

ISSN 0234-2510
9 770234 251004
10003

гастрономъ

67
рецепта
марта



любимые блюда
пабло пикассо и
игоря чапурина

аджарское хачапури,
ирландский фарл,
колумбийский чичаррон

женские радости:
мускаты, коктейли,
пиво и панакотта

Издатель: 000 «Бонниер Пабликейшенз»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2,
тел./факс: 725-1070.

www.gastronom.ru, e-mail: mail@phbp.ru

Президент Наталья Чернышева

Генеральный директор Елена Трухина

Редакция:

главный редактор Андрей Захарин

заместитель главного редактора

Марианна Орликова

ответственный секретарь Александр Стариков

выпускающий редактор Татьяна Олсфиренко

бильдиректор-стилист Екатерина Овсепян

редактор Анна Туревская

отдел рецептов Александр Ильин (редактор),

Илья Жданов, Дмитрий Малютин (повара-

консультанты)

обозреватели Влад Васюхин, Ольга Захарова

дизайнеры Юлия Козлова, Ольга Малышева,

Ольга Гриценко, Алексей Клак

фотограф Игорь Савкин

корректоры Любовь Никифорова, Татьяна Певнева

Над номером работали: Анна Агеева, Дмитрий

Байрак, Мария Балашова, Мария Бахарева, Нина

Борисова, Владислав Волков, Елена Голованова,

Анатолий Горяинов, Юлиана Григорьева, Дмитрий

Королько, Екатерина Кочеткова, Елена Кузнецова,

Тимур Лисневский, Тинатин Мжаванадзе, Екатерина

Моргунова, Андрей Николаев, Игорь Сердюк,

Виктор Симаков, Сергей Синельников, Ирина

Тараторина, Александр Тиванов, Марина Тумаркина,

Анна Шапкина, Александра Швелева, Татьяна

Шкондина, Fotobank, East News, AFP

исполнительный директор Ольга Ткалич

директор по рекламе 000 «Бонниер Пабликейшенз»

Марина Мамина

Отдел рекламы: Ольга Каткова, Елена Кузьмичева,

Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель

директора),

тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов

Лариса Машталер

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор),

Зоя Галишишникова, Надежда Лыжникова

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),

Андрей Телингатер, Александр Шалимов,

Наталья Писклина, Татьяна Катрач,

Альфия Амеркаева,

тел.: (495) 725-1070

Подписка Юлия Ремезова

тел.: (495) 792-5562

Зам. генерального директора по правовым

вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,

Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»,

тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций:

Екатерина Панюшкина (руководитель отдела),

Вера Давыдина, Светлана Кузина, Любовь Попова,

Олег Шифрин, Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)

Тираж: 170 110. Цена свободная

Автор макета Михаил Аникст

Обложка: Екатерина Моргунова

© 000 «Бонниер Пабликейшенз», дизайн, фото,

текст, 2010

Издание зарегистрировано в Федеральной службе

по надзору в сфере массовых коммуникаций,

связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство о регистрации средства массовой

информации ПИ №ФС77-32209 от 09.06.2008 г.

Редакция не несет ответственности за содержание

рекламных материалов. Перепечатка материалов

и использование их в любой форме, в том числе

и в электронных СМИ, возможны только с пись-

менного разрешения редакции.

от редакции

Этот номер посвящен женским радостям. Март все-таки! Помимо основных удовольствий – закупки деликатесных продуктов, стояния у модной плиты и мытья красивой посуды – есть множество не менее увлекательных альтернатив. Например, пиво. Или хоккей. Женщины очень любят смотреть на игру таких красавцев, как Илья Ковальчук, держа в руках бокал с нежным вишневым ламбиком. Или с ароматнейшим эльзасским мускатом. Или с пятой порцией коктейля «Имя Розы». В этот момент они особенно восприимчивы к различным проявлениям мужской нежности. В виде собственноручно приготовленных аджарских хачапури, лигурийской пиццы, ирландского колкэннона, бретонского фара, рыбного карри или медовой панакотты. Особо пылким признанием в любви станут колумбийские арепас де куэзо и гавайский суп из папайи. А захватывающие истории о том, чем баловала Пабло Пикассо Алиса Б. Токлас и о чем шепчутся за ужином Игорь Чапурин с Наоми Кэмпбелл, окончательно настроят вашу прекрасную половину на романтический лад. Пусть в вашей жизни будет как можно больше радостей!

P.S. Для тех, кто постится, мы придумали много вкусных, но сбалансированных блюд и соусов, которые сделают меню разнообразным и при этом не отразятся на фигуре. Ведь пост – время отказа от суетных удовольствий, а не от хорошего настроения и оптимизма.

рецепт с обложки

**Панакотта с апельсиновым желе**

4 порции

Что нужно:

500 мл сливок жирностью не менее 20%

сок 2 средних апельсинов

2 пакетика (16–20 г) желатина в гранулах











90 г сахара

1 ч. л. ванильного сахара

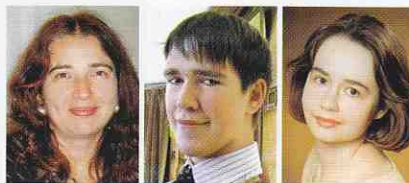
Что делать:

Желатин замочить в 2 ст. л. холодной воды на 20 мин. Сливки влить в кастрюлю, всыпать обычный и ванильный сахар, довести до кипения и снять с огня. Половину желатина добавить к сливкам, половину – к апельсиновому соку. И то, и другое поставить на слабый огонь. Помешивая, довести до кипения, остудить. Апельсиновую массу разложить по формочкам, охладить, 2 ч. Поместить поверх сливочную массу, охладить, 2 ч. Перевернуть формы на тарелку, накрыть горячим полотенцем. Снять формы. Подать, украсив карамелью.

условные обозначения

-  – тема с обложки
-  – рецепты для детей
-  – блюда быстрого приготовления
-  – легкие рецепты
-  – блюда, которые можно замораживать
-  – вегетарианские блюда
-  – рецепты для микроволновой печи
-  – для опытных кулинаров
-  – мнение группы тестирования рецептов
-  – полезные советы

группа тестирования рецептов



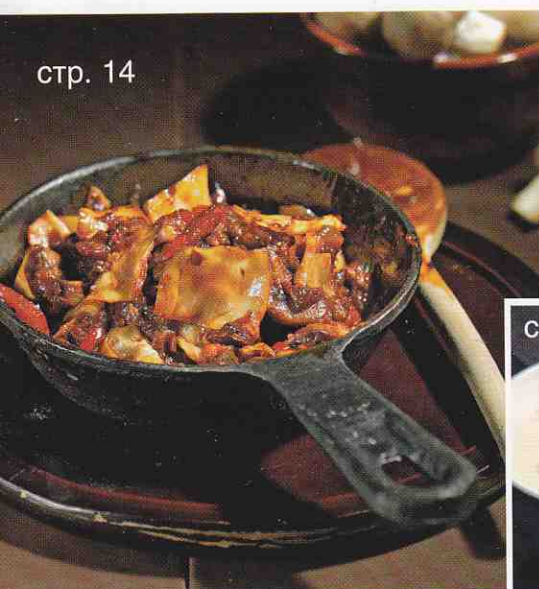
Елена Кейлина-Ройтер
искусствовед,
Париж

Сергей Белов
студент,
Санкт-Петербург

Екатерина Серавина
юриисконсульт,
Москва

содержание

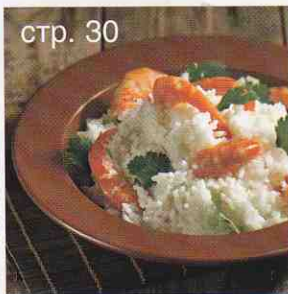
март 2010



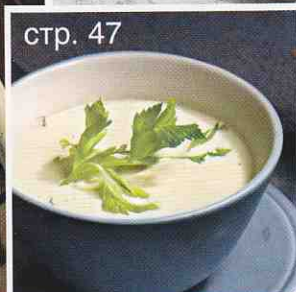
стр. 14



стр. 42



стр. 30



стр. 47



стр. 56



стр. 50

4 Винегрет новостей

еда и напитки

- 10 Игорь Чапурин:
о луковом супе, фуд-коде
и вечной молодости
- 14 Заступаем на пост:
новые рецепты, новые
продукты и привычные
продукты по-новому
- 22 Оригинальные соусы
к постным блюдам
- 26 Французские традиции:
достижения бретонской
гастрономии
- 30 Обед по-колумбийски:
открываем Америку
- 39 Наш мастер-класс:
готовим рыбное карри
- 42 Грузинская классика:
самые вкусные хачапури
- 47 Суп дня
- 48 Паровой эффект:
быстро и очень полезно

50 Немного экзотики:
ужин из тропических фруктов

55 Пизца по-лигурийски
от Сильвии Мандруццато

56 Женское счастье:
десерты к 8 Марта

60 Самый узнаваемый аромат:
дегустуем мускатные вина

62 Пиво для девушек:
есть ли отличия?

64 Праздничные коктейли:
слабому полу – от сильного

СТИЛЬ ЖИЗНИ

- 66 Едоки картофеля:
кухня и традиции ирландцев
- 70 «Много работает и мало ест»:
кулинарная история Пикассо
- 73 Модное место:
здесь обедал Мозм
- 74 Легко в ученье... Рестораны,
где даются мастер-классы
- 78 Красота и здоровье:
натуральные скрабы
из продуктов

80 Дело вкуса:
что любит Илья Ковальчук?

гид потребителя

- 81 Припасть к истокам:
продукты «органик»,
«эко», «био»
- 84 Тест «Гастронома»:
выбираем лечо
- 85 Новости компаний
- 86 Зло или благо?
Изучаем соевые продукты
- 88 На заметку постящемуся
- 90 Арсенал кухонной техники
- 91 По-фински функционально:
знаменитые скандинавские
бренды
- 92 Кулинарные блоги
- 94 Словарь
- 96 Стоящая вещь

Ресторанные новости

Постное меню

Во французских brasserie «Жан-Жак» постное меню легко и изысканно, порции объемны, а цены невысоки. Из десятка блюд особенно выделяются салат из артишоков, овощной бульон с крутонами, кускус с овощами, овощи на гриле с песто и запеченное яблоко с медом. Их цена – 100–380 руб.

В «Черри Мио» (пр-т Мира, 99) итальянские блюда готовят из постных продуктов.

В меню значатся: полента с зеленым горошком, ризотто с овощами, ригатони с цуккини, базиликом и маслинами, роллы с овощами и арахисовым соусом. Постный десерт – желе из ягод с гранатовым соком и фруктовое карпаччо. Цена блюд 180–250 руб.

Разнообразить недели поста можно китайскими блюдами – в ресторанах «Китайский квартал» (пр-т Мира, 12, стр. 1; Таганская пл., 10/2) с 15 февраля специальное меню. Здесь и закуска из шпината в горчичном соусе, и хворост из грибов сынгу в карамели, и суп из тех же грибов и др. (135–245 руб.). Для тех, кто в пост не отказывается от морепродуктов, – блюда из тигровых креветок (310–395 руб.).

В ресторане «Тан» (Оружейный пер., 13/1) создавать постное меню легко – кухня Азии богата овощами и блюдами с тофу и грибами, а пряные соусы придают привычным ингредиентам новый вкус. Советуем: суп из огурца и грибов, жареный арахис с сельдереем, жареный тофу с кедровыми орешками, грибы на воке с бамбуком (220–590 руб.).

В постном меню ресторанов «Грабли» исконно русские кушанья плюс пара позиций из дружественных республик: винегрет, соте из баклажанов, щи с грибами, овощные голубцы, – всего несколько десятков блюд (35–75 руб.). Особых похвал достойна перловка с черным перцем.

В Mon Cafe (ул. 1-я Тверская-Ямская, 4) переиграли международные хиты на постный лад. Например, «Цезарь» подается с тофу, пшеничными чипсами и орехами, щи заправляются черносливом с соевой сметаной, спагетти делаются с луком, чесноком, зеленью и болгарским перцем. Цена блюд 300–380 руб.

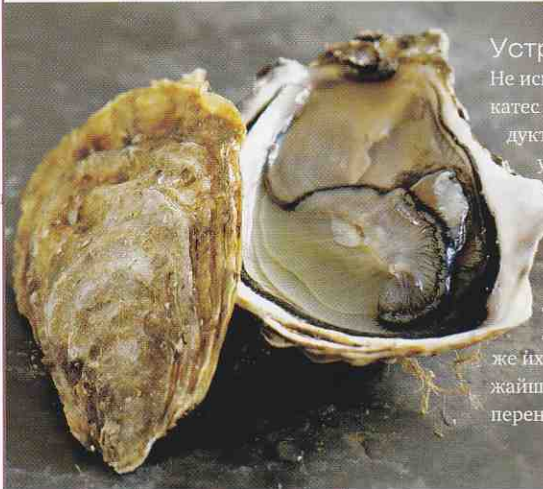
В постном меню кафе Loft (ул. Никольская, 25) акцент сделан на редкие для марта продукты. Суп варят из белых грибов и подосиновиков, салат готовят из манго, шпината и тыквы, тофу подают с белой спаржей, а персиковый пудинг поливают малиновым соусом (270–380 руб.).



Находка месяца

Находка месяца

Мы любим с ностальгией вспоминать, как в советское время пили березовый сок. Так почему же не пьем сейчас? Сок никуда не делся. Просто пыльные трехлитровые банки сменила современная упаковка. Взять, к примеру, напиток компании «Добрые воды» из Липецка: в ассортименте березовый сок с сахаром, с черникой и с шиповником 0,33 л – от 30 руб. На этикетке написано: «С любовью и благодарностью» – все-таки есть в этом что-то ностальгическое...



Устрицы по дешевке

Не исключено, что скоро дорогой деликатес станет доступным массовым продуктом: калифорнийские ученые вывели устриц-гибридов. Они скрестили два вида устриц и получили более жизнестойкий экземпляр. Гибриды быстро растут и размножаются, а значит, их можно будет разводить в большом количестве и продавать дешевле, чем сейчас. К тому же их раковины легко открывать. В ближайшем будущем лабораторные опыты перенесут на устричные фермы.

Букет Кавказа

Кавказ – это не географическая территория, которая ассоциируется с конфликтами, а единое экономическое пространство, на котором возможно успешное сотрудничество. Чтобы доказать это, Армения, Грузия и Азербайджан решили создать совместный алкогольный бренд «Кавказский букет». Вина под таким названием мы сможем попробовать уже в этом году. Для участия в проекте было отобрано 17 армянских вин, 13 грузинских и 9 азербайджанских, как уже известных, так и созданных специально для нового бренда. Эти вина войдут в наборы из трех бутылок – по одной от каждой страны.



Еда и едоки

13 марта в «Доме Нащокина» открывается выставка Владимира Любарова «Едоки». Это новая серия из живописного цикла «Страна Перемилово», над которым художник работает уже почти 20 лет. Его герои – обычные люди: они выпивают, любят, иногда работают. И конечно, едят. Причем едят так же, как живут: у каждого на столе (на табуретке, на травке) разложена его личная история. Нелепо гигантский торт смахивает на несбывшееся женское счастье («У Петровны юбилей»), а сиротские бумажные стаканчики с непонятной жидкостью – это трудные понеделники граждан, весело проводивших выходные («Понедельник»). Познакомиться с любаровскими «едами» можно будет до 11 мая.

Ресторанные новости

Постное меню

Постное меню в «Чайке» (ул. Марксистская, 7) впечатляет многообразием и сложностью. Каждая порция – представление на тему постных продуктов и современных технологий. Рекомендуем: террин из шампиньонов с баклажанной икрой, рис с бульоном из водорослей и орехами, суп из клубники с зеленым горошком и васоби, печеное яблоко со штруделем из бананов (230–400 руб.).



В сети мясных ресторанов **Torro Grill** тоже подготовились к посту – ввели гречку с луком и грибами, лобио из красной фасоли и сэндвич с овощами-гриль, грибами, фасолью и руколой. А также выделили в основном меню блюда, которые можно есть в течение этих семи недель. Цена 190–350 руб.



В монументальном меню ресторана «Царская охота» (Рублево-Успенское ш., 186а) более 30 позиций. Дмитрий Каневский – единственный из столичных поваров – включил в него рыбу. Рекомендуем: салат с побегами подсолнуха, свекольный салат с орехами, медом и черносливом, чечевичную похлебку с баклажанами, биточки из судака и стерлядь в печи. Постные блюда – от 550 до 1950 руб.

Спецпредложения

В ресторане «Монте-Кристо» (пр-т 60-летия Октября, 23) в марте проходит фестиваль швейцарской кухни. Главное блюдо – фондю – представлено в 6 вариантах: сырное, мясное, с морепродуктами, шоколадное с фруктами (510–800 руб.). Прочие специалитеты из Швейцарии – салат из раковых шеек (640 руб.), лозанский картофельный суп (260 руб.), филе судака с сырно-брусничным соусом (620 руб.), бернский картофельный рести с тушеной телятиной (570 руб.).



В ресторане «Буфет» (ул. А. Солженицына, 46) знают, что в нашей жизни должны быть постоянные величины – например, любимые с детства блюда на завтрак. В новом утреннем меню горячие домашние пончики (150 руб.), толстенькие оладьи со сметаной (120 руб.) и сосиски с зеленым горошком (180 руб.). Для любителей основательно подкрепиться поутру – запеченный лосось (750 руб.) и шницель из телятины (750 руб.).



Сайт месяца community.livejournal.com/ideasfordinner

«Живой журнал» богат на кулинарные сообщества. И все они разные. Задача сообщества ideasfordinner – поставлять идеи для завтраков, обедов и ужинов. Каждый рецепт сопровождается иллюстрацией. Сообщество очень дружелюбно – оно принимает любые фото, в том

числе сделанные обычной «мыльницей», и любые рецепты, даже салатов с майонезом и котлет с макаронами. Главное, чтобы еда выглядела аппетитно (и она действительно смотрится здорово!). Наиболее популярные метки – «к чаю» и «сладкая выпечка».

Паста от Бэкхема

Футболист Дэвид Бэкхем, который сейчас живет и играет в Милане, поступил в кулинарную школу. Он говорит, что любит готовить и давно мечтал научиться делать пасту так, как профессионалы. Бэкхем уже пережил пик своей спортивной карьеры и, возможно, строит планы на жизнь, не связанные с футболом.



Кофейни молодеют

Старейшие в Европе венские кофейни, которые не менялись десятилетиями, вынуждены идти в ногу со временем, чтобы завоевать молодую аудиторию. Так, в Cafe Sperl, которое было открыто еще в 1880 году, совсем недавно появился wi-fi. Как оказалось, беспроводной Интернет обходится владельцам дешевле годовой подписки на газеты, которые по традиции предоставляются посетителям.

Багаж виномана

Не знаете, как упаковать бутылку, чтобы в дороге она не разбилась и вино не залило чемодан? Специально для путешественников компания Moore&Giles и американский бармен Джим Михан создали сумку имени последнего – Meehan. Она снабжена съемными перегородками из плотной воощеной ткани, которые позволяют спокойно перевозить до шести бутылок, в ней также есть отделения для ножей и стаканов, для ноутбука и прочих необходимых вещей. Сумку уже можно купить в магазинах Европы и США или за 660 долларов заказать в Интернете.

Ресторанные новости

Открытие



Новый ресторан «Мясной клуб» (ул. Кузнецкий Мост, 19, стр. 1) – это дорогой интерьер, внимательное обслуживание, клубная атмосфера, высококлассная кухня и тонкие вина. В обстановке: люстры от Vassarat, мебель от Theodor Alessandro, английские ковры, экзотические цветы, коллекция коньяков, бокалы Riedel. В меню: говядина кьянина, вагью, прайм и блэк ангус. Цитаты: татаки из вырезки аргентинской говядины (1100 руб.), маринованные гребешки (800 руб.), тайский суп с цыпленком и креветками (600 руб.), стейк рибай из говядины вагью (2100 руб.), T-Bone стейк из говядины прайм (1800 руб.), телятина кьянина на кости (3000 руб.).



Ресторан «Падишах» (ул. Н. Арбат, 24) напоминает палаты восточного дворца, точнее, женской его половины: диваны с бесчисленными подушками, занавески-бусы, свечи, бархат, золото, шелка... В меню собраны специалитеты Востока – из Японии в Азербайджан, через Индию и Китай. За каждую страну «отвечает» несколько блюд: Турция – ассорти хумусов, Япония – ролл «Калифорния», Индия – курица тандури, Китай – дим-сам с креветками, Азербайджан – люля-кебаб из баранины... Впрочем, в меню есть и Европа. Средний счет: 1100 руб.

Ресторан **Boudoir Bar** (ул. Б. Дмитровка, 32) – новый дорогой проект в нише клубных ресторанов. Атмосферу создают комфортные кресла, полумрак, витые подсвечники, черный лак пола, белоснежная лепнина стен, огромная барная стойка, разрезающая главный зал на две части. В меню от шеф-повара Алексея Гордицы собрано абсолютно все, что любят москвичи. В разделе салатов вечная рукола с креветками (690 руб.) соседствует с оливье с лососем (690 руб.), суп том ям кунг (590 руб.) стоит перед ухой (990 руб.), а эскалоп из фуа-гра (1490 руб.) значит после спринг-роллов (390 руб.).



Библиотека гастронома



«Тайны итальянской кухни», Д. Девитт, «Харвест», 2009 г., 335 стр.

Дэйв Девитт (Dave DeWitt) – американский журналист, автор более 30 кулинарных книг – замахнулся на раскрытие секретов кухни Ренессанса. Базой ему послужили записные книжки Леонардо да Винчи, «Сочинение по искусству кулинарии» шеф-повара Папы Пия V Бартоломео Скаппи и книга «О правильном удовольствии и хорошем здоровье» первого библиотекаря Ватикана Платины. Проект не был задуман как поваренная книга – скорее как история питания. Рецепты даются в двух вариантах: в первоначальном – от старых мастеров и в современной интерпретации.



«Шоколад. Советы знатока», Шанталь Коади, «БММ», 2009 г., 160 стр.

Про шоколад написано много разных книг, но эта особенная. Не просто история шоколада, рассказ о его изготовлении, хранении и видах – перед нами заметки ценителя, записная книжка знатока. Из особо ценного в книге – путеводитель по готовой продукции: прекрасно поданная информация о шоколаде более 80 производителей из разных стран, которая сопровождается комментариями дегустатора.

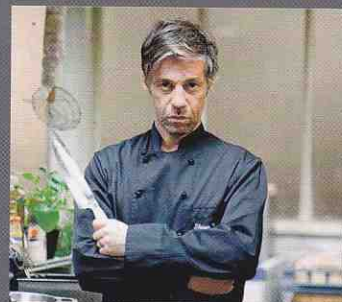
В Мадриде ищут таланты

В конце января в Мадриде прошел 8-й международный гастрономический конгресс Madrid Fusion. От этого события всегда ждут кулинарных откровений – собирающиеся со всех континентов повара представляют ошеломляющие новые технологии и раскрывают загадки лучших ресторанов мира. В этом году стало ясно, что поток блестящих идей иссяк и корифеям высокой кухни нужно время, чтобы выйти на новый уровень. Первым об этом заявил самый знаменитый испанский шеф Ферран Адриа. Он закрывает свой ресторан **eBulli** на два года (2012–2013), надеясь спокойно поработать в лабораториях. С 2014-го **eBulli** начнет принимать посетителей круглый год, а не полгода, как раньше.



Собака – друг китайца

В апреле китайскому парламенту предстоит принять судьбоносное решение – утвердить или отклонить законопроект, запрещающий употреблять в пищу мясо собак и кошек. Принятия этого закона много лет добиваются международные зоозащитные организации. Предполагается, что любителям блюд из собак и кошек будет грозить 15 суток тюрьмы или штраф около 700 долларов, торговцам мясом этих животных придется заплатить намного больше.



«Душевная кухня»

На российские экраны вышел фильм «Душевная кухня» (Soul Kitchen) Фатиха Акина – трогательная новелла о крошечной кафешке на окраине Гамбурга. Ее владелец переживает огонь, воду, медные трубы, санитарную инспекцию, травму, отъезд подруги, но все же делает из своей забегаловки самое модное место города. Фильм был отмечен специальным призом жюри Венецианского кинофестиваля.

«Поедая Вселенную»

До конца февраля в Дюссельдорфе продлится выставка «Поедая Вселенную», посвященная течению Eat Art 1970-х годов. Тогда швейцарский художник Даниэль Сперри провозгласил еду удобным материалом для художественных экспериментов. Он создавал картины, приклеивая чашки с недопитым чаем, ложки и обедки к столу с отпиленными ножками и помещая его на стену. Художники превращают в арт-объекты рыбы скелеты, жирные куски бекона, тесто, запеченное внутри женских туфель, гору сахара, которая накрыла продуктовую тележку... После закрытия выставка переедет в Инсбрук, где будет работать с конца апреля по июль.

D'oliva *Будь всегда красивой!*

Новая серия для ухода за волосами от D'oliva



Шампунь и Ополаскиватель Fiori di Sicilia
Сохраняет цвет и восстанавливает структуру окрашенных волос



Шампунь и Ополаскиватель Limoni di Amalfi
Укрепляет и придает объем ослабленным волосам



Шампунь и Интенсив – уход для волос Giardino di Roma
Глубоко восстанавливает сухие и ломкие волосы

Сила оливы - бесценный дар природы
для Ваших волос

Блеск и сила,
глубокое питание
и восстановление -
Клинически доказано



Спрашивайте в аптеках

www.doliva.ru
Сделано в Германии

«Я чаще в рыбном царстве, чем в мясном!»

Открыв ресторан собственного имени, модельер Игорь Чапурин, наш «русский Армани», может уже не задумываться, где ему пообедать, потанцевать или дать интервью. Тем более на такую интимную тему, как еда



– Игорь! Все давно наслышаны про пресловутый дресс-код, а уж для такого профи, как вы, вообще пара пустяков составить представление о людях по их одежке. А вот существует ли фуд-код? По тому, что персонаж себе заказывает или готовит, можно что-то толковое сказать о его сущности?

– Безусловно. То, что человек выбирает из меню, то, что он планирует или, наоборот, отказывается съесть, позволяет сделать некий скан его личности. Мне, допустим, было интересно посмотреть на выбор Наоми Кэмпбелл, когда она первый раз оказалась в нашем ресторане.

– С улицы зашла?

– Она открывала и закрывала показ моей последней весенне-летней коллекции в Париже. У нас с ней, к счастью, складываются милые отношения, когда мы уже можем дружески наблюдать друг за другом...

– ...заглядывать друг другу в тарелки...

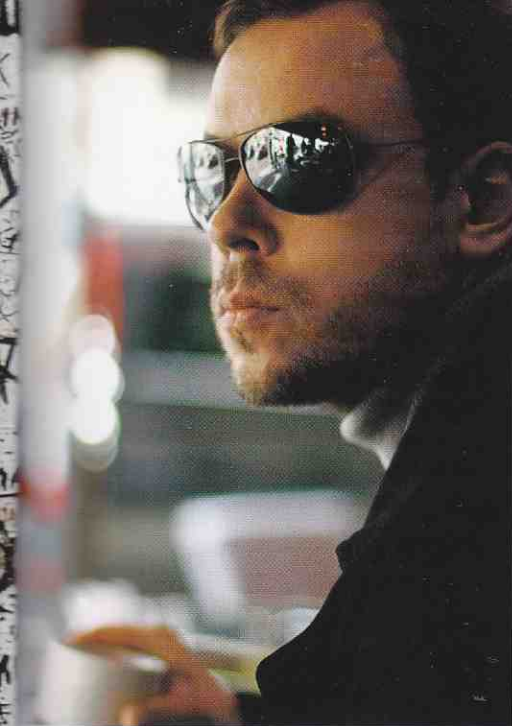
– С Наоми можно много говорить о России, она очень интересна и открыта в этом плане, что доказала в застольном общении. Ее друзья в гастрономическом отношении оказались более чопорны, их выбор варьировался между черной треской и мраморной телятиной. А супер-модель заказала что-то из русского меню, а что-то у нее все-таки осталось на уровне модной черной трески.

– И как же данный фуд-код вы для себя расшифровали?

– Наоми – девушка, безусловно, избалованная, но она, что приятно, интересуется страной, в которой находится. Это один пример. Второй – Алена Долецкая.

– Поясним для читателей: главный редактор русского Vogue и, простите за штамп, светская львица...

– Это мой друг. Она прекрасно готовит. У нее культ приготовления удивительно изысканных вещей, но в ресторанах Але-



«нет», которые сам себе произношу, когда сажусь за стол. Конечно, пытаюсь не соскисывать с рыбы и, кажется, скоро уже буду светиться фосфором! Есть рыбу рекомендовали мои фитнес-тренеры, я учусь наслаждаться разными ее видами, приготовленными по-разному. Да, я нахожусь, скорее, в рыбном царстве, чем в мясном... Не могу сказать, что люблю в еде эксперименты. Хотя красную икру я всегда ем с черным хлебом. С очень черным, с очень русским. Для кого-то это странно, стереотип – красную икру на белый хлеб или тосты с маслом. Есть вещи, которые эстетически мне не очень приятны, и я, как правило, не проверяю себя на прочность: хочу ли, смогу ли это съесть? Случались разные ситуации. Когда был в африканской саванне, там подавали жареных личинок тараканов. У меня не было отвращения: какие-то грязные твари, личинки, но мысль, что в желудке окажется столько белка... Многие пробовали, чтобы испытать себя. А я себя проверил иначе: прыгнул со скалы.

– Тарзанка?

– Нет, хуже. Там-то ты видишь, куда прыгаешь, а здесь африканцы привязывают лианы к талии и связывают ноги, и тебя спиной толкают в пропасть. Это дико страшно! А я, как мне тогда казалось, боюсь высоты. Но я это сделал. А проверять себя жуками... Нет, я мог бы их съесть, легко, но часто на подобное – визуальное табу. Экспериментировать с фатальностью мне легче, чем заставлять себя наслаждаться антикрасивым или антипритягательным. Самый простой пример – окрошка на квасе. Ну не воспринимаю я подобное сочетание продуктов! Не говорю, что это невкусно, просто у меня нет желания ее пробовать. Мои друзья любят, и слава богу. Или свежее сырое яйцо.

– Чем оно вам не угодило?

– Яйцо без скорлупы зрительно для меня несимпатично, поэтому бифштекс по-татарски не закажу. Я легко отношусь к карпаччо, к сырому мясу или рыбе, но, если в блюде есть сырое яйцо, для меня это уже – стоп!

– С кулинарным адом разобрались, а что для вас – кулинарный рай?

– Рай – скорее всего, Италия... Я пытался сейчас сделать выбор между французской кухней и итальянской, склонился к последней. Я уже давно в Италии не был, но сразу же вспомнил ее простую, четкую и вкусную еду. Знаете, в 60-

годы наши родители думали, что XXI век будет веком нейлона и каких-то сложных химических соединений. Ничего подобного, все равно он останется веком шелка, шерсти и кашемира. То же самое и с едой. Традиционная итальянская кухня с ее простотой, свежестью и легкостью для меня – наслаждение, блаженство.

– А французская с ее соусами?

– Я могу вам сказать о моем отношении к соусам, когда я восхищаюсь...

– Неужели майонезом?!

– Даже майонезом. Потому что яйцо под майонезом – студенческое банальное блюдо – это бесконечно вкусно! Потрясающая комбинация, но себе я не позволял ее уже много лет, при том, что глазами наслаждаюсь. И, бывая у кого-то в гостях, с удовольствием наблюдаю, как люди это едят.

– Что-то слабо верю, что ваши гламурные друзья и подруги готовят для гостей яйца под майонезом. Но всякое может быть... А что вы едите, кроме дорады и мерлузы?

– Еще я очень люблю всевозможные супы. У меня даже есть фетиш – луковый суп в Париже. Пробую, чтобы понять: в чем же его прелесть в разных местах? Но после каждой такой дегустации испытываю сильнейшее чувство вины: что я с собой делаю! Это единственное «нарушение режима» и отступление, которое себе позволяю... Мое отношение к еде скорее аскетично. В гастрономии я – наблюдатель, но очень любопытный. И, находясь в разных странах, охотно интересуюсь трюками и приемами, которые используют местные повара.

– Это как раз понятно – вы же теперь не только модельер и дизайнер.

Открыв «Чапурин-бар», вы ощущаете себя настоящим ресторатором?

– Не могу сказать, что я много лет мечтал о собственном ресторане. Это Аркадий Новиков, для которого я делал интерьер ресторана «Весна», подвигнул меня к мысли, что надо и мне когда-нибудь открыть свое заведение. Я отвечал «да», но ничего для этого не делал. Однако так уж сложилось, что я пришел к этому... Я – человек результата. Я всегда говорю своей команде: у нас нет места людям, которые живут только процессом. Должен быть результат. Сейчас я получаю радость от процесса жизнедеятельности ресторана. Я бываю здесь очень часто.

– Как хозяин или гость?

– Больше как человек, который здесь

на, по-моему, никогда не экспериментирует, выбирает определенные, ясные блюда, в публичных местах ее отношение к едальному процессу ровно такое: чтобы еда не мешала наслаждаться общением... Возможно, в России многое сейчас еще чужеродно, скажем, понятия «высокая кухня» и «культура еды» у людей не всегда ассоциируются с высоким качеством внешнего вида. А мне бы не хотелось, чтобы мы обамериканились и везде воспринимали себя абсолютно естественно в разорванной одежде!

– В какой, простите?

– В разорванной. Есть такое понятие.

– Хорошо, ну а какой диагноз как едоку вы поставите Игорю Чапурину?

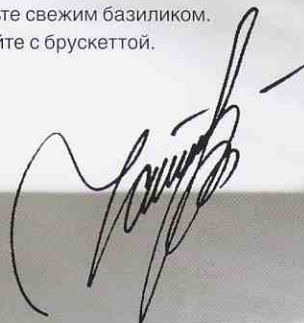
– Как человек толерантный, я с большим восхищением воспринимаю любую еду, если она качественная. Будь она бесконечно жирная, будь постная, но мой выбор всегда связан с теми «но» и теми

Соте из ракушек в белом вине и брускетта с помидорами

Для этого блюда надо подготовить мидии на одной створке, ракушки вонголе, оливковое масло, чеснок, красный острый перец чили, свежую петрушку, белое сухое вино и куриный бульон. А для гарнира – белый хлеб, помидоры банч (на ветке), чеснок, свежие листья базилика, оливковое масло «экстра вирджин». Мидии и вонголе промойте в проточной воде, обсушите бумажными полотенцами. В глубокую горячую сковородку влейте оливковое масло, добавьте чеснок и перец чили, дайте немного пожариться, чтобы чеснок и перец переда-

ли маслу свой аромат. Затем положите ракушки, посолите и обжаривайте их 3 мин. Влейте немного белого сухого вина, тушите под крышкой на минимальном огне 5 мин., удалите все нераскрывшиеся вонголе. Влейте куриный бульон – примерно столько же, сколько вина. Доведите до кипения и добавьте мелко порубленную зелень петрушки. Снимите с огня. Пока готовятся мидии, отдельно обжарьте ломтики белого хлеба с двух сторон так, чтобы в середине хлеб был мягкий. Помидоры обдайте кипятком и снимите с них кожицу. Разрежьте по-

мидоры на четыре части и удалите сердцевину. Мякоть нарежьте средними кубиками, добавьте мелко порубленный чеснок, листья базилика, соль, перец и оливковое масло «экстра вирджин». Перемешайте и готовую массу поместите на жареные тосты. Готовые ракушки выложите в глубокую тарелку, полейте получившимся бульоном и украсьте свежим базиликом. Подавайте с брускеттой.




работает. Я – сторонник позитивного присутствия. Личный пример всегда лучше, чем нотации или рассуждения о том, как все должно быть. Когда мы только запустились, Ольга Слуцкер сказала: «Игорь, да ты похож на настоящего ресторатора-итальянца!» А мне было несложно подойти к гостям и забрать со стола грязную посуду, отнести ее на мойку, я делал это автоматически и легко. Да, подобное я видел в Италии, работая у Ирэн Голицыной (княгиня, легендарный кутюрье, владелица собственного Дома моды. – Ред.). Мы с ней могли прийти на обед к какому-нибудь ее другу-ресторатору, и он сам что-то приносил, уносил, варил кофе, стоял за барной стойкой. Ресторан, как и мода, это командный вид спорта. Хозяин ресторана – всегда часть этого дурдома!

– А не кажется ли вам, что в вашем случае золотым молотком забивают гвозди? Вынести пепельницу или смешать коктейль могли бы и другие...

– Я заставляю себя быть качественным во всем. Создавая кухню «Чапурин-бара», мы стремились придать ему антигламурности и предложить еду, приближенную к домашнему восприятию. С другой стороны, в нашем городе каждый помешан на фигуре, на фитнесе, на поисках собственной красоты и идеала, все стремятся стать моложе, прозрачнее и тоньше, и мы готовы в этом помочь.

– Не думаю, что так уж и все. Но вам близко желание вечной молодости?

– Как человек, который на виду, я по умолчанию живу с мыслью, что не должен раздражать людей своим внешним видом. Я в Москве с 93-го года и сейчас уже считаю себя здесь своим. Очень люблю этот город! И я – неотъемлемая часть его ритма, эмоций, его химического состава. И все его грехи, и все положительные черты – они во мне... Я себя много лет держу в руках – с точки зрения еды и антиеды, занятий спортом. Мне это, в принципе, даже доставляет удовольствие – держать себя в ежовых рукавицах! Возможно, в этом есть момент определенного мазохизма, но мне он приятен.

– А конкретно?

– Уже лет пять я нахожусь в состоянии большой любви с тренажерным залом, в замечательных дружеских отношениях с тренерами, которые помогают разобраться с тем, с чем я очень не хочу разбираться самостоятельно – комбинациями различных усилий в работе над собственным телом. Для меня тренажерный зал – не место сжигания жира, а место выброса отрицательных эмоций и шанс наполнить себя энергией.

