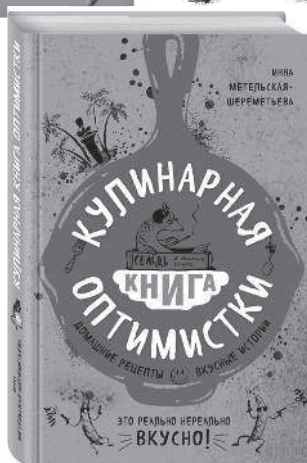
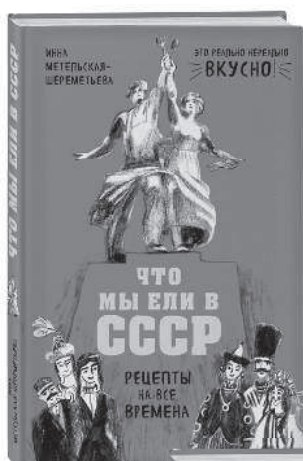


Простые, лихие, искрометные, яркие, ароматные – прямо как в фильмах Кустурицы – блюда от **Метельской-Шереметьевой** не смогут оставить равнодушными абсолютно никого!



КАК ПРИГОТОВИТЬ ЧТО-ТО, ЧТОБЫ ВСЕ
ПРОСТО СТОНАЛИ ОТ ВОСТОРГА И НАХВАЛИВАЛИ ВАШИ
КУЛИНАРНЫЕ ТАЛАНТЫ...
ИНТЕРЕСНО?

А это лишь маленькая толика из сокровищницы рецептов талантливой женщины и отменного кулинара – **ИННЫ МЕТЕЛЬСКОЙ-ШЕРЕМЕТЬЕВОЙ**.



Содержание

Введение 10

ГЛАВА 1. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ МЕНЯ СЛУШАЛА, НО НЕ ОСУЖДАЛА

*(а также рецепты сэндвичей, бутербродов, канане для
легкого перекуса под задушевные разговоры)*

Испанский сэндвич бокадильо	21
Гравлак	22
Венесуэльская арпа	24
Французский крок-мадам	25
Голландский сэндвич	26
Вьетнамский бань-ми	27
Американский домашний сэндвич «Грязнуля Джо»	29
Канадский сэндвич «Монреаль»	31
Еврейский бубличный сэндвич с лососем	33
Турецкий донер-кебаб	34
Гавайские тосты с ананасами	36
Настоящий хот-дог	37
Английский «Туна салат сэндвич»	39
Индийский вада-пав	41
Японский сэндвич кацу-сандо	43
Датский смёрребрёд	45
Пуэрториканская триплетта	46
Сербская плескавица	47
Финский парелайнен	49
Южноафриканский гэтсби	50
Кубинский медианоче	51

ГЛАВА 2. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ВЫСКАЗЫВАЛАСЬ, НЕ ДАВАЯ МНЕ СОВЕТА, ПОКА НЕ ПОПРОШУ

*(а также полезные рецепты любимых мужских салатов для
ужина на скорую руку)*

Салат-компромисс «Любимый промахнулся»	58
Салат-компромисс «Давай не пойдем в суши-бар»	60
Салат-компромисс «Или море, или шуба!»	62
Закуска-компромисс «А моя мама готовила лучше!»	65
Салат-компромисс «Как вы лодку назовете, так она и поплывет»	69
Салат-компромисс «В этом ты не Копенгаген!»	72
Салат-компромисс «Кроме тебя мне никто не нужен»	74





Салат-компромисс «Миссия невыполнима!»	76
Салат-компромисс «Мы с тобой самые-самые»	79

ГЛАВА 3. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ДОВЕРЯЛА МНЕ,
НИЧЕГО НЕ ТРЕБУЯ

(а также рецепты закусок для романтического вечера)

«Золотая рыбка» в соусе с шампанским	85
Необыкновенный картофель с шампиньонами	87
Куручка в дижонском стиле	89
Купаты с виноградом в сицилийском стиле	91
Куриные грудки «Лимончелла»	93
Стир-фрай из телятины в тайском стиле	95
Баклажанная пармиджана	98
Паста «Норма»	101
«Сырный восторг»	104
Скандинавский салат «Съежкола»	107
Вителло тоннато	109
Кролик в островном стиле	111
Кальмар «Дикое пламя»	113
Каша с рыбой	115

