

## **ЕЛЕНА ЧЕКАЛОВА: Я очень даже считаю деньги**

*Елена Чекалова начала готовить для друзей в двадцатиметровой квартире и стала одним из главных кулинарных блогеров страны. С еды началась и семейная жизнь: знакомая привела будущего супруга Леонида Парфенова в гости на ужин, и он сразу понял — здесь счастье есть и всегда будет. О семейной финансовой грамотности и о том, как научиться экономить, сохраняя высокое качество жизни, формировать бюджет от доходов и справляться с финансовыми шоками Елена рассказала в эксклюзивном интервью Марине Ахмедовой специально для нашей рубрики.*



### **— Финансовая грамотность в жизни обычного человека — это что такое?**

— Умение рассчитать свой бюджет: когда человек понимает, сколько он зарабатывает, что хочет купить, как хочет жить и как все это может вписаться в его бюджет. Например, моя дочь Маша прилично зарабатывает для своего возраста, но никогда не может дотянуть до конца месяца. А когда ей не хватает, она начинает занимать. А еще финансовая грамотность — это понимание того, что сделать с теми деньгами, которые остаются: положить на депозит в рублях, вложить в недвижимость или поменять на доллары и евро.

### **— Вы умеете рассчитать бюджет, а ваша дочь нет. Почему?**

— Думаю, потому, что я родом из СССР, тогда люди намного скудней жили, и когда я была в возрасте моей дочери, мне приходилось откладывать на сапоги три-четыре

месяца. Она этого, естественно, не понимает потому, что родилась в достаточно благополучной семье, где на вещи уже хватало. Я сейчас не говорю о машинах и недвижимости или безумно дорогих туфлях. Моя дочь носит одежду демократичных марок. Но ей все равно никогда не хватает денег до конца месяца.

**— Куда же они уходят?**

— Я хочу это понять, но не получается. Я спрашиваю: «А куда же деньги делись?», а она отвечает: «Не знаю...» Но тут еще есть одна проблема — следить за ценами. А если человек все время спешит, а моя дочь много работает и все время спешит, он заходит за едой в ближайший супермаркет, а не на рынок или в тот в магазин, где подешевле.

**— И если нет своей машины, то на рынок или в магазин, где подешевле, придется ехать на такси?**

— Да. Вот на такси у дочери и правда много уходит. Мы всей семьей уже давно имеем счета в одном банке — так вот там в мобильном приложении есть хороший помощник, который ведет учет, на что списывались деньги со счета. Оказывается, на такси у моей дочери уходит почти треть зарплаты. Все ведь подсели на такси. Еще два года назад такси стоило копейки, а потом цены постепенно выросли, да и сами такси жульничают. Недавно у меня был конфликт с одним из крупнейших сервисов такси. Во время заказа можно выбрать, фиксированная цена или по счетчику. И мне объявляют цену за небольшую поездку — четыреста двадцать рублей. Я проверила по карте — улицы пустые, ехать пять минут. И выбрала ехать по счетчику. Счетчик мне насчитал двести двадцать семь рублей. А потом мне по этому же заказу приходит дополнительный счет — за загруженность такси. Я написала письмо в службу поддержки: «Дорогие друзья. Либо вы мне немедленно вернете эти деньги, либо я напишу пост в фейсбуке о том, что вы — махровые жулики». И поверьте, мне не так нужны эти 120 рублей. Но у меня принцип: не люблю, когда меня вот так нагло обжуливают.

**— Почему?**

— Мне кажется, что это ужасно оскорбительно. Я такого не спускаю никогда. Потом я спросила у сына и дочки:

---

**«А ВЫ ОБРАЩАЕТЕ ВНИМАНИЕ НА СЧЕТА,  
КОТОРЫЕ ВАМ ПРИХОДЯТ ЗА ТАКСИ?»**

Там ведь все расписано — столько-то за поездку, столько-то за ожидание, столько-то за загруженность». Они ответили: «Теперь будем».