– Игорь! Представьте, что у вас есть машина времени. С кем бы вы хотели пообедать из тех, кто жил раньше или живет сейчас? Или будет жить?

– Я, может быть, странно отвечу... Я так мало общался со своей матерью, что при возможности я бы, конечно, именно ее вернул сюда. Серьезно.

Влад Васюхин



ИНДИНОЛ®

ВАШ ВЫБОР ПРИ МАСТОПАТИИ!

- Воздействует на причину возникновения заболевания
- Негормональное средство природного происхождения
- Простая схема приема: по 2 капсулы 2 раза в день
- Рекомендуемый курс приема 6 месяцев

Горячая линия:

8-800-333-00-45 (звонок бесплатный)

Информация в интернете:

www.indinol.ru

* Научная разработка НИИ молекулярной медицины Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова г. Москва

** Эффективность подтверждена клиническими исследованиями в ведущих медицинских центрах РФ (Федеральный маммологический центр и др.)

Пост принял

Великий пост – самый длинный и самый строгий в году. Как укрепиться в принятом решении и как прожить эти строгие семь недель с пользой для души – тема для беседы со священником. Мы же поговорим о кулинарной составляющей поста

Разумеется, мы постимся не для того, чтобы похудеть. Но ситуация, когда по окончании поста весы показывают на пять килограммов больше, чем до его начала, тоже неправильная – хотя и очень распространенная. Избыток быстрых углеводов – вот главная причина того, что мы поправляемся во время поста. Не нужно отказываться от картофеля и круп полностью, но не стоит делать их основой рациона. И вот тут-то большинство хозяек оказываются в тупике: что же тогда готовить?

Что-нибудь новенькое

Если задуматься, то большинство из нас обычно питается довольно однообразно. Яйца, творог или каша на завтрак, суп

и мясо или рыба с гарниром на обед, теплый салат и те же мясо-рыба на ужин. Пост сбивает нас с накатанного пути и заставляет, вернее, дает возможность расширить кулинарные горизонты. Вот лишь несколько продуктов, которые незаслуженно редко бывают на нашем столе.

■ **Корень сельдерея.** Он столь же универсален, как и репа. Его можно добавлять в овощные рагу, жарить, запекать и, разумеется, есть сырым. В Америке в число традиционных рождественских блюд входит салат из капусты, моркови, корня сельдерея и зеленого лука. Правда, заправляют его соусом из майонеза и йогурта, но оливковое масло с лимонным соком подойдет ничуть не хуже. Ну и, наконец, не стоит забывать, что и из репы, и из сельдерея получается отличное пюре.

■ **Репа.** Слово сочетание «пареная репа» современного горожанина обычно пугает. Но предубеждения стоит отбросить, запеченная в духовке репа – это и правда очень вкусно. Особенно если ее чем-нибудь нафаршировать. Классический постный вариант начинки – обжаренные с луком грибы, но стоит опробовать



Счет на дни

Бытует мнение, что разнообразный постный стол в зимнее время – дело довольно разорительное. Позволим себе не согласиться. Нет, разумеется, если питаться «пластмассовыми» импортными зимними помидорами, артишоками и спаржей, то так мы денег не накопим. А если дать себе труд поинтересоваться вариантами приготовления привычных нам традиционных сезонных овощей, то вас удивит не только количество рецептов, но и их разнообразие. Например, из обыкновенной морковки можно приготовить практически любое постное блюдо – от котлет до пирожных, да еще и морковный чай в придачу.

Холодная закуска из баклажанов с мятой



4–6 порций

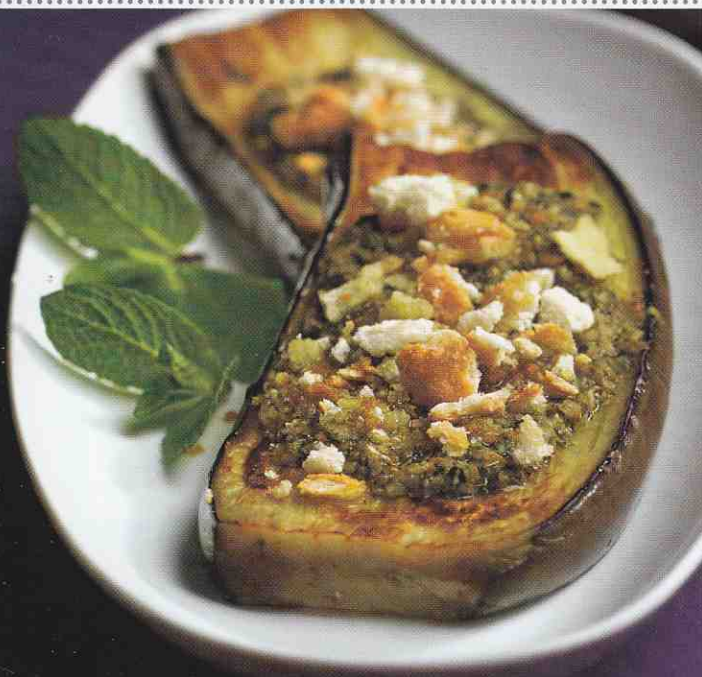
Что нужно:

- 2 крупных баклажана
- 2 зубка чеснока
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. крошек белого хлеба
- маленький пучок мяты
- оливковое масло «экстра вирджин»
- щепотка семян зиры
- соль, свежемолотый черный перец

Что делать:

У баклажанов срезать кончики и, не очищая, нарезать вдоль на пластины толщиной 1 см. Обжарить с обеих сторон

на оливковом масле до золотистой корочки и положить на бумажное полотенце для удаления излишков масла. Для заправки растереть чеснок с зирой, солью и перцем в ступке. У мяты снять листочки со стеблей, стебли мелко нарезать, добавить в ступку, растереть все вместе в однородную пасту. Продолжая растирать, влить примерно 3 ст. л. оливкового масла и лимонный сок, растереть до образования гладкого соуса. Баклажановые ломтики разложить на блюде и полить получившейся заправкой, оставить на 20 мин. Подсушить на сковороде хлебные крошки и посыпать ими баклажаны. Украсить мятой и подать.



Пряная тушеная капуста с грибами



4–6 порций

Что нужно:

четверть крупного кочана
капусты
500 г шампиньонов
500 г томатного пюре
1 красный сладкий перец
2 крупные белые луковицы
1 маленький зеленый перец
чили
2 зубка чеснока
2 см свежего корня имбиря
нерафинированное
арахисовое масло
1 ст. л. семян кориандра
по 1 ч. л. душистого и черного
перца горошком
по 0,5 ч. л. молотой корицы
и куркумы
1 ч. л. пряной смеси гарам
масала
соль

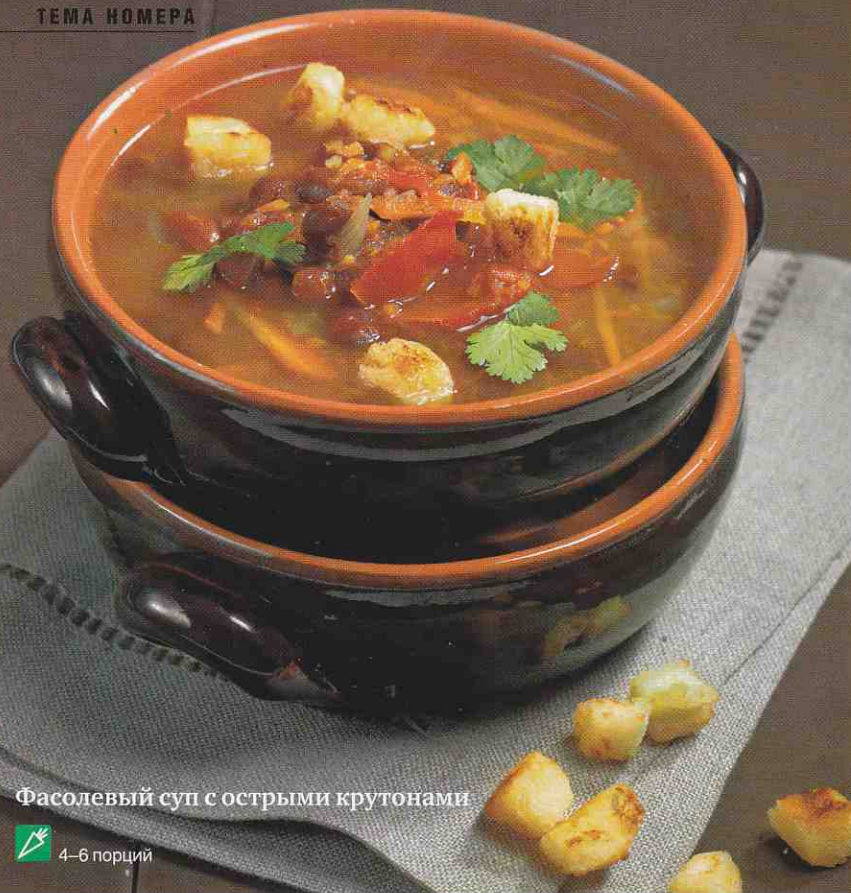
Что делать:

У капусты вырезать кочерыжку, удалить толстые грубые стебли внешних листьев. Листья нарезать квадратами со стороны примерно 3 см. Шампиньоны протереть влажной тряпочкой и разделить на 2–4 части. Сладкий перец разрезать пополам, удалить все семена и перегородки, мякоть нарезать тонкими ломтиками, а лук – кольцами. Перец чили освободить от семян и нарезать тонкими кружками. Имбирь и чеснок мелко порубить. Все целые специи прогреть в сухой сковороде, всыпать в ступку, растолочь, добавить молотые специи и перемешать. Разогреть в глубокой сковороде 2 ст. л. масла и обжарить на среднем огне капусту при постоянном перемешивании, пока не испарится вся жидкость. Переложить капусту


на тарелку, долить в сковородку немного масла и обжарить на сильном огне грибы, примерно 4–5 мин. Добавить сладкий перец, готовить еще 4 мин., после чего вынуть из сковородки. Долить немного масла, положить лук, чеснок и имбирь, обжарить, 2 мин. Всыпать специи и готовить

1 мин. Добавить чили и томатное пюре, довести до кипения. Положить в сковородку капусту и грибы. Посолить по вкусу и тушить 5 мин. Подавать горячей.





Фасолевый суп с острыми крутонами

 4–6 порций

Что нужно:

- 150 г красной или белой фасоли
- 1 л овощного бульона
- 1 крупная морковь
- 1 крупная луковица
- 1 красный перец чили
- 400 г рубленых помидоров в собственном соку
- 2 черешка сельдерея
- 2–3 зубка чеснока
- несколько веточек кинзы
- соль, черный перец

Для крутонов:

- 3 ломтика белого хлеба
- 2–3 ст. л. кукурузного масла
- 1 зубок чеснока
- молотый красный перец

Что делать:

Замочить фасоль на 8 ч в холодной воде, затем откинуть на дуршлаг и выложить в кастрюлю. Влить 1,25 л свежей холодной воды, довести до кипения, варить на сильном огне 10 мин., уменьшить огонь до слабого, варить под крыш-

кой до готовности, 2 ч. Морковь и лук нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить. Чили разрезать, удалить семена, мякоть нарезать тонко. Добавить овощи в кастрюлю с фасолью, влить овощной бульон и готовить при слабом кипении 30 мин. Вынуть из кастрюли половину овощей вместе с небольшим количеством бульона и взбить блендером. Сельдерей нарезать небольшими кусочками. Вернуть пюре в кастрюлю, добавить помидоры вместе с соком и сельдерей. Посолить суп по вкусу и готовить 5–7 мин. Перед подачей посыпать мелко нарезанной кинзой. Отдельно подать крутоны. Для приготовления крутонов нарезать хлеб (с коркой или без) кубиками. В глубокой сковороде разогреть кукурузное масло, положить в него зубок чеснока и прогреть. Удалить чеснок и обжарить крутоны до золотистого цвета, посыпать острым перцем по вкусу.

Кстати

В фасоли столько белка, что она способна заменить в нашем рационе мясо. Самый простой способ разнообразить и при этом сделать сытным постный стол – попробовать разные вкусы готовой фасоли Heinz: классическую «В томатном соусе», «Сладкий чили» и «Барбекю». С готовой фасолью этот суп можно приготовить значительно быстрее.



Топ-10 великопостных блюд

Что хотят приготовить люди, держащие пост? По нашей просьбе специалисты портала Поиск@Mail.Ru (<http://go.mail.ru>) проанализировали наиболее популярные запросы. Результаты оказались довольно любопытными. Самая востребованная категория постных блюд – это салаты, на втором месте блины, а на третьем – торты! Что касается конкретных рецептов, то первое место с большим отрывом удерживает постный майонез. На втором месте пицца, третья занимает борщ. Далее следуют овсяное печенье, шарлотка, голубцы, грибной суп, оладьи, щи, а замыкает десятку лидеров медовое печенье.



вать и рецепт знаменитой Елены Молоховец, которая рекомендовала фаршировать репу рисом и подавать ее с кисло-сладким соусом. Чтобы приготовить его, к основному красному соусу (в пост, разумеется, на оливковом масле и овощном бульоне) нужно добавить 1–2 ч. л. коричневого сахара, рюмку красного сухого вина, уксус или лимонный сок по вашему вкусу и полстакана ошпаренного кипятком кишмиша без косточек, а затем довести эту смесь до кипения.

■ **Свекла.** С ней мы, как правило, встречаемся за праздничным столом: селедка под шубой, винегрет и многочисленные варианты салатов из тертой свеклы с майонезом. Из всего этого списка постным является только винегрет. Но это не значит, что мы не можем приготовить свеклу по-новому. Свежие идеи подглядим на кухне Юго-Восточной Азии. Так, на острове Шри-Ланка нарезанную соломкой свеклу тушат в кокосовом молоке вместе с поджаренным на растительном масле луком и жгучим перцем. Это блюдо одинаково вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

■ **Бамия.** Стручки бамии, или, как ее еще называют, окры, в России продаются в замороженном виде и особым успехом не пользуются. Обычно их просто отваривают, как стручковую фасоль, а потом больше никогда не покупают – потому что пресно и безвкусно. Между тем это просто классический пример того, как неправильный подход к продукту



Рыбные палочки с чесночным кремом

4–6 порций

Что нужно:

500 г филе морского окуня
1 ст. л. лимонного сока
100 г муки
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец
масло для фритюра

Для крема:

150 мл оливкового масла
4 зубка чеснока
3 ломтика вчерашнего багета
50 г очищенных грецких орехов
несколько веточек укропа
1 ст. л. белого винного уксуса
соль

Что делать:

Для чесночного крема залить ломтики багета небольшим количеством кипяченой воды и оставить на 2–3 мин. Выжать лишнюю воду и переложить багет в блендер. Доба-

вить грецкие орехи, укроп, чеснок и соль и сделать пюре. Влить оливковое масло и винный уксус, посолить по вкусу и перемешать. Филе окуня нарезать узкими длинными полосками, примерно 2х6 см, сбрызнуть лимонным соком и слегка посолить. Оставить на 30 мин. Смешать муку с солью, 1 ст. л. оливкового масла и перцем, влить 150 мл теплой воды и замесить упругое тесто. Завернуть тесто в пленку и оставить на 30 мин. Тонко раскатать тесто и разрезать на квадраты 10х10 см. Положить в центр каждого по ломтику рыбы и завернуть. В глубокой сковороде разогреть масло для фритюра и жарить рыбные палочки на среднем огне до золотистой корочки, примерно по 4–5 мин. с каждой стороны. Выложить на бумажные полотенца для удаления излишков масла. Подать на подогретых тарелках с чесночным кремом.



МНЕНИЕ ТЕСТ-ГРУППЫ

Елена Кейлина-Ройтер

В тесто я добавила еще одну столовую ложку муки, иначе оно получается липким и плохо раскатывается. Края теста обрезала и защипнула как для пельменей, затем положила палочки жариться сначала швом вниз, чтобы тесто не расклеилось. Рыба получилась сочной и нежной. Думаю, таким образом можно запечь и филе палтуса.

Особые великопостные блюда

- Крестопоклонная неделя (7 марта). Сдобные постные булочки в форме крестов.
- День памяти преподобного Иоанна Лествичника (14 марта). «Лествицы» – лепешки из ржаного теста.
- День памяти сорока мучеников, в Севастийском озере мучившихся (22 марта). «Жаворонки» – постные сдобные булочки в виде птичек с глазами-изюминками.
- Лазарева суббота (27 марта). Можно есть рыбную икру.
- Вход Господень в Иерусалим (28 марта). Можно есть рыбу.

портит все впечатление от него. В Юго-Восточной Азии бамия – неременный ингредиент овощных карри, во Вьетнаме из окры, тофу, томатов, ананасов и тамаринда варят кисло-сладкий суп, а в некоторых штатах Индии нарезанную на кусочки примерно двухсантиметровой толщины бамию быстро обжаривают на сильном огне с чесноком, луком и имбирем, приправив гарам масалой.

■ **Батат.** Или сладкий картофель, а на самом деле утолщенный корень травянистой лианы. По форме он действительно напоминает вытянутый картофель с тонкой и гладкой кожурой, а вот по цве-

ту может быть белым, желтым, розовым и даже красно-оранжевым. Самый простой способ приготовить батат – вымыть, высушить, завернуть в фольгу и запечь до мягкости. Когда он готов, можно разрезать его пополам, но не до конца, полить ореховым маслом, посыпать коричневым сахаром и поставить под горячий гриль на минуту-другую. Из него получаются прекрасные пюре и пудинги, сладковатый, он так и просится в начинку для постных пирогов.

■ **Водоросли.** До появления в России японских ресторанов мы знали только салат «Дальневосточный» из морской

Постный пирог с начинкой из печеных яблок



4–6 порций

Что нужно:

700–800 г муки Макфа
1 пакетик (11 г) сухих
дрожжей
2 ст. л. мелкого сахара
3–4 ст. л. оливкового масла
3/4 ст. л. соли

Для начинки и сиропа:

4 крупных яблока, желательнo
антоновка
4–5 ст. л. коричневого сахара
щепотка молотой корицы
1–2 ч. л. меда

Что делать:

Для теста в 300 мл теплой воды добавить 1 ст. л. сахара и растворить дрожжи. Через 15–20 мин. вылить жидкость в миску, просеять туда муку с солью и оставшийся сахар, влить оливковое масло и замесить тесто. Затем выбить его об деревянную доску, 10 мин. Тесто должно стать гладким и не прилипать к рукам. Выбитое тесто вернуть в миску, смазать маслом, накрыть полотенцем и поставить в тепло на 1,5–2 ч. Для начинки очистить яблоки, нарезать

на четыре части и удалить семена. Положить яблоки в жаропрочную форму, посыпать сахаром и корицей и запекать в разогретой до 180 °С духовке 20–25 мин. Горячие яблоки размять толкушкой для пюре и охладить, духовку не выключать. Круглую форму застелить бумагой для выпечки. Разделить тесто пополам и раскатать в 2 круга. Первый круг уложить в форму. Разложить начинку и накрыть вторым кругом теста. Ножом прорезать на поверхности пирога контур яблока, который будет служить для выхода пара и одновременно выполнять декоративную функцию. Смазать пирог сиропом из 50 мл горячей воды и меда и поставить в духовку до готовности, примерно на 30 мин.



Кстати

Разнообразить постное меню вам поможет белая нежная мука Макфа. Вкуснейшие вареники с овощными и фруктовыми начинками, сытные луковые пироги или пироги с грибами, ароматные ватрушки с вареньем или булочки с морковью и свеклой, безусловно, порадуют домашних.



Кофейный монастырский пирог



4–6 порций

Что нужно:

250–300 г муки
250 мл крепкого кофе
1 стакан коричневого сахара
1 стакан меда
1 стакан грецких орехов
1 ч. л. соды
щепотка соли
сахарная пудра для подачи

Что делать:

В процеженный кофе добавить коричневый сахар и мед. Слегка нагреть, перемешивая, до полного растворения меда и сахара. Снять с огня, добавить неизмельченные половинки грецких орехов, соду (не гасить!) и щепотку соли. Всыпать просеянную муку и перемешать. Круглую фор-

му диаметром 26 см застелить пергаментом или смазать растительным маслом и слегка подпылить мукой. Вылить тесто в форму и поставить в разогретую до 170 °С духовку, выпекать 50–55 мин. Готовый пирог вынуть из формы, охладить на решетке и посыпать сахарной пудрой.



капусты. Сегодня наше меню обогатилось салатом из водорослей вакаме, роллами, завернутыми в нори, и супом мисо с водорослями комбо. Все это можно не только попробовать в любом суши-баре, но и приготовить дома. Кроме того, почти в любом магазине можно купить снеки из нори. Для самостоятельной закуски они, пожалуй, солоноваты, зато ими можно одобрить овощной стир-фрай или гречневую лапшу.

■ **Нут. Хумус** – вот, пожалуй, одно из самых незаменимых блюд в пост. Просто намажьте его на хлеб или подавайте как дип для свежих овощей. Впрочем, из нута можно приготовить не только хумус. В Средней Азии любят супы с нутом. Их варят на крепком мясном бульоне, но нам ничто не мешает добавить нут в овощной суп. На севере Индии заранее отваренный нут обжаривают с прянощами и луком. Еще в Индии часто готовят нутковый пудинг с кокосовым молоком и изюмом. А из нутовой или гороховой муки можно сделать лапшу – гороховая лапша с грибами до революции была одним из любимых монастырских блюд.

Летний день год кормит

Эта поговорка напоминает не только о сельскохозяйственных работах, но и о домашнем консервировании. Варенье, повидло, компоты, овощные

и грибные консервы, домашние заморозки – все это отлично подходит для того, чтобы разнообразить постное меню. Лето уже не за горами, и вы получите прекрасный банок как следует подготовиться к постам будущего года. Но заквасить капусту можно и прямо сейчас – ведь для этого как раз нужны кочаны поздних сортов, да и готова квашеная капуста будет всего через несколько дней. Лучше сделать сразу несколько банок: в одной обычная рубленая капуста с морковкой для щей и тушения, а в других – разные «салатные» варианты. Например, капуста провансаль с антоновкой и клюквой или острая гурийская капуста – с сельдереем, свеклой, чесноком и жгучим перцем. А вот к капусте можно и немного картошки отварить. Мы же договорились, что иногда можно.

Не забудьте и о виноградных листьях – в них вы сможете приготовить долму или роллы с начинкой из риса и овощей. Листья эти продаются на всех рынках. Там же запаситесь ароматными соусами из томатов или ткемали, разными смесями специй, сухофруктами и орехами. Хорошим дополнением к салатам и блюдам азиатской кухни будут проростки сои, пшеницы и других зерен. Все это заставит зазвучать привычную еду по-новому.

Мария Бахарева

Посты и комменты

Мы можем не разделять этические и медицинские воззрения строгих вегетарианцев и приверженцев сыроедения, но почему бы не воспользоваться их обширным опытом приготовления пищи исключительно из растительных ингредиентов? К сожалению, в России выбор кулинарных книг с подобными рецептами удручающе мал. Зато в Интернете можно найти немало интересного. Один из наиболее любопытных источников – блог «Дневник сыроедки» (rawinrussian.livejournal.com), который ведет живущая в США студентка Марина. Она ходит в специальные рестораны, посещает кулинарные вечеринки сыроедов, штудирует огромное количество англоязычной литературы, посвященной сыроедению, и щедро делится найденной информацией с читателями своего блога, а они с ней. Некоторые из ее находок вполне могут войти не только в постное, но и в постоянное меню – например, салатная заправка «Яблочный майонез». Чтобы ее приготовить, нужно всего лишь измельчить вместе в блендере половину большого кисло-сладкого яблока, по 2 ст. л. оливкового масла, яблочного уксуса, белой пасты мисо (ее можно заменить светлым соевым соусом) и небольшой кусочек свежего имбиря.



Потому что нельзя

В непростое время от Масленицы до Пасхи обед православного человека наполнен скорее ожиданием, чем вкусом. Никаких удовольствий – только воспоминания. Хотя некоторые послабления допускаются. Для всех случаев мы придумали соусы, постные в большей или меньшей степени



Кокосовый соус



Что нужно:

- 1 крупная картофелина
- 1 зубок чеснока
- 1 банка кокосового молока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. смеси гарам масала
- соль

Что делать:

Картофель сварить, размять. Обжарить в масле разрезанный пополам зубок чеснока до золотистого цвета. Снять с огня, чеснок удалить, масло добавить к картофелю. Кокосовое молоко довести до кипения вместе с гарам масала, добавить к картофелю. Взбить до однородности, приправить солью по вкусу. Подавать к отварным овощам.



Ямайский банановый соус



Что нужно:

- 2 средних банана
- 1 стакан растительных сливок
- 4 ст. л. коричневого сахара
- щепотка молотой корицы
- щепотка молотого душистого перца

Что делать:

Бананы очистить, нарезать кусками среднего размера, уложить в сотейник. Влить

столько воды, чтобы она только покрыла бананы. Поставить на средний огонь, добавить корицу, душистый перец и сахар, перемешать. Дать закипеть, снять с огня. Размять содержимое сотейника в пюре, добавить сливки и взбить вилкой до однородности. Подать к запеченным или отварным фруктам.

Шоколадный соус с имбирем



Что нужно:

- 100 г горького (больше 70% какао) шоколада
- 3 ст. л. какао-порошка
- 5 см свежего корня имбиря
- 4 ст. л. сахара

Что делать:

Имбирь очистить, нарезать тонкими кружками, уложить в сотейник. Всыпать сахар, влить 1,5 стакана холодной

воды. Поставить на средний огонь, дать закипеть, убавить огонь до минимума и варить 20 мин. Отвар процедить, влить в чистую кастрюлю, всыпать какао-порошок. Довести, постоянно помешивая, до кипения. Снять с огня, добавить наломанный кусочками шоколад. Размешать до однородности. Подать к сладкой выпечке.



Соус из баклажанов



Что нужно:

1 большой баклажан
 половина белой луковицы
 1 ч. л. красного винного уксуса
 1 ст. л. протертой мякоти томатов
 1 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
 соль

Что делать:

Лук измельчить, обдать кипятком, залить уксусом, добавить томаты, перемешать и оставить на 15 мин. Баклажан очистить, нарезать кружками, опустить в кипящую воду на 4 мин. Обсушить, положить в блендер, влить масло, посолить и взбить. Перемешать баклажановое пюре и маринованный лук, приправить солью. Подать к печеному картофелю.

Быстрый томатный соус



Что нужно:

400 г консервированных томатов без кожицы
 1 ст. л. томатной пасты
 1 зубок чеснока
 горсть листьев базилика
 1 ст. л. бальзамического уксуса
 2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
 соль, черный перец

Что делать:

Чеснок измельчить, вместе с маслом поместить на холодную сковороду. Поставить на средний огонь, ровно через 1 мин. добавить томаты и томат-пасту. Готовить, помешивая, 5 мин. Добавить уксус и щепотку соли. Перемешать, снять с огня. Приправить солью и перцем, добавить базилика. Немедленно подать к пасте.

Соус из свеклы и каперсов



Что нужно:

1 крупная свекла
 1 маленькая луковица
 1 ст. л. каперсов
 50 мл сладкого красного вина
 2 ст. л. растительного масла
 1 лавровый лист

Что делать:

Свеклу измельчить в комбайне. Лук тонко нашинковать. Обжарить лук в разогретом масле на среднем огне, помешивая, 3 мин. Добавить свеклу, готовить 3 мин. Влить 1 стакан горячей воды и вино, положить лавровый лист. Когда выкипит почти вся жидкость, удалить лавровый лист, переложить соус в миску. Добавить каперсы, перемешать. Дать настояться не меньше 1 ч, а лучше 8–10 ч. Подавать к отварному картофелю и другим овощам.

Сальса с грушей и авокадо



Что нужно:

1 китайская груша нэши
 половина авокадо
 4 помидора черри
 половина лимона
 2 красных больших перца чили (средней остроты)
 большой пучок кинзы
 2 веточки петрушки
 соль

Что делать:

Чили очистить. У зелени удалить стебли. Черри разрезать на четвертинки. С лимона снять кожуру, мякоть крупно нарезать. У груши удалить сердцевину, мякоть тонко нарезать. Авокадо очистить. Сложить все в блендер и быстро взбить в режиме пульсации (или турборежиме). Приправить солью. Подать с горячими лепешками или чипсами.

Соус из мяты и кинзы



Что нужно:

большой пучок мяты
 3–4 веточки кинзы
 сок 1 лимона
 1 ст. л. сахара
 щепотка соли

Что делать:

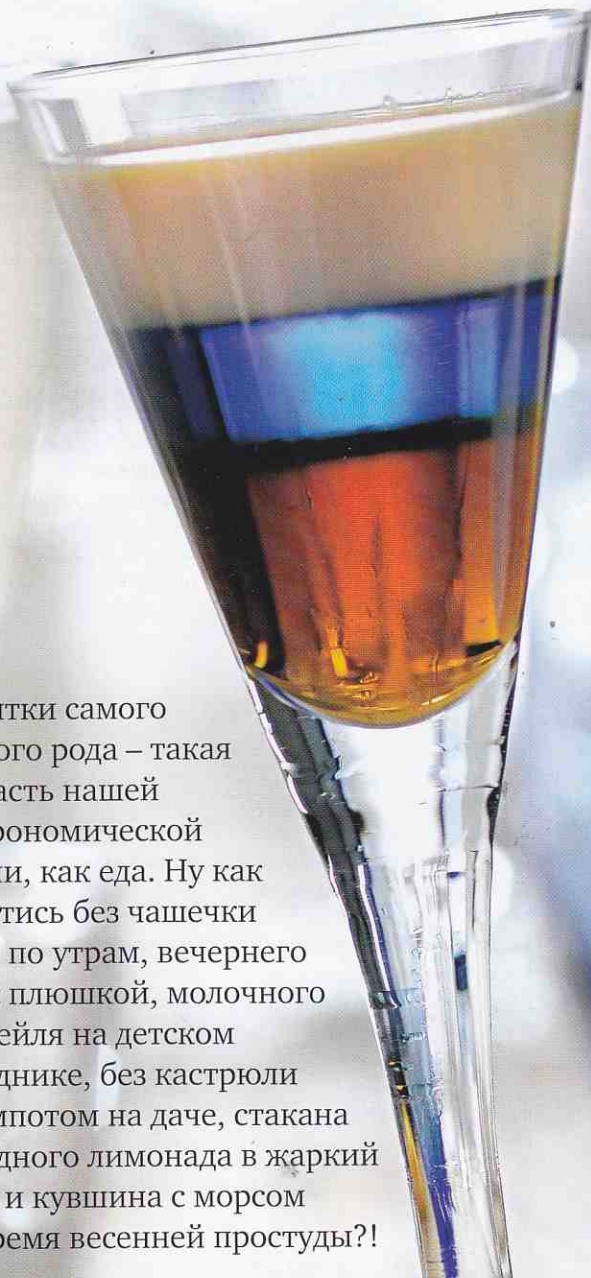
Всю зелень уложить на разделочную доску, посыпать солью и крупно порубить ножом. Сложить зелень в банку, всыпать

сахар, влить 5 ст. л. кипятка, закрыть крышкой, встряхнуть и оставить на 15 мин. Затем добавить лимонный сок и перемешать. Подать к овощам, приготовленным на гриле.



Кстати

Необходимо заметить, что постным можно сделать практически любой соус. Сливочное масло заменяется на оливковое или подсолнечное, обычные сливки – на растительные, вместо брынзы можно взять тофу, а для загущения добавить разведенный водой крахмал. Собственно говоря, таким образом можно преобразовать даже вызывающе скоромный майонез – хотя разница, безусловно, будет чувствоваться. Но на то, однако, и пост, чтобы терпеливо переносить трудности и лишения.



Напитки самого разного рода – такая же часть нашей гастрономической жизни, как еда. Ну как обойтись без чашечки кофе по утрам, вечернего чая с плюшкой, молочного коктейля на детском празднике, без кастрюли с компотом на даче, стакана холодного лимонада в жаркий день и кувшина с морсом во время весенней простуды?!

Про напитки

Наверняка многие из вас с легкой завистью смотрят на барменов, жонглирующих бутылками и смешивающих такие заманчивые коктейли... Вы ведь думаете, что дома такое никогда не получится? Ничего подобного! Конечно, освоить жонглерские трюки с помощью нашей книги «Про напитки» нельзя. Зато мы вас легко

научим делать «Мохито» и «Маргариту», смешивать «Дайкири» и «Мартини», «Кайпиросу» и «Коладу», готовить слоистый «Пусс-кафе», грог, глэгг и глентвейн – не говоря уже о пуншах, крюшонках, смуфи, шейках, чайных и кофейных коктейлях и даже блюдах на их основе. И все у вас получится, проверено!

КНИГА ГАСТРОНОМА проверено, всё получится

про напитки



Коктейль «Голубая луна»

1 порция

Этот коктейль относится к семейству так называемых пусс-кафе. Термин *pousse-café* в вольном переводе с французского означает что-то вроде призыва «заполировать» кофе. Чем? – Ликером, лучше несколькими. Так называют коктейль, состоящий из нескольких слоев разных ликеров и сиропов. Слоев может быть от трех до семи, для подачи используют рюмку, похожую по форме на бокал для вина, но меньшего размера (120–150 мл). Выглядят пусс-кафе очень нарядно, но, если задуматься, это напиток на любителя. Судите сами: он состоит почти на сто процентов из крепких и сладких ликеров. Впрочем, достичь вкусового баланса вам поможет обычная чашечка свежесваренного черного кофе.

В бокал-стопку влейте в указанном порядке, один за другим, все ликеры: 10 мл ликера «Амаретто», 10 мл ликера «Блю кюрасао», 10 мл ликера «Айриш крим». Для этого поверните барную ложку выпуклой стороной вверх, держите ее в стопке так, чтобы она располагалась под углом примерно 45° к стенкам. Вливайте ингредиенты очень тонкой струйкой, чтобы каждый следующий компонент не нарушал слой предыдущего. Строго соблюдайте последовательность слоев. Подавайте немедленно, ничем не украшая. Пьется этот коктейль залпом.



www.angel-juicer.ru

Витамины весны

Зима измучила нас морозами, а впереди новое испытание – весенний авитаминоз. Но если в первом случае верна поговорка «Нет плохой погоды, а есть плохая одежда», то во втором бороться с дефицитом витаминов нам помогут живые соки.

Чтобы получить полезные и питательные соки, требуется не так уж и много: хорошие ягоды, фрукты, овощи или проросшие семена и надежная техника. Выбор исходного сырья оставим за вами, а вот технику порекомендуем.

Выдающийся агрегат

В прошлом году в России стала продаваться соковыжималка, которую можно смело назвать выдающейся. Она принадлежит к категории прессовых соковыжималок премиум-класса, то есть позволяет получать прессованием сок холодного отжима. Это соковыжималка Angel производства корейской компании Angel Co Ltd: полностью металлический агрегат, сверхпрочный, рассчитанный на долгую и безупречную службу. Безусловный выбор для тех, кто предпочитает пить «живой» сок!

Соковыжималка Angel: только факты

Легкость сборки, простота конструкции

Соковыжималка с двумя шнеками. Шнеки вращаются со скоростью 82 об/мин, благодаря чему не происходит нагрева продукта и прибор работает практически без шума. Мотор с воздушным охлаждением. С возможностью непрерывной работы. Полностью металлическая конструкция. Аппарат компактен. Собирается одним движением. Минимум деталей – достаточно надеть всего одну насадку. Соковыжималка самопромывающаяся: чтобы избавиться от отходов отжима, достаточно налить немного воды в отверстие подачи.

Эффективность отжима

Angel – для тех, кто «не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи». К тому же затраченные средства окупятся не только качеством, но и количеством: «ангельская» выжималка способна, скажем, из килограмма ананасов выжать 880 г сока, а из килограмма зернышек граната – 920 г сока (жмых – сухой порошок). То же самое – до последней капли! – можно сказать и о других фруктах-овощах, если они прошли пресс «Ангела». Жмых получается настолько сухим, что его порой можно поджечь.

Холодный пресс отжимает все, кроме камней

Медленная и тщательная работа роторов-измельчителей – технология холодного прессования (сила пресса – 3 л.с.) – позволяет сохранить энзимы живыми при классическом центрифужном способе отжима. Прессовая технология – единственная, позволяющая получить сок живым. И что еще важно, Angel способен выжать сок практически из чего угодно: от марокканского апельсина до таежной хвои, от замороженной клюквы до проросших зерен пшеницы! Яблочный сок получается насыщенным, виноградный – с приятным терпковатым вкусом благодаря полностью отжатым семечкам, а томатный – правильной консистенции, то есть не слишком густой и не водянистый.

Энзимы – природные ферменты, присутствующие в клетках натуральных растительных продуктов. Это биологически активные катализаторы, необходимые для человеческого организма. Даже небольшая температура губительна для энзимов.

Сок из зерен и семян

Диетологи считают, что натуральные соки – это тоже еда, приятная на вкус, полезная и легко усваивающаяся. К тому же отличная добавка в постное или вегетарианское меню. Кроме привычных для нас соков можно разнообразить свой рацион экзотикой: чрезвычайно полезным и бодрящим соком из проросших злаков, например, пшеницы (выход – 96% сока) или семян льна, подсолнечника или кунжута, зеленой травы или молодых побегов хвои, в которой витамина С гораздо больше, чем в лимонах.

Сочные коктейли от Angel

- 1 Яблоко, груша, молодая веточка хвои, 5 ст. л. проросшей пшеницы, 1 ст. л. меда.
- 2 400 г замороженной малины, груша, 5 ст. л. проросшего зерна, 2 ст. л. кедровых или грецких орехов или 10 очищенных грецких орехов.



