

A woman with long, wavy brown hair, wearing a vibrant red, long-sleeved, high-necked dress, is shown from the waist up, turned slightly away from the camera but looking back over her shoulder with a warm smile. She is standing in front of a dark background with a grid of small, glowing yellow lights. The overall mood is elegant and sophisticated.

# ВЕДЬМИНА КУХНЯ

## РЕЦЕПТЫ ЖИЗНИ НА ГРАНИ 30 ЛЕТ

Исполнительный директор медиахолдинга «Рускабель» Евгения Усатова под легкой вуалью продуктов и «кухонно» бытового налета делится секретами семейного счастья и философскими рассуждениями о женщинах, возрасте, любви и карьере.

# Я

## НЕ УВЕРЕНА ЧТО ЭТО ВСЕ МОЕ

Раньше все было иначе. Просыпаюсь рано - ничего не просыпаюсь. Умываюсь или не умываюсь. Я не помню. Кажется я всегда была такой. Но что-то изменилось. Изменилось все. Я другой человек. Моя жизнь - не такая как раньше. Даже мои вкусы не мои. Этот дурацкий свитер. А раньше я его носила. Откуда это все у меня? Цвет волос, красное платье, очень дорогие духи, туфли. А раньше были кроссовки. Я и сейчас их иногда одеваю. Но ощущения не те. Так и вкусы. Приходят и уходят. Но есть вещи на всю жизнь... Например чай. Его пьешь всю жизнь, а вот например «водка со спрайтом» остались в студенчестве.

## ЭТО ЛИЦО ЭТО ТЕЛО ЭТА ГРУДЬ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ

Стоп. Почему меня вообще беспокоят эти темы? Я в отличной форме. Это мой пик. Или это уже «вторая» волна? Где мои весы? Где мои часы? Где этот телефон, где этот номер? А что я ела позавчера на ужин? Я не замечаю времени, а дела и проблемы водоворотом меня тянут, тянут тяжело, как слишком узкая резинка на нижнем белье... Тянет так, что ты не можешь перестать об этом думать... А ну да. Ела грудку...



# 30

## ПРОСТО МНЕ УЖЕ ТРИДЦАТЬ ЛЕТ

А какое это имеет значение? Это все социум. Это общество навязывает мне эту тоску. Возраст это же не главное. Да и вообще мне всего 30 а не уже 30. Разве нет? Нет. Я так сама решила. Я все знаю. Я все понимаю. Время не идет назад. Когда я иду в магазин я ведь обращаю внимание на сроки годности? Эта мысль не дает мне покоя... Возраст - сроки годности - смекаете? Как мне не прокиснуть как то молоко?

## Я НЕ УВЕРЕНА ЧТО ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ИМЕННО ТАК

Когда я была маленькой я не думала, какой я буду. Просто росла и все. Я была целостной. И кем я стала? Вот если бы та маленькая девочка из прошлого увидела меня сейчас такой, какая я есть, что бы она обо мне подумала? Не уверена, что эта маленькая девочка хотела быть именно мной.

# ГЛАЗА

# ЕЩЕ

# ГОРЯТ

Я смотрю на тебя. Глаза горят и бьется сердце. Это значит, что я не успокоюсь, не уйду и не сдамся. Только у меня уже опыт и навыки. Да я все могу! Но только «все» уже не хочется... Но только есть суши по вечерам от «коробочных» королей - не мой выбор. У кого-то горят глаза, а у кого-то котлеты (ну извини), просто очень сильно увлеклась тобой.

## «НЕПРАВИЛЬНО ТЫ, ДЯДЯ ФЕДОР, КОЛБАСУ ЕШЬ»

Я даю дельные советы, потому что знаю как лучше. Черт возьми, знаете как я готовлю? Просто иногда не хочу. Сейчас я просто решаю такие проблемы, которые раньше казались невыполнимыми. У меня классный лак. Я покупаю их сколько хочу. Я знаю как правильно есть бутерброды, это мой выбор, моя война, моя жизнь и мои правила. А вы теперь слушайтесь, ведь мне 30 и я знаю как надо. В очередь, «дети», в очереди...