**— Теперь и я буду обращать на это внимание...**

— Или такси приходит не в то место, куда я вызывала. Неправильно у него геолокация сработала. Он мне пишет: «Выходите. Я на месте». Я ему отвечаю: «Нет, вы не на месте. Я по геолокации вижу, что вы стоите через две улицы от меня». Он мне: «Нет проблем, я сейчас подъеду». Я говорю: «Вы подъедете за мой счет. А место неправильно определили вы. Вы должны отменить заказ и принять его вновь». Он говорит: «Да, сделаю». Но потом с меня все равно снимают дополнительных тридцать пять рублей за ожидание. Понимаете, я уже устала с этими тридцатью пятью рублями связываться. Но тем не менее такси так делают постоянно. И так — повсюду, и в ресторанах, и на рынках. Просто люди уже привыкли к тому, что если человек спешит, то ему можно приписать дополнительно все что угодно и он не заметит.

**— А может, просто не станет реагировать, даже если все видит?**

— Может, с одной стороны, для психики людей и хорошо то, что они не реагируют. Я не знаю, что с людьми надо сделать, чтобы они наконец начали реагировать.

**— Люди обсуждают все это в соцсетях. Защищенными себя чувствуют, наверное, только люди с большим количеством подписчиков, как у вас?**

— Я поднимаю общественно значимые вопросы. Понимаете, блогеры тоже разными бывают. У меня нет цели собирать лайки и подписчиков. Я пишу о том, что считаю важным.



**— Как вам удалось восстановить доходы после ухода с Первого канала?**

— Понимаете, человек должен научиться развивать в себе различные умения. Да, сейчас у меня нет возможности работать на федеральных каналах. Но я зарабатываю хорошие деньги тем, что умею писать о еде и ресторанах, о гастрономическом туризме, умею готовить, умею создавать новые блюда. Я очень быстро начала заниматься другим. У меня уже была книжка, которая хорошо продавалась, и я написала еще две. Начала работать в массе печатных изданий. Человек всегда может найти себе применение. Главное не бояться что-то в своей жизни менять. Нужно все время учиться, приобретать разные навыки. И это — хорошо. Человек должен приучить себя к мысли о том, что в двадцать первом веке ты не сможешь всю жизнь работать инженером в конструкторском бюро. Потому что бюро закроют, а ему скажут: «Ладно, мы будем держать тебя на МРОТе, чтобы ты с голоду не умер»... Одну мою родственницу вот так уволили с работы. Я говорю ей: «Слушай, ты же прекрасный учитель физики и математики. Ты так хорошо ладишь с детьми. А мои друзья сейчас ищут домашнюю гувернантку. Они предлагают зарплату в три раза больше, чем у тебя в учебном заведении была». Она отвечает: «Не могу я так унизиться и пойти няней работать». А я в своей жизни кем только не работала. Семь или восемь лет я работала гувернанткой. Мне нужны были деньги. Почему нет? Я закончила университет и могу преподавать русский язык, литературу, английский язык и историю. Уже на четвертом курсе я брала на воспитание детей, родители которых уехали за рубеж. Я смотрела за ними, проверяла уроки и зарабатывала больше профессора того университета, в котором училась. Мне тогда было девятнадцать лет, и я подарила своей маме каракулеву шубу. И я не понимаю, почему люди считают какую-то работу унижительной.

---

**Я НИКОГДА НЕ СЧИТАЛА, ЧТО УНИЗИТЕЛЬНО  
БЫТЬ ДОМАШНИМ УЧИТЕЛЕМ.**

**— Возможно, люди боятся того, что на них свысока будут смотреть те родители, которые их наняли для своих детей?**

— Сейчас хороший работник настолько востребован, что сможет легко уйти в другую семью. Надежных людей на рынке труда очень мало.

**— Неужели на книгах можно заработать?**

— Конечно, можно. Все зависит от тиражей этих книг и от того, каких предпочтений вы добились от издательств. К тому же, как видите, я успешно веду фейсбук и инстаграм, в результате часто получаю заказы на проведение мастер-классов, разработку рецептуры.

