

ПРЯНЫЙ АРСЕНАЛ
Секреты соблазнения трав

ПИК ИНТЕРЕСА
Памятка по сбору на пикник

ЗВЕЗДНОЕ МЕНЮ
Как завещал великий Фредди

ВЕТЕР ПЕРЕМЕН
Предсказания о еде будущего

ТОРГОВАЯ СЕТЬ

ТАБРИС

★ ★
16+

Элементарная теория
чуда: суперфуд
как явление, история
заблуждений и открытий
плюс практическое
применение
на каждый день

№ 1 /169/ июнь '18

СУ
ПЕР
ФУ
ДЫ

Выполненная
миссия
Доктора
Авокадо

☆☆☆



Прохлада на вкус

Один из главных летних напитков в изысканной форме. Привезен из Франции, чтобы в жаркий день порадовать приятным фруктовым вкусом и освежающими пузырьками.

Табрис
ОТКРЫВАЕМ
ВОЗМОЖНОСТИ



Бугельная пробка гарантирует герметичное хранение напитка — удобно в дороге



Эффект прохлады с классическими и неожиданными вкусовыми нотами

☎ (8617) 30-10-00 НОВОРОССИЙСК

☎ (989) 120-43-43

☎ (861) 234-43-43 КРАСНОДАР



Журнал «Торговая сеть «Табрис»

Подписано в печать 29.05.2018. Дата выхода — 05.06.2018.

Журнал зарегистрирован в Управлении Россвязьнадзора по Краснодарскому краю. Свидетельство о регистрации

СМИ ПИ № ФС 23-0907 Р. от 22 апреля 2008 года. Рекламное издание.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Главный редактор
Екатерина Константиновна
Галуцова

Зам главного редактора
Юлия Попова

Редакторы
Ирина Дибжилова
Сафина Шарифова

Арт-директор
Александр Иванов

Ведущий дизайнер
Екатерина Миличихина

Дизайнеры
Екатерина Кашеева
Евгений Дюльдев

Владимир Кудрявцев

Проект-менеджер
Ирина Белова

Менеджер товарных позиций
Анастасия Яглова

Бренд-шеф
Сергей Силицын, посол
WORLDSCHEFS в России,
международный судья
по кулинарии

Авторы
Ольга Леусян
Марианна Капсулецкая
Галина Олсам
София Старцева
Кира Стерлин

Корректоры
Сабина Бабаева
Юлия Дмитриева

Фуд-стилист, фотограф
Ольга Вирич

Фото
Михаил Чекалов
Shutterstock, Unsplash, Pexels,
Flickr, Icon8, Graphicburger

Иллюстрации
Елена Азарова
Анна Исаева
Gus Santome
Shutterstock, Iconfinder

Учредитель
ООО «ТБК-Р»
Краснодар, ул. Красная, 202
tabris@tabris.ru

Издательство
Newmen
Краснодар,
ул. Московская, 59/1
Тел. +7 (499) 577-00-21
tabris.magazine@newmen.info

Исполнительный директор
Алеся Никифорова

Генеральный директор
Борис Зубов

Редакция
Краснодар,
ул. Кубанская Набережная, 25
Тел./факс (861)234-44-22

Печать
Типография ООО «Первый
полиграфический комбинат»
143405, Московская обл.,
Красногорский район,
п/о «Красногорск-5»,
Ильинское шоссе, 4-й км
Тел. (495) 343-60-10
Тираж: 20 000 экз.

Мыслимо ли это, но период обращения кометы C/2017 K2, которую впервые можно будет наблюдать в телескопы этим летом, составляет 26 тысяч лет. Заподозрили ее существование еще в 2013 году, однако «открыли» лишь 21 мая прошлого года. Представьте только, 26 долгих тысяч лет пришлось землянам ждать этого события. А еще этим летом состоится полное лунное затмение. Его продолжительность — 103 минуты. И это будет самое долгое затмение за целых сто лет. Оно произойдет 27 июля — в один день с «Великим противостоянием» Марса, повторяющимся раз в 15–17 лет.

Люди ждут тысячами, сотнями и десятками лет примечательных событий. К нашей радости, ждать столь продолжительный срок выхода нового журнала не пришлось. Вот он — уже перед вами.

Понадобилось время, чтобы полностью переосмыслить все, что писали ранее, продумать то, что мы можем сделать нового. Сегодня все существует в мобильном пространстве, где новости мелькают со скоростью падающих звезд. При этом не хочется терять связь с тем душевным и основательным, что было в прошлом.

Потому мы решились на важный эксперимент — дать новую жизнь журналу «Табрис» в виде сайта и соцсетей. В них вас ждут новости, идеи и отражение всего самого актуального. В печатную версию будут собраны материалы, к которым захочется возвращаться по несколько раз, с переводами редких статей и изданий, с идеями от звезд и памятками.

Ждать долго больше не придется. Журнал «Табрис» уже вернулся, чтобы продолжить путешествие чрез тернии к звездам вместе с вами. **T**



Коллекционная паста

Табрис
ОТКРЫВАЕМ
ВОЗМОЖНОСТИ

Макаронны как результат партнерства итальянских знаменитостей, дизайнеров Стефано Габбаны и Доменико Дольче, и производителя пасты «Ди Мартино» с более чем столетней историей.



Имитированная севичя



© (861) 234-43-43 КРАСНОДАР (989) 120-43-43 (8617) 30-10-00 НОВОРОССИЙСК

06 Продукты



Выбор с осознанием
Веганский подход к отбору продуктов

08 Карта мира
Летние угощения в объективе фотокамеры



14  **Правила пикника**
Сборы по списку

18

Разделяй и выбирай — Схематический разбор: разделка мяса по ГОСТу

Яркие штрихи
Роли соуса в меню каждого дня

22



28  **Пряность науки**

Перевод фрагмента из книги Гарольда Макги о продуктовых метаморфозах

38

Еда с возможностями
Анатомия суперфуда



34



Вещественные доказательства
Периодическая система витаминов

Рецепты

54

Статский советник

Как разнообразить утреннее меню



62



Богемная рапсодия — Великие тоже ели

70



Опытным путем
Рецепты технологов в копилку летних идей

Вид на су-вид

78

Простыми словами о сложной еде



82



Танцы со вкусом

Алиса Доценко и ее рецепт жизни в движении

94



Идея как быть — Чем потчует будущее

Истории

96



Пусть тебя научат
Путь кулинара

88



Ветер перемен
Что было, что есть и что будем есть



Есть, пить, петь

100

Почти космическая одиссея Найка Борзова



106

Роман с кухней

Рут Рейчл, чеснок, сапфиры и муки совести



112

Есть повод

Праздники этого лета — отметим с едой

114

Проверка пламенем

Тест-драйв товаров для пикника

120

Азиатский подход

Современная косметика по старинным рецептам



Простые правила

Принципы фуд-фотографии в советах профессионала

126

Продукты

ЖАЖДА ЗНАНИЙ

Особый взгляд на продукты с особенностями

6



ТОП-10 ПРОДУКТОВ

Поисковые запросы о еде могут многое рассказать. Вот как выглядит первая десятка продуктов, о которых пользователи из Краснодарского края чаще всего спрашивали «Яндекс»: вешенки, абрикос, виноград, алыча, айва, персик, рак, толстолобик, фейхоа, черешня. Самое популярное блюдо по запросу — соус ткемали.