ГЛАВА 4. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ БЫЛА МОЕЙ
ПОДДЕРЖКОЙ, НЕ ПЫТАЯСЬ РЕШАТЬ ЗА МЕНЯ
(а также рецепты любимых мужчинами первых блюд)

Постный борщ с большим секретом	121
---	-----

КОЛЛЕКЦИЯ ГОРОХОВЫХ СУПОВ

Классический гороховый суп	123
Тибетский гороховый суп	125
Сирийский гороховый суп с лапшой	126
Дрезденский суп из мозгового горошка	127
Амстердамский гороховый суп	128
Армянский гороховый суп	129
Гороховый суп по-мадридски	130

ЩИ В ВАРИАНТАХ

Классические купеческие щи из кислой капусты	132
Классические щи из свежей капусты	134
Щи постные с грибами на двух видах капусты	136
Зеленые щи	138

Содержание

СОЛЯНКИ В ВАРИАНТАХ

Сборная мясная солянка	140
Сборная рыбная солянка	142
Солянка по-татарски.	144
Солянка по-матроски	146
Соляночка из потрошков	148

УХА И РЫБНЫЕ СУПЫ

Уха одесская «Привоз».	150
Уха из петуха	153
Сложная парадная венгерская уха	155
«Злая» уха	157
Сливочная уха на рыбной мелочи «Хортица».	159

ГЛАВА 5. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ЗАБОТИЛАСЬ ОБО МНЕ,
НО НЕ ОТНОСИЛАСЬ КАК МАТЬ К СЫНУ

*(а также рецепты, которые каждый мужчина помнит
и любит с детства)*

Ленивые голубцы	165
Картофельная детсадовская запеканка с мясом	167
Гуляш с подливкой	169
Тефтели в соусе	171
Омлет духовой	173
Творожная запеканка по ГОСТу	174
Рыбная запеканка «Праздничная»	175
Пафле печеночное	177

ГЛАВА 6. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ НА МЕНЯ
СМОТРЕЛА С ВОЖДЕЛЕНИЕМ, ЧТОБЫ ТЫ МЕНЯ
ХОТЕЛА ПОСТОЯННО, НЕ ПЫТАЯСЬ ЧЕГО-ТО
ОТ МЕНЯ ДОБИТЬСЯ

*(а также рецепты возбуждающих блюд с афродизиаками
и морепродуктами)*

Макароны с тунцом (Туна нуддл кассероль)	185
Суп «Ялтинский ловелас».	187
Мусс «Дюссе» фантазийный с креветками	188
Баранина по-восточному	190
Кальмары в сметане	191





Салат из яблок, орехов и меда	193
Бананы в вине	194
Салат из кальмаров и консервированной кукурузы	195
Фруктовый салат с морской капустой	196
Курица в вине	197
Салат из креветок, тыквенных семечек и зелени	198

ГЛАВА 7. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ МЕНЯ ОБНИМАЛА,
НО НЕ ДУШИЛА

*(а также рецепты, где много-много мяса
и много-много рыбы)*

Эгусси по-нигерийски	204
Бекон домашний	207
Кролик по-новозеландски	208
Пирог мясной «Веллингтон»	210
Ребрышки свиные (телячьи) «Закусон»	212
Баранья нога по-иордански.	214
Тонкацу из свинины	216
Мясо по-китайски с перцем и фасолью	218
Айвобарашек	220
«Буржуй в телогрейке»	222
Идеальная кета	223
«Судак-самурай»	225
Английский паштет из скумбрии (макрели)	227
Котлета «Гнездо глухаря»	228
Домашняя ветчина	230

ГЛАВА 8. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛА О МОИХ
НЕДОСТАТКАХ, ПРИНЯЛА ИХ И НЕ ПЫТАЛАСЬ МЕНЯ
ИЗМЕНИТЬ

(а также рецепты «мужественной» домашней выпечки)

Хлеб на закваске	239
Знаменитое курабье	241
Восточные кутабы	243
Альфахорес	244
Забывтый пирог «Зебра»	246
Быстрый бисквит к чаю	247
Пирог «Невский»	249

