лета как типично норвежскую (или скандинавскую) особенность, которую мы все еще сохраняем уже почти век после того, как были созданы эти изображения.

У большинства скандинавов есть история о волшебных днях разгара лета и ночах, проведенных без сна. Как я помню, те дни были заполнены играми в прятки в лесах, поиском лесной земляники в секретных укромных уголках, рассеянных вокруг долины Аурланд на западном побережье Норвегии, плетением и закреплением в волосах корон из полевых цветов и плесканием в ледяном фьорде поблизости. Вечером прием пищи снова собирал нас всех вместе. Друзья и просто гости заходили, в то время как Папа Джей жарил на барбекю речного рака, которого он поймал

в тот день во фьорде. Или моя бабушка разжигала каждую свободную конфорку и, как лучший повар ресторана, жарила в масле местную горную форель — чтобы хватило на двадцать человек! Она поджаривала каждый кусок филе на свежем фермерском масле и делала простой соус из лимона, сметаны и укропа. Кому был нужен ресторан, когда у вас было такое совершенство дома? Внуки всегда задерживались дома и помогали накрывать на стол, заправлять салаты, делать десерты с ягодами, которые собрали в тот день, а затем присоединялись к взрослым на этих длинных вечерних посиделках.

Редко имело значение, какая была погода: днями и ночами как можно больше времени проводилось на открытом воздухе.

Скандинавский образ жизни прост: мы едим хорошо и остаемся активными весь год, независимо от погоды за окном, мы можем затем побаловать себя восхитительными булочками и пирогами, мягкими объятиями мебели и симпатичными свечами. Хюгге — это не просто снисходительность. Во всех клише о том, какие скандинавы здравомыслящие, есть доля правды — мы ведем здоровый образ жизни, делая стабильный выбор в пользу хорошего самочувствия, и в основном игнорируем странные диеты, которые пропагандируют экстремальный детокс или исключение целых групп еды. Наша философия такова: вы не можете быть здоровыми, если всегда беспокоитесь о еде, о вашем теле и о жизни в целом. Викинги и норвежская мифология учили нас, что жизнь могла быть суровой, а вы ничего не могли с уверенностью предсказать, таким образом, мы развились в людей, живущих настоящим моментом, и это означает максимальное использование каждого сезона. И поэтому мы ценим свежий воздух выше, чем спортзал, и выбираем еду по вкусу и аромату, а не по количеству калорий. Да, мы едим сливки и масло, и мы любим шоколад и пироги, но мы едим эти продукты время от времени и балансируем любые сладкие угощения увеличенной физической активностью, главным образом на открытом воздухе.

Когда я росла, у нас всегда делался акцент на общение компанией и объединение семьи и друзей, независимо от сезона.

Лето было для нас идиллическим временем, потому что мы проводили много часов среди природы и получали от этого огромное удовольствие. А зима — это острые ощущения от лыжного спорта, катания на коньках, катания на санях по снегу. Потом можно уютно устроиться дома, наслаждаясь медленно приготовленной свиной грудинкой, свежеиспеченными плетенками с кардамоном и бесконечными чашками горячего какао или

коктейля. Светло ли или темно снаружи — мы знаем, как извлечь максимум из любого сезона. Вот небольшой практический совет о том, что можете сделать и вы...

Хюгге на природе

Вы будете удивлены, но я часто сталкиваюсь с городскими жителями, которые ничего не знают о природе, так что я предполагаю, что вы — эксперт в навигации по городским улицам, но, возможно, не настолько опытны, когда речь идет о лесных тропинках.

Давайте начнем с основ: всегда будьте подготовлены. Проделайте работу дома: проверьте прогноз погоды, прежде чем выходить на открытый воздух. Неважно, какое это время года, вы поймете, что несколько слоев одежды важны, особенно если вы бродите по Северной Европе в летний сезон, — погода может стать дождливой, а снег все еще покрывает вершины гор даже в разгар лета. Вложите деньги в пару удобных походных ботинок, достаточно крепких и имеющих хорошее сцепление с поверхностью, таким образом, вы не будете скользить и скатываться с холмов. У меня есть пара ботинок Timberland, которым уже почти двадцать лет (винтажные!), и они все еще чрезвычайно хорошо справляются со своей задачей. Прежде чем куда-либо отправиться, полностью зарядите свой мобильный телефон, ну и швейцарский нож будет всегда полезен.

Походная фляга должна быть под рукой, также не лишними будут несколько восхитительных сладостей к *фике*. Отлично, если у вас будет с собой одеяло для импровизированного пикника на свежем воздухе, но в случае необходимости просто используйте куртки или полиэтиленовые пакеты. Подходящий рюкзак, предпочтительно водонепроницаемый, идеален. Не сходите с ума, покупая что-то безумно дорогое. Вам нужно что-то прочное и разумное по цене — природе не важно, одеты ли вы по последней моде. Главное, правильно вложить деньги в несколько полезных вещей, которые выдержат испытание временем.