У самого моря



Тарелка даров моря и стопка гречневых блинов – вот визитная карточка бретонской кухни, которой присущи простота, свежесть и качество. Бретань – следующая остановка нашего французского гастрономического вояжа



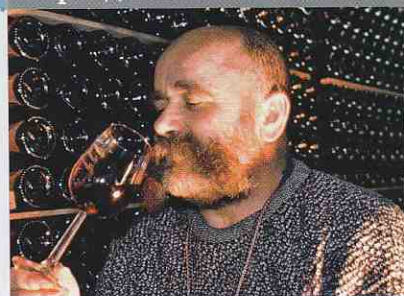
Полуостров Бретань – земля моряков и рыбаков – расположен на северо-западе Франции, между Бискайским заливом и Ла-Маншем. Область эта с удивительной историей: когда-то здесь жили кельты и римляне, затем она долго была независимой (отсюда девиз «Лучше смерть, чем позор!»), в состав Франции вошла в 1532 году. Бретань имеет множество традиций и отличий, включая собственный бретонский язык.

Здесь климат – мягкая, бесснежная зима и нежаркое лето: во всяком случае, в Атлантике купаются далеко не все – выше 19 °С температура воды поднимается

редко. Туристы приезжают в Бретань осмотреть менгиры (доисторические каменные сооружения), получить сеансы талассотерапии и полакомиться морепродуктами.

Местная кухня использует все, что дают ей лес (им покрыта значительная часть области) и море (на 4/5 граница полуострова морская). К этому стоит добавить, что бретонцы-мореплаватели издавна обогатили здешнюю кухню привозными специями. Здесь умеют готовить и любят поесть. Кулинарные фестивали и конкурсы (есть даже праздник водорослей!) с завидной регулярностью проходят по всему региону.

Праздники



Конкурс достижений бретонской гастрономии

Большой региональный праздник, во время которого награждают лучших бретонских кулинаров. В 2010 году пройдет в городе Киберон с 24 по 26 сентября. Жюри, состоящее из профессиональных дегустаторов и простых любителей поесть, будет оценивать лучшие бретонские продукты в 13 номинациях. Продолжение праздника с 26 по 28 сентября – Рынок бретонской гастрономии, где посетители смогут продегустировать лучшие произведения кухни Бретани.



Рынок устриц

Открытый рынок в городе Канкаль шумит на фоне моря и устричных ферм. Здесь можно продегустировать и купить самые разнообразные мидии и устрицы. Рынок работает ежедневно.

Праздник шокар

Проходит в городке Ифиньяк в третий и четвертый уикенды ноября. Главный герой праздника – традиционное пирожное шокар из теста и яблок. Оно делается в форме маленького башмачка из теста с яблочной начинкой и сахаром, с корицей, изюмом и лимоном. Шокар – не просто кулинарный изыск, эти пирожные вошли в историю: первое письменное упоминание о шокарах относится к 1885 году, они же дали название и площади в городке.



«Яблоки и сидр»

В середине октября в усадьбе Керно близ городка Меллак можно увидеть, как изготавливали сидр в старину. Яблочный сок из огромных прессов предлагается всем гостям. Стоит попробовать блины и кондитерские изделия из яблок.

Праздник колбасы

Устраивается в конце августа в Гемесюр-Скорф. На обед и ужин всем участникам предлагается традиционное блюдо – колбаски. Суббота посвящена пляскам – весь день проходят танцевальные конкурсы. Воскресенье начинается с Прощения – этот религиозный праздник отмечают только в Бретани. Затем следует веселье: шуточные процессии, выборы колбасного короля, представления.



Праздник масла

В последнее воскресенье сентября в городке Плоневе-дю-Фау показывают, как в старину готовили масло и хлеб. Веселье дополняют конкурсы сидра и выпечки, а также различные выставки.

Праздник мидий

Торжество начинается церковной службой, а заканчивается концертом «Рок и мидии». Концерты, впрочем, не прекращаются весь день, как и дегустации мидий. Праздник проходит в городе Ильон в первое и второе воскресенье августа.

Праздник трески

Отмечается в приморском городе Биник уже 12 лет. Праздник воссоздает большую рыбалку, как в давние времена: около двух тысяч моряков выходят в море. Также в программе концерт, обучение рыбацкому ремеслу, морские песни и выставка, посвященная истории рыбной ловли.



Фар, пирог с черносливом

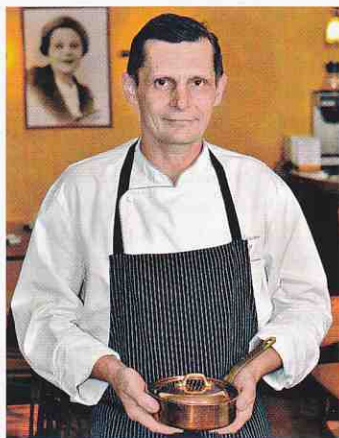
8–10 порций

Что нужно:

400 г мелкого чернослива
без косточек
125 г изюма
250 г муки
400 мл молока
4 яйца
2 ст. л. сахара
щепотка соли
черный чай
сливочное масло
для смазывания формы
сахарная пудра для подачи

Что делать:

Изюм и чернослив залить теплым чаем на 2 ч, затем откинуть на дуршлаг и обсушить (настой не понадобится). Все остальные компоненты, кроме сливочного масла и сахарной пудры, хорошо перемешать миксером, добавить изюм и чернослив, снова перемешать. Форму для запекания смазать маслом, влить получившуюся массу и запекать в разогретой до 180 °С духовке 1 ч. Подавать пирог теплым, посыпав сахарной пудрой.



Роман Матвеевский уже пять лет, с момента открытия, возглавляет кухню ресторана «Жеральдин» и справедливо считается одним из лучших столичных шеф-поваров. Читателям «Гастронома», решившим по его примеру испечь воздушный пирог фар, Роман готов помочь несколькими советами. Во-первых, чтобы пирог лучше вынимался из формы, ее дно и бортики можно выстелить пергаментной бумагой. Во-вторых, изюм и чернослив попробуйте вымачивать не в чае, а в коньяке. Будет гораздо вкуснее! В-третьих, вместо чернослива или изюма в пирог можно добавить яблоки.



Что попробовать

Ракообразные, моллюски и омары

В бретонской кухне щедро представлены дары моря: морские черенки, петушки, морские ушки, розовые и серые креветки и т.д. На фермах разводят мидий и устриц. В глубоководной зоне ловят гребешков Сен-Жак, лангустинов и омаров. А еще бретонские рыбаки добывают разные виды крабов.

Соленое масло

Важный ингредиент многих блюд бретонской кухни. Незаменимо в приготовлении традиционной выпечки. В масло добавлена морская соль, поэтому в нем и особый вкус, и польза.

Галеты

Одно из фирменных блюд. В разных районах Бретани существует множество их разновидностей. Главное – способ приготовления теста. Галеты, или соленые блины, делают из гречневой муки и едят с ветчиной, сыром, грибами.

Бретонское крем-брюле

Густой крем из взбитых яиц и молока, подаваемый на десерт. У блюда есть множество вариаций, самая известная – фарц-форн, с добавлением рома или чернослива.

Кунь-аман

В буквальном переводе с бретонского «масляный пирог». Это слоеный пирог с соленым маслом, иногда его начиняют, к примеру, шоколадом. Очень калорийный!

Яблочный сидр

Сидр, выпускаемый в регионе Корнуай, стал первым в Бретани напитком, который классифицируют в разряде АОС (наименование, контролируемое по происхождению). Для его изготовления важны такие параметры, как количество полученного солнечного тепла, уровень осадков, высота над уровнем моря яблоневых садов.

Бретонское пиво

Традиция пивоварения в Бретани восходит к XVII веку. Самые известные марки бретонского пива: Coreff de Morlaix, ячменное пиво Lancelot, гречишное пиво TeIenn Du, светлое пиво Blanche hermine.

Медовый напиток

Алкольный напиток из меда и воды с добавлением дрожжей. Брожение происходит очень быстро, но настоящий вкус приобретается после долгого настаивания. В Бретани медовый напиток называют шушен или шемияр.

Поммо

Яблочный ликер, аперитив. Для его изготовления в пропорции 2:1 смешиваются сладкий сидр на начальной стадии брожения и водка. Напиток янтарного цвета сочетается в себе цветочный аромат, вкус яблок и тепло солнца.

Котриад, рыбный суп

8–10 порций

Что нужно:

- 1,5 кг морской рыбы и морепродуктов (тюрбо, дорада, мидии, барабулька, окунь, треска)
- 3 средние картофелины по 1 среднему кочану цветной капусты и брокколи
- 5 средних луковиц
- 3 средних стебля лука-порей (только белая часть)
- 300 г сливочного масла
- 500 мл жирных сливок
- 100 г муки
- 1 веточка тимьяна
- 2–3 лавровых листа
- соль

Для соуса винегрет:

- 100 г дижонской горчицы
- 50 мл хересного уксуса
- 300 мл арахисового масла
- 80 мл бутилированной воды
- соль, свежемолотый черный перец

Что делать:

Для соуса все ингредиенты взбить миксером до густоты майонеза, поставить в холодильник. Мидии почистить, открытые раковины выбросить. Рыбу выпотрошить и почистить. Отделить головы и хвосты, залить 2 л холодной воды. Довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне 30–40 мин. Готовый бульон процедить. Репчатый лук и промытый порей нарезать кольцами. В кастрюле с толстым дном растопить масло, положить репчатый лук и порей, готовить на небольшом огне 15 мин. Всыпать муку, перемешать. Влить рыбный бульон и сливки, перемешать, чтобы не было комков. Довести до кипения, положить тимьян и лавровый лист, готовить 15 мин. Удалить стебли у капусты, разобрать на соцветия и варить отдельно в кипящей воде почти до мягкости. Картофель нарезать крупными кубиками и тоже сварить отдельно. Оставшуюся рыбу нарезать на куски, положить в суп, готовить 10 мин., добавить мидии и готовить еще 5 мин. Готовую рыбу и мидии вынуть из супа и положить на подогретое блюдо. Суп посолить, добавить картофель и цветную капусту. Рыбу и суп сервировать отдельно, с ломтиками багета и соусом винегрет.

Юкка, пучеро и мохохой

В России о Колумбии толком почти никто ничего не знает. Даже о том, что Габриэль Гарсия Маркес был колумбийцем, не каждый вспомнит. А кухня, которая не хуже книжек рассказывает о характере нации, вообще у нас неизвестна. Между тем эта страна считается лидером гастрономического туризма в Южной Америке

Чтобы исправить такое положение дел, в посольстве Колумбии придумали проект «Вкусы колумбийской кухни», выписали в Москву модного шеф-повара и пригласили на дегустацию множество гостей. А с журналом «Гастрономъ» поделились фирменными рецептами.

...Шеф Диего Алехандро Крус прилетел в Россию налегке – при нем был лишь небольшой пакетик сушеной травы гуаска. Все остальное, необходимое для приготовления большого колумбийского обеда, как ему рассказали, можно найти на месте. В этом состояла экспериментальная часть проекта, удивившая даже нас.

Вот так живешь в Москве и не подозреваешь, что Колумбия рядом – в ближайшем супермаркете. Причем не суррогатная, не из серии «вместо лимонного сорго можно взять укроп», а настоящая. Основные ее продукты – желтая картошка *rara criolla* и латиноамериканский картофель юкка, мякоть фруктов луло и гуавы, ягоды учувас, кокосы – все это у нас обнаружилось. Даже с этикетками на русском.

Диего подчеркнул, что Колумбия делится на пять регионов, которые до недавнего времени существовали автономно друг от друга. В каждом, к примеру, встречались свои виды бобов и чечевицы. Дороги между горной, прибрежной и поросшей джунглями частями страны были такими плохими, что продуктами сложно было обмениваться, и в каждом регионе сложилась своя кулинария. А теперь пожалуй-ста – все эти бобы соседствуют на полках одного московского супермаркета.

«Нет у вас только плантейна – больших зеленых бананов», – вздыхает Диего. Плантейн не едят сырым, а используют исключительно для жарки. Шеф делает из них патаконес – закуску с начинкой из мясного фарша с луком, чесноком, кориандром и перцем, и эти патаконес бук-

вально сводят с ума иностранцев, гостей его ресторана в мексиканском Акапулько.

Колумбийская кухня так же, как и кухни других стран Латинской Америки, – это плавильный котел из местных, индейских, традиций, завезенных из Старого Света завоевателями и доставшихся от африканских рабов. Штука в том, что завоеватели везде были разные, да и местные традиции различались, так что колумбийская кухня имеет мало общего с бразильской или, скажем, перуанской. Пытаясь нарисовать для нас ее «словесный портрет», Диего Алехандро загибает пальцы:

■ Основные продукты – это бобовые, помидоры, кукуруза, картошка, мясо, чеснок и свежая зелень. И, конечно, фрукты.

■ В Колумбии любят супы, но это не те супы, что у нас или у французов. Колумбийский суп крайне сытный, он часто совмещает в себе и первое, и второе.

■ Хлеб почти не едят – больше любят кукурузные лепешки *арепас* с начинками из картошки, мяса, риса, сыра.

■ Еда в Колумбии неострая – чили почти не используется, из специй больше уважают черный перец, карри и зиру.

■ Много блюд, напоминающих испанские: от пирожков *эмпанадос до паэльи*.

■ Ну и принципиально важно, что в разных частях страны особые кулинарные традиции. В Колумбии часто уточняют: суп *пучеро* из Бояка, *массамора* из Антиокии, *муте* из Сантандера...

Последний пункт, кстати, создал наибольшую сложность при планировании московской дегустации – хотелось представить кухню всей страны. Не без дебатов определили финалистов: *ахиако* из столицы Боготы (этот суп с курицей, кукурузой, креольской картошкой и *каперсами*, к слову сказать, особенно удался), *севиче* с кальмарами, зеленым манго и *кориандром* с Карибского побережья,

Фрихолес паисас (фасоль с рулькой)

6 порций

Что нужно:

3 стакана сухой фасоли
300 г мякоти свиной рульки
1 большая морковь
половина зеленого плантейна
соль

Для заправки:

4 спелых средних помидора
1 маленькая луковица
1 зубчик чеснока
4 стебля зеленого лука
маленький пучок кинзы
3 ст. л. растительного масла
1/4 ч. л. молотой зиры
соль

Что делать:

Залить фасоль холодной водой на 8 ч. Затем воду слить, залить 7 стаканами свежей холодной воды. Положить рульку, довести до кипения, снять пену. Варить на небольшом огне под крышкой, 2 ч, при необходимости подливая воду. Пока фасоль варится, приготовить заправку: измельчить все овощи и зелень, в сковороде нагреть масло, положить все ингредиенты, кроме соли, и готовить, помешивая, на среднем огне, 15 мин. Рульку вынуть из кастрюли, нарезать кусочками. Морковь натереть на терке, плантейн нарезать маленькими кусочками. Положить заправку, морковь, плантейн и кусочки рульки

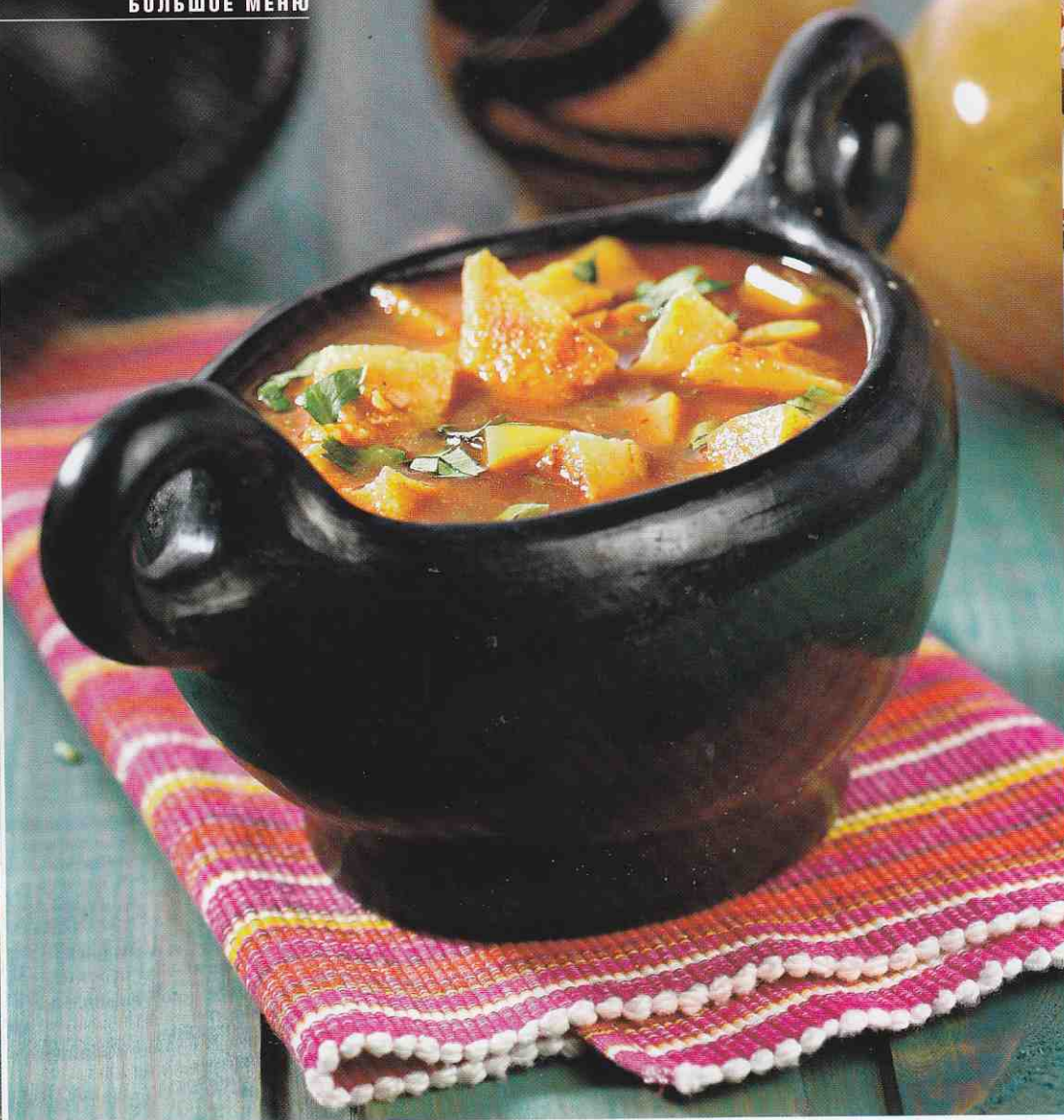


в кастрюлю с фасолью. Варить на минимальном огне 1 ч, при необходимости подливая воду. Перед подачей посолить. Подавать горячим.

Кстаги

В словосочетании Frijoles Paisas слово «лаисас» означает вовсе не рульку, как вы могли подумать. Так называют население Колумбии, проживающее на северо-западе, в провинциях Рисаральда, Антиокия и Калда. Это очень популярное в тех краях блюдо. Его обычно едят с рисом или в составе Bandeja Paisa («Поднос из Паисы»), вместе с чичаррон, плантейном, яичницей, авокадо, арпас и томатным соусом.





Соба де арепас (суп с кукурузными лепешками)

 6 порций

Что нужно:

1,5 л куриного бульона
3 кукурузные лепешки арепа
(стр. 34), без сыра
3 большие картофелины
1 стакан соуса огао (стр. 33)
маленький пучок кинзы
3/4 ч. л. молотой зиры
соль, черный перец

Что делать:

Картофель нарезать средними кубиками. В кастрюлю влить бульон и огао, перемешать, положить картофель и зиру. Довести до кипения, готовить на слабом огне до мягкости картофеля, примерно 30 мин. Лепешки нарезать небольшими кусочками со стороны примерно 2 см, добавить в суп, посолить и поперчить. Готовить 4 мин. Добавить измельченную кинзу.

Кстати

Sopa de Arepa – один из простых «деревенских» рецептов. Хорош он тем, что, если у вас в холодильнике стоит соус огао, приготовить суп проще простого. Лепешки арепа могут быть и с сыром, как у нас в рецепте на стр. 34, но лучше, если они будут простыми.

белая рыба в маринаде из маракуйи с Тихоокеанского, говядина, маринованная в красном вине, с креветками – из Картахены, что на севере страны... И десерты: белый манхар (сыр типа сулугуни со сгущенным молоком и ежевичным соусом) и фейхоа в сиропе с белым ромом.

Но главная гордость Колумбии, без преувеличения, – кофе. По статистике страна находится на третьем месте в мире по производству кофе в целом и на втором – по производству ароматной арабики (местные зерна, как выражаются специалисты, отличает насыщенная «нотка свежего сливочного масла»). Двенадцать миллионов мешков в год – такой понятной единицей измеряется кофе. Зерна и сегодня собирают вручную на склонах Центральных Кордильер. А «продвинутые»

плантаторы-частники превращают свои старинные дома в объекты экотуризма.

На прощание первый секретарь посольства Кармен Тереса Пачон выдала нам путеводитель по Колумбии. В нем обнаружилось бесчисленные рассказы о паэльзе с кокосом, сырных супах и запеченных с анисом креветках с побережья Атлантики, о муравьях из Сантандера, которых жарят с овощами. И еще о питательных съедобных личинках мохохоа – жука-скарабея из джунглей Амазонки, которым, как нашим Змеем Горынычем, колумбийские бабушки пугают внуков.

Елена Голованова

За помощь в подготовке материала благодарим посольство Колумбии в Москве



Жареные зеленые бананы с огао (томатно-луковым соусом)

6 порций

Что нужно:

6 зеленых бананов
растительное масло

Для огао:

400 г рубленых помидоров
в собственном соку
большой пучок зеленого лука
маленький пучок кинзы
1 зубчик чеснока
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотой зиры
соль, свежемолотый черный
перец

Что делать:

Для соуса измельчить чеснок, лук и кинзу. В глубокой сковороде нагреть масло, положить зеленый лук, помидоры, чеснок и зиру. Готовить на среднем огне, помешивая, 10 мин. Уменьшить огонь до минимального, добавить кинзу, соль и перец по вкусу. Готовить, помешивая, до загустения, 7–10 мин. Остудить. Бананы очистить от кожуры. Влить в глубокую сковороду с тол-

стым дном масло слоем примерно 3 см, сильно разогреть. Положить целые бананы и жарить на небольшом огне, время от времени переворачивая, до золотисто-коричневой корочки (внутри бананы должны стать очень мягкими). Подать горячие бананы с соусом.

Кстати

Соус огао (Hogao) в Колумбии едят с арепас, рисом, картошкой, жареными плантейнами или бананами, оладьями из юкки и просто так. В разных областях его делают острым или с добавлением лука или бульона.

Чичаррон (жареная свиная грудинка)

6 порций

Что нужно:

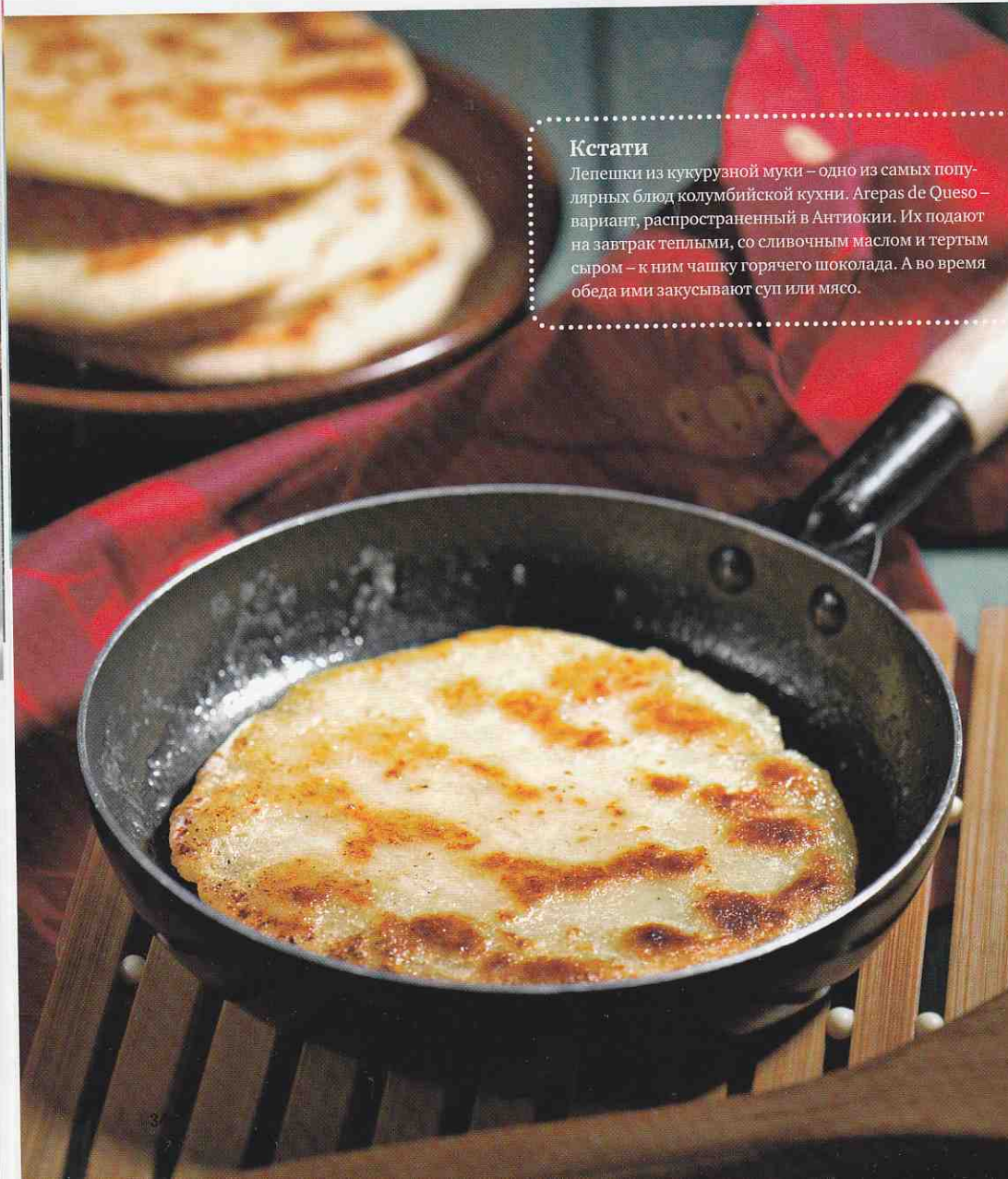
900 г свиной грудинки
на коже, без костей
0,5 ч. л. соды
0,5 ч. л. соли

Что делать:

Грудинку разрезать поперек на 6 одинаковых кусков, обсушить. Положить куски кожей вниз и аккуратно надсечь каждый так, чтобы не прорезать кожу. Натереть куски мяса содой и положить в сотейник с толстым дном. Влить 3 стакана холодной воды, добавить соль. Поставить сотейник на небольшой огонь, довести до кипения. Готовить, пока вся вода не выпарится. Затем увеличить огонь и обжарить мясо, переворачивая куски, до хрустящей румяной корочки, 15–20 мин.

Кстати

Chicharrón – типичное колумбийское блюдо, которое чаще всего готовят в Андах. Для него требуется достаточно жирный кусок нижней части свиной грудинки, или подчерков.



Кстати

Лепешки из кукурузной муки – одно из самых популярных блюд колумбийской кухни. Arepas de Queso – вариант, распространенный в Антиокии. Их подают на завтрак теплыми, со сливочным маслом и тертым сыром – к ним чашку горячего шоколада. А во время обеда ими закусывают суп или мясо.

Арепас де куэзо (кукурузные лепешки с сыром)

 6 порций

Что нужно:

1,5 стакана белой кукурузной муки
150 г молодого белого сыра
(адыгейский, моцарелла)
3 ст. л. сливочного масла
соль

Что делать:

Натереть сыр на терке. Масло растопить. В миске перемешать муку с 1,5 стаканами теплой воды, сыром, солью и половиной масла до однородности. Оставить на 5–10 мин., затем вымесить руками, смачивая их водой, в течение 3–5 мин. Из получившегося теста сформировать 6 шариков. Расплющить каждый в лепешку толщиной 5 мм, положить на горячую смазанную маслом сковородку. Жарить на среднем огне до появления темных пятнышек, примерно по 3 мин. с каждой стороны. Затем переложить на противень, стоящий в разогретой до 180 °С духовке, на 5–7 мин. Подавать горячими.



**Арроз кон коко
и камаронес
(рис с кокосом
и креветками)**

6 порций

Что нужно:

600 г сырых крупных креветок
2 стакана среднезерного риса
800 мл кокосового молока
4 ст. л. тростникового сахара
3–4 веточки петрушки
1 лавровый лист
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. лукового порошка
0,5 ст. л. молотого чили
соль, свежемолотый черный
перец

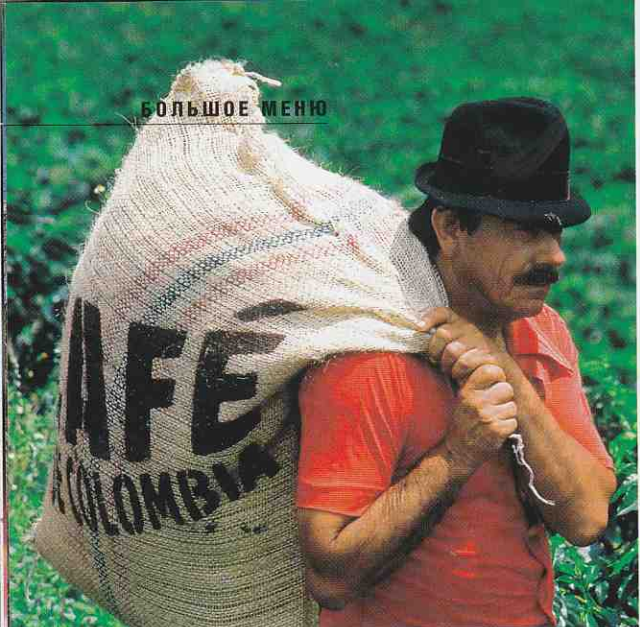
Что делать:

Залить рис холодной водой на 20–30 мин. Креветки очистить от панцирей, удалить темную кишечную вену, сложить в миску. Добавить 1 ст. л. масла, чили, луковый порошок и щепотку соли. Перемешать и поставить в холодильник на 15 мин. Нагреть оставшееся масло в кастрюле с толстым дном. Рис откинуть на сито, стряхнуть воду, положить в масло. Добавить сахар, соль и черный перец по вкусу, тщательно перемешать. Влить кокосовое молоко, положить лавровый лист, перемешать.

На небольшом огне довести до кипения, положить креветки, закрыть крышкой. Варить до готовности риса, примерно 25 мин. Снять с огня, посыпать петрушкой. Оставить под крышкой, накрыв полотенцем, на 10 мин. После этого подавать немедленно.

Кстати

Arroz Con Coco Y Camarones известен больше всего в прибрежных областях Колумбии, особенно в Картахене. Но вообще сочетание риса и кокосового молока чрезвычайно популярно – можно сварить и просто рис с кокосовым молоком, например, на гарнир к мясу.



Торта де трес лечес (торт из трех видов молока)

12 порций

Что нужно:

2 стакана муки плюс еще немного
1 стакан молока
5 яиц
2 стакана сахара
100 г сладкосливочного масла
2 ч. л. ванильного сахара
2 ч. л. разрыхлителя
0,5 ч. л. соли
2 белка и 0,5 стакана сахарной пудры для глазури

Для пропитки:

400 г сгущенного молока
400 г концентрированного молока без сахара
200 мл сливок жирностью 33%
1 ч. л. ванильного сахара

Что делать:

Просеять муку с солью и разрыхлителем. В сотейнике нагреть молоко с 90 г масла. Взбить яйца в пену, всыпая обычный и ванильный сахар. Взбивать 5 мин., затем постепенно добавить муку и молоко с маслом. Форму для торта смазать маслом, присыпать мукой. Влить тесто. Выпекать в разогретой до 175 °С духовке 40–45 мин. Вынуть основу из духовки, вилкой глубоко наколоть всю поверхность, оставить на 15 мин. Для пропитки смешать до однородности все ингредиенты. Полить основу пропиткой так, чтобы она впиталась равномерно. Накрывать форму, остудить и поставить в холодильник на 3–8 ч. Для глазури смешать в кастрюльке сахарную пудру с 1/4 стакана горячей воды до однородности, остудить. Взбить белки в пышную пену, продолжая взбивать, влить сахарный сироп. Вынуть торт из формы, покрыть глазурью и поставить в холодильник на 1 ч. Подавать с кофе.

Кстати

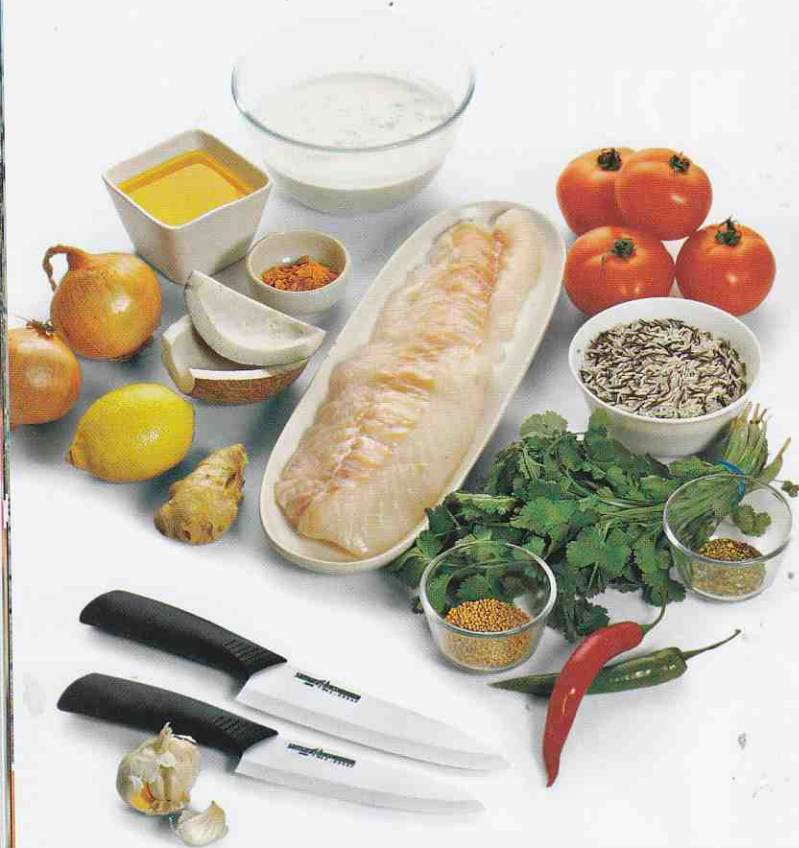
Torta de Tres Leches популярен не только в Колумбии, но и во всей Латинской Америке. Три вида молока – это сгущенка, концентрированное молоко и обычное. Да, еще сливки!



Рыбное карри

Если бы кто-то решил подсчитать, сколько ложек карри съедается в мире ежесекундно, счет пошел бы, пожалуй, на миллионы. Блюдо это простое, и готовят его в самых разных странах мира, от Азии до Африки – повсюду, кроме России. Попробуем исправить это недоразумение





Что нужно:

- 600 г толстого филе белой морской рыбы
- 2 крупные белые луковицы
- 4 крупных спелых помидора
- 3 см свежего корня имбиря
- 1 зубок чеснока
- 2 красных перца чили
- 200 г свежего кокоса
- 1 банка (400 г) кокосового молока
- средний пучок свежей кинзы
- 1 стакан риса басмати
- 1 лимон
- 6 ст. л. топленого масла
- 1 ч. л. семян черной или коричневой горчицы
- 1 ч. л. молотой куркумы
- 1 ч. л. смеси пряностей гарам масала
- мелкая морская соль



6

Снять сковороду с семенами горчицы с огня и оставить на 1 мин., пока активность семян не прекратится. Затем снять со сковороды крышку, положить лук. Перемешать лук с горчицей и маслом. Поставить сковороду на средний огонь. Готовить без крышки, время от времени помешивая, 4 мин.



1

Лимон тщательно вымыть щеткой, аккуратно срезать всю цедру и измельчить ее. Влить в большую кастрюлю 2 л воды, добавить 2–3 щепотки соли, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, всыпать рис. Довести до кипения, готовить ровно 10 мин. Снять кастрюлю с огня, откинуть рис на сито. Дать стечь воде.



2

Добавить измельченную цедру к рису в сите, аккуратно перемешать. В кастрюле вскипятить 3 л воды, убавить огонь до минимума, чтобы кипение было слабым. Поместить сито с рисом на кастрюлю с кипящей водой. Накрыть крышкой или листом фольги. Готовить 15 мин. Готовый рис оставить под крышкой или фольгой.



7

Имбирь и чеснок измельчить. У чили удалить сердцевину, мякоть измельчить. Помидоры нарезать на четвертинки или восьмушки (при желании можно снять с помидоров кожицу, но это необязательно). Листья кинзы отделить от стеблей, стебли измельчить, а листья сбрызнуть водой, завернуть в бумажное полотенце и убрать в холодильник.



8

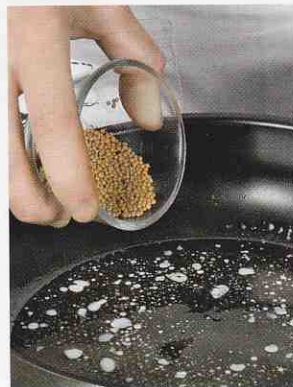
Добавить в сковороду к луку имбирь, чеснок, чили, помидоры, измельченные стебли кинзы и смесь пряностей гарам масала. Как следует перемешать. Готовить, помешивая, на среднем огне 3–4 мин. Кокос очистить от коричневой кожицы. Мякоть кокоса натереть на терке, положить в сковороду, перемешать.