**— То есть люди любят вкусно и полезно поесть, и на этом можно заработать?**

— Нужно давать людям что-то полезное. Есть масса гастрономических блогеров,

у которых мало подписчиков и вообще никак не идут дела.

**— Это из-за отсутствия харизмы?**

— Я думаю, что харизма действительно важна. А потом, в блоге не должно быть слишком замороченных вещей, каких-то дорогих продуктов. Все-таки массовая аудитория хочет, чтобы блюдо было достаточно несложным, но и довольно интересным. Вот вчера я опубликовала рецепт пиццы из цветной капусты, без капли муки. И люди пишут мне и пишут: «Боже, какое потрясающее блюдо!» Постят и постят этот рецепт. А пицца действительно очень вкусная и легкая. Многим нравятся такие рецепты, особенно сейчас, когда все больше людей с аллергией на глютен. Любая выпечка безглютеновая идет просто на ура. Нужно понимать своих читателей, и понимать, чего они хотят.

**— Вернемся к тратам вашей дочери. Когда женщине 20-25 лет, она может тратить только на одежду, еду и путешествия. Но годам к 30-ти к этому списку прибавляется еще и косметолог?**

— Не совсем так, если женщина не попадает на разводки косметологов, много тратить не придется. У меня есть подруга — косметолог — порядочный человек. И это действительно так! Я к ней направляла подруг, которые хотели делать пластическую операцию, а она их отговаривала: «Зачем тебе это надо? Мы можем сделать, но ты еще молодая. Подожди». Но есть совершенно иные косметологи. Лет пятнадцать назад я пришла к одной такой. Она мне дает зеркало. Причем знаете, как она мне его дала? Снизу поставила. И конечно, каждый человек, глядя на себя снизу, видит только недостатки. Она мне говорит: «Боже мой, Елена, вам срочно нужно делать то и это. Вы сами посмотрите, как ужасно вы выглядите. Скоро Вас муж бросит». И знаете, я посмотрела на эту женщину, на этого косметолога, и мне стало так страшно — она вся переколотая, перетянутая. Дикобраз полный. Я говорю: «Слушайте, а когда я все это сделаю, я буду выглядеть так же прекрасно, как вы?» Она отвечает: «Да!» А я говорю: «Тогда я лучше пойду», и ушла.

**— Тот же инстаграм проповедует эти неестественные стандарты красоты.**

— Да, и это ужасно, когда женщине ум полностью отказывает. Если она выглядит, как надувная кукла, кому она нужна? Я знаю немало живых и интересных женщин, которые не красавицы, но с личной жизнью у них все в порядке.

**— А вы не замечаете, что женщины одного возраста выглядят очень по-разному? Это зависит от доходов? Многие люди думают, что питаться правильно — это дорого.**

— Да, у многих тяжелая необходимость есть чуть ли не один хлеб. Но не всегда это вопрос достатка. Моя подруга, очень обеспеченная женщина, как-то пожаловалась, что за последний год набрала семь килограмм. Я говорю: «Давай посмотрим, чем ты питаешься». Она отвечает: «Вот поверь, у меня пустой холодильник». «Дорогая, так

в этом и причина», — отвечаю я. Она — бизнесвумен. Уходит на работу в девять утра, приходит в десять вечера голодная и хряп — бутерброд с колбасой, потому, что готовить что-то другое у нее сил не хватает. И идет спать. Понимаете, как все происходит? Кто-то так питается потому, что у него нет возможностей, а кто-то — потому, что у него нет времени. И тем и другим кажется, что так они сэкономят деньги или время. Но потом и время, и деньги они будут тратить на врачей и на сгон веса. А если женщина состоятельная, то она пойдет еще и к диетологу, тот вытащит из нее денег как можно больше. И каждый раз она будет платить огромные деньги, вместо того чтобы просто нормально питаться, заниматься спортом и ходить пешком.



**— Нормально питаться — это как?**

— Прежде всего не переедать. Есть много овощей. Хотя бы две-три книги толковых о еде почитать. Понимать, в какое время суток нужно есть углеводы, а когда — белок.