Содержание

Пирог «Лакомка»	253
Пирог домашний с маком	256
Булочка ванильная	259
Французская булочка бриошь	261
Французская картофельная булочка	264
Французский багет	266
Пирог с капустой «Праздничный»	268
Пицца классическая для любителей истории	271
Маргарита	274
Карбонара	274
Маринара с креветками	275

ГЛАВА 9. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛА... ЧТО МОЖЕШЬ
НА МЕНЯ РАССЧИТЫВАТЬ... ВСЕГДА И БЕЗ
ОГРАНИЧЕНИЙ

*(а также рецепты блюд, которые мужчина сможет
приготовить без вас, но и для вас)*

Картошечка с беконом	284
Чайные гренки	285
Праздничная свинина по-руански	287
Жаркое шашлычное	289
Запеканка «Суровая беловская»	290
Простая жаренка	291
Мужской праздничный салат	293
Большие фахитас с курицей и фасолью	295
Салат «Капрезе»	296
Домашнее сухое вино	298

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	299
----------------------	-----





Введение

Каждая девочка мечтает о том, чтобы вырасти, встретить настоящего принца и обязательно выйти за него замуж. И, что удивительно, почти у каждой мечта сбывается, принц (ну, почти принц) рано или поздно обнаруживается, делает предложение руки и сердца, родители затевают пышную свадьбу, и молодые начинают жить-поживать, добра наживать.

Замечательная сказка, которая, увы, далеко не у всех длится всю жизнь. Почему? Ну, наверное, потому, что в небольшой метраж среднестатистической квартиры внезапно втискиваются две безграничные Вселенные, два Космоса, имя которым Мужчина и Женщина. Заметьте, не Вы и Ваш муж, а именно непостижимые и непохожие миры — Он и Она. И столкновение этих миров, подобно взрыву сверхновой, должно привести к появлению принципиально иной планеты под именем Мы, или испепелить, развеяв по бесконечности, наши мечты, надежды, чаяния...

Согласитесь, первый вариант предпочтительнее. Ну, хотя бы потому, что мы уже пообещали тетеньке из ЗАГСа и даже батюшке в церкви жить вместе в горе и в радости, в болезни и в здравии, а еще любить друг друга до последнего вздоха, чтобы даже умереть в один день.

Как к этому прийти? И сложно, и просто одновременно. Так же, как приходят ученые к важному открытию (то есть путем проб и ошибок), как возникает любовь с первого взгляда (то есть необъяснимо), как учат нас любимые детские сказки (идти к добру, побеждая зло) или как рассказывали в детстве наши бабушки (понимая, прощая и жалея). Именно в этом горниле совместного жития и рождается из нашей пылкой и неокрепшей, но крылатой и чудесной любви Любовь настоящая, зрелая, терпеливая, жертвенная, Любовь на все времена.

Себя мы, дорогие подружки, худо-бедно изучили. А в этой книге мы будем знакомиться с тем миром, который именуется «мужским» и который не всегда похож на мир нашего папы, или друга из детства, или однокурсника, или даже первого мужа, ибо он хоть и именуется одинаково «мир мужчин», но всегда индивидуален, всегда исключителен, всегда эгоцентричен. Но эта книга никогда бы не была написана, если бы не огромный исторический опыт поколений, не пресловутая статистика, не данные научных исследований, которые все-таки могут как-то сопоставить, суммировать и синтезировать в паре десятков общих принципов мирное сосуществование разных полов в отдельно взятой ячейке общества. Вот их и будем изучать!

Все самое сложное на поверку оказывается довольно простым. Наш любимый мужчина (при всей его уникальности) — обычный человек. А значит, у него, как и у всех других людей и, в частности, мужчин, есть ряд основных потребностей.

Первая потребность — это все из физиологии: еда, питье, отдых, здоровье, жилье, желание избежать как физической, так и душевной боли и, конечно, секс. Кстати, в женщине все эти потребности тоже, естественно, присутствуют, хотя выражены не столь выпукло, да и иерархия у них несколько иная.

Поэтому, если хотим удержать мужчину (и не просто удержать, но и прожить с ним долгую, счастливую жизнь), мы постараемся обеспечить ему сытую, комфортную и спокойную жизнь.