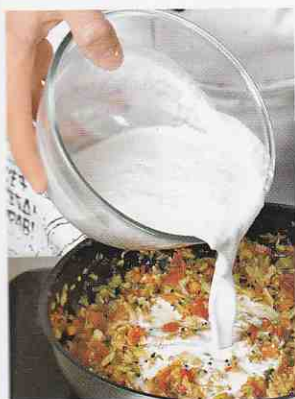
3 Перемешать в плоской тарелке куркуму с 1 ч. л. соли. Рыбу тщательно обсушить бумажным полотенцем, нарезать кусками среднего размера. Возможно, в филе остались мелкие косточки – их следует удалить пинцетом. Положить куски рыбы на тарелку и обвалять в смеси куркумы с солью со всех сторон.



4 В большой сковороде разогреть на среднем огне 3 ст. л. масла. Положить подготовленные куски рыбы и обжарить их, по 2 мин. с каждой стороны. Куски рыбы следует укладывать на сковороду не слишком плотно, а с промежутком около 2 см. Готовую рыбу переложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Лук очистить и тонко нарезать.



5 Оставшееся масло разогреть в чистой глубокой сковороде на сильном огне. Всыпать в раскаленное масло семена горчицы, сразу же накрыть крышкой. Готовить, пока семена не начнут лопаться. Будьте осторожны, в этот момент крышку открывать нельзя, поскольку подпрыгивающие семена могут обжечь руки или лицо.



9 Через 1 мин. влить в сковороду кокосовое молоко. Довести до кипения, убавить огонь до минимума и готовить, пока карри не загустеет, 2–3 мин. Если карри станет, на ваш взгляд, слишком густым, можно добавить в него 3–4 ст. л. горячей воды, перемешать и снова прогреть до кипения.



10 Положить в карри обжаренные куски рыбы, аккуратно перемешать. Накрыть сковороду крышкой. Прогреть карри на среднем огне еще 1–2 мин., за это время пару раз перемешав. Делайте это аккуратно, чтобы куски рыбы не развалились.



11 Теплый рис полить лимонным соком, перемешать и разложить по тарелкам (при желании можно добавить к рису вместе с лимонным соком кусочек сливочного масла). Сверху или рядом с рисом выложить куски рыбы, полить карри. Достать из холодильника листья кинзы, посыпать ими карри и подать.



Александр Ильин,
редактор рецептов
журнала «Гастрономъ»

Чуть ли не чаще, чем в Индии, карри готовится в Великобритании, и некоторые историки кулинарии даже склоняются к тому, что именно там оно и было изобретено, а уж потом попало в Индию.

Как бы там ни было, рецептура карри проста, демократична и на кухнях всего мира поддается бесчисленным толкованиям. Но есть и несколько общих карри-правил. Вам нужно выбрать главный ингредиент – это может быть рыба, морепродукты, курица или баранина (традиционно карри не готовится ни из говядины, ни из свинины, чтобы ненароком не оскорбить ни индусов, ни мусульман, в Индии часто живущих бок о бок). Важный момент – степень остроты (вы должны твердо решить, удалять ли семена из чили, много ли добавлять свежего имбиря и сушеных специй). Остается определиться с жидкостью, которая придаст карри единство. Это может быть кокосовое молоко, обычные сливки или бульон. Овощи, гарнир и зелень – ингредиенты не обязательные, но желательные. И чем карри острее, тем более необходимые. Что касается технологии, внимания требует лишь время тушения. Чем нежнее продукт, тем оно меньше.

Хочу хачапури

В буквальном значении «хачо» – творог или сыр, «пури» – хлеб. То есть куда уж проще – хлеб с сыром, тесто с сырной начинкой. И там, где русский, говоря про минимальный паек для приличной жизни, вспомнит о куске хлеба с маслом, грузин скажет о хачапури

«Хачапури бывают двух видов: хорошие и очень хорошие, – авторитетно заявила соседка-гурман, пробуя мое угощение. – Тонкое тесто тает во рту, корочка приятно хрустит, сливочного, едва-едва соленого сыра много, но он не растекается... В общем, твои – очень хорошие, настоящие!» Я удовлетворенно помалкиваю. Годы тренировок прошли не зря. Чтобы добиться мастерства в изготовлении чистой классики грузинской кухни, мне действительно пришлось поработать.

Ничего лишнего

Грузия – страна земледельцев, она и до Колумба с его помидорно-фасолевыми трофеями была досыта накормлена собственным хлебом и молочными изысками. Вероятно, самые первые, древние хачапури были именно такими, какие и сейчас пекут деревенские бабушки – отрывают кусок обычного хлебного теста, крошат смуглыми натруженными пальцами молодой сыр чквинти-квели, укладывают чуть неровную лепешку или лодочку на глиняную сковородку и отправляют ее в печь.

Добавлять в сыр чеснок, зелень или специи вполне допустимо, но только не называйте это хачапури. Это что-то вкусное, но совсем другое. Девиз хачапури – минимализм и верность традиции.

Казалось бы, что можно придумать в условиях такого минимализма? Но у всех получаются хачапури совершенно разные – ведь сыр и у одной-то хозяйки день ото дня меняется, не то что от деревни к деревне, от области к области; вода в каждом источнике имеет свой вкус; тесто мастерицы замешивают с собственными секретами и раскатывают по-своему; пекут хачапури в духовке, на сковородке, на углях...

Закрытый характер

Имеретинские хачапури все держат в себе – приятно тянущаяся начинка спрятана внутри золотистой лепешки. Когда-то тесто для них замешивали очень просто: вода, мука и закваска. Моя мама, помню, дала его на «Боржоми» – хоть и возилась до седьмого пота, но выходило что-то нечеловечески воздушное. Позднее в обиход вошли дрожжи. При помощи всевозможных добавок тесто можно сделать более сдобным, эластичным, нежным, можно замешивать его на мацони или простокваше, сметане или кислом молоке, кто хочет попышнее – добавляет яйца и масло, потоньше – готовит без дрожжей, на соде. Хорошо вымешанное тесто можно разделить на порции, заморозить и использовать по мере надобности. Городской вариант – слоеное тесто. В общем, проблема теста как-то решается путем личного мастерства, а вот сыр нужно уметь выбирать.

Опытные хозяйки очень привередливы и пробуют имеретинский сыр чквинти-квели придирчиво: продавец вырезает тонкий ломтик из середины, сыр кладется на язык, глаз прищуривается... Все присутствующие, затаив дыхание, ждут приговора.

Чквинти-квели продается в Грузии повсеместно кругами или брикетиками, белый или маслянисто-желтый, упругий и мягкий, с вытекающей сывороткой, на срезе почти без дырочек, на вкус чуть солоноватый и сливочный. Летний сыр ароматнее, зимний жирнее и дольше сохраняет исковую незрелость. При выпечке он собирается в однородную тянущуюся массу. Это идеальный вариант.

Но даже если тесто и сыр у вас прекрасные, еще нет гарантии, что все полу-

Адджарские хачапури



8–10 порций

Что нужно:

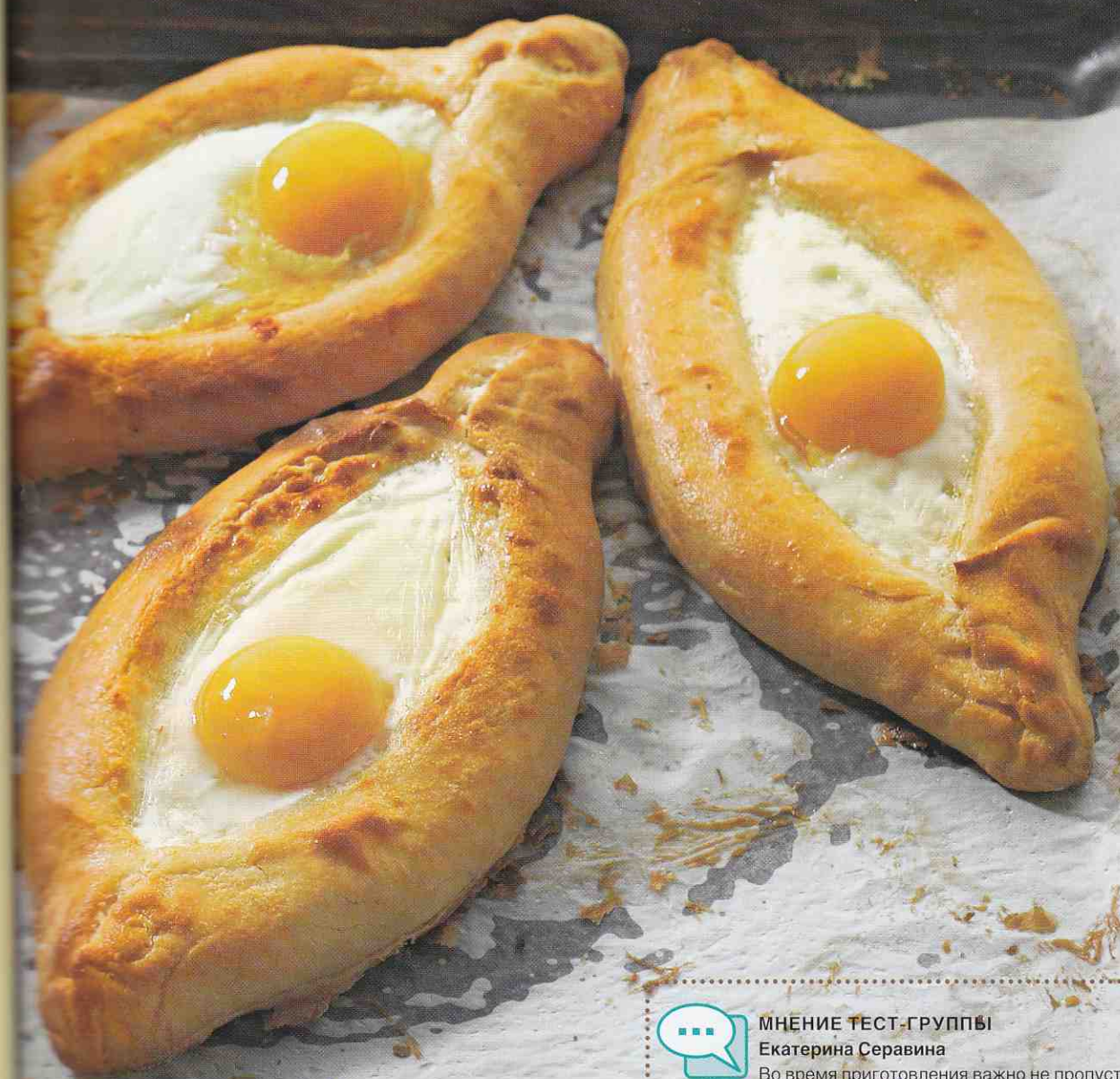
1 кг хлебопекарной муки
1 стакан молока
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сухих дрожжей
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли

Для начинки:

1 кг имеретинского сыра
8–10 яиц
100 г сливочного масла

Что нужно:

Просеять муку, в миску влить 0,5 л теплой воды, смешанной с молоком, положить дрожжи, сахар, соль и растительное масло. Замесить некрутое тесто. Накрыть миску полотенцем и поставить подходить в теплое место на 1,5–2 ч. Затем вымесить его и дать подойти еще раз, 1–1,5 ч. Для начинки имеретинский сыр натереть на крупной терке, размять рукой, добавить 0,5 стакана кипяченой охлажденной воды, перемешать до получения густой сырной кашицы. Разделить тесто на порции примерно по 200 г каждая, скатать порции в шары, затем раскатать в небольшой круг. Свернуть края круга в рулончики с двух сторон к центру, защипнуть кончики и развести закатанные края в стороны – чтобы получилось углубление вроде лодочки. Влить внутрь ковшик сыра и поставить в очень горячую (250 °C) духовку на 15 мин. Когда бока лодочки зарумянятся, вынуть противень и аккуратно разбить в каждую по 1 яйцу. Затем на 1–2 мин. вернуть в духовку. Поместить готовые хачапури на блюда, положить на них по кусочку сливочного масла и подавать.



МНЕНИЕ ТЕСТ-ГРУППЫ

Екатерина Серавина

Во время приготовления важно не пропустить момент, когда белок яйца почти сварился, а желток еще жидкий. У меня на этот этап ушло 3 минуты. Перед выпечкой чачапуре можно обмазать яйцом – тогда они получатся румяными и аппетитными. Кроме того, есть и другой способ подготовки этой выпечки. Сначала на каждую лепешку выкладывается сыр (без смешивания с водой), и только потом из нее формируется «лодочка». В таких чачапуре сырной начинки получается гораздо больше.

Гурийский пирожок (гвезели)

6–8 порций

Что нужно:

1 кг дрожжевого теста
(см. рецепт «Имеретинские хачапури»)

500 г имеретинского сыра

10 яиц

1 желток плюс 1 ст. л. сметаны
и масло для смазывания

Что делать:

Яйца сварить вкрутую, очистить, остудить, разрезать вдоль пополам. Готовое подождевшее тесто разделить

на небольшие порции и скатать в шары. Натереть сыр на крупной терке. Раскатать каждый шар теста в тонкий блин, положить в середину тертый сыр и две половинки яйца и скатать продолговатый рулет. Загнуть края рулета как подкову. Уложить пирожки на противень, смазанный маслом. Обмазать пирожки смесью желтка и сметаны, поставить в разогретую до 180 °С духовку и выпекать до румяной корочки, 30–40 мин. Готовые пирожки уложить на блюдо и дать «отдохнуть» под полотенцем, 10 мин.

чится как следует: хачапури нужно правильно слепить. Так, чтобы аккуратно защипнутая «котомка» из теста с сырным шаром внутри легко перевернулась швом вниз, а при раскатывании ни в коем случае не порвалась – сыр должен быть надежно заточен в тесто.

Пльви, мой челн

Аджарские хачапури – румяные «лодочки» с ярким яичным глазком, по слухам, родом из Турции и там называются пенерли. Они стали визитной карточкой Аджарии, и на первый взгляд все их отличие от имеретинских только в форме и во вбитом сыром яйце. Если бы все было так просто, батумцы не морщились бы при виде тбилисских имитаций аджарских хачапури и не фыркали презрительно: «Что с них взять, с болезных, для них же разницы никакой – что тонкое дно, что толстое...»

На правах коренной уроженки города Батуми я вам обрисую критерии определения настоящих аджарских хачапури:

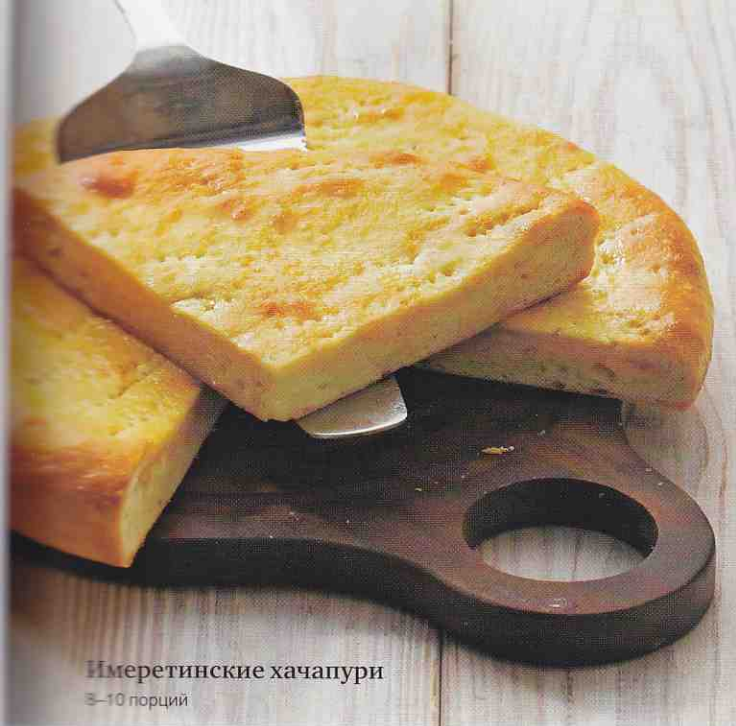
- тесто легкое и хрустящее;
- бока и ушки сверху румяные, а внутри – мягкие, непременно хорошо пропеченные;
- пропорция теста и сыра – 1:1;
- доньшко тонкое и сухое;
- сыра и масла много, начинка тянется и хорошо пропитывает тесто;
- сыр умеренно соленый;
- яйцо всмятку с тонкой пленочкой;
- съев «лодочку», вы сыты по горло, но хотите съесть еще одну.

Аджарское тесто менее сдобное, чем имеретинское, – ведь ему предстоит мгновенно подняться, зарумяниться и захрустеть на боках и ушках. Сыр, чтобы он не засох в открытых «лодочках», перетирают вместе с молоком или водой до консистенции густой каши. А влитое в готовую «лодочку» свежее яйцо должно провести в духовке ровно полминуты. Вот, собственно, и все секреты. Почти.

Вообще-то дома аджарские хачапури почти не готовят: специалисты все равно сделают лучше – это раз (нет, печь их можно и в духовке, если не знать, какой особенный вкус они приобретают в раскаленной дровяным жаром печи), а два – после моря стоять у плиты – увольте! Просто летом нужно поехать в Батуми, утром сгонять на море и, вдоволь наплававшись, пойти в какое-нибудь особенно вкусное место. Во времена моего детства лучшими считались хачапури великого и загадочного Самвела, которого никто не видел.

На зубок

Гурули гвезели, то есть гурийский пирог, – это своего рода рождественское хачапури из обыкновенного дрожжевого теста и сырно-яичной начинки. По форме напоминает полумесяц, готовится в печи. С ним связана традиция, очень похожая на французскую: тот, кому достанется боб, запеченный в пироге, тот и «бобовый король». Так вот гурийцы пекут один большой пирог на всех, а еще маленькие – на каждого. В один кладут монетку: кому повезет, тот и выиграл – будет ему счастье в новом году. (Главное зуб не сломать!) Монетку нужно положить на новогодний стол, а потом хранить как талисман.



Имеретинские хачапури

3–10 порций

Что нужно:

- 500 г мацони
- 1 стакан молока
- 1 яйцо
- 100 г сливочного масла
- 150 г растительного масла
- 0,8–1 кг муки
- 1 ст. л. с горкой сухих дрожжей
- по щепотке соли и сахара

Для начинки:

- 1 кг имеретинского сыра
- 1–2 яйца (по желанию)
- 50 г сливочного масла
- 1 желток плюс 1 ст. л. сметаны для обмазывания

Что делать:

Подогреть молоко, чтобы было чуть теплее, всыпать сахар и дрожжи, влить немного растительного масла, присыпать мукой и поставить в теплое место на 15 мин. Затем добавить мацони и большую часть просеянной муки, вбить яйцо и начать месить. По мере необходимости добавлять муку. Положить растопленное и остуженное сливочное масло и соль. Продолжать месить 20 мин., время от времени наливая на руку растительное масло и обмазывая ком теста. Готовое тесто не должно прилипать к рукам. Скатать его в шар, присыпать мукой, на-

крыть полотенцем и поставить в теплое место на 2 ч. Вымесить и дать подойти еще раз, 1–1,5 ч. Для начинки натереть сыр, по желанию вбить 1–2 яйца и добавить размягченное сливочное масло. Готовое тесто разделить на порции, исходя из желаемого размера лепешек. Порцию теста скатать в шар и расплющить на рабочей поверхности, присыпанной мукой. Натертый сыр тоже разделить на порции так, чтобы на каждую лепешку пошло равное количество сыра. Слепить из сыра шар, положить в середину лепешки. Собрать края как котомку, скрепить в узел. Перевернуть лепешку швом вниз и раскатать скалкой в блин толщиной 1 см. Смазать хачапури сверху смесью желтка и сметаны, выложить на противень, смазанный маслом, наколоть вилкой в нескольких местах, а посередине проделать небольшую дырочку. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке примерно 20–25 мин. Когда корочка станет румяной, выложить хачапури на доску и накрыть льняным полотенцем. Подавать через 10 мин., когда сыр схватится и не будет вытекать после разрезания.

Реклама. Товар сертифицирован.



Татьяна Навка и ее дочь Александра

**ПОДДЕРЖИТЕ ИЗНУТРИ
КРАСИВУЮ ОСАНКУ,
ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ,
ВОЛОС И НОГТЕЙ**

**примите
сегодня**

**КАЛЬЦИЙ-Д₃
НИКОМЕД**



www.calciumd3.ru

Стандарт качества из Норвегии

119049, Москва, ул. Шаболовка, д.10, корп. 2
Тел.: +7 (495) 933 5511. Факс: +7 (495) 502 1625

NYCOMED

О ПРИМЕНЕНИИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

Лобиани (рача)

6–8 порций

Что нужно:

1 кг дрожжевого теста
(см. рецепт «Имеретинские хачапури»)

300–400 г сухой фасоли
(красной или пестрой)

100 г топленого свиного сала
или сливочного масла плюс
еще немного для подачи
соль, свежемолотый черный
перец

Что делать:

Замочить фасоль в холодной воде на 8–10 ч, затем откинуть на дуршлаг, залить большим количеством свежей холодной воды и поставить на средний огонь. Довести до кипения, варить 1,5–2 ч. Слить отвар, оставив немного для приготовления пюре. Горячую фасоль размять в пюре – обязательно до гладкости, должна получиться просто однородная масса. Добавить свиной жир или масло, соль и перец по вкусу. Перемешать, охладить. Подошедшее тесто разделить на порции примерно по 200 г каждая и скатать в шары, затем раскатать в небольшой круг. Положить внутрь начинку – примерно столько же, сколько теста. Аккуратно собрать края теста как котомку и скрепить в узел. Перевернуть лепешку швом вниз и раскатать скалкой в блин толщиной 1 см. Уложить на противень и выпекать в разогретой до 180 °С духовке до румяной корочки 30–40 мин. Можно печь лобиани и на сковороде под крышкой на небольшом огне. Готовые лобиани промазать маслом или салом, сложить стопкой и разрезать острым ножом на порции, клиньями.

Сырные вариации

■ Поскольку молодой сыр хранится очень недолго, иногда приходится идти на компромиссы – брать тот же имеретинский, но уже созревший, более плотный, с дырочками на срезе.

■ Есть вариант с сулугуни – кто же спорит, сыр гениальный, вкуснейший, пока хачапури горячие, но когда остывают, начинка становится резиновой, а это неправильно.

■ Экспериментальным путем можно попытаться найти замену грузинским сырам: например, смешать моцареллу и предварительно вымоченный в воде сыр фетаки или взять адыгейский, подойдет и мягкий козий сыр шавру, который придаст хачапури некоторую пикантность.

Это нечто!

Совершенно особенные хачапури – рачинские лобиани: буквально это слово означает «нечто с лобио». Делаются они не просто, а очень просто: то же тесто, но с начинкой из вареной фасоли, иногда с добавлением копченостей.

Вот где таится вкус настоящей еды – безо всяких изысков и ухищрений, первозданная крестьянская пища с наивным и простым характером. Особенно соблазнительно звучит она среди чудесных рачинских зеленых холмов, на грубо сколоченном деревянном столике, во дворе под сенью ореховых деревьев.

Фасоль для лобиани рачинские хозяйки могут взять любого сорта, но предпочитают пестренькую и не очень сухую. Замачивают ее с вечера, сливают и варят в свежей воде до полного размягчения. Потом еще горячую мнут специальной деревянной еловой давилкой вместе с небольшим количеством отвара. В негладкое, густое пюре вмешивают растопленное свиное сало. Из приправ только соль и перец.

Во время поста богобоязненные рачинцы делают лобиани с растительным маслом. Иногда позволяют себе легкие вольности: поджаривают мелко нарезанный лук и добавляют в начинку.

Делают лобиани небольшими – при выпекании фасоль из них имеет обыкновенные сыпаться, – кладут стопочкой и режут теплыми на четыре части.

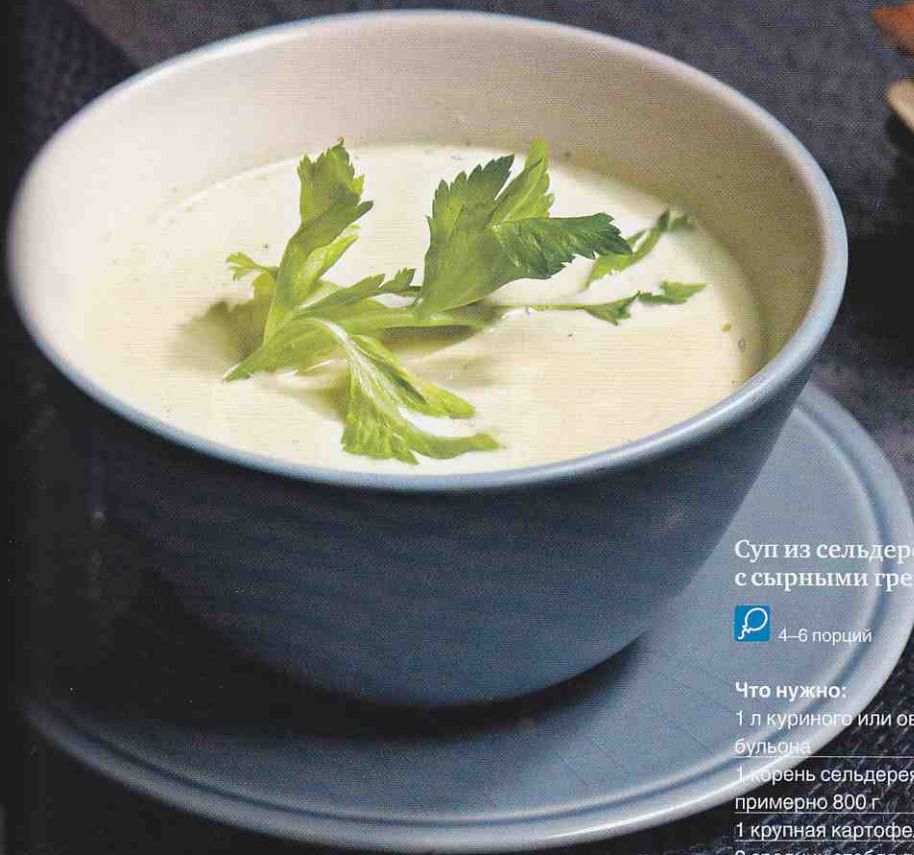
Все-таки лобиани из моего детства – с привкусом копченой ветчины, на фоне водопода и винограда – совершенно неповторимы.

Тинатин Мжаванадзе



Зри в корень

Сельдерей приходит к нам на кухню поэтапно. Летом – зелень, ближе к осени – черешки... А за ними корень, который остается с нами до весны, сохраняя в себе массу витаминов. Суп из корня сельдерея получается исключительный, он нравится даже детям



Суп из сельдерея с сырными гренками

 4–6 порций

Что нужно:

1 л куриного или овощного бульона
1 корень сельдерея весом примерно 800 г
1 крупная картофелина
2 средних стебля лука-порея (белая часть)
200 мл сливок жирностью 22%
2 ст. л. топленого масла
соль, свежемолотый черный перец
зелень сельдерея для подачи

Для гренков:

250 г камамбера
небольшой багет

Что делать:

Очистить сельдерей и картофель от кожуры, нашинковать

небольшими кубиками. Порей разрезать пополам и промыть от песка, затем тонко нашинковать. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить овощи, на сильном огне обжарить, помешивая, до золотистого цвета. Залить бульоном. Варить до мягкости сельдерея, 20–25 мин. Взбить суп в блендере, вернуть в кастрюлю, влить сливки, посолить и поперчить по вкусу. Прогреть суп почти до кипения, но не кипятить. Для гренков нарезать багет толстыми ломтиками, поджарить в тостере до золотистого цвета. Нарезать сыр толстыми ломтиками, уложить на гренки и поставить под разогретый гриль, чтобы сыр начал плавиться. Разлить суп по тарелкам, украсить листочками сельдерея, подавать с горячими гренками.

Кстати

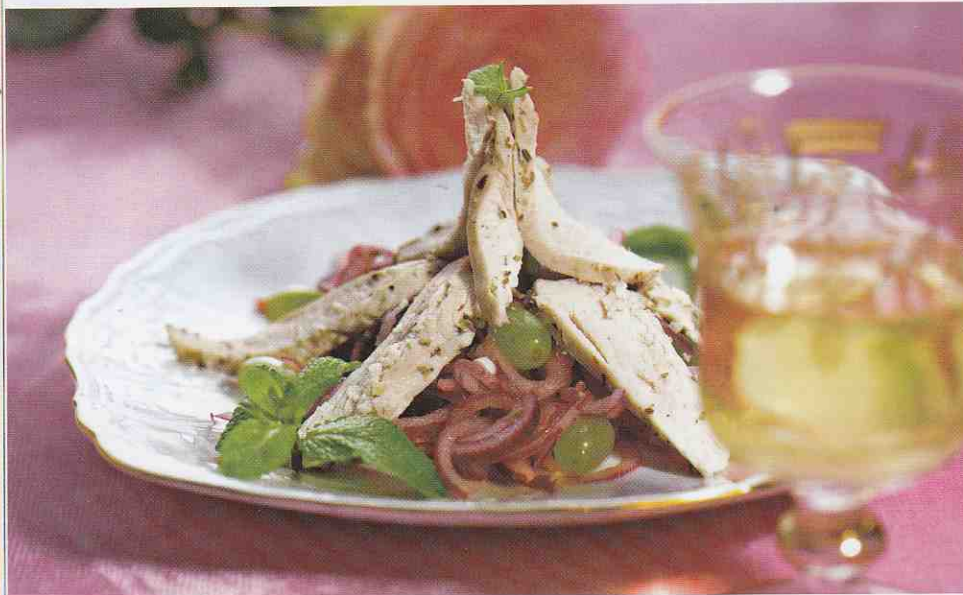
Гренки для сельдерейного супа получатся очень ароматными и чуть пряными, если приготовить их с сыром «Камамбер Львиное Сердце». Этот нежный нормандский сыр с тонкой бархатистой корочкой имеет не только благородное название, но и изысканный вкус.



Польза дела

SAMSUNG

Готовить на пару, безусловно, удобно, вкусно и полезно. К тому же теперь, благодаря новому поколению микроволновых печей «Самсунг» с пароварками в комплекте, еще и быстро. Испытывали – знаем!



Куриная грудка с мятой, виноградом и красным луком

4 порции

Что нужно:

- 2 филе куриной грудки
- 1 красная луковичка
- 2 зубка чеснока
- 1 горсть белого винограда
- без косточек
- 1 горсть листьев мяты
- 1 веточка розмарина
- 0,5–1 ч. л. красного винного уксуса
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль

Что делать:

Чеснок очистить и измельчить в пюре. Листья розмарина измельчить. Перемешать чеснок, розмарин и растительное масло, полученной смесью смазать филе. Приготовить филе в пароварке, в режиме «Хрустящая корочка». Очистить лук, нарезать его полукольцами, обдать кипятком, обсушить. Полить лук уксусом, перемешать и оставить на 5 мин. Добавить виноград, посолить, разложить по тарелкам. Приготовленное филе тонко нарезать, уложить поверх салата, посыпать листьями мяты, обрызгнуть оливковым маслом и подать к столу.



Готовить в микроволновке с использованием входящей в ее комплект пароварки Pure Steam последнего поколения полезно и безопасно: решетка, отделяющая воду от продуктов, выполнена в форме контейнера с ненагревающимися ручками. Улучшенная модель Pure Steam с программами автоприготовления изготовлена из материалов, безопасность которых подтверждена экологическим сертификатом LFGB (Германия).





Треска с имбирем по-кантонски

4 порции

Что нужно:

4 филе трески, по 100–120 г
каждое

1 ст. л. натертого свежего
имбиря

маленький пучок зеленого
лука

1 горсть листьев кинзы

3 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. арахисового масла

1 ст. л. темного кунжутного
масла

1 ч. л. мелкой морской соли

Что делать:

Треску тщательно обсушить бумажным полотенцем, натереть со всех сторон солью, уложить в пароварку, посыпать имбирем. Готовить

на пару в течение 5 мин.

Тем временем крупно и слегка наискосок нарезать лук, арахисовое и кунжутное масло перемешать в сотейнике, поставить на средний огонь. Готовую рыбу сразу же переложить в миску, посыпать луком, сбрызнуть соевым соусом и перемешать. Как только масло прогреется до появления дымка, осторожно полить им рыбу, затем аккуратно перемешать, чтобы масло покрыло рыбу со всех сторон. Подать к столу с яичной лапшой.



Компактная и функциональная пароварка Power Steam очень удобна в использовании. Продукты в ней готовятся гораздо быстрее, чем на плите, и не теряют влаги и питательных свойств. Пароварка Power Steam входит в комплект СВЧ.



Креветки на пару с жасминовым соусом

4 порции

Что нужно:

400 г сырых очищенных
креветок

1 яичный белок

2 ч. л. рисового крахмала

1 ст. л. сухого хереса

соль, молотый белый перец

Для соуса:

0,5 стакана несоленого
куриного бульона

1 ст. л. белого десертного
вина

1 ст. л. зеленого жасминового
чая

соль, черный молотый перец

Для подачи:

отварной белый рис, немного
зелени укропа

Что делать:

Для маринада перемешать белок, крахмал и херес, приправить солью и белым перцем по вкусу. Добавить креветки, перемешать и оставить на 30 мин. Переложить креветки в пароварку. Готовить 6–7 мин. Для соуса бульон и вино влить в сотейник, довести до кипения, всыпать чай, снять с огня, перемешать и накрыть. Оставить на 4 мин., затем процедить, приправить солью и черным перцем по вкусу. Приготовленные креветки разложить по тарелкам, наполненным рисом, полить соусом, можно посыпать укропом и подать.



Многофункциональная пароварка Aqua Cook, входящая в комплект СВЧ, готовит с максимальным сохранением витаминов и микроэлементов. Пароварка имеет увеличенный объем, а ее специальное блюдо позволяет добиться эффекта «хрустящей корочки». Стильная крышка из нержавеющей стали защищает продукты от проникновения микроволн, нагревающих только воду в лотке.