**— Значит, гастрономическая грамотность пересекается с финансовой?**

— Отчасти да. Хотя бы потому, что у нас в стране в зимний период потреблять много овощей довольно накладно. Но можно готовить грамотно и из простых корнеплодов.

**— Покупать свеклу и морковь?**

— Ну, свеклу легко приготовить, особенно если знать приемы, например:



## **ЕСЛИ ВЫ ГОТОВИТЕ МОРКОВКУ И СВЕКЛУ, НЕ ВАРИТЕ, А ЗАПЕКАЙТЕ.**

Вода вытягивает все из этого продукта, он становится невкусным и бесполезным. Если вы запекаете в соли — как бы зарываєте в нее — или в фольге, вкус и польза сохраняются. И вот вы взяли эту свеклу запеченную и сверху на нее нежирного сыра нарезали, и «кулинарное путешествие» готово...

### **— Вы много путешествуете, это же дорого! Как сэкономить на питании в отпуске?**

— Я очень часто замечала, что после обеда даже в хорошем ресторане у меня к вечеру возникает изжога, чувство тяжести. И мы с мужем решили, что даже в поездках мы физически не сможем есть в ресторане чаще, чем раз в день. Поэтому мы стараемся не в гостиницах жить, а снимать квартиру. Это дешевле гораздо. Отель — это если ты приезжаешь на один, два, три дня. Но после трех дней ты уже можешь снять квартиру при помощи интернет-сервиса, и это намного экономичнее, интереснее и дешевле. В том числе потому что ты можешь готовить сама. В туристически востребованных странах почти всегда прекрасные рынки и магазины. Я часто слышу от людей: «Ой, нам так нравится Венеция. Но там такие ужасно дорогие рестораны». Я спрашиваю: «А кто вас просит в них ходить?» Да, Венеция — туристический город, но там один из лучших рыбных рынков в мире, и когда я туда приезжаю, я снимаю квартиру, иду на рынок и

---

## **МОГУ ВЕСЬ ДЕНЬ КОРМИТЬ СЕБЯ И МУЖА НА ТЕ ДЕНЬГИ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК ПОТРАТИТ ТОЛЬКО НА 1 ПОРЦИЮ В РЕСТОРАНЕ.**

### **— А для того чтобы ориентироваться в возможностях, которые дает интернет, свободно чувствовать себя в другой стране, ведь тоже нужен некоторый финансовый фундамент?**

— Тут мы возвращаемся к началу нашего разговора. Наличие этого фундамента прежде всего от вас зависит. Когда люди мне говорят: «У меня нет денег, как мне заработать?» Я отвечаю: «Мозгами пораскинь. Голова тебе на что дана? Что ты можешь предложить людям из того, чего у них сейчас нет?»

### **— Разве у людей сейчас чего-то нет?**

— Любые интересные услуги всегда востребованы. Всегда можно найти, на чем заработать. Вот я сама в жизни много чего переделала, чужих детей учила, обеды на заказ готовила, торты пекла. Я сама не ем торты. Я вообще не ем сладкое никогда. Но я могу сделать торт на заказ.

— **Кто вы? Кем в первую очередь вы себя определяете?**

— Я считаю, что я — прежде всего человек мира. Я стараюсь все время развиваться, много читать, много смотреть, я не люблю время понапрасну тратить.

— **И для постоянного развития нужен снова он, финансовый фундамент?**

— Одно очень сильно зависит от другого. Нельзя останавливаться в развитии, иначе вы скоро станете никому не нужны. Для того чтобы иметь свою аудиторию, нужно быть интересной людям. Но я все это делаю не потому, что я хочу быть кому-то интересной, я хочу быть интересной самой себе. Я много раз замечала, что пробиваются люди, у которых есть характер. Те, которые из глубинки, идут быстрее, чем москвичи, привыкшие к хорошей сытой жизни. Например, мой муж Леонид Парфенов из Череповца, из совсем не богатой семьи.