Вторая потребность — это безопасность. Мужской пол считается сильным полом, но, тем не менее, каждый мужчина заботится о безопасности и хочет быть уверенным в завтрашнем дне. И в этом мы тоже похожи. Только понятие «безопасность» у нас разное. Мы боимся войны, воров, болезней детей и родителей, тараканов, в конце концов... Мужчинам же нужна безопасность не от крыс



и мышей, а безопасность их будущего: стабильного курса валют, стабильных цен и стабильного дохода. Даже дом для нас должен быть уютным, а для мужчин — надежным и безопасным.

Третья потребность заключается в ярко выраженной социализации мужчин и в постоянном поиске единомышленников. Мужчина не хочет исключать привычный круг друзей из своей жизни вовсе не потому, что вы ему надоели и он нуждается в собутыльниках. Отнюдь! Он просто пытается реализовать потребность в принадлежности к своей социальной группе, крайне значимой для любого мужчины, будь то охотники, рыболовы, автолюбители или футбольные болельщики. Не препятствуйте этому, и тогда у него появится радость от ощущения самореализации, а у вас появится время отдохнуть или с удовольствием повозиться на кухне.

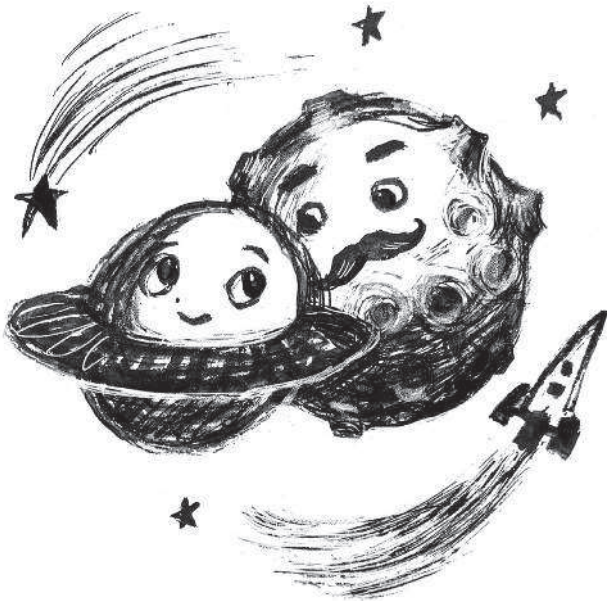
Еще одна наша общая, но такая разная потребность — это потребность признания. Но только нам, женщинам, хочется слышать, какая у нас замечательная прическа или платье, какие мы стройные, красивые или талантливые. А мужчины нуждаются в признании буквально ежедневно! Они совершенно точно не просто так усердно забивают гвоздь, рассказывают о похвале от шефа, демонстрируют бицепс или указывают, как правильно вести машину. Они не демонстрируют этим свое превосходство, а просто хотят, чтобы их похвалили и признали их талант. Подчеркнем — признали, и признавали каждую секунду!

Ну и, наконец, еще одна наша общая, но такая разная потребность заключается в самореализации. Но нам, женщинам, проще. Мы самореализуемся в семье, в детях, легко находим удовольствие в профессии и необременительном общении с приятельницами. Мужчины же, которым сама природа уготовила роль лидера, от отсутствия самореализации страдают неимоверно. Если у них не ладится с работой, если они не ощущают себя добытчиками и хозяевами жизни, то чувствуют себя полностью пода-

вленными, хотя при этом сами не всегда могут объяснить, чего им не хватает. И, конечно, тут мы просто обязаны подставить любимому человеку свое хрупкое плечо и помочь в достижении значимых целей.

Так как же понять, чего хочет именно ваш мужчина, и почему эта книга построена как философско-кулинарный трактат? Да все просто. Разбирая особенности мужской психологии, изучая любимую непостижимую галактику, мы с вами будем стараться не забыть о самом первом постулате наших потребностей: потребности во вкусной еде. Только сытый и умиротворенный мужчина, только довольная жизнью и ужином звезда, почему-то именуемая Шурик, или Валера, или Самуил Игоревич, или даже Зайчик, может приоткрыть нам свои звездные глубины, согреть своим сиянием и впустить на свою орбиту (или закрепить на нашей), чтобы путешествовать вместе целую вечность!

Вот и будем зажигать ЗВЕЗДЫ!



Глава 1

Я хочу, чтобы ты меня слушала, но не осуждала

(а также рецепты сэндвичей, бутербродов, канане для легкого перекуса под задушевные разговоры)

«— Милый, тебе бутерброд с чем? С лососем или с селедкой?»