Я росла в стране, в которой нет ничего зазорного в том, чтобы сделать себе простой бутерброд с собой; мы называем это ‘matpakke’, или скорее более прозаически «упаковкой еды», что еще раз показывает, как сложно иногда переводить наши выражения на другой язык. Любовь к классическим сэндвичам с ветчиной и сыром с большим количеством горчицы, хрустящего салата и соленьями восходит корнями к детству в Норвегии,

но, по правде говоря, хороший ломтик хлеба с небольшим количеством соленого сливочного масла и большим количеством сыра столь же восхитителен, как и тщательно приготовленный сэндвич, особенно после того, как вы развлекались на свежем воздухе в течение нескольких часов.

Избегайте любых ингредиентов, которые могли бы намочить ваш сэндвич (огурцы, это я о вас), и любых продуктов, которые быстро портятся, если останутся на жаре и солнце, таких как майонез или сливки. Если вы не можете использовать сумку-холодильник, морепродукты также будут неподходящим пахучим ингредиентом для matpakke.

Большая часть салатов и овощных рецептов, перечисленных в этой книге, будет служить легким перекусом во время ваших приключений на природе, и, что немаловажно, позволит сохранить место для таких *фика*, как:

- маффины на с. 77, 81 и 94;
- шоколадный, миндальный и марципановый чернослив на с. 95;
- пирог «Темень и свет» на с. 89;
- печенье с коричневым маслом и сахаром на с. 82;
- кардамоновые плетенки на с. 74.

Также вы можете нарезать и собрать в вакуумную посуду другие пироги из раздела *фика*, но их глазированная поверхность обеспечит вам липкие пальцы и может привлечь муравьев и других представителей дикой природы, так что лучше их не глазировать либо остановить свой выбор на предложенных выше вариантах. После лыжных гонок в Осло нам, детям, всегда вручали булочку с кардамоном, клементин и коробку сока, и не было ничего вкуснее после похода по пересеченной местности вверх и вниз по холмам. Постарайтесь не усложнять — все имеет восхитительный вкус после нескольких часов, проведенных на открытом воздухе.

Допустим, вы действительно избегаете ужасных так называемых «здоровых» угощений, которые ставят состав превыше вкуса. Есть причина, почему великие повара не считают батат звездным компонентом для хлебопекарного производства. Если вы собираетесь съесть кекс, то пусть это будет самый лучший кекс, приготовленный из лучших компонентов, и держитесь подальше от альтернативной «чистой еды». Нет никакого хюгге в безвкусной кукурузной каше, включая чиа, финики и авокадо.

Фляга чая, кофе или пьянящего густого горячего шоколада (с. 157) — всегда желанное угощение, когда вы активно проводите время. Это более

экономично, чем довериться варианту кейтеринга, при этом вы сами контролируете, чем наполняете свою флягу.

Хюгге часто имеет социальный аспект, поэтому, если ваши самые близкие люди не особо предрасположены к выходам на свежий воздух, оставьте их. Шучу. Немного.

Но серьезно, если вы жаждете хюгге на улице, а ваша семья или друзья не горят энтузиазмом по поводу этой идеи, рассмотрите возможность вступления в местные клубы или общества людей, любящих природу, и планируйте ваш досуг/праздники в виде такого рода экскурсий. Рискуя стать советником по туризму для скандинавских стран, я могу рекомендовать отпуск в нашем регионе. Изучите различные фестивали, которые позволят вам присоединиться к веселью на открытом воздухе в наиболее теплые месяцы года. Или рассмотрите возможность забронировать домик в уединенном уголке с природными красотами.

Как отмечалось ранее в этой главе, разнообразная польза для здоровья от выхода на природу теперь признается все больше и больше. Люди в городах проводят много времени в парках в течение рабочей недели и в выходные, но если вы имеете время и желание, то выезжайте из города как можно чаще. У немцев есть прекрасное выражение для этого: 'Wir fahren ins Blaue', буквально означающее «Мы едем в голубые дали» и подразумевающее, что нет какого-либо определенного места назначения или цели вашей поездки; это просто уход, наслаждение пейзажем и обнаружение чего-то нового.

Когда я писала эту главу, в Лондоне было не по сезону холодно, но это не мешало мне совершать ежедневную прогулку по Блумсбери для прояснения головы. Даже в сумраке, в 4 °C и моросящий дождь, я набрасывала шерстяной джемпер поверх топа, укутывалась большим шарфом, надевала теплое пальто и шла на двадцатиминутную прогулку вокруг Рассел-Сквер. Результат? Приятный румянец на щеках, но что еще более важно — ощущение спокойствия и четкость мыслей. Вы обнаружите, что спите лучше, после того как провели вечером время на свежем воздухе.

Мы должны подгонять себя физически все больше и больше, например, участвовать в триатлоне или в сложных гонках, но время, активно проведенное на природе, само по себе является достойной целью — не нужно всегда следовать последним модным тенденциям в фитнесе, это станет темой следующей главы. Познакомьте детей с природой еще в юном возрасте: в барнехаге (детский сад) у нас были уроки на открытом воздухе,