— **Леонид сильная личность, не все рождаются сильными. И очень часто люди в регионах зависят от географического происхождения и наследуют бедность семьи.**

— Вспомним старую сказку про лягушек: одна тонет, а другая лапками сбивает из молока масло и выкарабкивается. Ничего ни за кого невозможно придумать, человек должен хотеть выкарабкаться сам. Сейчас во всем мире знаменита японка Мари Кондо, которая написала книгу о том, как преобразовать свою жизнь, выбросив из нее все лишнее. Ты можешь выбросить весь хлам, и тебе может показаться, что дышать стало легче, но если у тебя не хватает характера, этот запал очень быстро пройдет. Но хорошо, что есть такие люди, которые могут зажигать! Лидеры групп! Но среднему человеку, если он зажегся, сложно продолжить гореть. Многие мои подруги, несмотря



на то что у них есть все возможности, не могут себя заставить даже заниматься спортом. Говорят — у меня нет времени. Я отвечаю: «Не верю». Я три раза в неделю занимаюсь спортом в спортзале, и это мне экономит время. Потому что после занятий у меня бывает столько энергии, что я эффективнее работаю. Кстати, в моем спортзале меня давно знают, я писала о них в инстаграме, и сейчас мне дали хорошие скидки.

**— Из-за того, что сделали им рекламу в инстаграме?**

— Нет. Я просто написала про них, потому что мне у них нравится, и многие люди захотели прийти заниматься именно к ним.

**— Мы с вами говорили о повышении цен. Люди с относительно приличным доходом его тоже почувствовали?**

— Все это чувствуют. И я бы не сказала, что мы какие-то состоятельные люди. Как вы видите из нашего разговора,

---

**Я ОЧЕНЬ ДАЖЕ СЧИТАЮ ДЕНЬГИ.**

Не люблю выбрасывать деньги на помойку. Я не люблю выбрасывать продукты, поэтому не покупаю слишком много продуктов. Я не хочу есть много мяса, но рыба, как вы знаете, стоит дороже мяса, а я стараюсь сделать так, чтобы мой муж ел больше рыбы, чем мяса.

**— Узнав, что вы больше не работаете на Первом канале, вы испытали страх за свое финансовое будущее?**

— Нет. Потому что еще с юности я умела разными способами заработать.

**— Тогда что вас расстроило?**

— Я просто любила эту работу. Она мне была интересна. Но потом я нашла другие интересные занятия. Ничего страшного не произошло... Сейчас до вашего визита я придумывала новые рецепты, поэтому вы, войдя, почувствовали аромат морепродуктов. Ко мне обратилась одна компания: «Мы выходим на рынок с креветками разных размеров — привезем вам образцы. Сделайте с ними какие-то интересные блюда». Послезавтра я представлю им ряд рецептов и надеюсь, получу нового клиента.

**— А как вы придумываете эти рецепты?**

— У меня большой опыт и большая «насмотренность», понимание продукта и понимание сочетаемости продуктов. Я вижу, что креветки у этой компании — довольно среднего качества. Их просто так кинуть на сковороду и пожарить не получится. Товар не плохой, но он средней ценовой категории. И мне нужно сделать

из них такие блюда, которые сможет позволить себе человек вроде моей дочери. Я никогда своим читателям не вру. Никогда. Понимаете, стоит однажды соврать, и тебе больше никто не будет верить. Поэтому я этой компании сразу сказала: «Никакой превосходной оценки не будет. Я просто расскажу, что можно с такими креветками сделать». И они согласились.

— **А что может нанести наибольший удар по семейному бюджету?**

— Да глупость собственная прежде всего. Если ты хочешь сделать хороший ремонт, как видела в журнале, и будешь страшно переживать, что у тебя нет денег на мраморную ванную... Понимаете, о чем я говорю? Нужно понимать, как

---

### **ОБОРУДОВАТЬ И ДЕКОРИРОВАТЬ КВАРТИРУ, ИСХОДЯ ИЗ СВОЕГО БЮДЖЕТА.**

Например, мой муж вырос в деревне, и у него была соседка баба Маша. Вы представляете себе наверняка, что такое русская деревня в семидесятые годы в Вологодской области и какая там царила бедность (с точки зрения сегодняшних стандартов). Но у тети Маши всегда было очень красиво. Все было сделано из каких-то ниточек, висели занавесочки, стояли цветочки. На самом деле, красивым дом сделать несложно.