Вы никогда не станете такой как я. Это не возможно. Ведь я уже стала собой. Такой, какая есть. У вас нет шансов. Даже попытку делать не стоит. Не выйдет и все тут. Только время потеряете. Это как совместить соленый огурец и молоко - обречено на провал понимаете? А вообще коричневый цвет мне нравится. Но не весь. Хорошо когда к месту, плохо, когда не к месту. Мой цвет волос тоже мне вообще нравится. Хорошо когда он к месту...

## «А Я БЫ ГОТОВИЛ ТЕБЕ МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ»

Хватит думать о прошлом. И вообще макароны полнят. А вот пельмешки слепить вечером вместе с любимым это целая наука, как и чебуреки и хинкали. Люблю когда мне в рот брызгает их странноватый сок. А впиваться зубами в мякоть свежего мяса? Не любите? Не важно - в этом абзаце все надо понимать не буквально. Тут не про еду. Тут про вкус и подход к жизни.

**ВОТ  
ВАМ  
ВАШИ  
ПЕРСПЕКТИВЫ**

# «ФАСТФУД» НЕ ДЛЯ МЕНЯ

Люблю долго и с удовольствием.  
Еда должна быть в удовольствие.

Хотя иногда случаются и  
«перекусы» на работе и в машине.

Это так для разнообразия.

Все равно нет ничего лучше  
классического рецепта, свечи,  
приглушенный свет и два  
больших белых махровых  
полотенца...

# ТЫ ЭТО СЕРЬЕЗНО?

Даже не думай об этом. Власть у меня. Ты просто этого не понимаешь. Кажется, что ты меня контролируешь, обеспечиваешь и оберегаешь? Это хорошо. Значит пусть так и будет. Пусть кажется. Я больше никогда не буду открывать банки с огурцами, слышите, никогда. И вообще, почему я должна зарабатывать деньги? Пусть деньги меня зарабатывают. Ну да, согласна, перегнула палку. Пока еще поработаю.

# ОДИН РЕЦЕПТ ЗА 30 ЛЕТ



Не буду раскрывать всех секретов. Обойдусь общими фразами. «Про жизнь. Делай то что тебе хочется, искренне хочется. любые поступки приводят в итоге к целям, даже если целей нет (как кажется). Не бойся делать ошибки, только свои ошибки учат. Не бойся быть собой - ты это уже умеешь) верь в себя и все получится» твой КЭП»