Экзотические экземпляры

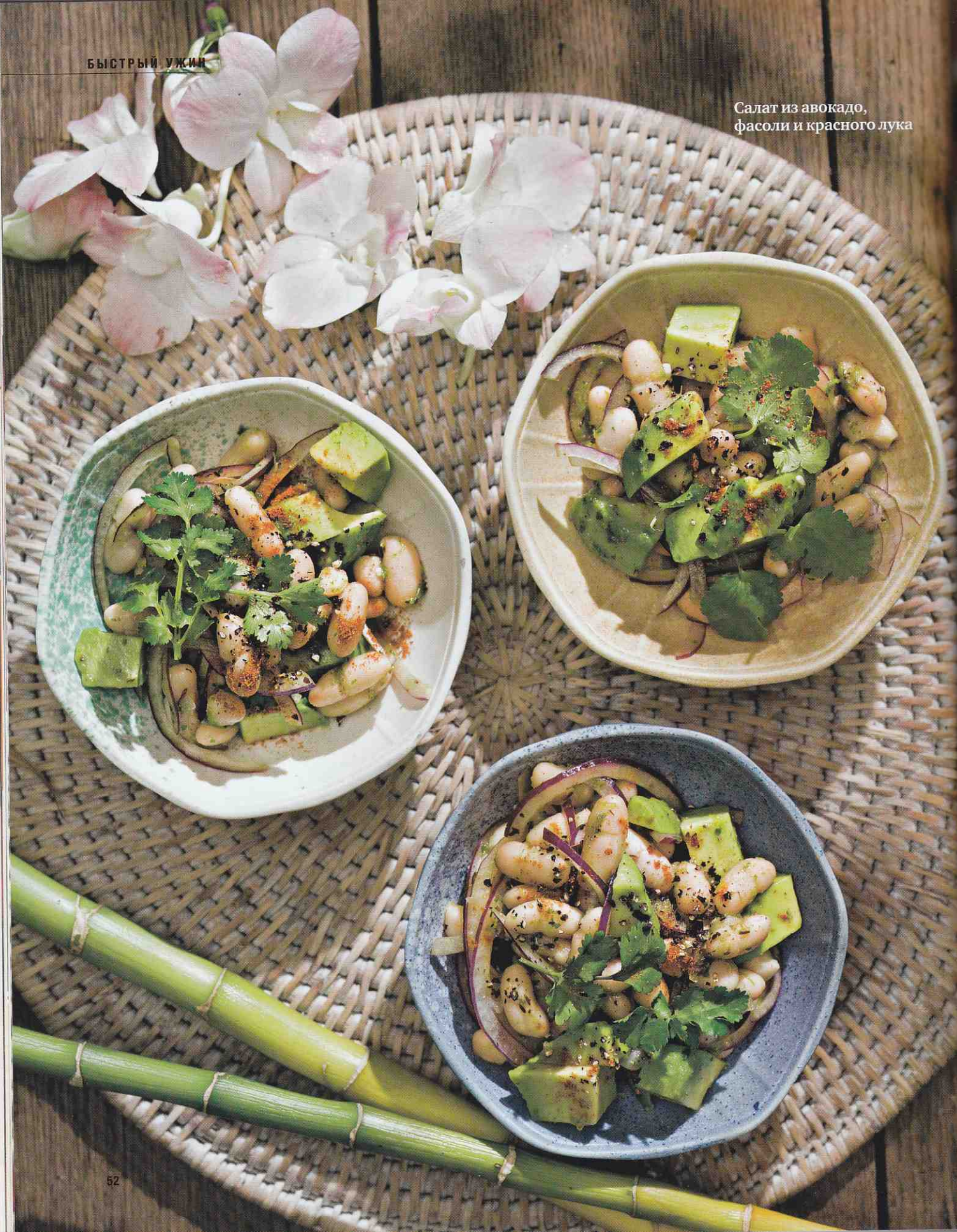
Начало весны – такое время, когда добиться от местных фруктов какой-либо пользы уже невозможно. Не будем тешить себя напрасными надеждами, пытаясь отыскать витамины в яблоках и грушах, – лучше возьмем экзотические фрукты и приготовим из них ужин

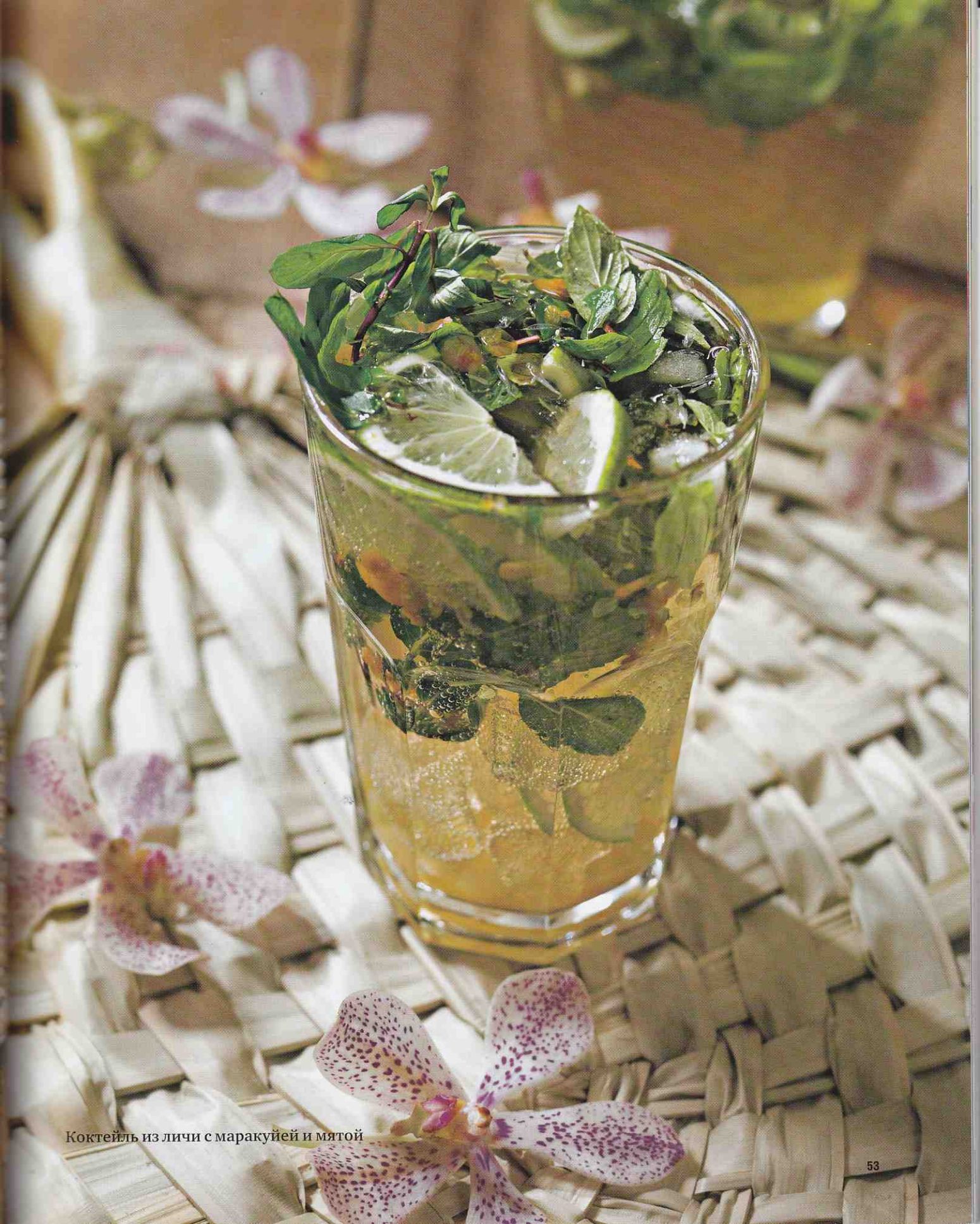
Суп из папайи на кокосовом молоке



Ледяная рыба с кокосом и лаймом

Салат из авокадо,
фасоли и красного лука





Коктейль из личи с маракуйей и мятой

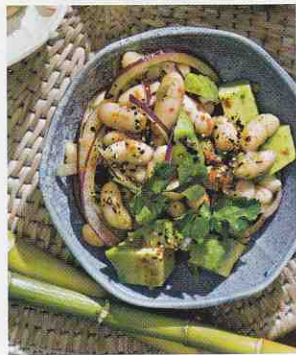


Суп из папайи на кокосовом молоке



Что нужно:

400 мл кокосового молока
1 большая папайя
1 маленький сладкий оранжевый перец
1 средняя луковица шалота
1 стебель лимонного сорго
2 см свежего корня имбиря
горсть листьев кинзы
150 мл лимонного чая
сок половины лимона
2 ст. л. нерафинированного арахисового масла
соль, белый перец



Салат из авокадо, фасоли и красного лука



Что нужно:

2 спелых авокадо
1 банка (400 г) белой фасоли в собственном соку
1 сладкая красная луковица
сок и цедра 1 лайма
1 зубок чеснока
средний пучок кинзы
3–4 ст. л. нерафинированного арахисового масла
0,5 ч. л. семян зиры
0,5 ч. л. молотой паприки
крупная морская соль, свежемолотый черный перец



Ледяная рыба с кокосом и лаймом

Что нужно:

8 целых потрошенных ледяных рыб, примерно по 180 г каждая
половина небольшого кокоса
2–3 ст. л. нерафинированного арахисового масла
1–2 ст. л. муки
морская соль среднего помола
смесь перцев в мельничке
топленое или растительное масло для фритюра



Коктейль из личи с маракуйей и мятой



Что нужно:

80–100 мл золотистого рома
500 мл газированного лимонада
1 банка (400 г) консервированных личи
2 маракуйи
2 лайма
средний пучок мяты
2 большие горсти колотого льда

За 60–50 мин. до начала ужина

Для коктейля лимонад поместить в морозильник. Мята измельчить. Нарезать лаймы небольшими дольками. Откинуть личи на дуршлаг, жидкость охладить. Личи мелко нарезать, положить в кувшин. Добавить мяту, мякоть маракуйи и дольки лаймов. Потолочь пестиком, влить жидкость от личи и ром, перемешать. Поставить в холодильник до подачи.

За 50–20 мин. до начала ужина

Для супа папайю очистить, мякоть нарезать средними кубиками. Сладкий перец нарезать так же. Имбирь и шалот измельчить. У лимонного сорго удалить верхнюю часть стебля и подсохшие листья, расплющить стебель молотком, крупно нарезать. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить шалот, имбирь и лимонное сорго, обжарить, 3 мин. Добавить папайю и сладкий перец, обжарить,

15 мин. Влить чай, готовить 5 мин. Влить кокосовое молоко, довести до кипения, посолить, поперчить. Взбить блендером до однородности, протереть через сито.

За 20–10 мин. до начала ужина

Для рыбы на боках сделать по 3 надреза. Натереть рыбу солью и смесью перцев, оставить на 5 мин. Очистить кокос от кожуры, натереть на терке. Смешать кокос с мукой и солью. Натереть рыбу маслом, обваливать в кокосовой смеси. Выложить на решетку до приготовления.

За 10 мин. до начала ужина

Для салата фасоль приправить паприкой. Для заправки стебли кинзы мелко нарезать, положить в ступку, добавить цедру, чеснок, зиру и соль, растолочь, подливая масло. Тонко нарезать лук. Авокадо очистить, нарезать крупными кубиками, сбрызнуть соком лайма. Смешать

авокадо, лук, фасоль и заправку, посыпать перцем и листьями кинзы.

Во время ужина

Для коктейля в кувшин всыпать колотый лед, перемешать, влить лимонад и подать. Суп из папайи перед подачей прогреть, влить лимонный сок, посыпать кинзой. После супа в глубокой сковороде сильно разогреть масло для фритюра (слоем примерно 3 см). Положить сразу всю рыбу и жарить на среднем огне до золотистой корочки, по 2 мин. с каждой стороны. Готовую рыбу выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир, а потом сразу на подогретые тарелки. Чили нарезать колечками, удалить семена. Положить колечки чили в горячее масло, в котором жарилась рыба, на 1 мин. Переложить шумовкой на бумажные полотенца. Подавать рыбу с чили и четвертинками лайма вместе с салатом.

Имя пиццы

Сильвия Мандруцато при каждом удобном случае готовит лигурийскую еду – из этой части Италии она и приехала в Москву. Специально для «Гастронома» Сильвия сделала традиционную пиццу «Аль'Андреа», названную так в честь одного из правителей Лигурии



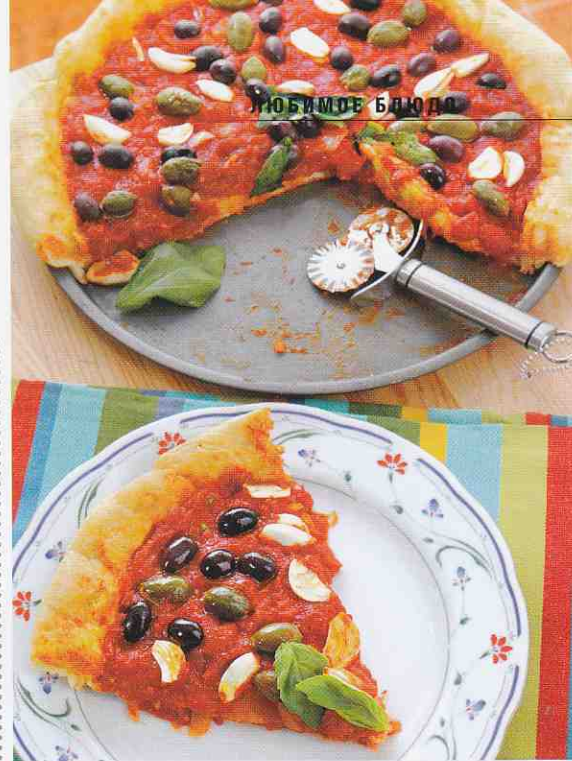
Если вы встретите Сильвию на улице, в девяти случаях из десяти в руке у нее будет укутанный в полотенце поднос с едой, которую она несет на «литературные аперитивы» в свою школу. Итальянка из Генуи за десять лет в России сначала блестяще выучила русский, а позже организовала школу итальянского языка Centro Italiano di Cultura, где преподают исключительно итальянцы. «Литературные аперитивы» – один из «специалитетов» школы: Сильвия готовит лигурийскую еду – пиццу, песто, тирамису; люди все это кушают, пьют вино, Сильвия тем временем читает главы из какой-нибудь новой книги. А потом все обсуждают – съеденное и услышанное. Конечно, на итальянском.

Еда, приготовленная Сильвией, поначалу многим кажется необычной – не только пото-



му, что Сильвия вдохновенный и творческий кулинар, но главным образом потому, что она строгая вегетарианка. И даже там, где, казалось бы, нет альтернативы, умеет обходиться без яиц и молочных продуктов, а соус, скажем, для лазаньи готовит с хумусом с кедровыми орешками.

«В России быть вегетарианцем, конечно, труднее, чем в Италии. Но все равно я не понимаю тех, кто говорит, что без мяса здесь не проживешь. При чем тут климат? Мы же не занимаемся тяжелым физическим трудом – нам не нужно слишком много белка! Да, кстати, в России я открыла для себя много прекрасных альтернативных продуктов: гречка, грибы, квашеная капуста, соленые огурцы и вот еще разные орехи – здесь они так дешево стоят!»



Пицца «Аль'Андреа»

Первым делом – готовим тесто: Примерно 12 граммов дрожжей (это свежие, но подойдут и сухие – примерно 6 г) размешиваем в теплой воде, добавляем пару столовых ложек оливкового масла и 300 г муки. Замесив тесто, оставляем его подниматься, примерно на полчаса.

Дальше – соус: для него измельчаем и слегка поджариваем одну большую луковицу, затем добавляем мелко нарезанные, очищенные от кожицы и семян помидоры. Сюда же – перепорончино для остроты.

Тесто – поднявшееся, а затем отбитое об стол – выкладываем в форму для пиццы, не раскатывая, а разминая пальцами – это лигурийская пицца, а не неаполитанская, она не тонкая, а пышная, и начинки в ней должно быть много, как в пироге.

Щедро смазываем тесто оливковым маслом, переворачиваем и смазываем с другой стороны. Выкладываем начинку: сначала помидорный соус, а затем – маслины, плоды каперсов, цельные дольки чеснока. Невегетарианцы в Лигурии добавляют сюда же анчоусы, и получается другая традиционная пицца – Sardenaira.

Оставляем еще на 20 минут подниматься, затем ставим в духовку, выпекаем при температуре 160 градусов примерно 20 минут и напоследок готовую пиццу украшаем базиликом.

Смешать и потрясти

Эти рецепты классических итальянских десертов мы подготовили специально для мужчин. Чтобы те, в свою очередь, приготовили их 8 Марта специально для женщин. Они необыкновенно простые! Купить правильные продукты, смешать и взбить или прогреть и остудить – любимая будет потрясена до глубины души!





Спонсор рубрики:



Медовая панакотта



6–8 порций

Что нужно:

1 л сливок жирностью 35%

0,5 стакана светлого меда

1 стручок ванили

4,5 ч. л. желатина

жидкий мед и мед в сотах
для подачи

сливочное масло

Что делать:

Влить сливки в сотейник. Разрезать стручок ванили пополам, выскрести кончиком ножа семена, добавить в сливки вместе со стручком. Довести сливки почти до кипения, снять с огня, закрыть крышкой, оставить на 30 мин. Замочить желатин в 90 мл холодной воды на 10 мин.

Вынуть из сливок стручок ванили, добавить в сотейник мед, снова прогреть почти до кипения, помешивая.

Снять с огня и, все время размешивая венчиком, добавить желатин. Мешать до полного растворения желатина, остудить примерно до 35 °С. Слегка смазать порционные формочки (или просто кофейные

чашки) маслом, разлить по ним сливочную смесь, поставить в холодильник до застывания, на 1–4 ч. Перед подачей окунуть нижнюю часть формочек в горячую воду, перевернуть панакотты на тарелочки, каждую полить небольшим количеством меда и украсить кусочком меда в сотах.

Кроканте с мороженым «Амаретто»

6 порций

Что нужно:

70 г сырого миндаля

1 стакан сахара

2–3 ст. л. жидкого меда

1 л простого пломбира

4–5 ст. л. ликера «Амаретто»
сливочное масло

Что делать:

Слегка размягчить пломбир при комнатной температуре, добавить ликер, тщательно перемешать и поставить в морозильник на 30–60 мин. Тем временем положить миндаль в большую сухую сковородку и обжарить на среднем огне, помешивая, 5–7 мин., затем

половину орехов слегка порубить, смешать с целыми. Хорошо смазать маслом лист пергаменты или фольги. В сковородку, где обжаривался миндаль, всыпать сахар, добавить мед, перемешать, поставить на слабый огонь и растопить, аккуратно помешивая. Перестать мешать и готовить 15 мин. – сироп должен стать золотисто-коричневым. Сразу же всыпать в сироп все орехи, перемешать металлической ложкой и немедленно выложить горячую смесь ровным слоем на смазанный лист. Полностью остудить, затем поломать крупными кусками и подать с миндальным мороженым.



МНЕНИЕ ТЕСТ-ГРУППЫ

Сергей Белов

Этот десерт действительно гарантированно получится у самого неопытного кулинара. Готовая панакотта показалась мне чересчур сладкой, поэтому советую уменьшить количество меда примерно на треть. К тому же излишки меда перебивают ванильный вкус и аромат блюда. Десерт у меня полностью застыл через 6 часов.



Тирамису с корицей



6–8 порций

Что нужно:

250 г маскарпоне
 половина упаковки
 (примерно 25 штук) бисквитов
 «дамские пальчики»
 3 яйца
 70–100 г темного (больше
 60% какао) шоколада
 150–200 мл крепкого кофе
 эспрессо
 3–4 ст. л. коричневого ликера
 или темного рома
 2 небольшие палочки корицы
 3–4 ст. л. коричневого сахара
 щепотка соли

Что делать:

Отделить белки от желтков. Желтки взбить с сахаром в пенистую однородную массу. Растереть маскарпоне ложкой; не прекращая растирать, влить желтковую массу, перемешать до однородности. Взбить белки со щепоткой соли в стойкую пену. Очень аккуратно, порциями, вмешать белки в маскарпоне с желтками и сахаром. Смешать кофе с ликером (ромом). Измельчить корицу в ступке или кофемолке. Поставить перед собой высокую прозрачную

большую емкость или порционные прозрачные формочки. Окунать бисквиты по одному в кофеино-алкогольную смесь и выкладывать в емкости так, чтобы образовалось «дно» тирамису. На него выложить слой массы из маскарпоне, поверх потереть на мелкой

терке немного шоколада и приправить корицей. Повторять слои до тех пор, пока не закончится масса из маскарпоне. Последним слоем должен быть шоколад с корицей. Поставить десерт в холодильник на 2–6 ч. Подавать очень холодным.

Совет

Тирамису можно подать и так, как это сделал наш повар Дима Малютин – порционно, на маленьких тарелочках, не заливая смоченное в кофе печенье кремом из маскарпоне, а аккуратно выкладывая его поверх. Десерт получается чуть более сухим, зато очень красивым. Только перекладывать с тарелки его больше нельзя.





Кофейная гранита



6–8 порций

Что нужно:

600 мл очень крепкого кофе
1 стакан коричневого сахара
300 мл сливок для взбивания
зерна кофе для украшения

Что делать:

Отсыпать 1/3 стакана сахара в ступку (или кофемолку, в которой можно молоть сахар). Всыпать остальной сахар в горячий кофе. Размешать до полного растворения сахара, остудить. Влить кофейную смесь в контейнер, пригодный для замораживания, поставить в морозильник. Когда смесь начнет кристаллизоваться по краям, перемешать вилкой. Перемешивать замерзающую смесь раз в 20–30 мин., пока она полностью не замерзнет (это занимает около 3 ч). Измельчить отложенный сахар в пудру.

Взбить сливки в пышную пену; не прекращая взбивать, добавить сахарную пудру. Кофейные зерна прогреть на сухой сковородке или в микроволновке. При подаче разложить кофейную граниту в бокалы или креманки, сверху выложить взбитые сливки. Украсить кофейными зернами.

SOBBARA MODENA
ИЗЯЩНОСТЬ
НАЧИНАЯ С
1928



CONSUMER PROMOTIONAL COMPANY "FORT AND PARTNERS FROM ENGLAND COMPANY" A REVENUE QUALITY ORGANIZATION FOR INTERNATIONAL MARKETS - ES CODEDICE REG. 4791/2006

РЕКОМЕНДАЦИЯ



ВИНОТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ «ФОРТ»
ТЕЛ.: (495) 775-14-14, ФАКС: (495) 775-14-44

WWW.FORTWINE.RU

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Вместо цветов

Когда-то крымский мускат побеждал на конкурсах с легкостью олимпийца. Сегодня любят поговорить скорее о недостатках массандровских вин. Как бы то ни было, одного у них точно не отнять: их яркого, узнаваемого аромата. Именно благодаря сладкому насыщенному запаху вино из сорта мускат распознает и непрофессионал

Мускат – это не один сорт, у него несколько разновидностей, различающихся цветом (белый, розовый, черный) и размером ягод. Лучшие вина дают мелкоягодные сорта. Наиболее распространен мускат белый (мелкоягодный), который в разных странах называется по-разному: muscat blanc, moscato-bianco, muscat d'Alsace, muscatel de grano menudo, muskateller и др. На протяжении многих веков букет муската был эталоном для благородных вин, поэтому его имя могло присваиваться и другим ароматным сортам. Скажем, мускат-сильванер – так назывался в Австрии совиньон блан.

Мускат безошибочно угадывается по тонам спелых виноградных ягод, меда, цитрусовых и мускатного ореха, но может и варьироваться. Этот сорт хорошо себя проявляет в разном климате, от прохладного французского Эльзаса, немецкого Пфальца и Нижней Австрии до солнечных средиземноморских островов и Туниса. В нежарком климате букет муската склоняется в цветочную, пряную и травянистую гамму, которая в сухих версиях может даже напомнить совиньон блан. Вина получаются легкими и освежающими. В умеренном климате добавляются ноты цитрусовых и экзотических фруктов, а в теплом Средиземноморье фруктово-медовые тона и вовсе берут верх.

Из-за яркого аромата мускат – непростой партнер для других сортов, поэтому купажи на его основе встречаются довольно редко. Но вина из 100%-ного муската могут быть очень разными. В Эльзасе, некоторых регионах Германии и Австрии производятся классические сухие и полусухие вина. Они легкие, тонкие и ароматные. Есть также великолепные натуральные сладкие вина – из винограда позднего сбора (Эльзас) и подмороженного (айсвайн в Германии и Австрии). В Италии, в Трентино, делают традиционное легкое полусладкое вино, которое пьют молодым, а в пьемонтском Асти – слабоградусное сладкое, шипучее Moscato d'Asti и суперпопулярное игристое Asti спуманте. В испанской Наварре из москатель де гран менудо позднего сбора получают богатые сладкие вина. Практически все западное Средиземноморье увлекается сладкими креплеными мускатами, среди которых особенно интересны французские натуральные сладкие вина – Muscat de Lunel и Muscat de Frontignan, Muscat de Rivesaltes из Руссильона, Muscat de Beaumes de Venise из Роны. Также выделяются москатели из испанского Аликанте, португальские Moscatel do Setubal и Moscatel de Faveiros, греческие вина с острова Самос, десертные из Крыма. В Новом Свете мускаты дают в основном сладкие вина – позднего сбора (Чили, Аргентина, ЮАР) и крепленые (Австралия, Калифорния).

С чем мускат подавать? Сухие версии и молодые крепленые – хороший аперитив. Сухие также сочетаются с овощами. Полусухие и полусладкие подойдут к азиатским блюдам. Полусладкие и сладкие вина позднего сбора – классика для фуа-гра и голубого сыра, а выдержанные крепленые – отменный дижестив. Но все же лучшие сладкие и крепленые мускаты стоит оставить для медитации.



выбор экспертов



Владислав Волков, винный эксперт

Большинству мускат знаком по легендарным винам Крыма и игристому асти, но палитра мускатных вин богаче. И если асти – это довольно скромное, хотя и во многом приятное вино, то вина прохладных, северных регионов могут достигать весьма высокого уровня. Так, в Эльзасе сорт входит в число благородных, авторизованных для виноградников категории гран-крю – в отличие, скажем, от пино блан, который подобной чести не удостоен. Особенно хочется отметить Grand Cru Goldert от Zind-Humbrecht – пожалуй, один из величайших мускатов мира. Среди немецких регионов своими мускатами выделяется Пфальц, где в холмистом Хардте получают изящные сухие и полусухие вина, а также исключительные сладкие, в том числе айсвайн. Здесь безусловный лидер – хозяйство Muller-Catoir. Отдельного упоминания заслуживают и австрийские мускателлеры. Сухие версии с виноградников Вахау от Эммериха Кнолля и Пихлера поражают структурой и минеральностью, а вина Южной Штирии – изяществом и нежной фруктовостью. Роскошный пример – Steinbach Gelber Muskateller 2007 от Манфреда Тементы.

У средиземноморских крепленых мускатов совершенно другой характер. Их букет очень теплый и богат ароматами фруктов. Среди них выделяются вина греческого острова Самос, вина французского побережья – из Фронтиньяна, Люнеля, Минервуа и Ривзальта (1 **Domaine Sarda-Malet Muscat de Rivesaltes**). Мое личное предпочтение – вина хозяйства Gutierrez de la Vega из испанского Аликанте, которое знаменито с XVIII века. Здесь производят и крепленые, и некрепленые мускаты. Классическое Casta Diva Cosecha Miel насыщенное, бархатистое. А одно из высших проявлений сорта – сладкое вино La Diva. В России эти вина пока недоступны, так что не забудьте купить, когда окажетесь в Испании.



Игорь Сердюк, винный эксперт

Мускат в СССР был подобен балету – виноделы гордились массандровским белым мускатом Красного Камня, как солистом Большого театра. Крымские мускаты, конечно, прекрасны. Лично мне среди них всегда больше нравился розовый «Южнобережный». Но ведь и «Лебединое озеро» рано или поздно надоедает.

Далее мы с удивлением открывали для себя легкие и душистые крепленые мускаты Руссильона и юга Роны, завораживающие пассито с юга Италии и головокружительные игристые с севера, сухой мускат из Эльзаса и пахнущий изюмом москатель из Андалусии. Наверное, если бы мы меньше впадали в патриотизм, то любили бы мускат еще больше. Утверждения о превосходстве крымских вин подпортили нам вкус. Кто-то не пьет теперь сладких вин вовсе, а к ароматичным сортам относится с подозрением. Кто-то так и не поверил, что мускат бывает сухим. Но, как бы мы ни спорили о вкусах, красное имеет всеобщую ценность.

Если вы любите десертные вина, однако остерегайтесь повышенного градуса, попробуйте итальянское пассито – вино из подвяленного винограда. Замечательный пример – Passito di Pantelleria Ben Rye от сицилийского дома Donna Fugata. Если крепость 15–16% не кажется вам чрезмерной, обратитесь к Южной Франции. Для знакомства хорош (3 **Muscat de Beaumes de Venise** от **Chapoutier**).

Родина классического сухого муската – Эльзас. Сортовой аромат здесь проявляется не так ярко, зато в букете с ним переплетается знаменитая минеральность. Muscat Fronholz от Domaine Osteritag – мастерски сработанное вино в этом жанре.

Итальянским Асти ставят в упрек коммерческую направленность. Если вы считаете так же, попробуйте Moscato d'Asti – еще более легкое и почти всегда очень изящное вино. Для инициации нет ничего лучше, чем (2 **Nivole** от **Michele Chiarlo**).



Юлиана Григорьева, директор Союза сомелье и экспертов России

У вин из муската настолько ярко выражен сладкий цветочный запах, что создается ощущение, будто вы держите в руках охапку свежих садовых роз. Жаль, у нас они не слишком популярны. Надеюсь, мускаты, которые я рекомендую, оценят многие. На мой взгляд, они незабываемы.

Во-первых, (3 **Muscat de Beaumes de Venise** от винного дома **Chapoutier**. **Chapoutier**, который был основан еще в 1808 году и располагает одним из самых престижных имений в Долине Роны. Это крепленое натуральное сладкое вино с ароматом цветов и фруктового конфитюра, со сбалансированным насыщенным вкусом и долгим послевкусием. Кстати, Мишель Шапутье, представитель седьмого поколения семьи, использует биодинамические методы производства.

Стоит попробовать Muscat d'Alsace 2006, (4 **Muscat Herrenweg de Turkheim 2005**, Muscat Grand Cru Goldert 2004 из Эльзаса – от производителя **Zind-Humbrecht**. В 1999 году хозяйство также перешло на биодинамическое виноделие. Оливье Умбрешт выбрал путь невмешательства в природные процессы. Вина Zind-Humbrecht обладают необычайно яркой индивидуальностью.

Наконец, не обойтись без итальянских вин. Элемент стиля вин Moscato d'Asti из Пьемонта – легкая шипучесть, она гарантирует напитку особую легкость и притягательность. (2 **Nivole Moscato d'Asti DOCG** от **Michele Chiarlo** – сладкое слегка игристое вино крепостью всего 5%, мягкое и деликатное. Винодел Паоло Саракко заслужил славу «маэстро москато». Визитная карточка дома Saracco – Moscato d'Asti Bianco Dolce Spumante DOCG: элегантно игристое вино, в котором соединились приятная свежесть и фруктовые мускатные тона. Оно прекрасно подходит для аперитива или для необременительного завершения ужина.

Женская доля

Женщины пьют пиво не так активно, как мужчины. Но пьют. А с изобретением особых сортов для слабого пола доля поклонниц пенного напитка стремительно увеличивается

Найди 9 отличий

1 Сорты пива, которые выпускаются специально для женщин, как правило, менее калорийны, чем мужские, – об этом почти всегда с лафосом сообщается на бутылочной этикетке. Правда, не стоит забывать, что любители пенного напитка полнеют в первую очередь не от него, а от многочисленных закусок (заставляющих к тому же заказывать все новые порции пива). Нюрнбергские сосиски-ростбратwürст с тушеной капустой и свичкова на сметане с кнедликами – ради этой вкуснятины и фигуры не жалко!

2 Женское пиво, как правило, слаще, чем мужское, – зачастую за счет добавления сахара в уже готовый напиток.

3 Важнейший критерий «женственности» пива – его мягкий вкус. Напиток для прекрасной половины человечества не должен быть слишком крепким: немецкий «Двойной бок» (Double bock) или британский «Империял стаут» (Imperial stout) дамы, скорее всего, обойдут стороной.

Оптимальная крепость женского пива составляет 3–4°, не больше. Есть специальные женские варианты крепостью 1°, но такое пиво не слишком отличается от безалкогольного.

4 И еще одно «женское» правило: чем меньше пиво горчит, тем лучше. Поэтому в нем мало хмеля – именно он в ответе за горчинку традиционных мужских сортов.

5 Большинство женских сортов пива содержит вкусовые добавки: яблоко, лайм, имбирь, корицу, мускатный орех, ваниль, разнообразные засекреченные в лабораториях пивоварен пряные смеси. Такой «пикантный» алкоголь – вовсе не новомодный изыск: пиво с пряностями варят в Европе с давних пор.

Несколько лет назад одна безызыскная голландская пивоваренная компания выпустила специальный «стройный и сексуальный» кран для розлива дамских сортов пива в барах.

6 Интересно, что в производстве некоторых женских видов пива используют шампанскую технологию. Говоря «шампанскую», мы, конечно, имеем в виду шампанизацию в «советском» стиле, а не старинный французский метод «шампенуаз». Результат на пиво похож не очень, зато веселых пузырьков хоть отбавляй!

7 В дамском мире правят бал изящество и гламур, поэтому огромное значение имеет... оформление бутылки. Как правило, бутылка женского пива украшена характерным рельефным узором на стекле. В иных случаях есть и этикетка в розовых тонах. Пошловато? Ну, видимо, производители имеют в виду потенциальных покупательниц с несколько иным вкусом, чем ваш.

8 Объем бутылки тоже имеет значение. Очень часто это скромные 0,33 л, а не брутальные пол-литра. Впрочем, знаем по опыту: последнее правило не распространяется на Баварию. Там пить меньше 0,5 л считается неприличным – что мужчинам, что женщинам. С традициями, как известно, не поспоришь!

9 Многие дамы предпочитают пить пиво из изящных прозрачных бокалов и стаканов, а не из грубых кружек (согласитесь, любая женщина выглядит не слишком женственно с литровой кружкой из толстого стекла). И это очень даже неплохо: благодаря высоте и прозрачности бокалов можно наблюдать за движением пузырьков – знатоки таким образом и судят о качестве напитка.

Дамское меню

Если интересуетесь традиционными стилями, попробуйте бельгийский пшеничный эль, немецкое белое Weissbier или британский сладкий Sweet stout. Хотите чего-нибудь оригинального, закажите яблочное пиво – такой напиток представляет собой своеобразный гибрид пива и сидра. Или в мексиканском стиле: пиво с лаймом, а также с другими цитрусовыми.

Отличный вариант – Kriek: нежный вишневый ламбик, традиционный напиток родом из Бельгии. Кстати, он предназначен не только для женщин – Kriek прекрасно подойдет и для романтического ужина.

Батыр Бекбиров

Шесть восьмых



Бананово-клубничный микс

1 порция

Что нужно:

1 маленький банан
1 ягода клубники
5 мл сока лайма
50 мл ликера Pisang Ambon
20 мл клубничного сиропа
20 мл бананового сиропа
плюс еще немного для льда
содовая (минеральная газированная вода)

Что делать:

Заранее приготовить лед из воды и бананового сиропа в соотношении 4:1. Наполнить бокал льдом, положить кружки банана и ломтики клубники. Влить оба сиропа, затем ликер. Долить содовой доверху и подавать.



«Пьяное манго»

1 порция

Что нужно:

сухое шампанское
50 мл сока манго
половина спелого манго
15 мл кокосового рома Malibu
колотый лед

Что делать:

Отрезать от манго ломтик для украшения, остальное очистить от кожуры, срезать с косточки, мякоть нашинковать мелкими кубиками, положить в бокал, добавить лед, перемешать. Влить ликер и сок, долить шампанским доверху, украсить ломтиком манго и подавать.



«Имя розы»

1 порция

Что нужно:

20 мл водки
70 мл сока розового грейпфрута
10 мл розового сиропа Monin
розовые лепестки
колотый лед

Что делать:

В охлажденный бокал влить розовый сироп. Наполнить шейкер наполовину льдом, влить водку и грейпфрутовый сок, закрыть и потрясти, 15–20 сек. Процедить смесь из шейкера в бокал, аккуратно вливая по краю бокала. Украсить лепестками розы, подавать немедленно.



«Плантация»

1 порция

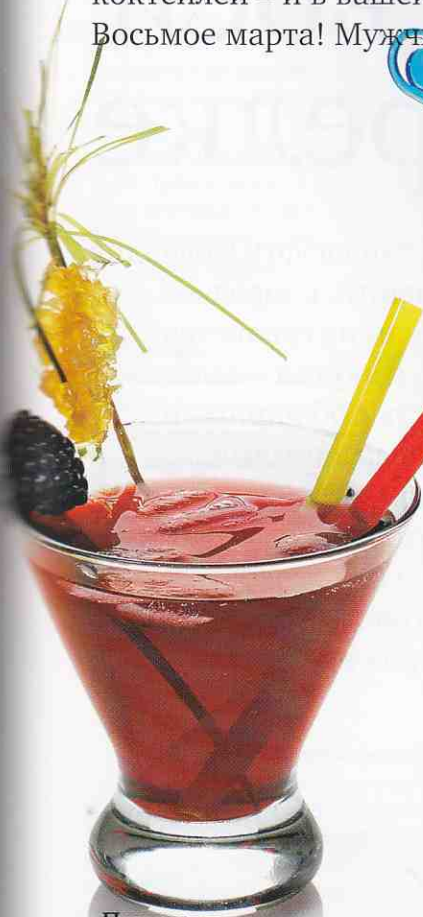
Что нужно:

40 мл вишневого сока
30 мл сливок жирностью 30%
40 мл персикового сока
с мякотью
10 мл сиропа «Гренадин»
плюс еще немного
сахар и лед

Что делать:

Шейкер наполнить льдом, влить сливки и вишневый сок, потрясти, 30 сек. Сбрызнуть сахар сиропом, смочить кромку бокала водой, окунуть в сахар. Очень аккуратно процедить половину сливочной смеси в бокал, влить «Гренадин», оставшуюся сливочную смесь, затем осторожно персиковый сок и подать.

Вы можете выбрать любой из наших новых шести коктейлей – и в вашей жизни сразу же начнется Восьмое марта! Мужчины, вас тоже касается



«Пчелка»

1 порция

Что делать:

- 40 г жидкого меда
- 30 мл лимонного сока
- 45 мл яблочного сока
- 45 мл ежевичного сока
- колотый лед
- мед в сотах и ежевика для подачи

Что делать:

Заполнить шейкер льдом наполовину, влить все ингредиенты, закрыть и потрясти, 20–30 сек. Наполнить бокал свежим льдом, процедить в него коктейль из шейкера. Украшать медом в сотах и ежевикой, подавать немедленно.



«Сливочное небо»

1 порция

Что нужно:

- 30 мл ликера Blue Curaçao
- 50 мл кокосового рома Malibu
- 70 мл ананасового сока
- 30 мл сливок жирностью 10%
- сироп Monin «Кюрасао»
- взбитые сливки
- колотый лед

Что делать:

Приготовить лед из воды с сиропом «Кюрасао» в соотношении 4:1. Измельчить. Наполнить шейкер обычным льдом, влить сливки, сок и ликеры, потрясти, 20–30 сек. Наполнить бокал льдом с сиропом, оставив немного для украшения. Процедить коктейль в бокал, украсить взбитыми сливками и льдом.




Дмитрий Малютин, повар-консультант журнала «Гастрономъ»
Итак, что же такое «женский коктейль»? Прежде всего вам следует обратить внимание на его оформление.

Вишенки, кусочки фруктов, лепестки и зонтики – все это будет здесь весьма уместно. Главное – не перебрать с количеством, используйте не больше трех декоративных элементов. Но чем ярче будет выглядеть бокал, тем лучше. Взгляните на наш «Бананово-клубничный микс» – вот что мы имеем в виду. Второй момент, требующий внимания, – ингредиенты. Почти все женщины любят шампанское, фруктовые соки, разного рода сладкие ликеры и, конечно, сливки. Со сливками мы приготовили «Сливочное небо», в его составе также кокосовый ром, пронзительно голубой ликер «Кюрасао» и ананасовый сок. Есть, кстати, одна проблема: многие женщины обожают также сладкий белый вермут, продающийся под маркой Martini, и при этом уверены, что коктейль «Мартини» – именно вермут и есть, только с вишенкой. Так вот, дорогие мужчины, не пытайтесь читать женщинам лекции на эту тему, лучше просто приготовьте один из вариантов «Мартини» – в нашем случае он называется «Имя розы» и состоит из грейпфрутового сока, розового сиропа и водки. Если вечер обещает быть томным, то «Имя розы» – именно то, что надо. Совсем другое дело – «Пьяное манго», бодрящий, яркий и располагающий к танцам до утра. Не забыли мы и о безалкогольных напитках, это «Плантация» и «Пчелка». В заключение хочется напомнить опять-таки мужчинам, что коктейль – едва ли не самый простой способ сделать так, чтобы женщина обратила на вас внимание. Поэтому – готовьте их как можно чаще!

Кстати

Питьевые сливки от «Мадам Му» – натуральный молочный продукт с нежным вкусом. Благодаря высокому содержанию жира эти сливки очень питательны и прекрасно взбиваются в густую пену.