ПОРА ПИКНИКА

Меню на выезд от идеи до выбора соусов

14

АВИТАМИНОЗУ — БОЙ

Как боль превратить в удовольствие

28

ТЕМА НОМЕРА

Суперфуд глобально и в подробностях

38



Авокадо — нежная составляющая изысканного бутерброда со сливочными нотами. Возьмет в напарники зелень

КУКУРУЗА — СУПЕРФУД

Но не вся, а только фиолетовая, растущая в Перу. Признана функциональным продуктом благодаря высокому содержанию полезных веществ — антиоксидантов. За початками придется ехать на родину, в Перу. В юго-западной части Америки продают сушеные зерна. В России ее можно найти в молотом виде, чтобы приготовить сыроедческие десерты, добавлять в смузи и протеиновые коктейли. Порошок из фиолетового зерна сочетается с кокосовой, миндальной и гречневой мукой.



100 различных сортов существует у авокадо. Они отличаются друг от друга размерами (от 100 г до 2 кг), формой (круглая, овальная, грушевидная), цветом (от темно-зеленого до фиолетового), вкусом и содержанием жиров.

добавьте в летние блюда шавель, щипант, тархун, укроп и превратите еду в сеанс фитотерапии

Выбираем продукты для воплощения летних идей: пробуем экзотические вкусы, освежаемся мороженым и напитками, составляем меню для пикника, разделяем мясо по правилам, дегустируем соусы, подбираем ароматные травы к блюдам, изучаем таблицу витаминов и включаем суперфуды в меню.



Выбор с осознанием

Мнение блогера-сыроеда — для сыроедов и не только — о том, какие экологичные товары из ассортимента сети смогут сделать жизнь гармоничнее.



1. Сыроедческие блюда — отнюдь не тусклые и скучные: это яркие фрукты, овощи, злаки. Темная тарелка это подчеркнет.

2. Пожалуй, единственное кокосовое молоко, что я встречала, не содержащее стабилизаторов: только мякоть ореха и вода.

3. Обожаю однотонную посуду для сервировки овощей. А этот набор еще и сделан из экологичной керамики.

4. Люблю прозрачность во всем — и в посуде тоже. Такая кружка идеальна для смузи и чиа-пудингов.

5. Если некогда приготовить молочко самой, выберу это: у него натуральный состав и вкус. Дочке очень нравится.

6. В бутылку такой формы прямо просится растительное молоко собственного приготовления.

9. Ничего лишнего — одно из моих кредо. Эта миска сделана из натуральной дубовой древесины, покрытой льняным маслом.

7, 8. Чтобы получить отличную альтернативу шоколадным пастам, добавляю урбеч и сироп агавы в какао.



1. Тарелка / Тоньяна / Резорт Бьянко / 1 шт. / фарфор / суповая / 21 см
2. Молоко / Арой-д / 400 г / 60% / кокосовое
3. Набор / Тоньяна / Луиза Сара / 18 предметов керамической посуды
4. Стакан / Дитье ле Век де Мо / 1 шт. / 440 мл / с ложкой / для десерта
5. Молоко / Сава / 0,2 л / кедровое
6. Бутылка / Тоталли Эддикт Ательер / 1 шт. / 950 мл / с мерными отметками / стеклянная
- 7, 8. Паста / Урбеч / Здоровая пища / 280 г / из лесных орехов / из семян кунжута
9. Миска / Фуга / 1 шт. / чаша / темная / 18,5x9 см



10. Масло с легким ореховым вкусом богато жирными кислотами, которые организм не производит и должен получать извне.



Ольга Шестакова

Блогер, веган и сыроед с 10-летним стажем

Сыроедение и осознанное питание вызывают все больше интереса. Даже если вы не готовы принять эту философию, нужно признать: ее поклонники хорошо разбираются в качественных и натуральных продуктах для повседневной жизни. Блогер Ольга Шестакова по нашей просьбе рассказала о некоторых товарах, привлечших ее внимание как сыроеда и адепта осознанного потребления.

11. Конопляную кашу я настаиваю на теплой воде, на ночь. Так содержащиеся в ней энзимы и другие компоненты не теряют свойства.

13. Частый гость в нашем детском меню, напитках и десертах: он является менее токсичной альтернативой какао.

12. Такая доска ассоциируется с чем-то теплым, домашним, деревенским. Эстетике я всегда уделяю огромное внимание.

14. Вкусное подсолнечное масло, отвечающее важным сыроедческим правилам: холодный отжим и упаковка не из пластика.



15. Снова радует исполнение: минимализм и бамбуковая древесина и бамбуковая форма для приготовления салатов.



16. Любимый ингредиент для майонеза, хлеба и маринования малосольных огурцов — все по сыроедческим рецептам.



10. Масло / Эрагрин / 0,2 л / из семян чиа 11. Каша / Компас здоровья / 250 г / конопляная / с морской капустой 12. Доска / Фуга / 1 шт. / разделочная / малая 13. Кароб / Ройял Форест / плоды рожкового дерева / 200 г / необжаренный 14. Масло / Олей Лэфкадии / 0,33 л / высокоолеиновое / подсолнечное 15. Миска / Купман / 1 шт. / 25 см 16. Специи / Айдиго / 110 г / горчица / индийская



Карта мира

Путешествие по странам и континентам, воплощенное в популярных летом напитках и сладях. Выбирайте вкус и погружайтесь в гастрономическую культуру мира.



**НЕКТАР
ЯГОДА СИБИРИ**
0,75 л / шиповник

Сибирь — место легендарное, почти волшебное. Натуральный напиток «Ягода Сибири», освежающая настойка из местного шиповника, вполне передает эту магию.



**НАПИТОК ЧАЙНЫЙ
ЭКО-ЛАВКА**
0,05 кг / чайная роза

Роза, жасмин, шалфей, донник, боярышник, мелисса и иван-чай; магия душистых кубанских цветов и трав собрана в тонизирующем натуральном напитке от «Эко-лавки».



**МОРОЖЕНОЕ
ЗАМОРОЖЕННЫЕ
ИСТОРИИ**
50 г / пломбир / в глазури / ванильный с вишней / ванильный

Мороженое от «Авис», которое хитро «маскируется» под удобный формат глазированных сырков, сделано на Кубани из местных продуктов: сливок и вишни.





ПАСТИЛА БЕЛЕВСКАЯ

250 г / клюква / заварная

Для тех, кто любит сочетание сладости и кислинки, «Старые традиции» готовят заварную пастилу с терпким соком ягод клюквы. Основа – яблочное пюре и пектин.



МОЛОКО САВА

0,2 л / кедровое / кедровое с медом

Лакомый вкус золотистых кедровых орешков тепистых можно оценить в виде напитка, в удобной бутылочке. И выбрать вариант с натуральным подсластителем – медом.



ВЗВАР БАБУШКИНА ФЕРМА

0,33 л / оригинальный
Практически уникальная рецептура взвара – дань русским традициям. В пасмурный день напиток на соково-зерновой основе согреет вкусом имбиря, корицы и перца.



ПАСТИЛА БЕЛЕВСКАЯ

200 г / классическая

В Туле до сих пор хранят рецепты, по которым вручают готовят настоящую белевскую пастилу прост и натурален: яблоки, патока и яичный белок.





**ГОТОВЫЙ ЗАВТРАК
ЛЕ ПЕТИ ДЕЖЕНИ**

250 г / медовые колечки
Страна античных богов
Греция готова удивлять.
Например, завтраками
«Ле Пети Дежени» из пшеницы,
риса, кукурузы и свежего меда,
ставшими местной легендой.

