

## Глава 13. ПРАВИЛО КАСТРЮЛЬКИ

Кастрюлька — медный или железный сосуд с отвесными боками и ручкою для варки.

*В. Даль*

### Соблюдай правило

Вспомним замечательное Правило кастрюльки. Оно доступно для понимания любому повару или женщине, что умеет готовить.

Если НЕЛЬЗЯ съесть СМЕСЬ из продуктов,  
то их нельзя ЕСТЬ и по отдельности  
СРАЗУ за один прием пищи.

Точнее, смесь продуктов можно есть, но не всякую. Когда повар готовит в кастрюле обед из различных продуктов, то постоянно продельывает мысленный тест на съедобность. Представьте повара, который смотрит в книгу и доверчиво сыпет в кастрюлю ингредиенты, согласно написанного рецепта. А вдруг там опечатка? Страшно есть пищу, приготовленную таким кулинаром! Хороший повар подобно математику, моделирует результат и проверяет его на внешний вид, запах и вкус — виртуально.

### Стратегия повара

1. Мысленно смешивает продукт с содержимым в кастрюле. Представляет смесь на вкус и запах.
2. Съедобно? Хорошо?
3. Если да, то добавляет, если нет — ничего не делает.

Такая стратегия соответствует Правилу кастрюльки, позволяет определить набор продуктов, которые собираетесь съесть за один прием.

**К:** Правило кастрюльки похоже на раздельное питание, только проще.

**П:** Хорошо, что заметила сходство. Но есть и отличие.

## А кастрюлька лучше

При раздельном питании мы выбираем наиболее сочетаемые продукты согласно теории, используя рациональный ум. А при использовании правила кастрюльки полагаемся на органы чувств, телесный разум, т.е. проверяем будущий набор продуктов на съедобность мысленным тестированием (моделированием).

**К:** Тогда от раздельного питания можно отказаться?

**П:** Можно.

**К:** А если сочетать?

**П:** Один ум — хорошо, а два — лучше.

Кстати, раздельное питание иногда критикуют, т.к. многие натуральные продукты содержат одновременно белок и углеводы. А когда вы используете Правило кастрюльки, то доверяете собственным ощущениям. Ваша сенсорная система помогает естественным образом определить пригодность сочетания продуктов. При такой стратегии количество продуктов значительно сокращается за один прием. Питание становится естественным. Используя Правило кастрюльки вам не надо доставать калькулятор и считать калории, или смотреть таблицу совместимости продуктов. Вы доверяете огромной мудрости организма так же, как поступает умная кошка.

## Стратегия «Правило кастрюльки»

Используя стратегию Умная кошка вы можете выбрать один основной продукт питания — и все. В нашей культуре так редко питаются. Но что можно еще съесть? А вот здесь вам и поможет стратегия Правило кастрюльки (рис. 6). Рассмотрим его по шагам.

1. Выберите основной продукт, который собираетесь съесть и держите его в уме (положите в корзину).
2. Хочется еще съесть что-то еще из списка? Если нет или исчерпан список продуктов, то переходите к шагу 6.
3. Выберите следующий продукт, который более всего хотелось бы съесть. Проведите мысленный эксперимент:

- смешайте в блендере выбранный продукт и предыдущие.
4. Съедобно? Проверьте мысленно цвет, запах, вкус. Если ответ «нет», перейдите к шагу 2.
  5. Добавьте продукт в корзину. Перейдите к шагу 2.
  6. Можете, есть продукты из корзины в любой последовательности, пока ощущаете голод.

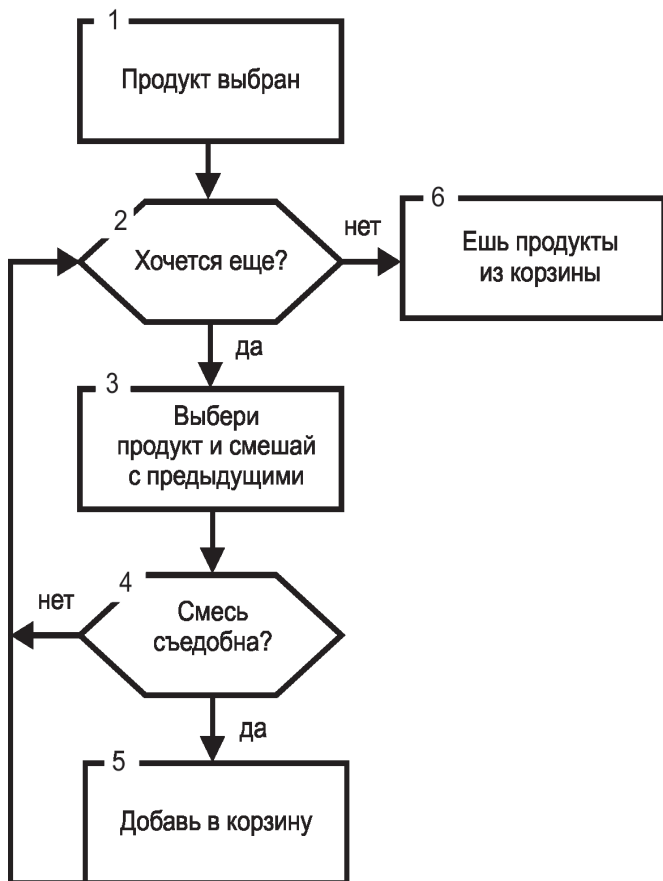


Рис. 6. Стратегия Правило кастрюльки

### Упражнение «Меню на день»

Составьте возможное меню на день (завтрак, обед, ужин), исполь-

зуя стратегию Правило кастрюльки.