The Clock Tavern

В своей тарелке

Благодаря ландшафту Ирландию можно сравнить с тарелкой. Береговая линия скалистая и высокая, а внутри – зеленая низменность с обширными картофельными полями и пастбищами. У вас на ужин мясо с картошкой? Для ирландской вечеринки вам не хватает только пива и аксессуаров в зеленых тонах

Картофельный бум

Согласно истории, испанцы познакомили континентальную Европу с картофелем в 70-х годах XVI века, и через два-три года он уже занял почетное место на рыночных прилавках. Ирландия смогла оценить картошку только спустя двадцать лет. Местные жители быстро раскусили ценность овоща, простоту его выращивания на здешней почве, и в середине XVII века картофель стал, по сути, основным продуктом в ирландской кухне.

Так случилось, что из-за эпидемии картофельного грибка и экономической нестабильности в 1845–1849 годах на острове свирепствовал голод. Основной поток эмигрантов обрушился на Великобританию и Америку. На сегодня в США проживает свыше 40 миллионов человек ирландского происхождения. Президент США Джон Кеннеди и автомобильный магнат Генри Форд – потомки иммигрантов, которые бежали из Ирландии во время Великого голода. Так было.

А что теперь? Картофель по-прежнему столп местной кухни. Картофельные блины (boxty), сосиски и бекон, тушенные с картофелем и луком (coddle), картофельное пюре, взбитое с зеленым луком, сливочным маслом и молоком (champ),



Колкэннон

6–8 порций

Что нужно:

6 средних картофелин
половина маленького кочана
капусты
1 большая луковица
5–10 стеблей зеленого лука
200 г нежирного бекона
100 г сливочного масла
0,5 стакана молока
соль

Что делать:

Тонко нашинковать капусту, удалив верхние поврежденные листья. Картошку нарезать на четвертинки, бекон – небольшими квадратиками. Зеленый лук измельчить. Залить картофель кипящей водой, варить до мягкости, примерно 20 мин. В сковороду положить бекон, готовить на среднем огне, пока бекон не подрумянится, а жир

не вытопится. В глубокую сковороду, пригодную для духовки, положить половину сливочного масла, растопить. Обжарить в нем репчатый лук до мягкости, 10 мин. Добавить капусту, тщательно перемешать, закрыть крышкой. Готовить, помешивая и не давая стать коричневой, 15 мин. Разогреть сливки с 2 ст. л. масла. С готового картофеля слить воду, подсушить на огне, 10–15 сек., затем снять с огня. Добавить зеленый лук и горячую сливочную смесь, размять толкушкой в грубое пюре. Положить пюре в сковороду с капустой, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Посыпать беконом и нарезанным на кубики оставшимся маслом. Поставить под сильно разогретый гриль на 5–7 мин. и подавать.

Совет

Колкэннон – это деревенское блюдо, допускающее массу вариаций. Раньше его готовили с популярной на Британских островах листовой капустой (kale) – у нее темно-зеленые плотные листья.



Масло высшей пробы



Картофельный фарл



6–8 порций

Что нужно:

2 большие картофелины
примерно 0,5 стакана муки и
еще немного для присыпки
50 г сливочного масла и еще
немного для жарки и подачи
соль

Что делать:

Картофель нарезать произвольно, залить кипятком, варить 20 мин. Слить воду, подсушить на огне, 10–15 сек. Добавить к картофелю масло, размять в пюре, остудить. Посолить по вкусу. Муку просеять в пюре, замесить тесто – сначала мешать ложкой, потом руками. Скатать тесто в шар, положить на присыпанную мукой рабочую поверхность, размять в лепешку, разровнять скалкой в круг толщиной 1,5 см, присыпать мукой. Разогреть в сковороде с толстым дном немного масла, положить лепешку и в сковороде разрезать ее крест-накрест на четвертинки. Поставить на небольшой огонь. Жарить до золотистой корочки с обеих сторон. Подавать фарл со сливочным маслом.



пюре с капустой – на востоке страны с савойской (colcannon), картофельный хлеб (potato bread) и популярнейший фаст-фуд fish and chips (рыба и картофель, жаренные во фритюре) – их никто не отменял.

«Несколько странно наблюдать, как ирландцы на ланч берут запеченное мясо, а к нему на гарнир картофельное пюре, вареный картофель, картофель-фри и картошку в мундире – и все это в одну тарелку», – делится впечатлениями Александр Качур, IT-менеджер, проживший в Ирландии шесть лет.

Все идет, все меняется

В последние лет 10–15 гастрономические предпочтения ирландцев сильно изменились. На современную кухню страны оказали немалое влияние итальянская, индийская, азиатская гастрономические традиции. В Ирландии много иммигрантов из Китая, Индии, Пакистана, которые открыли национальные рестораны и теперь активно пропагандируют свой стиль подачи и приготовления еды. Об этом можно судить, например, по использованию при-

прав и специй. Сегодня наиболее популярны имбирь, можжевельник, чеснок, перец чили, пряные свежие травы.

Несмотря на то, что жители Ирландии всегда ценили молоко и молочные продукты, традиции фермерского сыроварения здесь до начала 80-х годов XX века практически не было. 40 лет назад в Ирландии было налажено промышленное производство одного-единственного сыра – чеддера. Сейчас ситуация значительным образом изменилась, и на это не в последнюю очередь повлияла мода на французскую и средиземноморскую кухню. Теперь Ирландия полна небольшими фермерскими хозяйствами, которые, рекламируя свой товар, не забывают упомянуть о соленых ветрах Атлантики, о дожде на горных склонах, обильной зелени холмов и изяществе диких трав, растущих в скалистых областях. Возможно, они и правы, ведь ирландский сыр – это нечто особенное, он заслуживает, чтобы его попробовали. Например, твердый (45%) сыр кулеа (coolea), который делает в Корке на юге Ирландии семья голландских иммигрантов. Этот сыр в стиле гауды имеет свой собственный, неповторимый характер – ореховый привкус и фруктовое послевкусие. Или сыр ардраан (ardrahan) с мытой коркой. У него отчетливый землистый аромат и острый, почти мясной вкус. Стоит упомянуть и кашель блю (cashel blue) – фермерский голубой сыр, который выпускают потомки маслоделов и мельников, изгнанных из Англии в XVII веке. Он был первым ирландским сыром с голубой плесенью. Молодой кашель блю – плотный, с пряной нотой эстрагона и белого вина. Со зрелостью он становится мягким и гораздо более пряным.

По усам тепло

Не секрет, что ирландский паб, или, на местный манер, пуб, – это образ жизни. Считается даже, что паб – единственный вид бизнеса, который здесь не может прогореть. «Когда я только прилетел в Ирландию, мое первое знакомство с руководством состоялось именно в пабе, – вспоминает Александр. – Дело было пятничным вечером, и в пабе собрались почти все сотрудники. Это одна из местных традиций – в пятницу идут в паб с коллегами по работе, а выходные проводят с близкими и друзьями.

Понятие pub culture – это не только выпивка без закуски и долгие, душевные беседы. В хороших пабах по вечерам



Кстати

Хотите почувствовать настоящий ирландский колорит – попробуйте виски Kilbeggan («Килбегган»). Этот мягкий, бархатистый натуральный напиток производится на старинной винокурне Cooleу, построенной 250 лет назад в самом сердце Ирландии. В аромате Kilbeggan есть ноты карамели, ванили, поджаренного хлеба и дерева.



Не хлебом единым

Про День святого Патрика, который празднуют 17 марта не только в Ирландии, знают многие, поэтому даем наводку на другое, не менее интересное событие. 16 июня ирландцы, в особенности жители Дублина, отмечают День Блума – Bloomsday. Именно на 16 июня 1904 года пришлась дублинская одиссея Леопольда Блума – героя романа «Улисс» ирландского писателя Джеймса Джойса.

Традиция веселиться в этот день началась с 1954 года, когда группа местных писателей отправилась в первую «экспедицию» по Дублину, намереваясь посетить все блумовские места. К сожалению, им это не удалось. Пройдя подряд несколько пабов, веселая компания весьма быстро «набралась» и досрочно закончила свое путе-

шествие. Но начало было положено. Теперь владельцы пабов устраивают специальные блумовские программы – вплоть до пиров под открытым небом – в стиле традиционного ирландского завтрака, состоящего из мясных колбас, ветчины, тостов, фасоли и пудингов.

В рамках празднования Bloomsday проводится и официальный литературный фестиваль, который начинается за несколько дней до знаменательной даты. В Дублине звучат стихи, читается проза, вручаются литературные премии, проходят обсуждения и диспуты. Так что возьмите в дорогу томик романа Джойса и держитесь одного из главных ориентиров – паба Davy Byrne's pub, и вы не потеряетесь на этом празднике жизни и литературы.

играет живая музыка, причем в качестве музыкантов часто выступают группы из местных жителей – чаще всего бесплатно. Я знал топ-менеджера, который играл на скрипке в одном из пабов своего городка. Таких групп очень много. Поищите в Интернете записи группы Dubliners, чтобы получить представление об атмосфере в хороших пабах».

Что же пьют в местных питейных заведениях? Пиво и виски. Причем стауты пьют даже на устричных фестивалях. Помимо Guinness в Ирландии есть и другие сорта пива – например, Beamish. Это единственный стаут, который варится исключительно здесь. «Бимиш» обладает мягким вкусом с отличительными нотами шоколада и солода. Хорош и весьма специфический сорт Smithwick's – крепкий красный эль с большой пенистой шапкой, без излишней горечи. У местного

виски не менее яркий национальный характер. Для ирландского виски характерны тройная дистилляция, неиспользование торфа при производстве и уникальный купаж, когда смешиваются виски разных лет, но от одного и того же производителя.

Тосты в Ирландии не очень приняты, но если вы захотите сойти за своего и сделать приятное ирландцу, то выпейте за здоровье – slainte или скажите Bas! Это сокращенный вариант от более длинного тоста: «Счастья, здоровья и смерти в Ирландии». Говорят, это пожелание появилось как раз во времена Великого картофельного голода и им напутствовали эмигрантов, желая им когда-нибудь вернуться на родину.

За помощь в подготовке материала редакция благодарит Стефена Х. Конуэя, шеф-повара ресторана и паба Katie O' Shea's и Silver's Irish Pub



OPEN DAILY

FOR BREAKFAST, LUNCH AND DINNER

ЗАВТРАКИ, ЛАНЧИ, УЖИНЫ

Wide range of Beer, Wines & Spirits
Special Cocktail menu

Широкий ассортимент пива, винная карта,
специальное коктейльное меню

*Make yourself
at home in Katie's*

Best Value Sunday Roast Lunch
In Town 600 RBL

Лучший воскресный ланч в городе

Curry Sunday from 7-11 pm.

Воскресный карри с 7 до 11 вечера

LIVE SATELLITE SPORTS,
BIG GAME COVERAGE
IN ENGLISH AND RUSSIAN

Прямые спортивные трансляции
на английском и русском языках

We cater for Banquets & Parties

Проводим банкеты и вечеринки

For reservation: tel 7925188
katieosheas@gmail.com
Prospect Mira, 26, building 4

Пирры Матадора

Он любил корриду. Всю жизнь. Стоя перед чистым холстом, Пикассо и сам походил на бесстрашного матадора, а его быком были каноны. В искусстве революционер, бунтарь и новатор, в своих вкусовых пристрастиях он оставался консервативным

Даже люди, далекие от живописи, насышаны, что в творчестве Пикассо было несколько периодов: «голубой» и «розовый», «африканский» и «неоклассический», кубизм и сюрреализм. Его гастрономическую жизнь тоже можно разделить на периоды, условные и неравноценные: испанский и французский, американский и русский. Или так: голод и сытость, война и мир...

Вино из поррона

Южное побережье Испании, город Малага – место его появления на свет. Запахи детства – оливковое масло и розмарин. Испанская кухня – любовь навсегда. Но не о дарах моря или иных деликатесах, а о свиных каталонских сосисках с фасолью будет вспоминать Пабло во Франции, где проживет большую часть своей долгой (1881–1973) и бурной жизни, как о самой желанной еде. И он, конечно, не офранцузится настолько, чтобы приравнять кухню к высокому искусству,

сделать из нее культ и религию, взахлеб рассуждая о съеденном или выпитом.

«Очень много работает и очень мало ест» – диагноз, который для Пикассо станет неизменным на протяжении десятилетий. Равнодушным к роскоши, даже к элементарному комфорту его сделает нужда – в ранней юности, выйдя из-под родительской опеки, он столкнется с ней нос к носу. Позднее, когда богемный художник начнет превращаться в мультимиллионера и мировую знаменитость, самоограничение в пище и алкоголе перейдет в норму, естественную и необременительную. Более того, станет осознанной необходимостью: при росте 158 см Пабло не хотел растолстеть и превратиться в «бешеного колобка». Не столько внешность (хотя где вы видели жирного матадора?) и сопутствующий ей успех у женщин так уж заботили его. Имелась причина весомее – о ней позже.

Итак, начало XX века. Несколько лет Пикассо, как и многие его товарищи по

искусству, балансирует между бедностью, даже нищетой, и безвестностью, между отчаянием и одиночеством. Коллекционеры-иностранцы, включая наших Щукина и Морозова, еще не конвертируют его картины в твердую валюту. Это не мешает 20-летнему испанцу строить амбициозные планы, влюбляться, радоваться жизни и работать. Работать со страстью, одержимостью, без перерыва. Илья Эренбург, посещавший Пикассо в разные годы, заметил: «О нем нельзя сказать, что он трудолюбив, – в работе он воистину неистов». Он мечется между Барселоной и Парижем, не зная, какой город предпочесть. И опять же дело не в комфорте. Он выбирает, где будет лучше его таланту.

Вот очередной приезд во французскую столицу. В снятой Пабло мастерской, скорее комнатухе, на бульваре Клиши собираются его каталонские друзья и новый парижский знакомый – поэт Макс Жакоб. За неимением мебели все рассаживаются на полу. Послушаем Анри Жиделя, биографа: «Ужин? Это слишком громко сказано: один из гостей поставил варить фасоль на спиртовке, а другой стал бог знает из чего готовить какой-то странный коричневый соус. Из рук в руки передают поррон – замысловатый керамический сосуд, широко используемый в Испании для вина и малоизвестный непосвященным. Бедный Макс под всеобщий хохот обильно орошает лицо вином, прежде чем струя наконец попадает ему в рот».

Дело в том, что пьющий из поррона не соприкасается губами с его стенками. Сосуд держат согнутой в локте правой рукой и медленно наклоняют. Пикассо нравится соблюдать на чужбине подобные испанские традиции, но в отличие от своей «банды» пьет он мало.

«Проворный кролик»

«Банда Пикассо» – устойчивое выражение в мемуарной литературе. Пабло был неформальным лидером творческого молодежника и в Барселоне, где они прожигали вечера в артистическом кафе «Четыре кота» (наш герой нарисовал для него обложку меню), и в Париже – в монмартрских кабаре. Сюжеты для картин он находил именно там – недостатка в «любительницах абсента» не было. Из хроники того времени: «Когда Пикассо и его банда не были у него в мастерской, не читали стихов и не говорили о живописи, они проводили время в кафе «Проворный кролик». Надо было

суметь умудриться хорошо поесть за маленькие деньги! И в «Проворном кролике» удавалось получить чудесный обед с вином всего за два франка. Стены кабачка были увешаны картинами, которые голодные художники оставляли хозяину в качестве платы за еду и вино». Фред, владелец заведения, открыл «кредитную линию» и Пикассо за то, что тот однажды украсил стены его притона большой картиной.

...Придет час, когда все, на чем стоял автограф мэтра, станет стоить немалых денег. Сергей Образцов – великий кукольник, навесивший однажды виллу художника, – вспоминал: когда они вышли прогуляться за ворота, к Пикассо метнулась группа клошаров. «Подожди, я сейчас напишу им на обед», – сказал Пабло и стал привычно раздавать автографы.

Мучительный выбор

Однако время, когда он сможет кормить других, наступит нескоро. Пока – вернемся в начало XX века – подкармливают его.

Алиса Б. Токлас – секретарь и любовница писательницы Гертруды Стайн – не раз угощала молодого Пикассо, в том числе и блюдами американской кухни (Токлас и Стайн переехали в Европу из Штатов). Вместе с другими художниками и поэтами он бывал у них на рю де Флерюс: мадам Стайн считалась одним из друзей Пабло, поддерживала его и словом, и делом. На закате жизни Алиса написала об этом в своей «Поваренной книге», сочетающей мемуары и рецепты.

Как-то раз она решила порадовать Пикассо, украсив рыбу «особенным способом»: «Я выбрала чудесного полосатого окуня и принялась готовить. <...> Сварила court-bouillon (кур-бульон) из белого вина, горошин черного перца, лаврового листа, веточки тимьяна, щепотки мускатного цвета, луковички, утыканной гвоздичинами, моркови, стебля порея и букета fines herbes (фин-эрб, «тонкие травы»). Все это варилось полчаса на маленьком огне в специальной рыбной кастрюле, затем я сняла кастрюлю с огня и остудила. Потом рыба была положена на решетку, вставленную вместе с решеткой в кастрюлю, закрыта крышкой, медленно доведена до кипения и варилась еще 20 минут. Снятая с огня, она была оставлена остывать прямо в бульоне. Затем бульон был осторожно слит, рыба подсушена и положена на рыбное блюдо. Перед подачей на стол я смазала рыбу обычным майонезом и, исполь-

зуя кондитерский мешок, расцветила красным майонезом, смешанным не с кетчупом – ужас из ужасов, а с томатной пастой. Я украсила ее протертыми через сито крутыми яйцами – белки и желтки отдельно, трюфелями и мелко рубленными fines herbes. Я с гордостью вынесла свой шедевр, и Пикассо воскликнул: «Как это красиво! Но не кажется ли вам, что такой чести достоин скорее Матисс, а не я?»

Соль этой реплики в том, что Анри Матисс был для Пикассо другом-соперником, и его жизнерадостные полотна более соответствовали этому «натюрморту».

Пабло редко распространялся о своем быте – тем ценнее наблюдения Токлас о его пристрастиях: «Пикассо много лет сидел на строгой диете; ему удавалось держать ее даже во время Мировой войны и оккупации, но, что забавно, после освобождения он вдруг расслабился. Однако красное мясо все же было объявлено вне закона, отказаться от него было нетрудно: в те дни говядина французам доставалась редко, но при возможности они готовы были побаловать себя запеченным филе говядины в соусе мадера. Курицу он тоже не очень жаловал, зато к запеченной ноге молодого барашка относился с большой благосклонностью».

Тут нужно пояснить про «мясо вне закона»: оказывается, в 1943 году из-за продуктового дефицита парижским ресторанам запретили подавать мясные блюда каждый день. Но ресторан «Каталонец», где ежевечерне бывали 62-летний Пикассо и другие VIP, правило нарушал. Как-то раз полиция проводила проверку и застала художника, поедающего стейк в «неположенный» день. Пикассо был оштрафован, как я полагаю, вполне допустимо. А «Каталонец» на месяц закрыли...

Алиса рассказала еще об одном совместном обеде у них дома: «Мы собирались подать нежную телячью вырезку, предварив это блюдо суфле из шпината, который доктор очень рекомендовал Пикассо, – приготовление шпината в виде суфле, как я полагала, вполне допустимо. А нельзя ли было разнообразить его, добавив соус? Но какой соус выбрать, чтобы не нарушить диету Пикассо? Побалую его немного, решила я. Суфле будет приготовлено в форме, щедро смазанной сливочным маслом, и опущено в кипящую воду, а когда шпинат полностью сварится, выложу его в неглубокую миску, вокруг которой одинаковыми полосками будут желтый голландский соус, белый сливочный и крас-



ГОТОВИТСЯ К ПЕЧАТИ ШЕСТОЙ ТОМ



ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНОЙ КУЛИНАРНОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ



ЛАРУСС

под редакцией великого шеф-повара Жюэля Робюшона

теперь в 12-ти томах!

Продолжается подписка на уникальный иллюстрированный энциклопедический словарь «Ларусс гастрономик» на русском языке. Свыше 4 000 статей, от А до Я, по истории гастрономии, кулинарные термины, а также биографии известных людей, как связанных с поварским искусством, так и великих гастрономов, описание продуктов, кухонных приспособлений, поварских хитростей. Более 3 000 рецептов как классических, вошедших в исторические хроники, так и авторских, от самых знаменитых поваров мира.

+7 (495) 507 19 00, +7 (495) 229 85 70
(многоканальный)

www.larousse.ru



Для Вашей семейной библиотеки



...Спустя годы, когда слава художника достигнет грандиозных масштабов, по миру будет ходить вполне себе достоверный анекдот: «Пикассо пришел в ресторан. Когда принесли счет, выяснилось, что художник забыл кошелек. «А вы нарисуйте что-нибудь, этого будет достаточно», – предложил хозяин. Гость мгновенно что-то изобразил на бумажной ска-терти. «А подпишите?» – спросил ресторатор. Пикассо улыбнулся: «Покупать ваш ресторан я не собираюсь!»

ный томатный. Я надеялась, что шпинатное суфле, окруженное трехцветным соусом, все же не будет выглядеть слишком калорийным. «Мучительный выбор!» – сказал Пикассо, когда ему подали суфле».

«На русских следует жениться!»

А при чем тут русская кухня? – спросит читатель. Те, кто знаком не только с «Девочкой на шаре», но и с биографией гения, знают: в 1918 году Пикассо впервые женился – на Ольге Хохловой, дочери царского генерала, танцовщице дягилевской труппы. Он сотрудничал тогда с выдающимся импресарио и увлекся его милой, скромной, но неприступной подопечной. В анналы вошла фраза Дягилева, сказанная бывшему любовнику испанскому жеребцу: «Будь осторожен! Она русская, а на русских следует жениться». И дело дошло до алтаря! Они венчались в Париже по православному обряду.

Можно предположить, что благодаря Ольге, хотя балерина и не была хорошей кухаркой, Пабло познакомился с русской кухней. Но не факт, что полюбил. Говорят, он жаловался друзьям, что жена предпочитает то, что ему совсем не нравится: икру, шампанское, пирожные и чай...

Ольга пыталась ввести мужа в иную социальную среду, к которой сама принадлежала по факту рождения, превратить Пабло в буржуазного художника и светского льва (благодаря у него уже появились имя и деньги на красивую жизнь). Двухэтажные апартаменты, приемы, оперы, рестораны, костюмы, прислуга... И он не без охоты какое-то время во всем этом варился. Что очень не нравилось его прежним свободным богемным друзьям. Вообще, «русский период» его жизни был сложным. С одной стороны, Ольга родила ему сына Пауло – первенца, и счастливый Пикассо вел себя как «сумасшедший отец», с другой – их отношения довольно скоро охладели (хотя окончательный разрыв наступил только в 1935 году).

Современники упрекали Хохлову в том, что она не растворила свое «я» в гении, не подчинила свою жизнь его искусству. А именно оно и было для Пикассо главным смыслом существования. Как отмечают исследователи жизни художника, Пабло на уровне инстинктов отметал все (алкоголь, наркотики, еду, людей и т.д.), если это могло как-то повредить его творческой энергии, ясности ума и силе духа. Жесткий самоконтроль на протяжении всей жизни.

Его внука Марина приводит в своей книге такую фразу: «Знайте, дети, что можно прекрасно прожить, обходясь без всего. Без ботинок, одежды, даже без еды. Взгляните на меня. Я ни в чем не нуждаюсь. Главное – всегда делать то, что хочешь».

Последний тост

Смерть 91-летнего Пикассо обросла легендами. Вот один из апокрифов.

Весной 1973 года две мировые звезды – Дастин Хоффман и Пол Маккартни – оказались на Ямайке: актер снимался, музыкант отдыхал. Они не были знакомы прежде, но жили на побережье недалеко друг от друга и как-то решили поужинать.

«...Мы разговаривали с Полом о Пикассо – он как раз умер за пять недель до этого, – вспоминал Хоффман. – Я рассказывал о том, что прочитал о его последних днях. В последнее время у художника был свой ритуал. Он выходил в сад, наслаждался природой, а затем с половины четвертого дня до полуночи работал в студии. В полночь он ел – единственный раз за сутки. И каждый раз во время такого ужина рядом с ним находились его друзья: человек десять-пятнадцать. Стоял длинный стол, все ели, пили вино, и после этого Пикассо опять возвращался в студию и работал до половины четвертого утра. Обо всем этом я и рассказал Полу. За ночь до своей смерти Пикассо произнес пророческую фразу. Он поднял бокал за завершение ужина и обратился ко всем присутствующим, в то же время обращая тост и к самому себе. В переводе с французского Пикассо сказал так: «Drink to me, drink to my health, you know I can't drink any more» («Выпейте за меня, за мое здоровье, потому что я не могу больше пить»). Через какое-то время Пол Маккартни начал повторять эту фразу, с каждым повтором напевая мелодию и аккомпанируя себе на гитаре».

Так буквально из воздуха, на спор родилась песня Picasso's Last Words («Последние слова Пикассо»). И хотя Дастин утверждал, что историю он обнаружил в Time, поверить в многолюдные ночные трапезы непросто: Пикассо жил отшельником – на севере от Канн, в Нотр-Дам-де-Ви. Жена художника, Жаклин, так придирчиво фильтровала его общение, что даже родня жаловалась на «железный занавес». Однако история про прощальные слова красива, как и песня «битла»...

Влад Васюхин

Сидя на террасе этого отеля, Сомерсет Моэм создавал свои «Сиамские сказки». В одном из номеров, позже названном в его честь, Джон Ла Карре работал над «Достопочтенным школяром». Живший здесь во время съемок «Злобного американца» Марлон Брандо доводил до отчаяния поклонниц... И здесь до сих пор останавливаются многие знаменитости, оказавшиеся в Бангкоке



Ближе к звездам

Джордж Буш, Мэл Гибсон, Дэвид Бэкхем... Пожалуй, нет ничего удивительного в том, что они выбирают Mandarin Oriental Bangkok. Отель, неизменно попадающий в престижные гостиничные рейтинги (в прошлом году «Лучший городской отель Азии» и «20 лучших отелей мира»), все называют королевским. Причем не только потому, что его любит тайская королевская семья: с любым гостем здесь обращаются как с особой голубых кровей, подчеркивая, что свое фирменное гостеприимство оттачивали десятилетиями.

Отель на берегу Чао-Прайи – «королевской», как говорят тайцы, реки – появился 133 года назад, как только Сиам открыл свои границы и в страну хлынул поток европейских коммерсантов. Mandarin Oriental (тогда просто Oriental Bangkok) построили на месте скромного жилища для капитанов и путешественников в пору возникновения моды на морские и речные круизы. Увлекательные круизы на старинных судах по Чао-Прайе – до сих

пор среди самых любимых туристических развлечений.

Но главным «аттракционом», наверное, остается уникальная тайская кухня – сплав лучшего из разных кулинарных традиций (помимо восточных стран – Китая, Лаоса, Бирмы, Индии, Японии – свою лепту внесли европейцы: Португалия, Голландия, Франция). Овладеть тонкостями сложносочиненных тайских блюд можно в известной во всем мире кулинарной школе – Cooking School, с 1990 года работающей в Mandarin Oriental Hotel. Здесь предлагается активное погружение в процесс: в течение шести дней (столько длится курс) слушателей учат выпекать, тушить, жарить на гриле и конечно же смешивать приправы, добываясь уникального коктейля из сладкого, кислого, соленого и острого. Одно занятие посвящается четырем разным блюдам: начинается все с выбора и подготовки продуктов, а завершается общим ланчем.

Осваивать тайскую кухню можно и в знаменитом бангкокском ресторане

Sala Rim Naam. Он тоже принадлежит Mandarin Oriental Hotel, поэтому продолжает стиль отеля и выглядит соответствующим образом – как дворец. Недавно ресторан перестроили, но подход к еде (все на высшем уровне) остался прежним. Полное погружение в мир традиционной кухни гостям обеспечено (салат из цветка банана с тигровыми креветками, карри с кокосовым молоком – это лишь для начала). Тем, кто хочет ознакомиться со всем и сразу, предлагается «обеденное меню для гурманов», дополнительной приправой к которому служит национальное танцевальное шоу. Кстати, посетителям лучше на всякий случай иметь при себе паспорт и забыть про шорты. В ресторане строгие правила.

«Я был в Бангкоке... Эти восточные города... Они все похожи – с их прямыми улицами, трамвайными путями, с их пылью, спящим солнцем... и беспрерывным грохотом... Но когда ты покидаешь их, возникает чувство, что ты что-то упустил, что у них есть секрет, который они утаили», – писал Моэм в 1920 году. Сегодня столица Таиланда открывает свои секреты. Во всяком случае, кулинарные.

Покажите класс!

Учиться готовить стало модно. У нас появляются новые кулинарные школы, издается все больше гастрономических книг, а повара любимых ресторанов все чаще готовы делиться секретами своего мастерства. Туда и отправимся на кулинарные мастер-классы

Расположение и часы работы

Ул. Мясницкая, 37
(м. «Чистые Пруды»),
тел.: 915-8383.
Режим работы:
вс.–чт. 12.00–00.00,
пт., сб. 12.00–02.00.
Открылся в 2009 году.

Атмосфера и интерьер

Во флигель старой московской усадьбы дизайнер Юна Мегре гармонично встроила интерьер европейского деревенского дома 50-х годов: плетеная мебель, полки с домашними заготовками, корзинка с котятками, настоящий камин, дрова и прочие сельские прелести. Бесчисленные безделушки, которые создают удивительно уютную атмосферу, учредители ресторана разыскивали по европейским барахолкам: на этажерках и комодах пристроились бельгийские заводные игрушки, фарфоровые кошки, выставлены резные рамочки с поблекшими фотографиями, выдавшие виды весы. Есть старый, но работающий граммофон. В небольшом двухэтажном доме четыре зала плюс просторная веранда, которая работает круглый год.

Шеф-повар и концепция заведения

«Дед Пихто» – очередной уютный ресторан от синдиката Ginza Project: с домашней кухней, демократичными ценами, большими порциями и дружелюбным персоналом. Шеф-повар Александр Лохин ценит простые рецепты и ясные вкусы: все как дома у бабушки.

Специальные предложения

В ресторане проводятся мастер-классы по приготовлению всевозможных домашних деликатесов. Приглашенная звезда при активной помощи шеф-повара учит гостей варить варенье из облепихи, из райских яблочек или делать апельсиново-имбирный джем, печь пышные блинчики и готовить главное английское блюдо – ростбиф. Участие в мастер-классах бесплатное.

«Дед Пихто»

Ул. Мясницкая, 47
(м. «Красные
Ворота»),
тел.: 725-0333.
Режим работы:
пн.–вс. 12.00–00.00.
Открылся в 2008 году.

Интерьер ресторана «Мисато» основан на трех стихиях: в нем много воды, дерева и камней. И никакого хай-тека, характерного для столичных заведений японской кухни. С улицы «Мисато» представляется одноэтажным помещением в обычном доме. На деле же и дом этот не просто дом, а первое в России здание, целиком построенное из бетона, и ресторан трехуровневый. На нижнем царит романтическая атмосфера: приглушенный свет, пруд с рыбками, фонтан, есть тепан – повар готовит на глазах у гостей. Средний этаж универсальный: европейская расстановка столов, больше света, бар. На верхнем расположены отдельные кабинеты, идеальные для переговоров, из них два зала с татами.

«Мисато» – ресторан аутентичной, а значит, дорогой японской кухни. Здесь не идут на компромиссы: шеф-повар Мунечика Бан – естественно, японец, продукты – естественно, высококачественные. Например, лобстеров и морских ежей держат в аквариуме с морской водой.

Специальные предложения

В ресторане работает Школа суши Мунечика Бана. Ученики вместе с шефом готовят суши, роллы, после чего дегустируют их, а также блюда из специального меню (мисо-суп, омлет с овощами и морепродуктами, горячее на выбор, десерт и зеленый чай. Мастер-класс можно заказать на любой день. Цена (вместе с обедом) – 6500 руб. на двоих.

«Мисато»

Кухня и напитки

В объемном меню соединились русские и европейские блюда, и все они исключительно домашние. Из рук повара выходят кушанья, которые лучше всего характеризует слово «вкусные»: в «Цезаре» много креветок, в грибном супе только белые грибы, а феттучине щедро сдобрены тушеной уткой.

На кухне «Деда Пихто» варят варенье, пекут пирожки, готовят морс из клюквы и компот из сухофруктов, делают вишневую наливку и гжугую хреновуху.

Рекомендуем: домашнее сало с горчицей и хреном (250 руб.), салат из бакинских помидоров с кедровыми орешками и песто (380 руб.), борщ с говяжьей (400 руб.), солянку с телячьим языком и курицей (310 руб.), куриную котлету с картофельным пюре и овощным салатом (380 руб.), стейк из лосося с печеными помидорами и кабачками, с рисом и апельсиновым соусом (590 руб.), утиную ножку с гречневой кашей (380 руб.), ростками сои и соусом BBQ (800 руб.), морковный торт (230 руб.), «Птичье молоко» (260 руб.).

Винная карта, по словам директора ресторана, «доступна и динамична». То есть в ресторане много приличных вин по 1500 руб. за бутылку плюс ежемесячные обновления ассортимента. Впрочем, настойки, особенно в холодное время, пользуются большей популярностью, чем вино.

Средний счет: 1000 руб.

Меню ресторана обширно – более 200 японских блюд, которые поделены на тематические разделы. Среди хорошо знакомых роллов «Калифорния» и суши с морским гребешком немало редкостей: суши с тающей во рту мраморной говядиной, гунканы с икрой морских ежей, живущих прямо в ресторане, паровой омлет с морепродуктами и sake, только что выловленный лобстер.

Рекомендуем: рулеты с лососем, креветкой и овощами в рисовом тесте (740 руб.), корень лотоса, фаршированный креветками и обжаренный во фритюре (490 руб.), грибы энoki и вешенки, запеченные в фольге с соусом понзу (490 руб.), суп из акульих плавников (590 руб.), шея желтохвоста на гриле (980 руб.), лобстер на тепле (2940 руб.), холодная гречневая лапша с васаби (380 руб.), шоколад с васаби в кляре с тайским манго (520 руб.).

Винная карта: 25 наименований sake – столовое, выдержанное, нефильтованное, авторское. Японские вина, водка и виски. Европейская классика.

Средний счет: 3000 руб.

* Средний счет указан без учета спиртных напитков.



ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Анна Тюрина, ресторанный критик газеты «Ведомости. Пятница» и журнала «Ваш досуг»

От ресторанного мастер-класса мы всякий раз ждем «сеанса магии с разоблачением», требуя открытых кухонь и кулинарных шоу. Неудивительно, что иногда нас обманывают.

Не со зла, конечно, а как бы принимая условия игры: хотите готовить так же – повторите, если сможете. Им-то, понятное дело, только на руку, если не сможем – значит, завтра опять придем в ресторан. Так что, если вы не на шутку настроились овладеть каким-нибудь рецептом от шефа, начните издалека.

Во-первых, хорошо, если у повара, выбранного в наставники, уже есть изданная книжка собственных рецептов. Если приготовить по книжке ничего не выйдет, вряд ли что-то получится и после личного знакомства. Во-вторых – и, может быть, в главных, – в ресторане, где проходит мастер-класс, должна быть открытая кухня. Иначе в лучшем случае ученикам предстоит гуськом ходить за шефом, с благодарностью принимая приглашение помешать что-нибудь в кастрюльке. Если вы хотите чему-то научиться, у вас должно быть свое рабочее место – это в-третьих. Есть и другие важные мелочи.

Не соблазняйтесь завтраком или обедом, включенным в стоимость урока, – цена мастер-класса возрастет вдвое, а есть то, что вы сами приготовите (а это, как правило, закуска, горячее и десерт), уже не захочется. Программа мастер-класса должна быть известна заранее, а папку с рецептами нужно попросить в самом начале урока. Это позволит сверяться с ними во время работы, делать заметки на полях. А дальше выбирайте свой формат...

Новый ресторанчик La Serenata удобен тем, что визит сюда не нужно планировать заранее, а мастер-класс оказывается практически индивидуальным. Шеф-повар Пьетро Ронгони просто приглашает из зала желающего научиться готовить то или иное блюдо и ставит рядом с собой к плите. Ресторан Settebello, напротив, в этом плане самый старательный – на время работы кулинарной школы там отгораживают половину зала и оборудуют рабочие поверхности и варочные панели. Понедельничные занятия в Nobu недешевы – 10 000 рублей за два часа, однако здесь за эту цену вам дадут базовые знания. Например, в курсе «Соусы» и правила приготовления, и тонкости сочетаний. Так же основательно можно поднатореть на «мясных» мастер-классах сети стейк-хаусов «Гудман». Кстати, последняя новинка от «Гудмана» – уроки в режиме он-лайн. Шеф-повар знаменитого Carré Blanc Эрик Ле Прово недавно открыл запись на курсы французской кухни – один трехчасовой урок (два блюда) в группе из шести человек обходится примерно в 5000 рублей. И не забудьте выяснить у Эрика, где в Москве покупать продукты, достойные haute cuisine, попытаться с его помощью освоить особенности сочетаний еды и вина.

Расположение
и часы работы

Атмосфера
и интерьер

Шеф-повар
и концепция заведения



Carre Blanc

Ул. Селезневская, 19/2
(м. «Новослободская»),
тел.: 258-4403.
Режим работы:
пн.–вс. 12.00–00.00.
Открылся в 2001 году.

Именно Carre Blanc в начале 2000-х принес в Москву знание о настоящей французской кухне. В 2010-м создатели «Белого квадрата» решили рассказать о том, что такое настоящий французский ресторан. Сегодня Carre Blanc – это коктейльный «Пьяно бар» с мягкими диванами, спортивными трансляциями и дизайнерским камином; домашнее brasserie Le petit carre с тесно стоящими столиками и скидкой 15% на все меню; строгий основной зал с огромными окнами и классической сервировкой; лаконичный дегустационный зал «Малевич»; грамотно оборудованный винный погреб; зеленая уютная веранда. Квадраты гармонично вписаны в интерьеры каждого зала.

За многообразие блюд (высокая французская кухня, авторские шедевры и домашняя кулинария) отвечает Эрик Ле Прово, который и открывал ресторан в 2001 году. Кредо шеф-повара – гармоничное сочетание ингредиентов: блюдо должно быть достаточно сложным, но с цельной вкусовой композицией.