**НАПИТОК
САН-ПЕЛЛЕГРИНО**

0,33 л / красный апельсин /
лимон / газированный
Страсть итальянцев
к газированным напиткам
воплотилась в «Сан-Пеллегрино».
В основе – вода, сок лимона или
красного апельсина и сахар для
вкуса и восполнения сил.



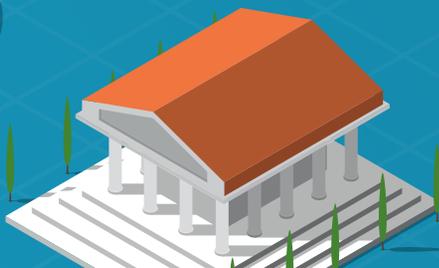
МОРОЖЕНОЕ ЛАЙМЕ

600 г / амарена / сливочное
Европейский союз: сочные ягоды
горьковатой вишни сорта «амаре-
на» и белый бельгийский шоколад
в сливочном мороженом семейно-
го формата.



ЛЕДЕНЦЫ КАВЕНДИШ

200 г / фруктовое ассорти
Немцы из «Кавендиш» возвели ле-
денцы в культ. Рецепт успеха, ра-
ботающий уже 70 лет, – натураль-
ный состав конфет безо всяких
«Е» и коллекционная баночка.





**НАПИТОК
ПОЛАРА ЛЕ СЕЛЕЦИОНИ**

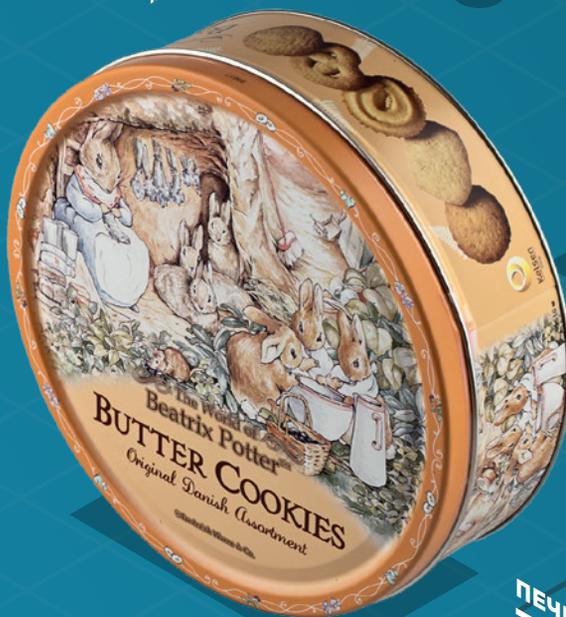
0,2 л / зеленый мандарин / гранат / с Сицилии
Сицилия – особая часть Италии: даже классическим напиткам здесь изобрели заново. В 1953 году. Попробуйте газировку по-сицилийски из зеленого мандарина и граната.



**ПЕЧЕНЬЕ
БЕАТРИС ПОТТЕР**

227 г / клюквенная / овсяные хлопья / сливочное
454 г / сливочное

Дания – страна сказочников. Местные производители не смогли пройти мимо творчества художницы Беатрис Поттер. Результат – печенюшки стороны добра.



**ДРАЖЕ
ЛЕОНЕ ИЗ ПЬЕМОНТА**

би-италиан / 30 г / карамельное

«Пастилье Леоне» – это концентрированные эмоции. С 1857 года их неизменно готовят из сахарной пудры с эфирными маслами, соками и экстрактами.





СНЕКИ ТАКО САМУРАЙ

200 г / нори маки / крекер / микс
Японские рисовые крекеры с водорослями нори и соусом унаги отличаются необычным вкусом и отлично сочетаются с самыми разными напитками: украсят просмотр ЧМ-2018.



ЧАЙ СЕН АЗИЯ

100 г / черный / маракуйя / ароматизированный
Чай «Сен Азия» — интригующий купаж. В нем сошлись крупнолистовой ферментированный черный чай из Вьетнама, тибискуса, корица, жасмин и маракуйя.



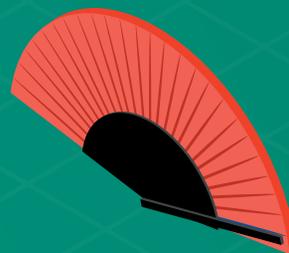
СЛИВКИ ЧАОКОХ

250 г / 100%-но кокосовые
Влюбиться в Азию легко — достаточно ложки кокосовых сливок. А после вы будете добавлять их везде: в десерты, соусы к мясу и рыбе, пряные супы. И это прекрасно.



НАПИТОК ПЬЮР ПЛЮС

0,5 л / кокос / кокос, ананас / сокосодержащий
Корейские напитки «Пьюр Плюс» — буквально пища из будущего. Приготовленные на основе кокосовой воды, они содержат кусочки ореха или ананаса: питье и еда сразу.



ЧАЙ ОР ТИ

манки пинч / 100 г / персиковый / улун

Согласно легенде, «манки пинч» – редкий вид чая улун, произрастающий на высоких скалах. В паре с ароматным персиком этот чай – настоящая сказка Востока.



**НАПИТОК ЧАЙНЫЙ
НОКЧАВОН**

10*15 г / latte / из зеленого чая

Зеленый чай со вкусом молока – еще один оригинальный способ влюбиться в Корею. Каждая порция в удобном стике содержит витамины и пребиотики, важные для организма.



ЧИПСЫ МАРОСЧИП 43

25 г / миндаль, кунжут / рис, жгучий перец / из ламинарии

Южная Корея преворачивает наше представление о чипсах. Знакомьтесь, хрустящая польза из водорослей, орехов, кунжута с соевым соусом. Фастфуд не будет прежним.





Правила пикника

Отдых на природе — самое неформальное выездное мероприятие. Но даже у него есть свои правила. Главное из которых — ничего не забыть.

М

Мы попросили директоров магазинов сети «Табрис» помочь с выбором. И они отобрали все самое необходимое для организации семейного пикника с детьми и выезда на природу с друзьями. Итак, два эксперта, два пикника и два списка покупок.

КОНСУЛЬТАНТЫ



**Ольга
Ольшанская**

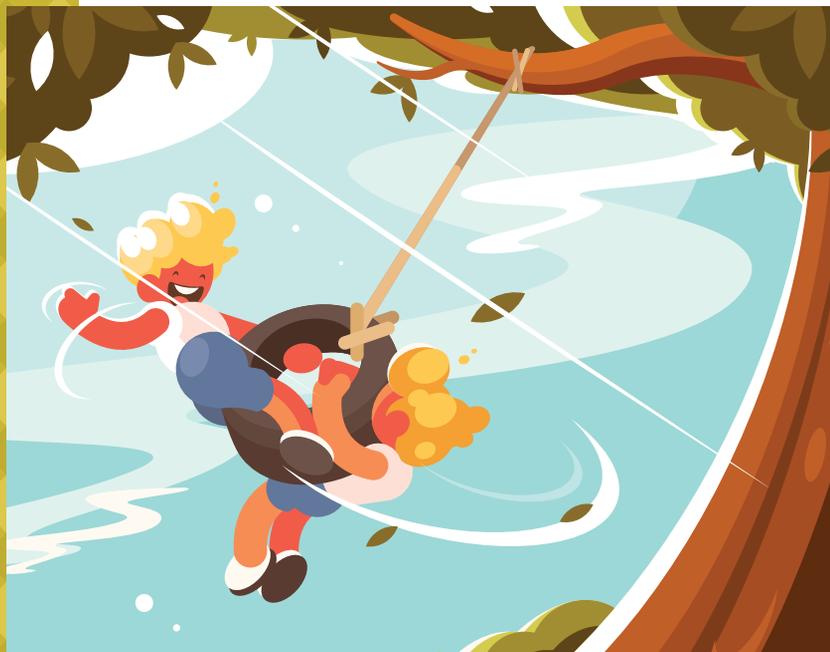
замещающий директор



**Александр
Чуб**

директор супермаркета на ул. Сормовской, 108/1

ПИКНИК



Семейный с детьми

Ольга Ольшанская: *«Когда на пикник едут семьи с детьми, ответственность за выбор продуктов и сбор необходимых вещей возрастает. Не забыть важное, не взять лишнее, всем угодить. Кроме еды, в список обязательно должны попасть защитные средства и игрушки. Все это можно купить в любом нашем супермаркете»*

Мясо

Берете ли вы сырое мясо, замаринованное или даже готовый шашлык, учитывайте различные вкусы и помните, что дети охотнее едят курицу. Если пикник не предполагает разведение костра, очень удобно взять курицу гриль. Ее упакуют в термопакет, который сохранит птицу теплой, но даже при самой высокой температуре не даст ей испортиться.

