



Lynda Balslev



The Uplifting Daily Ritual
of the Swedish Coffee Break



Andrews McMeel
PUBLISHING®

Линда Балслев



или шведское счастье
в чашечке кофе



БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 304(485)
ББК 60.56
Б20

Lynda Balslev
THE LITTLE BOOK OF FIKA: THE UPLIFTING DAILY
RITUAL OF THE SWEDISH COFFEE BREAK

© 2018 Lynda Balslev

Publisher shall also include the following language, appropriately translated, on the copyright page of the Work: «The Little Book of Fika» was first published in the United States by Andrews McMeel Publishing, a division of Andrews McMeel Universal, Kansas City, Missouri, U.S.A.

Балслев, Линда.

Б20 Fika, или Шведское счастье в чашечке кофе / Линда Балслев ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2018. — 192 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-093332-7

Кофе на бегу? Как бы не так!

Для шведов перерыв на кофе — это целый ритуал, во время которого можно отдохнуть от работы, поболтать с друзьями и даже влюбиться!

А называется этот волшебный перерыв — ФИКА!

С помощью этой книжечки вы узнаете интересные факты о Швеции, добавите уюта в вашу жизнь и научитесь готовить булочки с корицей по оригинальному рецепту!

УДК 304(485)
ББК 60.56

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-093332-7

Из этой книги вы узнаете

- Почему шведы — самая счастливая нация?
- Что такое фика?
- Как пьют кофе в Швеции?
- Почему у шведов кофе связано с радостью жизни?
- Как найти баланс между семьей и работой?
- Как создать кофейный ритуал?
- Как научиться ценить каждое мгновение?
- Как превратить кофе-брейк в гармонизирующую медитацию?
- Как повысить продуктивность на рабочем месте?







Fika

Содержание



Шведы — одна из самых счастливых наций	11
С чего начиналась фика?	20
Неужели все настолько просто?	26
Все, что нужно знать о фике	32
Найдите время	33
Настройтесь на удовольствие	33
Напиток	34
Вы сказали — «булочка с корицей»?	36
Кардамон — кто бы мог подумать!	40
Счастливая семерка	44
Не просто выпечка	46
Простота	48
Повторение — залог успеха	52

Фика-рецепты

Напитки

Кофе с кардамоном во френч-прессе	63
Чай масала	69
Красный глёт	75
Тоник с соцветиями бузины	83

Торты и булочки

Булочки с корицей	91
Кардамоновые булочки с начинкой из миндального крема	97
Шафрановые булочки	105
Яблочный пирог	111
Влажный шоколадный бисквит	117
Клубничный торт с кремом	123

Печенье и сладости

Миндальное печенье	133
Шведское масляное печенье	139
Имбирное печенье	145
Шоколадные шарики	149

Фруктовые блюда

Черничный суп	155
Клубнично-ревеневый компот	159

Сэндвичи и хлебцы

Соленый лосось на хлебцах с медовой горчицей и укропом	167
Бутерброд с креветками, яйцом, сметаной и лимоном	175
Шведский сэндвич-торт с копченым лососем, огурцом и редисом	181



Шведы — одна из самых счастливых наций

Ине без причины. Их королевство прогрессивно и миролюбиво, у всех равные права, и здесь родились Альфред Нобель, Астрид Линдгрэн и участники группы *ABBA*. Образование в Швеции — на высшем уровне, шведский дизайн весьма изящен, а сами шведы — почитатели и служители своей девственно-первозданной и богатой природы. Их завидный баланс между работой и жизнью, щедрые отпуска по уходу за детьми — причем не только для мам, но и для пап, — и общество, создающее благоприятные условия для семьи, — пример всем цивилизованным нациям.

Но у шведов есть еще одна причина их поистине недостижимого уровня довольства жизнью: это ритуал под названием *фика*, который проводят два раза в день.




Фика

(с ударением на первый слог) — это перерыв на чашечку кофе со сладкими булочками для общения с коллегами и родственниками, друзьями и любимыми. Это слово используется как существительное («Давай устроим *фику*») либо как глагол («Пойдем *пофикаем?*»), описывающий действие.

Шведы — отличные специалисты во многих областях, но особенно хорошо они умеют наслаждаться кофе. Но это не обыкновенный перерыв — это *фика*. Хотя слово *fika* буквально означает «кофе» или «пить кофе», оно также является символом приятного мгновения, момента, когда стоит притормозить и сосредоточиться на простых удовольствиях — кофе, пирожном и легкой беседе. Этот ритуал — суть шведской культуры.







**Кофе —
любимый напиток
цивилизованного
мира.**

Томас Джефферсон



**Кофе —
это самостоятельный
язык.**

Джеки Чан