*Из переписки в соц. сети*

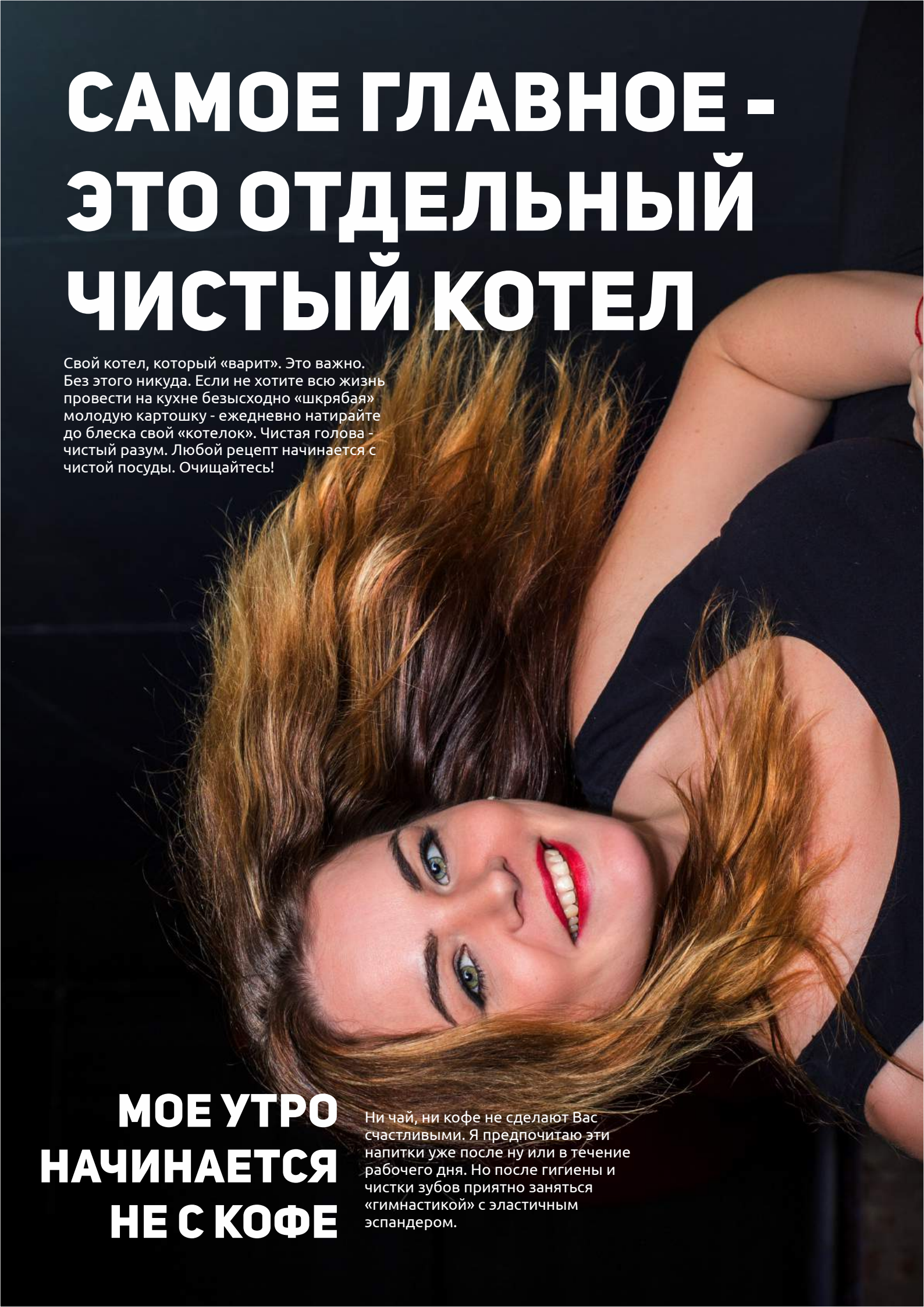
Ну а теперь серьезно. Записывайте. Все вкуснее под соусом. Сливочный, кисло-сладкий, томатный или на основе зелени и аджики. Соус, соус, соус, соус, соус. Сам по себе он почти бесполезен. Но именно он дает вкус. Вот например мясо и мясо. Но соус превращает его в шедевр. Умейте быть соусом. Дополняйте. Не будьте просто кусками мяса.

# САМОЕ ГЛАВНОЕ - ЭТО ОТДЕЛЬНЫЙ ЧИСТЫЙ КОТЕЛ

Свой котел, который «варит». Это важно. Без этого никуда. Если не хотите всю жизнь провести на кухне безысходно «шкрябая» молодую картошку - ежедневно натирайте до блеска свой «котелок». Чистая голова - чистый разум. Любой рецепт начинается с чистой посуды. Очищайтесь!