Завтрак	Обед	Ужин
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### Как питаться в гостях

Трудности могут возникнуть в гостях. Хозяйка радушно угощает разными кулинарными шедеврами и на прямой отказ от них может болезненно отреагировать. Она как-нибудь переживет ваш отказ, но в следующий раз вас может не оказаться среди приглашенных.

На банкете толстушка уже отрыгивает, но продолжает есть. Рядом манекенщица вилкой меланхолично ковыряет в салате. Толстушка спрашивает:

— А что вы не едите ничего?

— А я ем, когда мне хочется, — отвечает манекенщица.

— Как скотина, что ли?

Сначала используйте стратегию Умная кошка (выберите основной продукт), а затем добавляйте продукты используя стратегию Правило кастрюльки. Конечно, в гостях, трудно на 100% соблюдать Правило кастрюльки, т.к. попадаете в другую культурную среду. Но разве это обстоятельство означает, что вы должны на 100% использовать стратегию Жирная свинья?

Вы можете съесть очень маленький кусочек торта, и тем ограничиться. Вы с восторгом похвалите выдающиеся кулинарные способности. Такое поведение польстит и успокоит хозяйку. Вы же сохраняете генеральную линию стратегии Правило кастрюльки. И тогда можно не на 100% быть Жирной свиньей, а только на 10% — шаловливым поросенком, и на 90% — оставаться Умной кошкой.

### Упражнение «В гостях»

1. Представьте себя в гостях у кого-нибудь из своих знакомых и стол с разными продуктами.
  2. Запишите, какие продукты употребили, используя стратегию Правило кастрюльки.
- 

### Как питаться в ресторане

Какова цель посещения ресторана? Если цель — познакомиться с кухней, насладиться вкусовыми ощущениями, ублажить аппетит, то ресторан предоставляет много магических возможностей для получения удовольствия от еды здесь и сейчас.

Мужчина, увидев астрономические цены в ресторанном меню, спрашивает свою даму:

— И что же хочет заказать моя толстушка?

Фантазия и искусство поваров, оформление блюд, запахи и вкусовые ощущения — соблазняют, пробуждают аппетит. А что с голодом, вашим другом, происходит? Его деликатные возражения и простые потребности игнорируются. Если цель — удовлетворить потребности голода, то используйте стратегию Правило кастрюльки, оно поможет вам правильно сделать заказ и остаться в рамках рационального питания.

Конечно, официант и соседи за столом могут очень удивиться вашему странному заказу. Однако вы платите деньги в ресторане не за то, чтобы удовлетворять интересы официанта и любопытство посетителей. И если в престижном ресторане закажете три порции рисовой каши без масла и стакан минеральной воды, то кому какое?

### Упражнение «В ресторане»

1. Совершите виртуальную экскурсию в ресторан.
2. Выберите в меню основное блюдо, используя стратегию Умная кошка.

3. Добавьте в заказ еще блюда, используя стратегию Правило кастрюльки.

## Стратегия «Утоление голода»

Ты много не съдай в один присест, излишняя еда тебя же съест.

*Ф. Атар*

Как много нужно съесть пищи за один прием? Есть ли необходимость доедать все? У многих есть привычка съедать всю пищу на тарелке. Вспомним детские уроки: «Съешь ложечку за маму!», «Не оставляй силу на тарелке!» А иногда за таким поведением стоит обыкновенная человеческая жадность по поводу уплаченных денег или страха обидеть отказом жену (маму, и т.д.).

Если переели, то можно, конечно, использовать народный способ «два пальца в рот», и вывести съеденную пищу наружу, и так лучше, чем пытаться переваривать утрамбованную пищу. Почему-то вспоминается московское метро в час пик, когда вагоны переполнены. Вам лучше не доводить состояние желудка до таких крайностей. Стратегия утоления голода позволит вовремя остановиться (рис. 7).

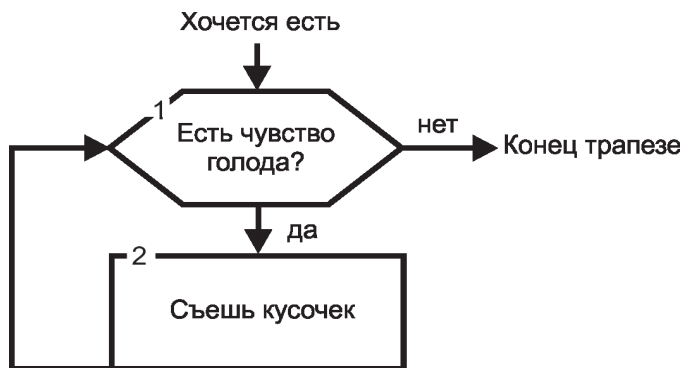


Рис. 7. Стратегия Утоление голода

1. Сейчас есть чувство голода? Если ответ «нет», то конец трапезе.
2. Если «да», то съешьте кусочек. Вернитесь к шагу 1.

— Еда самая несправедливая вещь на свете, — жалуется одна дама своей подруге.

— Почему же?

— Потому что кусок пирога я держу во рту максимально две минуты, зато на бедрах он держится ужасно долго!