Когда мы с Леной поженились, у нас не было ни копейки, я не могла купить себе сапоги, а он копил себе на китайский пуховик. Мы оба работали журналистами. Я — в газете «Советская культура», а он — в молодежной редакции Центрального телевидения. Я получала сто сорок рублей, он — сто восемьдесят. Но я не припомню, чтобы у нас когда-то совсем не было денег. Я просто их рассчитывала. У нас была первая наша квартира общей площадью двадцать один метр. Она была крошечной. На помойке я подобрала шкаф, он до сих пор стоит, и я могу вам его показать. У моего дедушки была старая кровать железная, я взяла только остов, заказала недорогой матрас, полностью закрыла его недорогой, но симпатичной тканью — положила это сооружение на пол, и у нас появилась чудесная тахта. В какой-то момент я могла себе позволить купить дорогую люстру, а в какой-то — нет, и я делала люстру сама из ерунды. Потом Леня снял фильм «Дети XX съезда», и весь гонорар от него пошел на обмен квартиры с доплатой. Вот ту крошечную квартиру мы обменяли на квартиру в пятьдесят два метра. Там жила бабушка, которая была готова, получив доплату, переехать в нашу маленькую. Мы въехали в эту квартиру, мне казалось, что таких огромных квартир просто не существует. Но встал вопрос: откуда мебель брать? Мы потратили на доплату все деньги. Я попросила маму посидеть с ребенком, а сама поехала в магазин дачной мебели и купила буфет, вот он стоит (*показывает на стоящий у стены шкаф, который вполне может сойти за антикварный*). А вот этот стол (*показывает на стол, за которым мы сидим*) — моего дедушки. Он мне очень дорог как память... Мы могли бы копить деньги на стенку какую-нибудь дурацкую, но мы вот этот старый буфет сами почистили и отреставрировали. Мама меня так ругала, когда я вернулась с ним. Увидев его, она заплакала и сказала: «Как тебе не стыдно? Ты попросила меня посидеть с ребенком, чтобы привезти какой-то старый клоповник?»

**— А этот шкафчик (*показываю на маленький застекленный шкафчик у стены*), наверное, уже стоит больших денег?**

— Я купила его, когда один человек уезжал жить за границу и продавал за символическую плату. Это — Франция начала девятнадцатого века. Посмотрите, какие у него медальоны наполеоновские... Но если вот так подходишь к своей жизни, то всегда и на все будет хватать. Главное — понимать, чего ты хочешь. Я еще ни разу в жизни не покупала одежду по первой цене. Всегда жду распродаж. Просто

---

**ЕСЛИ МНЕ ЧТО-ТО НУЖНО, Я ДЕРЖУ ЭТО В ГОЛОВЕ,  
И КОГДА ПОПАДАЕТСЯ СО СКИДКОЙ, ПОКУПАЮ.**

**— Вам так жить интересней?**

— Да. И считать, что каждый день может принести тебе какой-то новый опыт. Человек рожден для счастья. А чтобы быть счастливым, нужно что-то делать, найти для себя это счастье. Не знаю, что с человеком должно случиться, чтобы он не мог работать. Разве только инвалидность или какая-то катастрофа в стране. Кстати, когда мы с Леной

поженились, в стране наступила именно катастрофа — Советский Союз развалился. Наступила новая жизнь, и никто не понимал, как и что будет. Помню, когда в девяносто втором году у нас родился второй ребенок, Маша, мы целый год кормили гуманитарной помощью, которую раздавали в женских консультациях, больницах, садиках. И даже мы с Леной иногда питались этими кашами. И ничего такого постыдного в этом не было.