Хлеб

Всему голова не только во время традиционного обеда, но и на природе. Для пикника отлично подойдет горячий лаваш собственного производства сети «Табрис», который так любят дети. В этот же пункт можно включить сдобу — ею легко утолить голод после активных игр на открытом воздухе.





Вареные сосиски «Рикка Феста» с лимоном и зеленью



Овощи и фрукты

Томаты, огурцы, сладкий перец — необходимый овощной минимум. Разнообразить список легко зеленью и листовыми салатами по вкусу. В сети «Табрис» их более 10 видов, а томатов — больше полутора десятков. Прихватите хрустящую морковь и обязательно фрукты. Выбирайте на свое усмотрение — в сети одних только яблок 17 сортов, а также свежие сезонные ягоды.



Сыр чечил «Умлаут» соломкой



Сыр

Сыру на пикнике — самое место. Причем не только в качестве составляющей бутербродов всех мастей, но и самостоятельной закуски. Как и в случае с колбасой, выбирать лучше сыры с невысоким процентом жира — для безопасного хранения. Для детского меню я рекомендую адыгейский, чечил соломкой и сливочный легкий. В качестве упаковки идеально подойдут термопакеты.

Десерты

Дети любят сладкое. А на свежем воздухе аппетит усиливается, так что угощений должно быть много. Но не все кондитерские изделия подходят для транспортировки и хранения при высокой температуре. Торты и пирожные лучше заменить сдобой без крема, леденцами или нашим мармеладом. Это всегда вкусно, ярко и безопасно.

Сосиски и колбаса

Не все дети едят шашлык, но многие дети любят сосиски и колбасу. Можно взять сосиски с собой в дорогу для перекуса и непосредственно на пикник, чтобы приготовить на гриле. Выбирайте, изучив состав: без нитратов, консервантов и красителей. Попробуйте специальные сосиски для гриля, например, бренда «Иль». Колбасы на природу лучше брать с низким содержанием жира, такие, как «Докторская», изготовленная по ГОСТу.

Фрикадельки «Сэмпер» из индейки



* с 7 месяцев

Аэрозоль от комаров, клещей и мошек «Суперсила» от «Гардекс»



СРЕДСТВА ОТ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

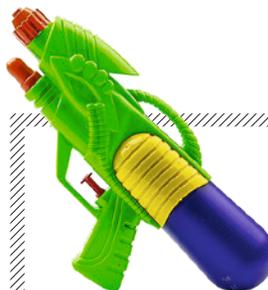
Чтобы отдых запомнился только с хорошей стороны, не забудьте о безопасности. На природе она связана с наличием насекомых и их способностью жалить. Поэтому вносим в список и покупаем проверенные средства от укусов насекомых, например спреи, браслеты, клипсы на одежду, пластыри.



Солнцезащитный крем для детей «Амбр Солер», SPF50

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

Защита от воздействия ультрафиолета и бактериальная защита — задачи на природе крайне важные. Солнцезащитные кремы и спреи бережно защитят от ожогов и покраснений.



СОБИРАЯСЬ НА ПРИРОДУ С ДЕТЬМИ, ЕСТЬ РИСК ВЗЯТЬ СЛИШКОМ МНОГО ЛИШНЕГО. НО В НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ ВСЕ-ТАКИ СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ ИГРУШКИ. БЕЗ НИХ ДЕТЯМ БУДЕТ СКУЧНО. ВОЗЬМИТЕ РАКЕТКИ, НАДУВНЫЕ МЯЧИ И ДРУГИЕ КОМПАКТНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Питьевая вода для детей «Флер Альпин»



* с рождения

Вода

Последний пункт, но при этом самый важный — питьевая вода. Вот тут действует правило «чем больше, тем лучше», особенно когда на улице уже ощутимо жарко. Хотите пить холодную — позаботьтесь о сумке-холодильнике. Для детей рекомендую взять специальную очищенную воду в небольших бутылочках, удобных в применении.

* Проконсультируйтесь со специалистом

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

У малышей и на пикнике своя еда. Очень удобно взять на природу готовые детские блюда, пюре, соки. Возьмите несколько вариантов на выбор. Хорошо себя зарекомендовали фрикадельки из индейки, кабачковое и тыквенное пюре, классическое фрукто-ягодное пюре и комбинации типа «фрукты + злаки».



ПИКНИК

В компании друзей

Александр Чуб:

«Один из главных принципов удачного пикника в том, что ответственный за меню человек знает всю компанию. Важно понимать, какие предпочтения в еде у собравшихся и на какое время рассчитан пикник. От этого зависит меню»



Масло

Хорошее оливковое масло всегда пригодится: заправить любое готовое блюдо, смазать овощи или рыбу перед жаркой. Не обязательно везти с собой стандартную упаковку. В ассортименте сети есть миниатюры по 45 мл от «Ла Рамбла», в чистом виде и с бальзамиком. А также бутылочки чуть большего объема с маслами на травах и специях.

Мясо

Часто возникающий вопрос — сколько мяса брать. Стандартный расчет — по 300 г на человека. Речь идет о совокупном числе всех видов мяса: антрекот, крылышки, вырезка — кто что пожелает. Но это с запасом: как правило, на пикниках готовится масса разных блюд из овощей, морепродуктов и рыбы, так что мясо остается.



Королевские креветки «Бухта Изобилия»

Сыр «Сулугуни» гиэгинский



Морепродукты

При составлении меню для пикника обратите внимание на морепродукты. Их приготовление может показаться сложным в природных условиях. Но мы опробовали действенный вариант — жарить морепродукты на шпажках или тонких шампурах. Креветки и мидии следует нанизать на деревянные шпажки, предварительно намоченные водой, чтобы мясо не пристало, и готовить на жаре угляей.



Приправа для морской рыбы «Котани»

Рыба

Она не ассоциируется с пикниками, а жаль. Но, если брать форель или лосося, в приготовлении эта рыба будет проще шашлыков. Она не вызывает тяжести, как может случиться с мясом, и дарит новые гастрономические ощущения. Мы форель запекаем в фольге: сдабриваем приправами по вкусу, сбрызгиваем оливковым маслом — и на угли.



ХАЧАПУРИ

На пикнике есть время для экспериментов. И один из них воплощен в нашей сети — хачапури на шампурах. Все, что потребуется, — захватить в сумке-холодильнике сыр сулугуни, пласти заморозенного слоеного теста и шампуры с широким плоским лезвием. Нанизать кусочек сыра сулугуни на шампур, сверху — обернуть тестом, закрепить и быстро отправить на огонь. Есть такие хачапури можно прямо с шампура, особенно если деревянная ручка позволяет держать без риска обжечься.