**МОЕ УТРО  
НАЧИНАЕТСЯ  
НЕ С КОФЕ**

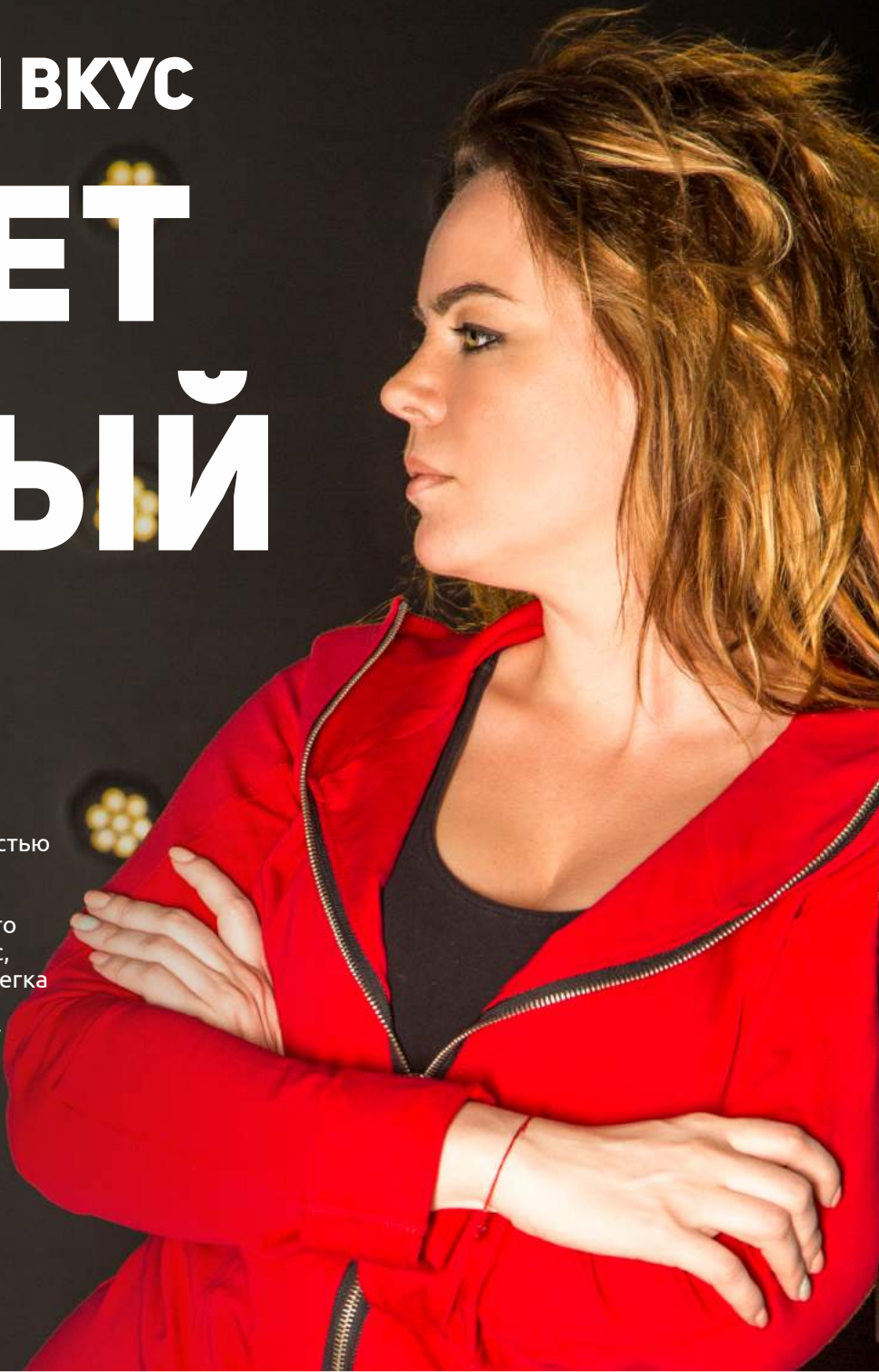
Ни чай, ни кофе не сделают Вас счастливыми. Я предпочитаю эти напитки уже после ну или в течение рабочего дня. Но после гигиены и чистки зубов приятно заняться «гимнастикой» с эластичным эспандером.





# ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВКУС В 30 ЛЕТ Я САМЫЙ СОК

Некоторым продуктам нужно время чтобы полностью раскрыться. Торт всегда должен настояться, мясо замариноваться, а вино и коньяк с годами только лучше. Если ты правильный продукт, то возраст это преимущество. Мои 30 - придают мне особый вкус, которого нет ни у кого. Это и нотки страданий с слегка ощутимая солоноватость. Букет вкуса раскроет только ценитель. У меня такой есть. В этом секрет моего невероятного вкуса и любви к жизни.



На фото: Евгения Усатова  
Оригинальная идея: Сергей Кузьминов  
Тексты: Сергей Кузьминов, Евгения Усатова  
Дизайн, верстка: Сергей Кузьминов  
Фотографии, образы: Ксения Гулкова (Amora La)