**— А были у вас личные финансовые крахи?**

— Конечно, были. Однажды мы потеряли много денег из-за одного неверного финансового вложения в ценные бумаги. Да, было обидно, но мы это пережили.

**— И вышли из этой ситуации со страхом?**

— Я тогда поняла, что точно больше не буду вкладываться в какие-то акции. Я в этом плохо понимаю, это не для меня. Для меня лучше гонорар. Я совершенно не чувствую, когда нужно покупать, а когда продать. Но мне бывает так смешно, когда я слышу, как какой-нибудь дядька в рекламе по радио рассказывает: «Приходите в нашу школу. Мы научим вас зарабатывать». Я думаю: «Если бы ты мог этому научить, то научил себя самого, зарабатывал бы, уже был бы миллионером, а не балаболит бы тут...»

**— Иногда кажется, будь финансово грамотным или не будь, от тебя ничего не зависит — все равно придется тратить, и на продукты в том числе.**

— На самом деле моя еда не так дорого стоит. Вот я себе на ужин приготовлю гречку с травами. Если люди не могут заработать достаточно денег на еду, то им стоит почитать, что можно сделать из перловки дешевой, из риса бурого. Крупы совершенно не дорогие. И на них не поправляются — там полезные долгие углеводы и огромное количество клетчатки. И эти крупы — гораздо полезнее, чем хорошие помидоры, которые стоят шестьсот рублей. А помидоры дешевле — это просто выброшенные деньги. Глупо себя чувствовать обделенным... А знаете ли вы, что самые интересные итальянские рецепты вышли из самых бедных регионов Италии? Это — так называемая кухня бедных. Откуда взялись равиоли? Людям нужно было сэкономить каждый кусочек теста и начинку. Они начали лепить вот такие маленькие штучки, но оказалось, что это и есть самое вкусное. Но наши люди считают, что современному человеку нужно манго для того, чтобы чувствовать себя счастливым. Манго, дорогие фрукты, хорошие овощи, средиземноморская рыба и оливковое масло. А на самом деле вы можете приготовить прекрасные блюда из дешевых российских продуктов.



— Где об этом почитать?

— Да вот у меня хотя бы. У меня есть книги — «Ешьте» о здоровой пище. «Первый год замужем» — для молодых девушек. «Мировая кухня» — и хорошая кухня, и основанная на мировых традициях. Я все время пишу об этом в блоге. И кроме меня есть много знающих люди, которые об этом пишут. Я очень часто даю рецепты из дешевых продуктов. Одно из моих любимых блюд — перловка с сухими водорослями. Это так вкусно! Очень много блюд можно сделать из моркови. Например, берете морковь... Если морковь толстая, вы можете нарезать палочками. Запекаете с небольшим количеством коричневого сахара (чтобы произошла карамелизация) и соли. Получится нечто необычайно вкусное.

— Запекать в фольге?

— Нет. Просто с небольшим количеством постного масла. Можно под грилем. А можно сделать потрясающе вкусные драники из картошки или из тыквы.

— Разве от картофеля не поправляются?

— Это ваше предубеждение против картофеля. Если вы съедите только одно блюдо, то не поправитесь. Просто наши люди привыкли к тому, что нужен и суп, и закуска, и горячее второе, еще и десерт. Это же с ума сойти столько есть. Мы с мужем обходимся одним блюдом.

— Теперь я понимаю, что семейный бюджет формируете вы...

— Да. Естественно. Я четко понимаю, что и на каком этапе мы можем себе позволить.

Мы с мужем вместе с 1986 года. Вы представляете, сколько это лет? Когда мы только начинали жить вместе, мы считали каждую копейку. И что, разве мы были менее счастливы? Мы были точно так же счастливы, как теперь. Просто тогда было одно, а сейчас — другое. Мы можем позволить себе поехать в Париж, Лондон, Рим. А тогда поездка в Болгарию была пределом мечтаний.

**— А если бы и сейчас вы могли себе позволить только Болгарию, были бы счастливы?**

— Уверена, что мы нашли бы источники для счастья и там.