Шампуры с деревянной ручкой «Тала»



Травяной напиток «Флорис»



Чай

Чай на природе тоже востребован, казалось бы, ими не удивишь. Но и тут найдется место идеям. Например, у нас в компании принято брать с собой на пикник настоящий русский самовар. Пить из него ароматный чай на свежем воздухе — невероятное наслаждение. А чтобы все было максимально близко по духу к нашей природе, чай выбираем травяные: с чабрецом, мятой, мелиссой.



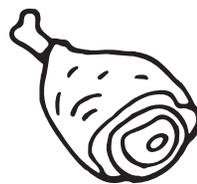
Овощи

Для тех, кто разделяет принципы здорового питания, овощи на огне — прекрасное дополнение или альтернатива классике. К примеру, баклажаны, кабачки, перец просто обжарить целиком на шампурах или крупными ломтями на решетке-гриль, чтобы потом собрать соте с ароматом костра. А картофель — вымыв, надрезав, сбавив адыгейской солью и оливковым маслом — можно запечь в фольге прямо в углях.

Фольга для запекания «Селеста»



КУКУРУЗА ТОЖЕ ОВОЩ, НО ДЛЯ ПИКНИКА — ОСОБЫЙ. ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ, КОТОРУЮ ЛЕГКО РЕАЛИЗОВАТЬ, — ПОДПЕЧЬ НА РЕШЕТКЕ ПОЧАТКИ КУКУРУЗЫ: У НАС ПРОДАЮТСЯ ТАКИЕ В УДОБНЫХ ВАКУУМНЫХ УПАКОВКАХ. УЖЕ ГОТОВУЮ КУКУРУЗУ СМАЗАТЬ МАСЛОМ И НАТЕРЕТЬ ЧЕСНОКОМ — ПОЛУЧАЕТСЯ НЕОБЫЧНО И ВКУСНО.



Алюминиевая форма «Тала»



СКАТЕРТЬ

Если в компании есть девушки, без дополнительного комфорта не обойтись. За него отвечает множество деталей, самая заметная — скатерть. У нас в супермаркетах продаются рулонные скатерти, очень удобные для сервировки, особенно если сервировать нужно несколько отдельных мест: отмотал, отрезал — постелил. Быстро, аккуратно и красиво. Водосталкивающее покрытие позволяет протирать такую скатерть влажной салфеткой.

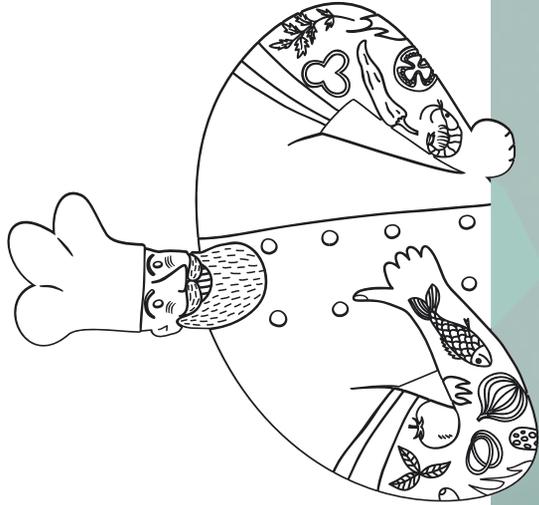
АЛЮМИНИЕВЫЕ ФОРМЫ

Отправляясь на природу, приходится оценивать, стоит ли брать тот или иной предмет. Но есть вещи настолько функциональные, что без них трудно обойтись. В качестве универсальной посуды мы берем алюминиевые формы. В них можно сложить то, что уже приготовлено, и подать к столу. В них же удобно разогревать остывшие блюда ко второму обеду или ужину, если вечер будет долгим: просто разместите их на углях.

Двухслойная скатерть «Инфиоре»

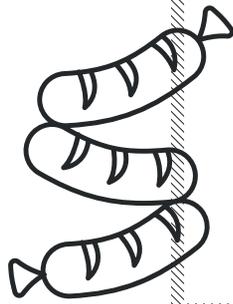


Если вы не нашли ответов на свои вопросы по составлению меню для пикника, обратитесь к сотрудникам супермаркетов «Табрис», и вам с удовольствием помогут в этом нелегком, но таком приятном деле **T**



Разделяй и выбирай

Схемы разделки по ГОСТу и что с этим можно поделатъ.



В ПРОДАЖУ ПОСТУПАЕТ МЯСО МОЛОДЫХ ЖИВОТНЫХ — ТЕЛОК И БЫЧКОВ НЕ СТАРШЕ ДВУХ ЛЕТ. МЯСО БОЛЕЕ СТАРЫХ ЖИВОТНЫХ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ

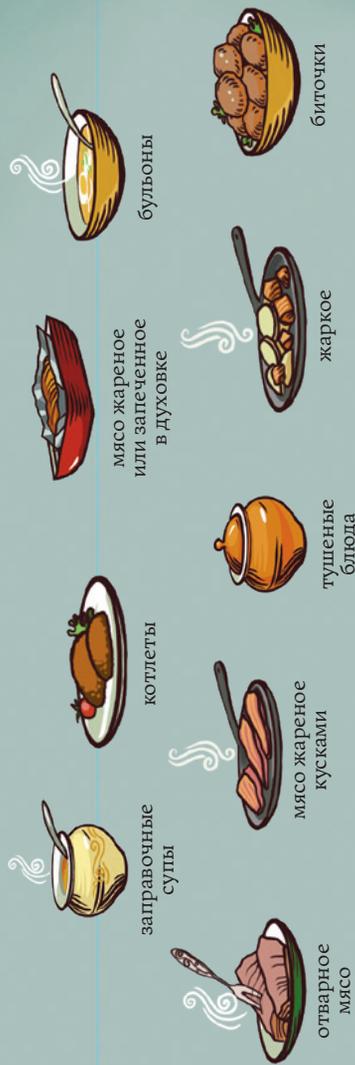
Разделка туши говядины на отрубы

В результате кулинарного разруба и обвалки задней четвертины говядины получают вырезку, тонкий край, покромку, пашину, голяшку, внутреннюю, верхнюю, боковую и наружную части задней ноги, а также кости: поясничные и крестцовые позвонки, тазовую кость, бедренную и берцовую. Разруб туши для торговли проводится с выделением мяса трех сортов и девяти частей. К первому сорту относят тазобедренный, поясничный, спинной, лопаточный, плечевой отрубы и грудинку. Ко второму — шейный отруб и пашину; к третьему — разрез, переднюю и заднюю голяшки.