Специальные предложения

По вторникам и четвергам – занятия в кулинарной школе. В специально оборудованном зале шеф учит готовить французские блюда – горячее и десерт. Занятия заканчиваются дегустацией, к блюдам сомелье подбирает вино. Продукты только французские. Цена – 4900 руб.



Goodman

Трубная пл., 2
(м. «Трубная»),
тел.: 775-9888.
Режим работы:
пн.–вс. 12.00–00.00.
Открылся в 2008 году.

Всего в Москве работает девять ресторанов сети стейк-хаусов Goodman, еще несколько точек открыты в Лондоне, Киеве и Новосибирске. Но именно в «Гудмане» на Трубной площади чаще всего проводятся бесплатные кулинарные мастер-классы. Интерьер этого ресторана сохраняет общую стилистику сети – солидно, удобно, комфортно: кожаные диваны, темное дерево, кованные лампы, а также зона с мягкими диванами и журнальными столиками. Рестораны сети Goodman хоть и являются классическими стейк-хаусами, их нельзя назвать чисто американскими, «ковбойскими» заведениями. Это скорее уважаемая Уолл-стрит.

Вячеслав Дельберг, бренд-шеф сети, говорит: «Наш конек – простота и качество. Чтобы приготовить прекрасное блюдо, не надо ничего усложнять». Здесь подают отменное мясо с правильными винами и гармоничными гарнирами.

Специальные предложения

Для желающих освоить азы профессии повара работает платная кулинарная академия (курсы: мясо, рыба, итальянская кухня). Несколько раз в месяц организуются и бесплатные занятия: сначала теория, затем добровольцы вместе с шефом готовят закуску и горячее, а сомелье проводит винную дегустацию.



La Serenata

Долгоруковская ул.,
19/7
(м. «Новослободская»),
тел.: 721-8899.
Режим работы:
пн.–вс. 12.00–00.00.
Открылся в 2010 году.

Новый ресторан La Serenata – трехэтажный особнячок, на каждом этаже которого своя атмосфера. На первом расположилось уютное кафе для легких обедов и посиделок с кофе и тирамису: здесь по стенам развешаны музыкальные инструменты и ноты. Второй этаж предназначен скорее для долгих ужинов, когда все наблюдают за шеф-поваром, работающим на открытой кухне. Третий, мансардный, этаж оборудован караоке. Цветовое решение для всего ресторана едино: кремовые стены, белоснежные скатерти, светлая деревянная мебель. Пожалуй, тут не хватает смелых деталей, ярких мазков. Возможно, это появится позже.

В меню ресторана собрана вся итальянская классика, сдобренная основательной порцией авторского вкуса шеф-повара Пьетро Ронгони и приправленная его многолетним опытом работы в итальянских ресторанах Москвы.

Специальные предложения

Пьетро готов проводить кулинарные мастер-классы почти ежедневно – были бы желающие учиться варить пасту и печь пиццу. Гость заказывает блюдо и выражает желание научиться его готовить, повар выходит в зал и устраивает открытый урок. В планах кулинарные занятия для детей по выходным.

Во всех залах ресторана действует единое меню. Открывает его страница комплексных предложений «Формулы» для обеденного времени. Далее следует «Основное меню» с авторскими блюдами и позициями из высокой французской кухни. Раздел «Французские традиции» посвящен луковому супу, кровяной колбасе, фаршированным улиткам и прочим специалитетам. В «Предложение от шефа» вошли сложные блюда из дорогостоящих продуктов.

Рекомендуем: террин из кролика в желе из квереля с томатами конфи и артишоками (490 руб.), луковый суп с тертым сыром (350 руб.), филе говядины а-ля Россини (1400 руб.), филе трески со спаржей и зеленой фасолью, соус из омара (950 руб.), фрикасе из телячьих почек в горчичном соусе с картофелем пюре (650 руб.), тарт татен с грушей и мороженым (360 руб.).

Винная карта классическая. На 95% отдана винам Франции. По словам сомелье ресторана, это выбор гостей «Белого квадрата». Стоимость бутылки вина – от 1450 до 130 000 руб.

Средний счет: 2000 руб.

Меню в ресторанах сети Goodmap единое. Причем из года в год оно остается неизменным: только лучшие стейки и проверенные временем мясные блюда плюс овощные гарниры и пара международных салатов и закусок. Кроме мяса здесь готовят рыбу и морепродукты.

Рекомендуем: паштет из куриной печенки с фуа-гра (390 руб.), салат с обжаренными белыми грибами и тыквенным маслом (480 руб.), свиные ребра в апельсиновом соусе (680 руб.), суп из белых овощей с морскими гребешками (390 руб.), стейк рибай (1280 руб.), стейк филе-миньон (1280 руб.), ножка ягненка с розмариновым соусом (760 руб.), бефстроганов (840 руб.), картофельное пюре с сыром рокфор (310 руб.), теплый яблочный пирог с ванильным мороженым (380 руб.).

Винная карта достаточно объемна. Особо отмечены вина, которые лучше всего подходят к тому или иному стейку. Есть недорогие вина под маркой Goodmap.

Средний счет: 1650 руб.

В меню рецепты из всех регионов. А так как в Италии каждая область может похвастаться обилием превосходных блюд, то оно получилось огромным – одной пасты 20 позиций. Шеф уверяет, что «большое меню хорошо не только для гостей, которые могут каждый день пробовать новое, но и для ведения бизнеса».

Рекомендуем: зеленую спаржу с пармезаном (360 руб.), плато итальянских колбас (430 руб.), вителло тоннато (440 руб.), карпаччо из осьминога (480 руб.) и рыбы-меч (490 руб.), спагетти с вонголе из Неаполитанского залива (720 руб.), папарделле с кроликом (450 руб.), пенне с бараниной (450 руб.), черные равиоли с крабом (580 руб.), ризотто с клубникой и креветками (530 руб.), ньокки с горгонзоллой (350 руб.), пицца со спаржей, яйцом и моцареллой (450 руб.), оссобуко с пюре (540 руб.).

Винная карта обширна, но в нее включены в основном вина Италии и Франции, Новый Свет – пара позиций. Много интересных вин за 1000–1500 руб.

Средний счет: 1200 руб.

"Гастрономъ" в марте

постное МЕНЮ

4 полноценных
и вкусных обеда
из 4 блюд!

каждый четверг
в 12.00 и в 19.00
теплая атмосфера

Ведущие
мастер-классов:

КЕРЛЕВИЧ
Светлана Ивановна
ТИМОФЕЕВ
Алексей

СТОИМОСТЬ
1 МАСТЕР-КЛАССА –
2 300 РУБЛЕЙ*

СТОИМОСТЬ
4 МАСТЕР-КЛАССОВ –
7 000 РУБЛЕЙ*

8 (495) 725 1079

kulinar@gastronom.ru

www.gastronom.ru

Пилите, Шура, пилите!

Задолго до появления готовых скрабов человечество уже терло себя солью, отрубями, яичной скорлупой... И так, ищем натуральные скрабы на собственной кухне



В природе животные и птицы трутся о ветки и стволы деревьев, помогая себе подточить когти и клювы, сменить шубы, а некоторые, удобно устроившись в берлоге на зимнюю спячку, даже старательно удаляют загрубевшую кожу с лап, благо времени у них до весны предостаточно. Вот и нам просто необходимо помогать себе в обновлении наших кожных покровов. Для этого люди придумали специальную процедуру и назвали ее «пилинг», то есть «спиливание», отшелушивание тончайшего внешнего, уже потерявшего жизненные силы слоя кожи. Делается пилинг при помощи скраба, то есть абразива, смешанного с водой или какой-либо другой основой.

После пилинга кожа очищается и обогащается кислородом, становится упругой, гладкой и бархатистой, исчезают сухость и шелушение. Химический пилинг (с применением кислот), щеточный, лазерный, вакуумный, криопилинг – все это серьезные процедуры сродни медицинским, а порой и хирургическим, поэтому правильнее доверять их профессионалам. А вот

косметический абразивный пилинг вполне можно проводить самостоятельно, экономя и на стоимости услуги, и на самом скрабе: ведь самые лучшие натуральные ингредиенты для него всегда есть у вас в холодильнике или на кухонной полке. Просто берем немножко продуктов и за пару минут делаем из них не еду, а красоту.

Итак, открываем кухонный шкаф. Вот соль, сахар и засахаренный мед, здесь же чай, мука, отруби и овсяные хлопья – это готовые абразивы, их даже не нужно измельчать. Орехи же, крупы, ореховую и яичную скорлупу, апельсиновую цедру придется смолоть, а кофе еще и сварить. Теперь к холодильнику – за основой для скраба. Чаще всего в этой роли выступают сметана или сливки (для кожи посуше), кефир или йогурт (для жирной кожи). Растительное масло? Тоже подходит! А еще желтки, мед, свежевыжатые соки и пюре из трав, фруктов и овощей... И самый простой вариант – минеральная вода.

Твердые частички скраба для лица и области декольте должны быть очень мелки-



Овсяные хлопья и отруби

... с минеральной водой. Размолоть горсть отрубей или геркулеса, добавить минеральной воды столько, чтобы при перемешивании получилась однородная кашка консистенции густой сметаны. Полученную массу нанести на чистую кожу, сделать пилинг и смыть прохладной водой.

... с медом и лимоном. 2 ст. л. меда растопить на водяной бане, добавить сок половинки лимона и 1 ст. л. пшеничных отрубей. Произвести мягкий пилинг. Смыть водой комнатной температуры. Мед питает и смягчает, лимон освежает, осветляет и обеззараживает кожу, а отруби помогают снять отмершие частички и оказывают регенерирующее действие.

... с морковным соком. Выжать сок из двух средних морковок в непрозрачную посуду. Добавить 3–4 ст. л. мелких овсяных хлопьев или отрубей, прикрыть крышкой или салфеткой и оставить набухать на 5 минут. После чего массажными движениями нанести смесь на чистую кожу, через 10–12 минут смыть теплой водой и губкой. Морковный сок содержит много витамина А, способствующего восстановлению гладкой, здоровой кожи, заживлению микротрещин.



Кофейная гуцца

Кофейная гуцца (спитой молотый кофе) сама по себе является готовым скрабом и маской – крупинки эффективно обновляют кожу, а маслянистость массы смягчает, делает ее бархатной. Гуцца наносится на чистую влажную кожу лица и тела. Когда скраб немного подсохнет, его можно начинать снимать круговыми массирующими движениями. Ароматная масса дает коричневый цвет и тончайшую жировую пленку, поэтому смыть ее желательно губкой и теплой водой, после чего можно ополоснуться холодной.

... с маслом или творогом. Для сухой кожи в гуццу также можно добавить 1 ч. л. оливкового масла или 2 ч. л. творога.

... с орехами. Смесь кофейной гуццы и муки из грецких орехов или миндаля незаменима, когда нужно освежить кожу за 15 мин.



Яичная скорлупа

Для глубокого пилинга можно использовать яичную скорлупу. Вымойте два яйца горячей водой с мылом. Отделите желтки от белков. Высушенные на воздухе скорлупки смелите в кофемолке. Чем крупнее частицы, тем грубее будет скраб – для лица и шеи по-

дойдет только самая мелкая мука. Смешайте полученную муку с желтками, в качестве отдушки можете добавить пакетик ванильного сахара. Сделайте пилинг и смойте скраб теплой водой с помощью губки или массажной перчатки. Эту же массу или чистые желтки можно использовать вместо шампуня – они прекрасно пенятся.



Крупы

1 ч. л. риса, гречки или любой другой крупы, перемолотой в кофемолке, хорошо смешать с 2 ст. л. нехолодного творога и 1 ч. л. подогретого оливкового масла. Сильный питательный и укрепляющий эффект дает мука из гречки и овсянки, рис ценится за отбеливающие свойства содержащегося в нем крахмала.



Мед и сахар

Одним из лучших готовых природных скрабов, особенно для чувствительной, склонной к раздражениям и образованиям микротрещин кожи, считается засахаренный мед в чистом виде или с добавлением любых природных абразивов (кофе, сахарный песок, отруби, молотые зерна, орехи или ореховая скорлупа). Вы можете его ароматизировать по своему вкусу, добавив к свежему жидкому меду любые эфирные масла, цедру апельсина, кофейную гущу, корицу и другие любимые вами пряности. Такие медовые скрабы можно наливать в маленькие, плотно закрывающиеся баночки и оставлять до полного засахаривания. Они могут стать приятным и полезным подарком, сделанным своими руками. Быстрый скраб можно сделать, добавив к 2 ст. л. жидкого меда 5 ст. л. коричневого сахара.

Сахарные скрабы можно делать на основе сметаны, взбитых сливок, творога, желтков и даже любого растительного масла первого, холодного отжима. С сахаром и медом хорошо сочетается яичный желток.



Соль

Ничто так не восстанавливает упругость кожи, как соль, особенно морская. Но она обладает и раздражающим эффектом, поэтому для чувствительной кожи с микротрещинками такой скраб не подходит. По тем же причинам его не стоит использовать после бритья или эпиляции – ощущения непередаваемые!

...с маслом. 1 ст. л. соли, смешать с 2 ст. л. любого масла для тела. После душа промокнуть кожу полотенцем, нанести смесь, подождать 2–3 минуты, пока кристаллы соли не начнут растворяться, затем начать легкими движениями массировать кожу. По окончании процедуры осторожно смыть скраб теплой водой.

...со сметаной. 2–3 ст. л. соли смешать

с 1/2 стакана сметаны. Сделайте пилинг тела. После процедуры смыть скраб теплой водой, используя мочалку.



Фрукты и овощи

Практически любое сочное или маслянистое фруктовое или овощное пюре с добавлением природного абразива может стать полезным именно для вас скрабом. Подойдут садовые и лесные ягоды, яблоки, киви, бананы, огурцы, авокадо, тыква и другие.

...виноград (5–6 ягод) разомните, смешайте с 1–2 ст. л. молотых овсяных хлопьев, отрубей или молотой крупы и оставьте на 2–3 минуты для набухания. Нанесите скраб на кожу, помассируйте лицо 5–10 минут и сполосните прохладной водой.

...инжир (2–3 ягоды) залейте горячим молоком и оставьте под крышкой примерно на полчаса. Разомните или пропустите ягоды через мясорубку, добавьте к пюре немного молока, в котором они замачивались. При желании к инжиру можно добавить 1 ст. л. смолотых овсяных хлопьев, отрубей или ореховой муки. Сделайте пилинг тела и смойте семена инжира теплой водой.

...сушеная цедра. Пропустите мякоть апельсина через мясорубку, добавьте 1 ст. л. измельченной сушеной цедры и 3 ст. л. овсяной муки. Такой скраб можно смывать прохладной водой.



Сухие травы и чай

Высушенные и измельченные листья и цветки лекарственных растений, а также чай в сочетании с овсяной или гречневой мукой и небольшим количеством масла не только очистят кожу, но и подлечат все микротрещинки. На 2 ст. л. смеси трав (лаванды, ромашки, подорожника или ноготков в любых пропорциях) – 1 ст. л. муки и 6 капель лавандового или пихтового масла. Смыть теплой водой.

Кстати

Роль скраба в геле-пилинге для душа «Доллива» выполняет смесь измельченного бамбука и молотых зерен оливок. Они мягко и бережно удаляют ороговевшие частицы кожи, улучшают ее структуру и внешний вид. Пантенол увлажняет и поддерживает ее функции.



ми, а пилинг необходимо производить, не сдвигая кожу, не затрагивая особенно нежные участки вокруг глаз и губ, обходя родинки и пигментные пятна. Скрабы для тела могут быть несколько грубее. Здесь массажные движения должны быть круговыми, преимущественно по часовой стрелке (особенно в области живота), и восходящими (например, от кончиков пальцев к запястью, потом к локтю и т.д.). Кожа должна быть чистой и распаренной. После процедуры сделайте питательную маску, затем воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Излишне увлекаться пилингами не стоит. Делают эту процедуру не чаще 1–2 раз в неделю для жирной кожи, для смешанной достаточно 1–2 раза в две недели, для сухой можно делать и трехнедельные перерывы. Иначе организм выстроит защиту против агрессии – верхний слой кожи уплотнится, ухудшится ее цвет и фактура. А коже с воспалениями и угревой сыпью пилинг может навредить.

Ваша кожа абсолютно индивидуальна, и реакции ее на тот или иной продукт непредсказуемы, поэтому лучше всегда сделать первую пробу скраба на небольшом участке. Ингредиенты подбираются в соответствии с вашим возрастом и особенностями, и здесь точные рекомендации даст только грамотный косметолог.

Андрей Николаев



Екатерина Комарова, косметолог-визажист

Для пилинга сухой, очень чувствительной кожи достаточно использовать не слишком «гладкое» пюре из нежных фруктов, таких как персик – абразивом выступают кусочки мякоти и кожицы. Также подойдет клубника, огурец, сырой картофель – они снимут отеки под глазами, улучшится цвет лица. Если требуется более глубокое очищение, то для сухой кожи прекрасно подойдет кашка из смолотых в кофемолке и запаренных кипятком овсяных хлопьев. В любой скраб хорошо добавить немного масла – оно питает и защищает кожу, делает очистку мягкой.

Для сухой, нормальной и комбинированной кожи скраб нужно готовить на основе сливок, сметаны, меда и других смягчающих продуктов. Жесткие скрабы – смесь соли с мялом, кофейная гуща, молотая крупа или скорлупа с водой, а также кислые фрукты (лимон, киви, ананас) – подходят только для очень жирной, быстро загрязняющейся кожи.



Илья Ковальчук

26-летний нападающий хоккейной сборной России Илья Ковальчук не раз говорил, что его мечта – выиграть Олимпиаду. Будем верить: в Ванкувере он получит «золото». «Бронза» у Ильи уже есть – за Игры 2002 года. А еще так называется открытое им в родной Твери семейное кафе

Я родился крупным – около пяти килограммов. Говорят, меня назвали в честь Ильи Муромца.



Мама любит вспоминать, что, когда мне было восемь, я ездил на соревнования в Апатиты и получил там свой первый в жизни приз – мясорубку. Я, правда, так и не понял, за что мне ее дали – не то как лучшему игроку, не то как самому молодому.



Мое фирменное блюдо – шарлотка с яблоками. Когда был школьником, делал этот пирог к возвращению родителей с работы. Однажды они пришли домой, а я их с порога обрадовал: «Папа, мама, я для вас шарлотку испек!» А потом уточнил извиняющимся голосом: «Правда, яблоки забыл положить...»



В день игры не ем мяса, но обязательно ем накануне на ужин. Иногда сам готовлю дома стейк. Мама утверждает, что я научился хорошо готовить барбекю: мясо, овощи, рыбу. А раньше я говорил журналистам, что могу лишь яичницу пожарить, сосиски отварить и пельмени в кипятке бросить.

Любимое блюдо? Жареная картошечка с грибами, особенно с лисичками. Я неприхотлив.



Вода – это энергия. Она позволяет быть в форме. Я предпочитаю негазированную. Любимый напиток? Много разных вкусных. В жару лучше квас или холодный чай. А вот к сокам я равнодушен. Могу выпить лишь свежий – из яблока, дыни или арбуза.

Зашли мы как-то в Атланте со Славой Козловым (хоккеист. – Ред.) в марокканский ресторан. Там экзотика – нужно обувь снимать и садиться на подушки, которые прямо на полу лежат. Официанты все разодеты не пойми во что. Подходит к нам официантка, и я Славе говорю: «Это ж надо было так наряжаться!» Ну и дальше сидим, обсуждаем ее. А она вдруг говорит на русском: «Ну и чем вас мой наряд не устраивает?» Неудобно вышло...

Мне приходит много писем от фанатов. Самое смешное: у человека сломалась прокладка в холодильнике, и он просил выслать новую.

Семейное кафе мы планировали открыть еще лет пять назад. Открыли в прошлом году. Глобальных планов на этот счет не строим. Занимаются «Бронзой» мама и моя старшая сестра, а я вложил деньги.

По материалам российской и зарубежной прессы





гид потребителя

Био в массы

Непостоянное существо человек. Вдоволь потешившись техническим прогрессом и поставив природу с ног на голову, он вдруг осознал, что не так уж плохо все было устроено. И захотелось ему припасть к истокам, подышать свежим воздухом, попить чистой воды, поесть здоровой, натуральной пищи. А где ее взять и как отличить от обычной?

Впервые задумались над проблемой здоровой, натуральной пищи в Европе в 70-х годах XX века. И справедливо решили, что дело не в добавках к уже готовому товару для «улучшения» его естественных свойств. Вернее, не только в них.

Передай по цепочке

Чтобы получить настоящий натуральный продукт, нужно тщательно отследить всю цепочку его производства — от качества земли и брошенного в нее семечка до упаковки. Так появилось

новое понятие «органическое производство». Его основными принципами и стандартами являются:

- Отказ от использования химудобрений, синтетических кормовых добавок и регуляторов роста для скота и птицы, от антибиотиков и гормонов для их лечения, от консервантов, красителей и ароматизаторов в конечных продуктах.
- Выращивание зерновых и травяных культур, овощей и фруктов только из немодифицированного посевного и посадочного материала с использованием компоста и навоза живот-

ных из биохозяйств на почвах, давно забывших о пестицидах и ДДТ.

- Нехимическая обработка растений. Сорняки пропалываются руками, ими же борются и с вредителями, хотя допускается использование птиц, хищных насекомых, шума, ультрафиолета и ловушек.
- Выпас животных, мясо и молоко которых используется для производства биопродуктов, только на сертифицированных по стандартам органики пастбищах.

Знаки биокачества

С началом производства продуктов с приставками «органический», «био-», «эко-» встал вопрос об их маркировке и осуществлении контроля качества. В разных странах прижились свои обозначения: *organic* в Англии, *biologisch* или *oekologisch* в Германии, *issue d'agriculture biologique* во Франции, *eco* в Голландии и т.д. На продукции может встречаться и несколько знаков, что говорит о сер-



■ Мясо промышленно выкормленного крупного рогатого скота в шесть раз жирнее, чем выращенного на свободном выпасе.

■ «Натуральные» куры содержат всего 2% жира, а инкубаторские – 22%!

тификации сразу несколькими организациями. Вообще с сертификацией в Европе дело обстоит серьезно. Биопродукты всегда дороже своих обычных аналогов, а значит, и покупатели, и производители должны быть уверены, что не зря тратят деньги на покупку и силы на производство биоэкзотики. Кстати, о цене. Например, коровы, пасущиеся на лугу и поедающие исключительно траву, требуют в три раза большей площади пастбища на единицу произведенного мяса, чем коровы, выкармливаемые зерном и силосом. Так что увеличение себестоимости биопродуктов вполне оправданно.

История вопроса такова. В 1970 году была создана неправительственная международная организация *International Federation of Organic Agricultural Movements (IFOAM)*. В 1980 году *IFOAM* опубликовала первые стандарты, которые стали базовыми для создания государственных стандартов и инспекционных систем. Надпись на продуктах *IFOAM ACCREDITED* является подтверждением выполнения основных международных требований в сфере органического сельского хозяйства, хотя это не является обязательным условием.

Летом 1991 года было принято «Общеввропейское соглашение по экологически чистому производству сельскохозяйственной продукции», сокращенно *EU Regulation*.

Сегодня в мире есть три основные международные системы органических стандартов:

- 1) *EU Regulation 2092/91 (EC 834/2007)*;
- 2) *Codex Alimentarius Guidelines for Organically produced food 1999/2001*;
- 3) *IFOAM Basic Standards (IBS)*.

И это не просто умные слова, изложенные на бумаге. Чтобы конечному продукту был присвоен статус «органически чистый», контролиру-

ющие органы инспектируют весь его путь к потребителю: сельскохозяйственные угодья и агротехнические приемы, посевной материал, методы защиты и переработки, упаковку.

Наши люди

В России тоже взялись за разработку нормативов по сертификации продуктов органического производства. Они предусматривают строжайший контроль по всей пищевой цепи – начиная с почвы, воды, воздуха и кончая прилавком магазина. Появилась даже первая российская система добровольной экологической сертификации, основанная на международном стандарте ИСО 14024, присваивающая продукту экологическую маркировку «Листок жизни». Но, к сожалению, порядок контроля и надзора не предусмотрен законом, что сводит на нет все усилия большинства честных производителей. И все-таки сторонники биопроизводства в России есть, и потребительский спрос постепенно стимулирует предложение. Тем более что, по мнению специалистов, Россия имеет в этом вопросе хорошие перспективы. По данным Сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева, в последнее десятилетие химических удобрений у нас тратилось не более 8 кг на гектар, в то время как на Западе норма составляет около 320 кг. А 2/3 российских аграрных хозяйств вообще не использовали пестициды и гербициды из-за нехватки денег. Так что нет худа без добра, и сегодня около 2/3 посевных площадей России уже могут использоваться под органическое земледелие.

Органические продукты сейчас все чаще встречаются на прилавках наших супермаркетов, особенно таких, как «Азбука вкуса», «Глобус Гурмэ», «Седьмой континент» премиум-

класса. Их можно найти в отделах «Здоровое питание» магазинов и на крупных рынках, а также в интернет-магазинах, таких как «Биоград продукт.ру» или «Вкусный магазин». Есть фирмы, специализирующиеся на поставках импортной биопродукции в Россию, как, например, британская компания *Arivera* (ЗАО «Здоровое питание»). Ее знак «ЭКОгарантия» призван обратить внимание на категорию товаров безопасных и натуральных. Появляются биохозяйства, выделяются отдельные бионаправления в уже имеющемся производстве. Новым решительным шагом к натуральному питанию можно назвать создание сети специализированных магазинов «Био-Маркет».

■ Многие диетологи утверждают, что употребление органических продуктов оказывает максимальный оздоровительный эффект в том случае, если расстояние от места производства до места реализации не превышает 160 километров.

Открытый клуб

Одним из первопроходцев на нашем рынке органических продуктов стала корпорация «Органик». Она открыла первый в Москве, да и в России магазин органических продуктов «Грюнвальд», ныне «Био-Маркет», и создала уникальную цепочку органического производства на базе подмосковного хозяйства «Спартак». Поскольку в России не существует государственного стандарта на органическую продукцию, «Органик» заключил договор на проведение сертификации с известной швейцарской компанией *bio.inspecta*. Летом 2009 года была проведена очередная проверка, и ферме «Спартак» был выдан международный сертификат на использование земель под производство молочной и овощной органической продукции. Так что, возможно, скоро отечественные органические молоко, мясо, крупы решительно подвинут импортную продукцию.

В корпорацию «Органик» помимо фермы входят магазины «Био-Маркет» и Торговый дом «Экопродукт». В очередном, недавно открывшемся в Москве на Лесной улице магазине «Био-Маркет» можно купить органические продукты, товары для дома и косметику. Там проходят дегустации и кулинарные мастер-классы шеф-поваров, кондитеров и шоколадье. Все это, а также возможность заказать готовые блюда – способствует формированию в «Био-Маркете» своеобразного семейного клуба сторонников здорового образа жизни и органического питания.

Андрей Николаев



Это не лечится

Готовое лечо оценивать трудно. На этот продукт нет ГОСТа, и каждый производитель предлагает овощное рагу на свой вкус. Вот и мы из шестнадцати купленных банок с трудом выбрали шесть лучших, самых домашних – исключительно по нашему мнению

Сразу несколько европейских стран, в том числе Венгрия, Сербия, Болгария, претендуют на единственно правильный и исторически верный рецепт приготовления лечо. При этом во всем мире подобных рецептов насчитывается не одна сотня. Есть среди них варианты с копченостями, шпиком, сосисками, морковью, целым букетом пряностей, яйцами, грибами и даже фасолью и рисом. Классическое лечо готовится из томатов, сладкого перца и лука. И сколько бы мы ни ратовали за «домашние рецепты», то, что продается в магазине, чаще всего содержит томатную пасту, уксус, яблочное пюре и дру-

гие добавки, отнюдь не украшающие вкус продукта.

Дегустируя лечо, в первую очередь мы учитывали яркость, насыщенность и натуральность вкуса, в котором, конечно, должны доминировать овощи, а не уксус или растительное масло. Соус должен быть однородным и не распадаться на фракции, не темным и не слишком густым – это все-таки не томатная паста. Кусочки овощей, по нашему мнению, должны быть средней величины и чуть хрустящими, а не разваренными. В хорошем лечо также нет семян и грубой кожицы перцев.

Выбор «Гастронома»



Чудо лечо по-домашнему (Астраханский консервный комбинат, Россия), 510 г, 71 руб. Благодаря моркови цвет лечо насыщенный, с оранжевым оттенком. Вкус и запах натуральных, жаренных с пряностями овощей. Удивил крупно нарезанный чеснок.
Состав: зеленый и красный перец, томаты, морковь, чеснок, масло, сахар, соль, пряности, уксус.



Лечо (Bonduelle, Венгрия), 550 г, 104 руб. Вкус сладковатый. Кусочки зеленого перца среднего размера, без кожицы. Запах томатной пасты. Консистенция в меру густая.
Состав: сладкий перец – 40%, вода, томатная паста, сахар, соль, лимонная кислота.



Лечо Green Bazar classic (Solvex Mira Frukt, Болгария), 520 г, 114 руб. Густой микс из мелко нарезанного зеленого и красного перца. Вкус с легкой горчинкой.
Состав: перец, томаты, подсолнечное масло, соль, сахар.



Лечо (Globus, Венгрия), 680 г, 90 руб. Перец хрустящий, непереваренный. Вкус натуральный с легкой горчинкой. Заливка чуть водянистая.
Состав: вода, перец – 30%, томатная паста, сахар, соль.



Лечо «Нежин» (Нежинский консервный завод, Украина), 450 г, 100 руб. Насыщенный, пикантный вкус с заметными кисловатыми нотами.
Состав: сладкий перец – не менее 50%, томатная паста, вода или томатное пюре, сахар, соль, уксус.

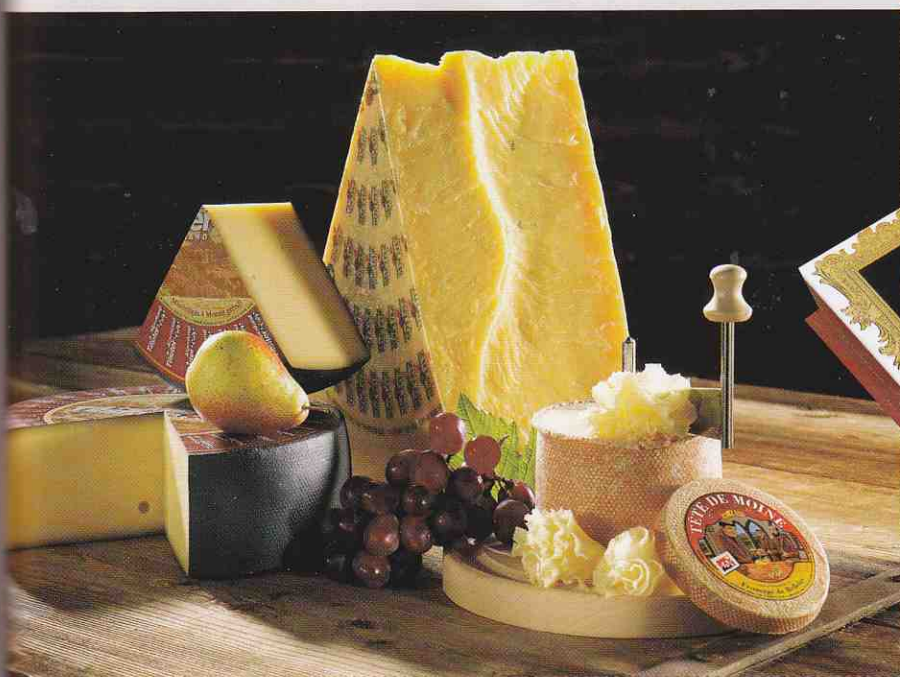


Лечо по-венгерски «Хозяин» (Стародеревянковский консервный завод, Россия), 500 г, 62 руб. Густое лечо для любителей пряного, насыщенного вкуса. Куски зеленого и красного перца несколько крупноваты.
Состав: сладкий перец, сахар, соль, томатное и яблочное пюре, уксус, пряности.

Новости компаний

Швейцарский банк вкусов

В посольстве Швейцарии в Москве прошел торжественный прием по случаю 15-летия появления на российском рынке более 30 видов популярнейших швейцарских сыров: Le Gruyere, Emmentaler, Sbrinz, Tete-de-Moin, Appenzeller, Tilsiter, Raclett и многих других. Их традиционно производят из высококачественного молока коров, которые круглый год пасутся на сочных альпийских пастбищах. Богатый набор минеральных солей и микроэлементов делает эти сыры исключительно полезными для человека. Они готовятся на небольших семейных сыроварнях, существующих сотни лет, по рецептам, которые передавались по наследству из поколения в поколение. Производство настоящих швейцарских сыров в промышленных масштабах началось ровно 195 лет назад.



Черничная поляна

Йогурт «Черника» – новинка в коллекции молочных йогуртов от «Мадам Му». В основе всех молочных продуктов компании – натуральное коровье молоко без каких-либо искусственных добавок. А специально приготовленное варенье из натуральных ягод придает йогурту особенно яркий, насыщенный вкус.



Обновка для «Моцарта»

Качественные оригинальные конфеты с изысканным дизайном – классический подарок любимым и близким людям. К 8 Марта на прилавках появятся наборы конфет Mozart Reber в новой, праздничной упаковке.

Не вафли, а фантастика!

Конструкция новой вафельницы KitchenAid позволяет вращать рабочий блок, что обеспечивает равномерное покрытие маслом обеих рабочих поверхностей, имеющих антипригарное покрытие. Корпус изготовлен из литого металла, крышки – из нержавеющей стали, ручки – из неагрегающегося фенопласта. Специальный желоб предотвращает переливание через край масла и теста. Показания таймера выводятся на дисплей, а термометр в крышке показывает 3 основных состояния. Звуковой сигнал информирует о готовности вафельницы к работе и об окончании отсчета времени. При длительном необновлении задания прибор автоматически отключается. И последнее: внешне вафельница выглядит просто фантастически!



Чайку?

Корпус нового чайника KES-1735 от компании SUPRA изготовлен из нержавеющей стали. Чайник вмещает 1,7 л воды и обладает мощностью до 2400 Вт. Он может вращаться на подставке на 360 градусов. При закипании происходит автоматическое отключение нагревательного элемента.





Соевое мисо, соевое мясо...

Эти продукты занимают в азиатском рационе почетное место. Давно. Эти продукты заменяют в европейском рационе привычные блюда. С недавних пор. Соевые лапша, творог, молоко и даже мясной фарш – как к ним относиться?

В японском или китайском ресторане никто «за» и «против» не взвешивает. Все радостно поглощают мисо-суп, тофу и другие производные не родных для нас соевых бобов. Что уж говорить о суши и роллах, которые без соевого соуса стали бы кучками липкого несоленого риса...

Другое дело попытки внедрить сей чужеродный продукт в наши родные российские блюда и ввести практически в ежедневный рацион. Тут стручок стручку рознь! Сколько почитателей (полезно!), столько же и противников (вредно!). В Интернете спорят... вплоть до харакири. А эти дискуссии насчет ГМО... Словом, нужно разбираться. Для начала отделим Азию от Европы.

С исторической родины

Продукты из азиатской сои сегодня не только подают в суши-барах и кафе, но и продают в специализированных магазинах и супермаркетах.

Соевые соусы. Классический вариант: 1 л стоит 270–300 рублей. Японский мурудайдзу (высший сорт) – около 400, но это не предел. Кроме «классики» с Тихоокеанского побережья в Россию ввозят также соусы малосоленные, светлые, для мяса и рыбы (терияки), для лапши, для салата. Кроме соевой основы они могут содержать практически любые продукты: яблоки, сливу,

персики, мед, чеснок, грибы, мирин... Есть и экзотичнее. К примеру, двухлитровая канистрочка устричного соевого соуса из Японии обойдется вам почти в 2000.

Для чего нужен соевый соус, ясно: мы в него, извините, макаем разные несоленые штуки. Но азиатские повара добавляют его в смеси мороженых овощей, во многие мисо-пасты, в крекеры и печенье.

Мисо. Густая паста из ферментированных соевых бобов, которая долго бродит при комнатной температуре и хранится около года. Она входит во множество японских блюд и, как правило, в их названия: мисо-суп (нескончаемое число вариантов), мисо-якитори (кусочки курицы или рыбы, выдержанные перед жаркой в мисо-маринаде), мисо-соус (впрочем, это фьюжн – шаг навстречу европейским запросам).

Кстати

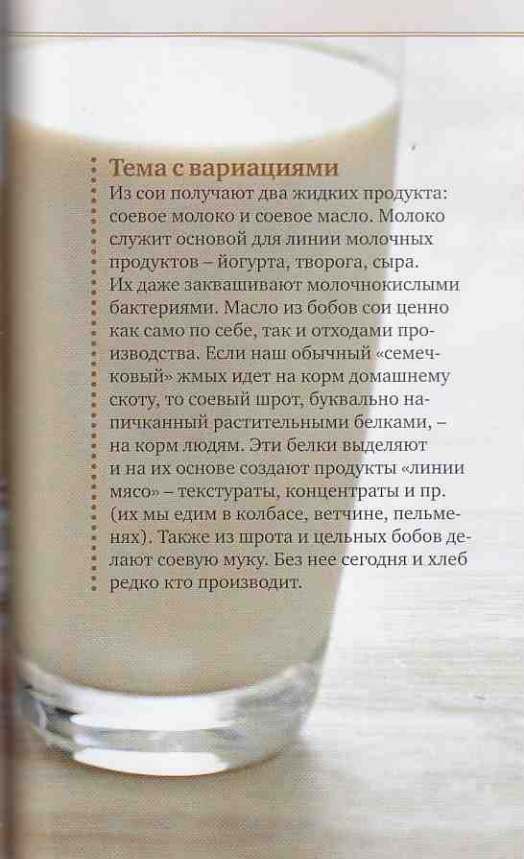
Отдельно о пресловутых ГМО. В большинстве стран мира генетически модифицированная соя разрешена к употреблению в пищу. В России ее запрещено выращивать, но не запрещено продавать содержащие этот компонент продукты. Этикетка с надписью «без ГМО» должна успокаивать.