Он подумал, что с огромной охотой съел бы кусок любимой докторской колбасы, но ее не предлагали, поэтому он без колебания честно ответил:

— С селедкой!

«Какой же он у меня деликатный! — подумала она, — Никогда правды не скажет из скромности. Разве может кто-то с утра пораньше хотеть селедку? Знает, что лососина дорогая, вот и скромничает!» И она уверенно отчекрнула от куска красной рыбы приличный кусок.

— А на каком хлебе? На черном или на белом?

— На черном.

«Опять обманывает. Он видел, что белый хлеб я вчера купила, а черный у нас уже второй день в хлебнице болтается. Господи, ради меня он готов есть всякую гадость! Конечно, отрежу ему беленького. К тому же к лососю черный?..»

— Любимый, а хлеб сливочным маслом намазать?

— Нет, спасибо!

Я хочу, чтобы ты меня слушала, но не осуждала

«Что за бред ей приходит в голову? Мама подавала селедку всегда с горячей отварной картошечкой, поливая ее растительным маслом и посыпая свежим укропом. А тут бутерброд, утром, да еще и со сливочным... Бр-р-р».

«Конечно, намажу! Могла бы и не спрашивать. Све-кровь небось всегда экономила, поэтому откуда ему, бед-ненькому, знать, что красная рыба гораздо вкуснее и неж-нее на сливочном масле».

— Дорогой, а сверху что положить? Лук или оливки? Ау! Не молчи!

А он и не молчал. Он просто обдумывал, как поде-ликатнее намекнуть супруге, чтобы никогда в жизни не подсовывала ему эти омерзительные, эти горько-соленые и скользкие горе-ягоды, которые ему живо напоминали черные масляные капсулы желчегонного средства, кото-рые отец глотал до самой смерти, мучаясь от ужасных бо-лей:

— С луком!

Она все поняла. Она дура. Ну, какой лук подойдет к благородной красной рыбе? Точнее, зеленый бы еще по-дошел, но его не было. А муж, скорее всего, имел в виду именно его. Поэтому, конечно же, только оливки. Точнее, надо взять не эту зеленую мелочь, а благородные черные маслины, которые еще остались в баночке и которые она сама обожала...

— А запивать чем будешь? Кофе? Чай?

— Ничем! Какой, к чертям, кофе к селедке в восемь утра??? — Он не выдержал, кряхтя, выбрался из кровати, проклиная жену-жаворонка, которая не дала ему поспать даже в редкий выходной, доплелся до ванной, кое-как почистил зубы, прошлепал на кухню и остолбенел, за-метив на столе два огромных бутерброда из белой булки с пламенеющей на них красной рыбой, выползающим по краям толстым слоем сливочного масла и кольцами ненавистных черных капсул... В довершение ко всему «пиршеству» в чашке плескался янтарного цвета напиток,



от которого у него начиналось противное слюноотделение, именуемый «зеленый чай, очень полезный».

Мужчина дико посмотрел на супругу, прошаркал босыми ногами по холодному кафелю (опять тапки не надел!) к холодильнику, рванул дверцу и с недоумением уставился прямо на розовый, ароматнейший, со свежей серебряной слезой на влажном срезе батон вареной колбасы. Любимой! На запотевшую рядом с ним баночку пива, на бодрящийся в банке одинокий малосольный огурчик... Сгреб все на поднос, прихватил нож, отломил кусок любимого бородинского хлеба и молча отправился в спальню смотреть идиотские субботние утренние новости.

«— Хам! — подумала она. — Хам, алкоголик и свинья неблагодарная. Права была моя мама!»

Если вы думаете, что это притча или басня, то вы ошибаетесь. Это реальный случай из жизни, увы, один из сотен похожих, которые не дали, в результате, сохранить моим приятелям семью. К сожалению, я выслушала эти истории много позже, когда ребята уже расстались, и спасти моими советами было нечего.

Наверное, такие рассказы (точнее, в том числе и они) подтолкнули меня к написанию этой книги.