ГОСТ 31797—2012 (ГОСТ Р 52601—2006)

ЗАДНЯЯ ЧЕТВЕРТИНА — ПИСТОЛЕТНЫЙ ОТРУБ



О. ШЕЙНЫЙ ЗАРЕЗ

ШЕЙНЫЙ ПЛОТ

Скала Подлопаточная

Предостная роща

Зласто-дельтовидное плато

оз. Трехглавое

Внутренняя роща

Пещерной массы

Верхне-реберный лес

Нижне-реберный лес

оз. ПАШИНА

о. ЗАВИТОК

о. ГРУДНОЙ

о. ГОЛЯШКА

о. НИЖНИЙ

о. ЗАДНЯЯ ГОЛЯШКА



шашлык

мясо жареное или запеченное в духовке



мясо жареное или запеченное в духовке



ромштекс



бекстроганов



жаркое



ростбиф



тушеные блюда



отварное мясо

Полусухожильный полуостров

Верхние хребты

Боковой лес

Двуглавые горы

Внутренний лес

Видолина Вырезка

Внутренний лес

При сортовой разрубке учитывают не только содержание в мясе питательных веществ, но и вкусовые качества отдельных частей

ЗАДНЯЯ ЧЕТВЕРТИНА

ПЕРЕДНЯЯ ЧЕТВЕРТИНА

ПЕРЕДНЯЯ ЧЕТВЕРТИНА БЕЗ СПИННОЙ ЧАСТИ С ПАШИНОЙ



тушеные блюда



заправочные супы



мясо жареное или запеченное в духовке



котлеты рубленые



шницели



рагу



заправочные супы



котлеты рубленые



отварное мясо



заправочные супы



гуляш



холодцы



мясо жареное кусками



тушеные блюда

Передняя четвертина рубится на лопатку, шеро и спинно-грудную часть

Разделка туши свинины на отрубы

ГОСТ 31778-2012



ПРОДУКТЫ



гриль

шашлык



мясо жареное целиком



отварное мясо



мясо жареное или запеченное в духовке



мясо жареное или запеченное в духовке



тушеные блюда



заправочные супы



отварное мясо



бульоны



мясо жареное или запеченное в духовке



шашлык



котлеты



шницели



котлеты рубленые



мясо жареное или запеченное в духовке



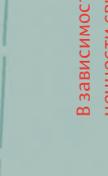
котлеты с косточкой



котлеты натуральные



мясо жареное или запеченное в духовке



шницели



тушеные блюда



заправочные супы



холодцы



рулеты

В зависимости от пищевой ценности свиные отрубы относятся к первому или второму сорту: к первому сорту относятся лопаточный и спинной (корейка) отрубы, грудинка, поясничная часть с пашинной, окорок; ко второму — предплечье (рулька) и голяшка.

ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ

СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ

ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ

Разделка туши

баранины на отрубы ГОСТ Р 54367 – 2011



ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ

СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ

ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ



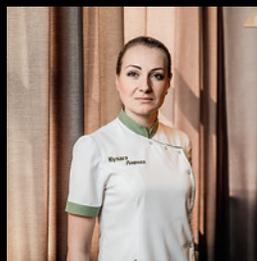
Соус как способ мгновенно преобразить и обогатить вкус простого блюда: теория и практика.



Выбираем
подные соусы
этого лета



Шефы-устроители



Лариса Кулага
технолог сети
супермаркетов «Табрис»



Антон Диденко
шеф-повар «Т-кафе»
на Тургенева, 138/6

В период пикников соусы вновь занимают почетное место в меню: их яркие вкусы как нельзя кстати приходятся к простым, но сочным блюдам, приготовленным на огне. И все же — как не забывать такое замечательное изобретение кулинаров и в обычные дни? Что могут привнести соусы в традиционное меню? Об этом мы поговорили с приглашенными ценителями на званом завтраке-дегустации.

Перед началом дегустации мы предложили нашим экспертам продумать пары блюд, которые покажут представленные соусы с яркой, неожиданной стороны. Поэтому на встрече к каждому соусу подавали два блюда, сочетания с которыми и оценивали наши гости.

Благодарим Ларису Кулагу и Антона Диденко за помощь в подготовке дегустации.

ЯРКИЕ ШТРИХИ



Анастасия Дубравина
@dubrooosha



Сергей Мацокин
@mr.zeke



Ксения Руденко
@ksurudenko



Анна Агафонова
@mini_anny_benny



Александра Ромашко
@aleksandra.romashko



Анна Сивакова
@grace.ansi



Лидия Великанова
@crazybru



Светлана Ситникова
@lavender_stories



ГОСТЯМИ И ГЛАВНЫМИ
ЦЕНИТЕЛЯМИ НА НАШЕЙ
ДЕГУСТАЦИИ СТАЛИ
8 ПОКУПАТЕЛЕЙ
И ПОДПИСЧИКОВ,
ОТКЛИКНУВШИХСЯ
НА НАШЕ ПРИГЛАШЕНИЕ
В СОЦСЕТЯХ. СЛЕДИТЕ
ЗА ОБЪЯВЛЕНИЯМИ,
ЧТОБЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ
ИНФОРМАЦИЮ
И ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ
В НАШИХ МЕРОПРИЯТИЯХ



100 г / кулинария «Табрис» /
томатный

СОУС КАВКАЗСКИЙ

Свой рецепт томатного соуса есть во многих кулинарных традициях. Созданный по классическим канонам кавказских блюд и задуманный как напарник мяса, этот томатный соус готов удивить. Например, добавить пряных нот пицце или пасте, оттенить овощную запеканку или сыр и придать сочный акцент морепродуктам.

Состав: томатная паста, болгарский перец, чеснок, сахар, паприка, укроп, уксус, соль, специи

Подана от Антона:
запеченные мидии



Анна С. Очень неожиданно, но для меня оба сегодняшних сочетания — томатный соус с мидиями и с сыром — приятное открытие. Если хотите необычных вкусовых ощущений, смело пробуйте этот соус и с мидиями, и с сыром.

Сергей Очень хороший классический соус, удачная консистенция, отличное сочетание пряности и кислинки, а среди компонентов выделяются паприка и чеснок.

Анна А. Молочный вкус с томатами — отличный союз. Поэтому томатному соусу с жареным сыром я говорю да. Мидия, на мой взгляд, чересчур интенсивна по вкусу и перебивает соус. Сюда лучше всего подойдет классика: мясо, картофель.

Анастасия Никогда бы не подумала, что кавказский томатный соус будет настолько хорош с сыром, но это так! Наверное, потому что в букете вкуса чувствуется ягодная тема, горьковатые нотки брусники, хотя ягод там нет. Смело можно подавать к сырной тарелке.

Светлана Классический, правильный томатный соус. Жареный сыр с ним — неожиданно интересное открытие. И с мидиями тоже не разочаровал: я вообще люблю мидии в томате.

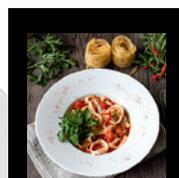
Лидия Не уверена насчет сочетания с сыром: по-моему, вкус сыра более интенсивный. Вообще, у соуса настолько яркое папрично-перечное послевкусие, что я бы подавала его исключительно к мясным блюдам.



Болгарский перец впервые упоминается в русском перечне трав и растений в 1616 году



Томатный соус — проверенное средство для маринования курицы: просто намажьте им крылышки или небольшие куски бедер, оставьте минут на 30, а после обжарьте на гриле или потушите в мультиварке



ИДЕЯ

Соединить пикантную средиземноморскую кухню и яркий кавказский соус можно в составе пасты на основе мидий, томатов, твердого сыра и спагетти из твердых сортов пшеницы

Подана от Ларисы:
сыр на мангале





Португальский бренд «Паладин» на мировом рынке уже почти полвека. В его арсенале — классические европейские и азиатские соусы, а также уксусы, без которых средиземноморская кухня просто невозможна

250 г / с мятой / йогуртовый

ПАЛАДИН ИЗ АЛЕНТЕЖУ

Свежие нотки мяты и легкость йогуртовой основы делают этот соус идеальной заправкой для салатов, а нежная текстура проявит себя с лучшей стороны даже на простом кусочке хлеба. Гармоничный состав ингредиентов делает его отменным фоном для самых разных блюд — от морепродуктов до овощей во всех видах.