В чистом виде пасту мисо фасуют в пластиковые банки, запаянные брикеты и даже в маленькие прозрачные контейнеры – на развес. Широмисо – с рисом, кайсеки – с морской капустой, кансай – с фасолью, есть мисо с рыбным бульоном, стружкой тунца и т.д. Красное мисо и белое (а на самом деле желтоватое) несколько различаются: чем паста темнее, тем дольше она бродит и имеет более выраженный и соленый вкус.

Цена – от 160 до 500 рублей за 1 кг. Можно купить 200–300 г и сварить суп. Самый простой вариант: рыбный бульон и бульон из любых овощей (дайкон, морская капуста, картофель) смешать, добавить мисо (от 1 ст. л. на стакан жидкости) и варить 3–5 мин. на медленном огне, помешивая. Хотите проявить фантазию, закладываете в кипящий суп тофу, грибы, зеленый лук или порей, морскую капусту, морепродукты, кусочки рыбы, мяса, курицы...

Сухие супы – тоже вещь! Один пакетик с пастой мисо, другой – с сушеным тофу, овощами, водорослями. Все это выдавить-вытряхнуть в одну посудину, залить кипятком – и через минуту вы получите хороший супчик без консервантов. Порция обойдется в 16–22 рубля. Можно туда же настричь ножницами полоски нори или сибуки – прессованную морскую капусту. Оч-ч-ч-ч не плохо!

Тофу и К⁰. В импортном варианте этот соевый творог, или сыр, стоит около 400 рублей за килограмм. Если честно, почти безвкусная масса с консистенцией, в зависимости от сорта, от зыбко-студенистой до твердой. Вместо сыра



Тема с вариациями

Из сои получают два жидких продукта: соевое молоко и соевое масло. Молоко служит основой для линии молочных продуктов – йогурта, творога, сыра. Их даже заквашивают молочнокислыми бактериями. Масло из бобов сои ценно как само по себе, так и отходами производства. Если наш обычный «семечковый» жмых идет на корм домашнему скоту, то соевый шрот, буквально напичканный растительными белками, – на корм людям. Эти белки выделяют и на их основе создают продукты «линии мясо» – текстураты, концентраты и пр. (их мы едим в колбасе, ветчине, пельменях). Также из шрота и цельных бобов делают соевую муку. Без нее сегодня и хлеб редко кто производит.

на хлеб не положишь. Но и слипшийся рис, и пресную лапшу мы тоже не стали бы есть, если бы не разные «фишки». Присыпки, соусы, добавки – именно они «делают лицо» всем этим нейтральным продуктам. У тофу в восточной кулинарии очень разные «лица»: он легко впитывает вкус, цвет и запахи продуктов, с которыми готовится, и меняется как хамелеон. Так почему же не класть его в салаты и супы, не жарить, не соединять с соусами, зеленью, чесноком и овощами, не использовать для фаршировки помидоров и баклажанов?

Также в наши магазины привозят «оттуда» соевое масло (в зависимости от происхождения от 120 рублей за литр), китайскую и корейскую лапшу фунчеза (пачка 300 г – от 80 рублей), лапшу фучжу – так называемую спаржу, которая никогда не росла в земле, а является высушенной пленкой соевого молока юба (0,5 кг – от 150 рублей). Можно встретить и живые проростки сои – растение высотой 1,5–2 сантиметра. Их рекомендуется хорошо обдать кипятком, даже для салата – иначе вкус грубоватый. А еще ростки можно обжаривать с луком, перцем, грибами – и все это хоть в суп, хоть отдельным блюдом. 500 г ростков – от 40 рублей.

На десерт – сладости с пастой из соевых бобов. Эти плитки бордового, фиштакшского, охристого цвета похожи на пластовый мармелад и тянутся как наши конфеты «Коровка». 130 г – 150 рублей. В компанию входят сахар, агар, ячменная тянучка, батат, кунжут, зеленый чай.

Наши в городе

В России соя появилась намного раньше, чем суши и роллы. И в виде далеко не экзотическом: молоко, мясо, майонез. Соевые продукты европейского типа – это эрзацы привычной и с детства любимой еды. Производители продвигают их как полезные. Например, утверждают, что мучные текстураты, прижившиеся в колбасах и рулетах, серьезно повышают содержание белка. Критики нетрадиционную в нашей местности культуру полезной не считают и переводят стрелки на чистый расчет – выращивать сою дешевле, чем коров и свиней. Да-а, тут вам не корейский ресторан – придется оценить плюсы-минусы.

■ Сначала о хорошем

➕ В пластиковых стаканчиках по 150–200 г можно купить крем сметанный соевый, майонез «Легкий», тофу по-русски, пасту шоколадную соевую, пасту сырную со вкусом крабов (грибов, с пряными травами). Цена – от 15 до 25 рублей за стаканчик.

➕ Одна из первых ролей сои – в детских молочных смесях. Некоторые младенцы-«искусственники» страдают аллергией на белок коровьего молока, и тут на помощь приходят безлактозные соевые смеси. Кальция в них, конечно, меньше, но все же это выход.

➕ Многие россияне-вегетарианцы с удовольствием пересмотрели свое небогатое меню и вот уже лет пятнадцать жарят и крошат в салат соевый сыр, заливают овощи соевой сметаной, позволяют себе даже йогурты – понятно, из соевого молока. Соя содержит полный набор аминокислот, необходимых человеку, и очень много белка – 35–40% (в свинине или говядине – 19 и 16% соответственно). Даже лапша или блины из сои, в отличие от пшеничных, несут организму очень сильный белковый заряд.

➕ Людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, соевые продукты тоже выручают. Натуральное мясо, молоко, сметана – практически в любом продукте животного происхождения есть холестеринные жиры, для сердечника вредные. Но завязать с привычной едой может далеко не каждый. Попробуйте приготовить такому человеку соевый гуляш, заправьте салат соевым майонезом – возможно, он согласится с диетическими подделками. Даже яйцо в разных блюдах можно заменить смесью 2 ст. л. соевой муки и 2 ст. л. воды.

Итак, бережливые личности, часть аллергиков, сердечники и вегетарианцы ставят 4 «плюса».

■ Теперь о негативном

– Есть блюда и подороже. Стаканчик йогурта и десерта – от 40 рублей. Сухие соевые полуфабрикаты: молоко и мука – около 100–160 рублей за 1 кг, бифштексы, гуляш или фарш со вкусом мяса, курицы, лосося – от 30 рублей за упаковку (примерно 6–7 порций). Можно весь этот «сушняк» замачивать и готовить своими силами, а можно заказать в Интернете: жареные соевые котлеты (1 кг – 160 рублей), сырники (1 кг – 200 рублей), молоко (1 л – 60 рублей), даже пончики! Надо сказать, все довольно съедобно, местами вкусно. Но... с натяжкой! При прочих равных и вы, и ваши друзья поели бы лучше настоящей сметанки и сыра.

– Помимо полезных веществ соевые бобы содержат 16 аллергенов. Кстати, если вы не едите тофу и мисо, это не значит, что вы защищены. Даже простой утренний бутерброд может содержать сою во всех трех компонентах: хлебе, масле, колбасе. Причем во многие продукты производители включают соевые производные под ником «наполнитель – растительный белок».

– В журнале *Neurotoxicology* были опубликованы выводы ученых из университета Северной Каролины о том, что «два фитостероиды, содержащиеся в соевых продуктах, могут вызывать необратимые изменения в структуре мозга и расстройство женской репродуктивной функции». От сои лучше воздержаться кормящим матерям и женщинам, желающим завести ребенка.

– Год назад Евросоюз приостановил импорт из Китая соевых продуктов для детей. В них было обнаружено повышенное содержание меланина – вещества, применяемого при производстве удобрений и гербицидов. И без того урожайные бобы стараются «подстегнуть».

Итак, гурманы, другая часть аллергиков и активные пользователи Интернета ставят 4 «минуса».

Мария Балашова

Кстати

Heinz расширяет ассортимент соевых соусов. К давно признанному покупателем соевому соусу Heinz, приготовленному по оригинальному рецепту, с февраля 2010 года присоединяются еще два: «Классический» (традиционный соус, идеально подходящий для суши и роллов) и густой, насыщенный соус «Премиум». Соевые соусы марки Heinz приготовлены методом натурального брожения без консервантов, ГМО, искусственных ароматизаторов и красителей.



Временные заместители

Найти в пост правильную замену любимым продуктам довольно просто. Коровье молоко замените на рисовый напиток, сыр – на тофу, а блинчики испеките не на молоке и яйцах, а на воде, используя готовую постную сухую смесь



Соус майонезный «Московский Провансаль» постный
Этот постный соус отлично сбалансирован – с одной стороны, низкая жирность (всего 30%), с другой – полный, насыщенный вкус с легкой

укропной нотой. В состав входит настоящее укропное масло, которое богато витаминами А и С. Продукт выпускается в удобной и экономичной упаковке: пакет с устойчивым дном объемом 230 мл.



Постные продукты «Фитнес Линия»

Теперь под маркой «Фитнес Линия» представлены не только цельнозерновые витаминизированные хлебцы, но и мюсли «Фитнес Линия» с кусочками фруктов и ягод. Хлебцы богаты клетчаткой, которая быстро создает чувство насыщения, понижает уровень холестерина и сахара в крови. Комплекс витаминов, которыми обогащен продукт, позволяет компенсировать энергозатраты, связанные с занятиями спортом или со стрессами на работе. А мюсли – быстрый и полезный завтрак для всей семьи, источник натуральных витаминов и клетчатки.

Слоеное дрожжевое тесто «Звездное»

Чем больше слоев в тесте, тем воздушнее и нежнее будет выпечка. А если их 240?! Такое тесто дома приготовит не всякий, а вот печь из него вкусные пироги сможет любая хозяйка. Важно и то, что пласты теста «Звездное» легко хранить, размораживать и раскатывать благодаря их квадратной форме. Тесто приготовлено на основе растительного маргарина.



Тофу по-русски «Бис»

Оригинальное тофу благодаря натуральным вкусовым добавкам из морской капусты, паприки и томатов, моркови и пряных трав, хрена и лосося разнообразит ваш постный стол. Его можно подавать как самостоятельное блюдо, добавлять к овощам и рису, класть в супы.



Соевые и рисовые напитки Lima

Натуральные растительные напитки «Лима» изготовлены без добавления сахара. Они не содержат лактозы и холестерина, в них почти нет полинасыщенных жиров. Соевый напиток состоит только из двух компонентов: воды и бобов сои. В состав рисового «молока» входят вода, коричневый рис, масло подсолнечника холодного отжима, морская соль и ваниль.

Гречневые блинчики «В лучших семейных традициях»

В линейке мучных смесей этой марки появился вкусный, полезный и простой в приготовлении продукт «Блинчики гречневые постные». Учитывая идеальный состав незаменимых аминокислот, содержащихся в белке гречневой крупы, и удобство использования готовой смеси, можно уверенно сказать: «Блинчики гречневые» украсят ваше постное меню, став полноценной заменой продуктов животного происхождения.



Шире крут

Производители бытовой техники без усталы выводят на рынок все более усовершенствованные новинки. Количество насадок, функций и программ поражает. Перед кулинарами открывается все больше возможностей. Единственный вопрос: хватит ли площади кухни под все эти новшества?!



Хлебопечка Baguette and Co от Moulinex

Чудо-хлебопечка с корпусом из нержавеющей стали может все: испечь классический белый хлеб, баранки, румяный батон с курагой, тонкий лаваш, шоколадные булочки, лепешки для пиццы и даже сварить джем или компот из свежих овощей и фруктов. В новинке 19 автоматических программ, которые позволяют печь практически любой хлеб. Специально для выпечки традиционного французского хлеба предусмотрены две антипригарные формы для багета. Плюс ко всему кулинарная книга со 100 рецептами хлебных изделий.

Соковыжималка Angel

Все детали соковыжималки Angel изготовлены из высококлассной нержавеющей стали, каждый прибор собран вручную. Уникальная трехэтапная система холодного прессового отжима с двумя роторами-измельчителями позволяет при очень низкой скорости их вращения – всего 82 оборота в минуту – получить максимум настоящего, живого, полного витаминов сока. Соковыжималка способна извлечь его даже из травы и хвои, из зерен и семян. А вот жмых остается настолько сухим, что его можно легко поджечь от горящей спички.



Холодильник серии Smart Touch от Samsung

В ручку двухкамерного холодильника Smart Touch встроен сенсорный датчик, который реагирует на легкое прикосновение и включает мягкую синюю подсветку между дверями. Сенсорный экран ЖК-дисплея позволяет управлять всеми функциями устройства одним нажатием, а кроме того, работает как фотоальбом с возможностью проигрывать слайд-шоу (в модели RL55QBUS1/BWT). В режиме рукописного ввода на дисплее этой модели можно написать любое сообщение или напоминание прямо на экране.

Паровая печь Hotpoint-Ariston

Новая пароварка линии Experience от Hotpoint-Ariston с рабочим объемом 23 л идеально подойдет для любителей здоровой пищи и ценителей высокого качества приготовления. Благодаря короткому времени тепловой обработки и использованию низких температур (около 10 °C) клеточная структура приготовленных в ней продуктов остается неизменной, а запах пищи – естественным. Паровая печь оснащена дисплеем с сенсорным управлением (Touch Control).



Нож Samura Pro-S

Известная японская компания Samura Pro-S выпустила новый набор ножей, востребованных как на домашних, так и на ресторанных кухнях: универсальный слайсер для нарезки, шеф классический и шеф сантоку. Проверенная временем японская эргономика творит чудеса. Чистка, рубка, нарезка – все эти привычные кухонные операции делаются молниеносно и без малейших усилий. Новые ножи максимально долго держат заводскую заточку и привлекательны по стоимости. Их можно купить в городских магазинах и в Интернете на сайте www.samura.ru по цене от 1800 до 2500 рублей.



Блендер Powermix Silent от Electrolux

Проведенные испытания показали, что уровень шума блендеров разных производителей колеблется в диапазоне 84-95 Дб. Результат Powermix Silent – 77 Дб. Это уровень громкости звука работающего электрочайника, который не раздражает и позволяет разговаривать, не повышая голос, а также является абсолютно безвредным для слуха, даже при длительном воздействии. Тишина без ущерба мощности и эффективности смешивания стала возможна благодаря системе Vortex Force («вихревая сила»). Мощность мотора Powermix Silent – 600 Вт. Блендер оснащен комплектом четырехкрылых зазубренных ножей из нержавеющей стали, фильтром и мини-измельчителем. Присасывающиеся резиновые ножки делают его устойчивым на любой поверхности.





По-фински функционально

Современные финны серьезно увлеклись здоровым питанием. Выбирая продукты в магазине, в первую очередь они обращают внимание на содержание жира, соли, холестерина, лактозы, клетчатки... Особым спросом пользуются так называемые функциональные продукты – те, что идут на пользу организму, способствуют сохранению долголетия. Компаниям приходится идти в ногу с пожеланиями покупателей

Valio – значит лучшее

Самая известная в стране компания Valio была образована сообществом финских фермеров еще в 1905 году. Сейчас это крупный концерн, но его продукция по-прежнему неизменно вкусна и полезна. Дело в том, что, несмотря на масштабы, по структуре Valio так и остается фермерским сообществом. В него входят несколько десятков кооперативов, специализирующихся на переработке и реализации молочной продукции. А поскольку коровы у фермеров свои, то и уход за ними соответствующий.

Слово «valio» в переводе с финского означает «лучшее». Поспорить с этим трудно. Молоко Valio, по данным международной статистики, – одно из самых чистых в Евросоюзе. Компания постоянно выводит на рынок продукты с пониженным содержанием жира: молоко, сыры, сливочное масло Fin. Под торговой маркой Geffilus Valio выпускает продукты с полезными микроорганизмами (LGG), под маркой NYLA – с минимальным содержанием лактозы (около 1%).

Есть даже молоко для тех, кто вовсе не переносит лактозу, – Valio Zero Lactose. На любой упаковке Valio вы найдете полную информацию о жирности продукта и содержащихся в нем витаминах, протеинах, кальции...

Vaasan & Vaasan: вкусно, как 200 лет назад

Рекомендуемое ежедневное потребление клетчатки, снижающей уровень холестерина и содержание сахара в крови, – 25 граммов. Среднестатистический финн употребляет в день около 20 граммов, прежде всего вместе с ржаными хлебцами FINN CRISP (не менее 2 кг в год). Результаты впечатляют: за последние годы у местных жителей значительно реже диагностируют сердечно-сосудистые заболевания.

История компании Vaasan & Vaasan началась в 1849 году, когда Август Александр Левон открыл в городе Вааса первую в Финляндии паровую мельницу. Сегодня Vaasan & Vaasan – одна из крупнейших хлебопекарных компаний, занимающая второе место в мире по производству

хрустящих хлебцев. Хлебцы и сухарики под торговой маркой FINN CRISP экспортируются более чем в 50 стран мира.

Как и много десятилетий назад, хлебцы и сухарики FINN CRISP изготавливаются по традиционному рецепту из цельнозерновой муки. Зерна для нее перемалывают вместе с оболочкой, что позволяет сохранять витамины (B, E), минералы (марганец, железо, цинк, селен, медь, магний, фтор, хром и др.) и клетчатку. Этот набор полезных веществ способствует нормализации пищеварения, помогает надолго сохранить чувство сытости, а следовательно, контролировать аппетит.

Paulig: неизменно прекрасный вкус

Любимый напиток финнов – кофе. Каждый житель Суоми потребляет не менее 12 килограммов зерен в год (в виде напитка, разумеется). Естественно, это кофе отменного качества, такой, как производит компания Paulig. Секрет его неизменно прекрасного вкуса, как вы уже догадались, уходит корнями в далекое прошлое. В 1876 году основатель компании, Густав Паулиг, открыл в Хельсинки предприятие по импорту и торговле колониальными товарами, а в 1904 году организовал собственное производство. Со временем дело перешло к его сыну, потом к внуку, который в свою очередь передал его своим детям. И в наши дни компания Paulig – одна из крупнейших в Европе по производству обжаренных зерен кофе, специй и экзотических продуктов – остается семейным бизнесом. Зерна закупают в Бразилии, Никарагуа, Гватемале, Коста-Рике, Кении и Эфиопии. В год компания обжаривает около 430 тысяч тонн зерен кофе. За 12 месяцев выпивается более 5,7 млрд чашек кофе, выпущенного под этим брендом. Причем вкус кофе остается неизменным.

Пиво с русской фамилией

Самый раскрученный пивной бренд Финляндии и один из популярнейших сортов пива в мире – Sinebrychoff. Не удивляйтесь, основателем первой в Северной Европе пивоварни был наш соотечественник Николай Синебрюхов, который занялся изготовлением пенного напитка еще в 1819 году.

До сих пор одной из главных достопримечательностей Хельсинки местные жители называют старинные корпуса пивоваренного завода, а производством янтарного напитка сегодня занимается международный концерн, который недавно объединился с крупнейшим производителем пива в Дании – компанией Carlsberg. Темно-коричневый, слегка рубиновый сладковатый темный лагер со вкусом сухофруктов любят и пьют все финны, даже те, кто очень заботится о своем здоровье. Главное – знать меру.

Журнал «Гастрономъ» продолжает знакомить вас с кулинарными блогами русскоязычного и англоязычного Интернета. Да мы, честно говоря, и сами с большим удовольствием с ними знакомимся – там столько вкусного и красивого!



ranja.livejournal.com

Автор Рая Норкина

«Сколько себя помню, всегда жила в Осло. Бывший программист и нынешний маленький начальник в компьютерной фирме, мама взрослой студентки и жена художника. В детстве мечтала стать писателем, но, проснувшись, обнаружила себя офисным планктоном. В 2004 году, скучая перед монитором компьютера на работе, зарегистрировалась в Живом Журнале. Сначала писала про наш старинный дом и его живописных обитателей – а-а-ах какие у меня соседи, по ним такой роман плачет! – затем постепенно перешла на кулинарные отчеты. Еда для меня – это не просто ужин на тарелке, за каждым рецептом часто стоит смешная предыстория и впечатляющие персонажи. Стараюсь вести себя как типичная скандинавская женщина – работаю много, готовлю быстро и без лишних усилий. Гениальное открытие – рыба готовится легко и нехлопотно – категорически повлияло на домашнее меню. Рыба теперь у нас частый гость. Обожаю скумбрию, палтус и треску. Мне близко к сердцу все скандинавское, а значит, простое и элегантно, как датский дизайн, шведский стол и норвежская селедка. В свободное от работы и семьи время я с азартом рыскаю по блошиным рынкам в поисках старых кулинарных книг, старинной посуды и разваливающейся мебели – ее может починить мой муж».

Красная капуста с черносливом

Этот рецепт я когда-то увидела на сайте BBC Good Food. Капуста у меня была как капуста, а вот тушила я ее вместе с черносливом и красносморородиновым желе. Очень вкусно получилось. Хвалили. Буду делать еще.

Небольшой кочан красной капусты весом примерно 1 кг тонко нашинковала в кухонном комбайне.

1 луковицу очистила и мелко нарезала. Крупно нарезала горсть чернослива. Нагрела оливковое масло на сковороде. Положила лук, помешала минутку-две. Добавила 0,5 ч. л. душистого перца. Размешала. Готовила еще минутку-две. Положила капусту, размешала, затем чернослив, размешала. Добавила 2 ст. л. красного винного уксуса, 150 мл бульона (я взяла деглазированную жидкость со сковородки, на которой жарил ножки индейки) и 2 ст. л. красносморородинового желе.



Размешала. Оставила на маленьком огне примерно на 25 минут. Попробовала, показалось кисло, добавила 1 ст. л. сахара. Размешала. Посолила, поперчила. Поддержала на огне еще минут 10 – и готово.



7chocolat.livejournal.com

Вообще-то блог Насти 7chocolat о шоколаде

во всех видах. Печенье, кексы, конфеты, соусы и прочие виды счастья шокоголика. Но недавно в community.livejournal.com/kladovka_ku Настя поделилась чудесным семейным рецептом красной маринованной капусты – вкусной и очень красивой. Кочан красной капусты нарезать сегментами, 1–2 большие морковки – кружками, 1–2 головки чеснока – дольками. На дно большой кастрюли положить чеснок, сверху – капусту, потом морковь, посыпать красным перцем. И так несколько слоев. На 1 л воды – по 2 ст. л. соли и сахара, 100 мл уксуса, 1 стакан растительного масла и черный перец горошком. Довести до кипения. Залить маринадом капусту. Сверху положить что-нибудь тяжелое: овощи должны пропитаться маринадом. Через 2 дня все готово. Переложить в банку и хранить в холодильнике.



medcookingalaska.blogspot.com

Лори Хелен Константино живет на два дома – один в Анкоридже, другой в Греции. И блог ее посвящен то-

му, как в суровых условиях Аляски готовить средиземноморскую еду. Очень жизненно. Но вот рецепт красной капусты у Лори местный, американский. Капуста с луком долго тушится в красном вине, потом в нее добавляют обжаренные лесные грибы и в самом конце – дикую голубику. Получается совершенно фантастическое блюдо!



eatweeds.co.uk

Робин Хартфорд – большой любитель природы. Проживает он в Северном Девоншире, в Великобритании, – там множество лесов и парков. Каждые выходные он отправляется в лес с целью найти и приготовить съедобные растения. Рецептам по мотивам прогулок и посвящен блог. На свежесобранных сосновых игольках он настаивает яблочный уксус. Доводит уксус до кипения, остужает и заливает иголки (на 500 мл – большая горсть), уложенные в банку, закрывает, ставит в темное место. Через 6 недель готов ароматный уксус, которым сам Робин заправляет салаты и тушеную красную капусту.

Гастрономъ

Садовник

61



Дорогие друзья!

Продолжается подписка на 2010 год.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца,
вы сможете получать журнал со следующего месяца.

гастрономъ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Минимальный срок подписки 1 месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2010 г. - 110 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. - 1320 руб.
Для Белоруссии, Эстонии - \$8,50 за 1 месяц.
Для остальных стран - \$11 за 1 месяц.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Минимальный срок подписки 1 месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2010 г. - 99 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. - 1188 руб.
Для Белоруссии, Эстонии - \$10 за 1 месяц.
Для остальных стран - \$14 за 1 месяц.

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Минимальный срок подписки 1 месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2010 г. - 99 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. - 1188 руб.
Для Белоруссии, Эстонии - \$10 за 1 месяц.
Для остальных стран - \$14 за 1 месяц.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Минимальный срок подписки 1 месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2010 г. - 88 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. - 1056 руб.
Для Белоруссии, Эстонии - \$8 за 1 месяц.
Для остальных стран - \$10, 50 за 1 месяц.

коллекция садовника

Журнал выходит 1 раз в 3 недели
МИНИМАЛЬНЫЙ СРОК ПОДПИСКИ 1 НОМЕР!
Стоимость подписки на 1 номер в 2010 году - 49,5 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. - 742,5 руб.
Для Белоруссии, Эстонии - \$5 за 1 номер
Для остальных стран - \$7 за 1 номер

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

1. Объединенный каталог «Пресса России» и каталог агентства «Роспечать»

Подписные индексы:
Гастрономъ - 44141
Школа гастронома - 83273
Коллекция рецептов - 36979
Садовник - 46505

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ

Подписные индексы:
Гастрономъ - 99378
Школа гастронома - 11308
Коллекция рецептов - 24651
Садовник - 24324

3. Интер-Почта-2003

тел.: (495) 500-0060, 225-6765

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»:

каталог «Белпочта», г. Минск,
тел.: (10375-17) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ - 44141
Школа гастронома - 81158
Коллекция рецептов - 36979
Садовник - 46345

6. Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (10380-44) 585-8080

7. Урал-Пресс, Россия,
тел.: (495) 789-8636, (343) 262-6543

Для оформления редакционной подписки

1. Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка. Оплатив извещение до 15-го числа текущего месяца и, отправив копию извещения в редакцию, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

2. Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.

3. В графах «кол-во месяцев/кол-во номеров» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев и количество номеров.

4. В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.

5. Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское шоссе, д. 2, или e-mail: podpiska@phbp.ru

Без получения данной информации редакция не гарантирует отправку оплаченных журналов

* Отправка журналов осуществляется простой бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.

* Доставка курьером (только по Москве в пределах МКАД) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней со дня выхода издания (указание кода доступа в подъезд обязательно).

* В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.
* Стоимость доставки включена в стоимость журнала.

На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы. Заказ на вышедшие номера временно прекращен.

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: podpiska@idvz.ru

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США:
Beneficiary: LLC Bonnier Publications
Spartakovskaya Square, 14/1, Moscow, 105082, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA, SWIFT CODE: SABB RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808

* Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабליкейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 3010181040000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810438040019808 в Сбербанк России ОАО г. Москва
Тверское ОСБ №7982

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Кол-во номеров	Сумма
Гастрономъ			
Коллекция рецептов			
Школа гастронома			
Садовник			
Коллекция садовника			

Итого к оплате _____

Сумма платежа _____ руб. _____ коп.

Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.

Итого: _____ руб. _____ коп.

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабליкейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 3010181040000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810438040019808 в Сбербанк России ОАО г. Москва
Тверское ОСБ №7982

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Кол-во номеров	Сумма
Гастрономъ			
Коллекция рецептов			
Школа гастронома			
Садовник			
Коллекция садовника			

Итого к оплате _____

Сумма платежа _____ руб. _____ коп.

Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.

Итого: _____ руб. _____ коп.

Кассир



текст: Сергей Синельников; фото: © Fotobank.com/Stock Food

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г. (подпись плательщика)

Информация о плательщике:

 (Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: курьер простая бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г. (подпись плательщика)

Информация о плательщике:

 (Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: курьер простая бандероль

Кальдерета (от исп. caldero – «котел с дужкой и полукруглым дном») – испанская похлебка, которую в каждой области страны готовят по-разному. Например, в рыбных рестораниках астурийского городка Хихон ее делают из рыбы и моллюсков, а эстремадурская кальдерета – это ягнятина или козлятина, тушенная в красном вине с острым перцем и чесноком. Многие считают, что самую вкусную кальдерету – из лангуста – готовят на острове Менорка. Мясо лангуста тушат в горшочке с овощами, чесноком и травяным ликером.

Кальдильо (от исп. caldo – «бульон, отвар») – мексиканское рагу из мяса, картофеля и зеленого перца чили. Это недорогое и несложное блюдо особенно популярно среди простых мексиканцев. В Испании словом «caldillo» чаще называют соус или подливку, а в Перу и Чили – бульон с гречками, луком и яйцом.

Кальдо – общее название популярных в Испании супов-похлебок и бульонов. Например, одно из любимых блюд жителей Канарских островов – рыбное кальдо: филе свежей рыбы с картофелем, отваренным в рыбном бульоне, причем бульон подают на первое, а рыбу и картофель – на второе с непременно острым соусом мохо. Наиболее знаменито, пожалуй, галисийское кальдо – жидкое рагу с фасолью, картофелем, ветчиной и свинойной.

Калье – сырный сгусток; нерастворимый в воде молочный белок казеин, образующийся в результате свертывания молока, основа для производства сыра. В сыром молоке свертывание происходит естественным путем, за счет присутствия в нем кислomолочных бактерий. В пастеризованное молоко для этой цели специально вводят бактерии – так делают многие свежие сыры, в том числе и творог. При производстве мягких и твердых сыров, чтобы ускорить процесс свертывания, в молоко добавляют сычужный фермент. Процесс получения калье может быть и комбинированным – с помощью бактерий и сычужного фермента. Кроме того, калье получают и с помощью растительных ферментов – так, в частности, производят сыры для вегетарианцев или людей, употребляющих только кошерную пищу.

Следующий номер выйдет 21 марта

Адреса

Где купить

Продукты и напитки

Виски Kilbeggan

магазин «Вельд-21»,
Звенигородское ш., 3,
тел.: 727-3929, Metro C&C,
«Коллекция вин», «О'кей»,
«Рамстор», сайт вискикурни:
www.cooleywhiskey.com



Готовые мучные смеси для блинов, блинчиков и оладушек «В лучших семейных традициях»

Телефон горячей линии:
8-800-100-0828,
www.paritetd.ru

Молочные продукты «Мадам Му»

Круглосуточный телефон
для заказов: 781-2090
и на сайте www.madam-mu.ru

Постное слоеное тесто «Звездное»

Телефон горячей линии:
225-7227, www.hlebnydom.ru
Купить тесто можно во всех сетевых
магазинах России

Постные хлебцы «Фитнес Линия» от компании «Молодцы»

Главный офис: г. Ростов-на-Дону,
пер. Крепостной, 133,
тел.: (863) 227-4922, (863) 227-4955,
molodec.ru.

Купить хлебцы можно во всех
сетевых магазинах Москвы

Сливочное масло KerryGold из Ирландии

Metro C&C, «Алые паруса»,
«Ашан», «Ашан Сити», «Зельгросс»,
«Карусель», «Карфур»,
«Перекресток», «Реал»,
www.optitrade.ru

Посуда и аксессуары

Ножи Samura

ул. Свободы, 2,
магазин «Японские ножи
и подарки»,
тел.: 728-4866, 491-9293, 491-4425,
интернет-магазин www.samura.ru
с доставкой по всей России и СНГ

Силиконовые конверты для запекания

«Жар-птица – Здоровая Кухня»,
Электродный пр., 6, офис 36,
тел.: 672-7743, 672-7103, 672-7136,
www.fire-bird.ru

Соковыжималка Angel

Центральный офис:
ООО «Живой сок», Санкт-Петербург,
ул. Захарьевская, 11,
тел.: 8 (812) 273-4345.
Представительство в Москве:
ООО «Техника Люкс»,
М. Палашевский пер., 5,
тел.: 695-4470, 695-4237.
По вопросам приобретения
соковыжималки в других городах
России тел.: 8 (921) 944-8063,
www.angel-juicer.ru,
ingo@angel-juicer.ru

Техника KitchenAid

ТК «Калинка-Стокманн»,
«Мега-Химки», г. Химки, 8-й мкр.,
5-й км Ленинградского шоссе,
тел.: 739-8636,
«Мега-Белая Дача», 14-й км МКАД,
тел.: 660-8844,
«Мега-Теплый Стан», 41-й км МКАД,
тел.: 980-82-82,
ТЦ «Метрополис-Москва»,
Ленинградское шоссе, 16,
тел.: 663-8823
Williams & Oliver в ТЦ «Времена
года», Кутузовский пр-т, 48, 1-й эт.,
тел.: 642-8239, 657-9777,
Williams & Oliver в ТЦ DREAMHOUSE,
6-й км от МКАД,
Рублево-Успенское шоссе, 85/1,
тел.: 642-8239, 657-9777,
компания «Деловая Русь»,
ул. Черняховского, 5/1,
тел.: 956-4000,
www.trapeza.ru, www.mixer.ru

Где побывать

Chapurin Bar, ресторан

ул. Кузнецкий Мост, 6/3, стр. 3,
тел.: 660-5075, www.chapurin.com

Katie O'Shea's, ресторан

пр-т Мира, 26, стр. 5, тел.: 792-5188

Silver's Irish Pub, ресторан

ул. Тверская, 5/6, тел.: 690-4222

Лучшие рецепты

Салаты

Салат из авокадо, фасоли и красного лука 54

Закуски

Жареные зеленые бананы с огао
(томатно-луковым соусом) 33
Холодная закуска из баклажанов с мятой 14

Суп

Котриад, рыбный суп 28
Сопа де арепас (суп с кукурузными лепешками) .. 32
Суп из папайи на кокосовом молоке 54
Суп из сельдерея с сырными гренками 47
Фасолевый суп с острыми крутонами 16

Рис, овощи

Арроз кон коко и камаронес
(рис с кокосом и креветками) 35
Картофельный фарл 68
Колкээннон 67
Пряная тушеная капуста с грибами 15

Мясо, птица

Фрихолес паисас (фасоль с рутькой) 30
Чичаррон (жареная свиная грудинка) 33
Куриная грудка с мятой, виноградом и красным
луком 48

Рыба и морепродукты

Креветки на пару с жасминовым соусом 49
Ледяная рыба с кокосом и лаймом 54
Рыбное карри 40
Рыбные палочки с чесночным кремом 18
Соте из ракушек в белом вине
и брускетта с помидорами 12
Треска с имбирем по-кантонски 49

Выпечка

Аджарские хачапури 42
Арепас де куэзо (кукурузные лепешки с сыром) .. 34
Гурийский пирожок (гвезели) 44
Имеретинские хачапури 45
Кофейный монастырский пирог 20
Лобиани (рача) 46
Пицца «Аль'Андреа» 29
Постный пирог с начинкой из печеных яблок 19
Фар, пирог с черносливом 27

Десерты

Кофейная гранита 59
Кроканте с мороженым «Амаретто» 57
Медовая панакотта 57
Тирамису с корицей 58
Торта де трес лечес
(торт из трех видов молока) 36

Напитки

Коктейль из личи с маракуйей и мятой 54
Сладкие коктейли для женщин 64-65

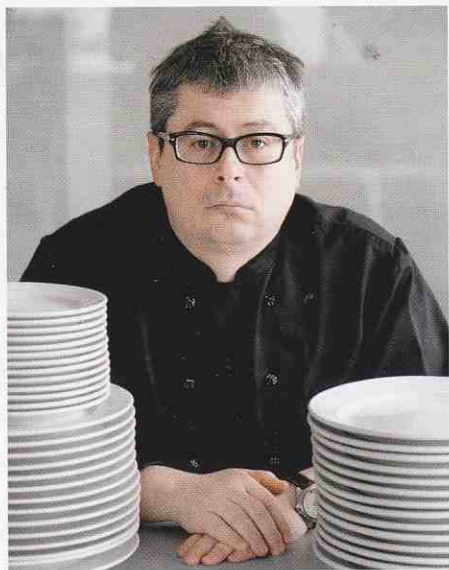
Конвертируемая еда

Здоровое питание – это модно, актуально, а для умного производителя и экономически выгодно. Главное – успеть одним из первых выпустить что-нибудь оригинальное и штучное, например, силиконовый конверт для запекания рыбы, птицы или мяса в собственном соку

Испанская компания Lekue известна по всей Европе своими изделиями из каучука и силикона. И этот конверт для запекания только добавит ей славы. Блюда в нем получаются сочными, продукты не пригорают и равномерно пропекаются или тушатся. К тому же удобная форма исключает разбрызгивание и гарантирует чистоту духового шкафа или СВЧ-печи.

Конверт выполнен в четырех вариантах: «мини» (330 мл) для порционного приготовления и подачи блюд со специальными отсеками для приправ и соусов, «порционный» (650 мл), «семейный» (1400 мл) для использования только в духовых шкафах и конверт с поддоном-решеткой, которая позволяет излишкам жира и влаги стекать на дно формы (1400 мл).

Конверт выдерживает температуру от -60°C до $+260^{\circ}\text{C}$, поэтому его можно использовать и для хранения блюда в холодильнике.



Редактор рецептов журнала «Гастрономъ» Александр Ильин обожает силикон и резину. В смысле изготовленные из них всякие изящные кулинарные вещицы. У него их штук сто. Самые любимые – желтая силиконовая груша для выжимания сока из citrusовых и синяя коробочка для бенто-ланча. Коробочка для бенто хороша тем, что абсолютно герметична и совершенно не впитывает запах помещенных в нее продуктов. Груша же просто хороша. Кстати, ни грушу, ни бенто-бок невозможно купить в России, и это обстоятельство невероятно расстраивает Александра, заставляя делать далекие выводы: «Вот отсюда и происходят все наши мучения – из равнодушия к мелочам. Русские думают, что дизайн – это в основном для красоты, а на самом деле он для удобства. Я больше вам скажу: удобство и есть настоящая красота».