Дорогие подруги! Если каждую из нас спросить, что для нас означает слово «счастье», мы скажем — любовь, а еще дети, здоровые родители, покой и достаток в доме. Мужчины в этом плане честнее нас. Все мы слышали о таблице Маслоу, суть которой заключается в том, что без удовлетворения своих базовых потребностей, таких как голод, физический дискомфорт и так далее, человек просто не может думать о чем-то большем. Поэтому, если мужчина не называет первым слово «любовь», то он не циничный и бездушный, а просто максимально прямолинейный и даже ответственный человек. Когда мужчина ощущает голод, физическую боль или дискомфорт, его мыслительные процессы замедляются, и он просто не может в полной мере анализировать информацию, сказанную нами.

Я хочу, чтобы ты меня слушала, но не осуждала

Кстати, от нас он ждет того же самого — предельной откровенности и честности. «Предельной» — в его понимании, конечно! Сам-то он далеко не всеми секретами спешит делиться, да это, собственно, и не обязательно.

К сожалению, мы очень редко вспоминаем сказки, которые нам читали в детстве, а ведь в них прямым текстом, просто черным по белому, без всякого Маслоу написано: «Пришел Иван-Царевич к избушке Бабы-яги и не стал отвечать на ее вопросы, а попросил, чтобы она его прежде накормила, напоила, в баньке помыла да на печь положила отдохнуть». Не дословная цитата, но вы все прекрасно поняли!

Поэтому, не спешите обвинять своего любимого в невнимательности, не выискивайте в его просьбах примитивный и первобытный какой-то умысел («все бы ему пузо набить»), а прежде, чем говорить своему мужчине что-то важное, хорошенько накормите его. Он ведь и сам просит, чтобы вы УСЛЫШАЛИ его, а не додумывали за него.

Почему еще важно мужчин не просто слышать, а прислушиваться внимательнейшим образом к тому, что они говорят? Потому что, если вы продолжите пытаться своего милого на тему счастья, проглотив как обиду упоминание о вкусной еде (если он осмелился в этом признаться), то и второе честное признание вас тоже не сильно воодушевит. Ибо будет оно сформулировано, скорее всего, одним из трех слов: комфорт, спокойствие или даже тишина.

Мы договорились, что искренне пытаемся разобраться в том, чего хотят мужчины, а не подменяем, не озвучиваем и не выдаем за его свои собственные желания.

Конечно, нам было бы гораздо приятнее, если бы мужчина сказал, что хочет «понимания» или «быть с тобой до конца наших дней», но это тоже будет не полной правдой или совсем неправдой.

Природа создала самцов борцами, в хорошем смысле слова хищниками, добытчиками, охотниками. Но природа





не предполагала, что мужчине предстоит не носиться по лесу с луком и копьем, а растрачивать свою энергию и адреналин в душных офисах, в автомобильных пробках, в беге по карьерной лестнице и в постоянных раздумьях о том, как заработать еще денег, чтобы его семья жила достойно. Это тоже своего рода борьба, но это борьба иного рода — выматывающая, лишаящая сил, но не дающая ощущения молниеносной победы, не та, которую испытывает удачливый охотник, поразивший копьем мамонта и обеспечивший сию минуту и на много дней вперед свою жену и детей огромной горой мяса.

Поэтому, придя домой, уставшие, измочаленные и несвободные от постоянных раздумий мужчины хотят только одного — тишины и покоя, и, соответственно, они особенно ценят женщин, которые могут окружить их домашним теплом, не требуя дополнительной искусственной демонстрации любви и обожания.

Поэтому, если вы спокойно встретите с работы супруга (хотя вы тоже, вероятно, устали после напряженного дня), если поймете, что наша усталость компенсируется быстрым эмоциональным восстановлением буквально за считанные минуты, а супругу на это требуется не меньше пары-тройки часов, и не будете требовать «ста тысяч поцелуев и признаний в вечной любви», ваш мужчина будет вам очень признателен. И да, он будет счастлив.

Ну, и последнее, о чем хотелось бы сказать в этой главе и что напрямую связано с вопросами счастья, взаимопонимания и взаимного уважения, — это то, что опять напрямую связано с питанием. Только уже не с процессом, а с результатом. И в этом тоже мало кто из мужчин признается по доброй воле, несмотря на то, что мы отметили поразительную прямооту и искренность представителей сильного пола, которых просто нужно научиться слушать и слышать...

Речь идет о внешней привлекательности. Только и ее мы с противоположным полом понимаем по разному и не