Состав: вода, подсолнечное масло, сахар, йогуртовый порошок, спиртовой уксус, модифицированный крахмал, соль, молочный белок, молочная кислота, лимонный концентрат, ксантовая камедь, мята, специи

Подана от Антона: креветки



Ксения Какой яркий и насыщенный соус! Он сам по себе уже интригует. Йогуртовая основа в нем хорошо ощущается, как и мятная свежесть. Что же до сочетаний, то артишок он немного «перекрывает», а вот с креветкой — попадание в точку. Возможно, подошел бы еще кальмар.

Сергей Соус заявлен как заправка к салату, но я бы его использовать в таком качестве не стал: он очень интересен сам по себе, а в блюде из нескольких ингредиентов, как мне кажется, потеряется — жаль. Сочетание с креветкой отличное, и в целом соус подойдет к любым морепродуктам.

Анна А. Мята в соусе прекрасно оттеняет блюда, придает запеченному артишоку и морепродуктам пряность. С таким необычным соусом хочется экспериментировать. Сразу стало интересно попробовать его с курицей, спаржей, заправить салат из турневовай фасоли.

Анастасия Вкус соуса раскрывается не сразу. Встречает кислоткой и остротой, потом появляются сладковатые нотки, а затем и финальный аккорд — мята.

Светлана Соус настолько многогранный, что кулинарная фантазия здесь безгранична: удачное сочетание и с креветкой, и с артишоком тому доказательство.

Лидия Действительно, универсальный образец. Отличное сочетание компонентов, интересное мятное послевкусие. А какая у него примечательная структура, кремовая и нежная — практически тает на языке!

Анна С. А я соглашусь с производителем: таким соусом вполне можно заправить салат. Он похож на пикантный майонез, который я бы добавила в оливье. Если же выбирать между сегодняшними сочетаниями, тандему с артишоком гриль — пятерка с плюсом.



ЛЕТНИЙ СОУС

В отличие от северных соседей, португальские производители предпочитают более легкие соусы, которые хорошо сочетаются с разнообразным круглогодичным меню. Что особенно актуально летом, когда средние температуры в стране +30 °C



ЙОГУРТОВЫЙ СОУС «ПАЛАДИН» — ОТЛИЧНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА МАЙОНЕЗУ И СМЕТАНЕ

Идея — йогуртовый соус с овощными оливьями

Подана от Ларисы: артишок на мангале





100 г / кулинария «Табрис»

СОУС ДЗАДЗИКИ

Холодный соус-закуска, традиционный для греческой кухни. Готовится из натурального йогурта, свежего огурца и чеснока. Отлично подходит как дип-соус к овощам и хлебу, буквально создан для гастрономического союза с мясом. Секрет правильной консистенции — хорошо отжать жидкость из натертого на среднюю терку огурца.

Состав: сметана, огурцы, чеснок, укроп, лимоны, соль, орегано, черный перец

Подача от Ларисы: брокколи на пару



Анна А.

Дзадзики — легкий соус. Он хорошо вписывается в меню на каждый день. В сочетании с брокколи на пару оттеняет легкость и свежесть капусты, не отвлекая от основного вкуса. Интересно попробовать его с морепродуктами — скажем, с рыбой на пару.

Анастасия

В паре с дзадзики вкус курицы доминирует над соусом. Добавьте соусу немного остроты, и он выйдет на первое место. А с овощами нежное укропно-сметанное сочетание весьма гармонично — на равных.

Ксения

А мне понравилось сочетание с пряным мясом птицы. В соусе есть кислинка, которая с ним коррелирует. С брокколи же, наоборот, показалось, что вкус неяркий, приглушенный. Это любопытный продукт: интересно, что его все воспринимают по-разному.

Лидия

На мой вкус, он достаточно нейтрален — мне в соусе хочется больше перца и соли.

Александра

Я — большая фанатка дзадзики в принципе. И в этом исполнении мне соус очень нравится: всего достаточно — и соли, и, главное, чеснока. Свежий, натуральный, хорош и с овощами, и с курицей.

Анна С.

Обязательно купила бы такой соус домой. Возможно, следуя своему вкусу, добавила бы хорошего оливкового масла и подала бы его с острым пряным мясом или заправила овощной салат.



Светлана

Дзадзики — освежающий, летний соус. Мне кажется, что это отличная заправка к овощным салатам.



НА ОСНОВЕ СОУСА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЗАЛИВКУ ДЛЯ ОКРОШКИ, РАЗБАВИВ ДЗАДЗИКИ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ, СЫВОРОТКОЙ ИЛИ ЛЕГКИМ КЕФИРОМ ДО НУЖНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ. КСТАТИ, НАБОРЫ ДЛЯ ОКРОШКИ — В СЕЗОННОМ МЕНЮ НАШЕГО СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА



ДЗАДЗИКИ

Греческая вариация другого популярного на Востоке соуса — турецкого цацика. Традиционно его делают на козьем и овечьем йогурте с огурцом и зеленью. Подают дзадзики к гирос, сувлаки, жареной рыбе и в качестве дип-соуса к овощам и хлебу



Идея: дзадзики плюс нарезка из моркови и огурца станут легким здоровым перекусом в течение дня



190 г / сальса / зеленый

ДЕЛЛА НОННА
ИЗ МОДЕНА



Сальса — соус универсальный, но восприимчивый к вкусовым сочетаниям. Проявляет себя по-разному с рыбой, мясом, овощами и традиционными мексиканскими лепешками тортильяс. Суть соуса, приготовленного по домашним классическим рецептам, — в нарочито грубоватой форме и неоднородности.

Состав: сладкий перец, петрушка, подсолнечное масло, сельдерей, укроп, каперсы, маслины, винный уксус, лук, сардинелла, сахар, чеснок, соль

Подана от Ларисы:
цветная капуста
на пару



Подана от Антона:
говядина



Ксения

Приятная неожиданность: соус похож на домашнюю овощную икру, которая обычно щедро сдобрена травами. Сбалансированный вкус, прекрасно подходит к говядине, но неплохо сочетается и с цукини.

Светлана

Название бренда переводится «От бабушки» — и я соглашусь: очень домашний соус, пусть мы и привыкли к еде от российских, а не итальянских бабушек. Чтобы соблюсти национальный колорит, сделала бы его основой для домашней пиццы. И подала бы к запеченному и томленому мясу.

Лидия

Мягкий, домашний соус. Приятная структура, приятное послевкусие. Не «кричащий». В сочетании с капустой — не мой вариант. К мясу, с одной стороны, хотелось бы что-нибудь поострее, с другой — соус придал ему определенную пикантность.

Анна С.

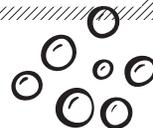
Субъективно — чуть-чуть бы меньше кислинки, и было бы совсем прекрасно. Я бы взяла баночку этой сальсы на пикник, под запеченные овощи и мясо.

Анастасия

Мне сальса понравилась — мой соус. Несмотря на то что в нем есть масло и маслины, он не тяжелый, с приятной кислинкой винного уксуса. Я бы подавала его с пастой, быть может, с какой-нибудь крупной типа булгура или киноа.



СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЗЕЛЕНАЯ САЛЬСА — SALSA VERDE — ВХОДИЛА ЕЩЕ В МЕНЮ РИМЛЯН 2000 ЛЕТ НАЗАД И БЫЛА ЗАВЕЗЕНА НА АПЕННИНСКИЙ ПОЛУОСТРОВ ВО ВРЕМЯ ВОСТОЧНЫХ ПОХОДОВ



СОЮЗ БЛЮД

Сальса входит в великий тройственный союз итальянских блюд: ее добавляют к оссобуко (тушеной телячьей голяшке), которую подают с ризотто по-милански (с шалфеем)



375 г / с карри и экзотическими фруктами

СОУС КЮНЕ

МЕЙД ФОР МИТ

Не каждый соус может похвастаться таким составом, как этот: яблочное пюре, кусочки яблока и ананаса, яблочный и ананасовый сок, паприка, горчица, лук, карри, пажитник, тмин, имбирь. Производитель назначение определил в названии: «Мейд фор Мит» — создан для мяса. Но решиться на эксперименты легко, например, с овощами и рыбой.

Состав: вода, яблочное пюре, сахар, лук, спиртовой уксус, кусочки яблока, ананас, сок яблочный, модифицированный кукурузный крахмал, сок ананасовый, масло рапсовое, паприка, горчица, соль, карри, чеснок, пажитник, перец, тмин, имбирь.

Подача от Антона: судак в темпуре



В 1722 ГОДУ НАЧАЛАСЬ ИСТОРИЯ НЕМЕЦКОЙ КОМПАНИИ «КЮНЕ» (KUNNE). СЕГОДНЯ ПРОИЗВОДСТВОМ РУКОВОДИТ 10-Е ПОКОЛЕНИЕ СЕМЬИ КЮНЕ

Лидия

Такой соус можно, мне кажется, есть вообще ложками. Вкус у него полноценный, взвешенный, гармоничный, прекрасно подходит к рыбе. Умеренная острота и долгое послевкусие карри.

Ксения

С белой рыбой этот соус прямо «играет», а с овощами — не очень. Можно было бы попробовать его с блюдом, где среди ингредиентов — свежие ананасы. Он глубокий, в меру и многогранно острый: думается, подошел бы к блюдам, жареным во фритюре, мясу птицы, острым крыльям.

Анна А.

Ну очень вкусный соус, неклассический и, на мой взгляд, довольно мягкий, хотя в нем явно чувствуется карри. Фрукты в составе хорошо оттеняют специи. Понравилось сочетание с цуккини, а вот к рыбе я бы взяла что-то другое.

Подана от Ларисы: цуккини на мангале



150 мл / африканский / пикантный

СОУС КИНТА ДЕ АВО

ИЗ ЛИССАБОНА

Острый соус со жгучими нотками, приготовлен по североафриканскому рецепту из простых, но колоритных овощей. Его вкус и аромат раскрываются не сразу, но пленяют надолго, как красоты жаркого континента.

Состав: чили, фруктовый уксус, лимон, соль, болгарский перец, растительное масло, виски, чеснок

Подача от Антона: бедро индейки

Сергей

Очень острый соус, причем вкус виски выражен довольно ярко. Оба сегодняшних блюда сошлись с ним удачно. Мой же вариант — подать с этим соусом пельмени с бараниной или добавить в бургито.

Ксения

Этот соус подойдет для крепких духом ребят, тех, что любят погорячее. Очень насыщенный вкус виски и соли. Соус острый, идеален для красного мяса. Еще я бы использовала его в качестве маринада.

Анастасия

Сочетание с ананасом настолько интересное, что пришла мысль добавить и другие фрукты. Я бы попробовала с персиком на гриле. Нравятся его острый вкус и пикантная «алкогольность».

Лидия

С индейкой соус показался солоноватым. А вообще он — практически фейерверк разных впечатлений: острый, пряный, ароматный. При этом нежный по текстуре.

Светлана

Соус абсолютно во вкусе нашей семьи. Каждый ингредиент в нем уместен, острота и пряность — на высоте. С индейкой он весьма неплох, но с ананасом — вкуснее, интереснее. Тут вообще нужны яркие блюда, чтобы конкурировать.



Название марки «Кинта де Аво» в переводе означает «Бабушкина ферма»



Подана от Ларисы: ананас на мангале

ОТ РЕДАКЦИИ

По итогам дегустации выявить явного лидера не удалось. Да и понятно, ведь прелесть соусов в том, что они раскрываются по-особому в каждом новом сочетании. А потому пришла пора экспериментировать: время пикников — горячая пора для готовки с огоньком

Пряность науки

ФОТО: MEVSKII, ДМИТРИЙ, SHUTTERSTOCK



Фрагмент из книги Гарольда Макги «Еда и кулинария: наука и знания кухни»

Четыре года назад мы опубликовали статью о Гарольде Макги — человеке, ставшем кумиром Хестона Блюментала, Джейми Оливера и других звездных шефов. Будучи писателем, а не поваром или химиком, Гарольд Макги в далеком 1984 году выпустил одну из самых авторитетных кулинарных книг в мире — «Еда и кулинария: наука и знания кухни» (*On Food and Cooking: Science and Lore of the Kitchen*). В ней — ни одного рецепта, но она обязательна для прочтения каждым, кто стоит у плиты: в ней рассказывается, что происходит с продуктами во время готовки и насколько важно это понимать.

Уже тогда нам очень хотелось, чтобы книга вышла в свет на русском языке. Но перевода так и не появилось. Понятно, что перевод книги в 884 страницы — большой труд, и мы надеемся, что найдутся те, кто рано или поздно его осилит. А пока хотелось бы познакомить вас с несколькими фрагментами, которые весьма актуальны в сезон свежей зелени.





ПОМОЖЕТ СТАТЬ
ЭКСПЕРТОМ

По книге *Harold MacGee. On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen*. NY: Scribner, 2008.

Люди научились извлекать удовольствие из механизмов самозащиты, изначально созданных, чтобы вызывать отторжение. Что делает травы и специи не просто нетоксичными и съедобными, но изысканно вкусными? Это простой принцип кулинарии: разбавление. Если мы просто откусим кусочек от цельного листа орегано или от стручка острого перца, то концентрированная доза защитных химических веществ будет раздражать и перегружать наши чувства; но, если те же самые вещества будут растворены в каком-либо блюде — пара миллиграммов в одном-двух фунтах, — действие окажется скорее стимулирующим, нежели ошеломляющим. Они добавляют особый аромат и привкус, которого лишены зерновые и мясо, и делают эту еду более сложной и привлекательной.

Как превратить оружие в удовольствие: просто добавь еды

Перевод Марианны Капсулецкой

Химия и качества трав и специй

БОЛЬШИНСТВО АРОМАТИЗАТОРОВ НАПОМИНАЮТ МАСЛА.

Ароматическая составляющая в травах или специях традиционно называется эфирным маслом. Этот термин отражает важный практический момент: ароматические химические элементы больше похожи на масла и жиры, чем на воду, и к тому же лучше растворяются в масле, нежели в воде. Вот почему повара готовят ароматические экстракты, вводя травы и специи в масло, а не в воду. Да, также шефы настаивают травы на уксусе или спирте, но обе основы — и алкоголь и уксусная кислота — «младшие братья» молекул жира и позволяют растворить больше ароматических веществ, чем обычная вода.

Защитные ароматические химические элементы могут производить негативный эффект на клетки самого растения в той же степени, что и на агрессора, поэтому растения позаботились об их изоляции от внутренних органов.

Травы и специи «складируют» свои ароматические элементы в специальных клетках — «масляных хранилищах», в железах на поверхности листьев или в каналах, проходящих между клетками. В некоторых сушеных специях эфирные масла составляют до 15% всей массы, хотя в большинстве — всего 5–10%. Свежие и сушеные травы обычно содержат масел в разы меньше, около 1%; свежие травы — из-за того, что в них высок процент воды, а сушеные — поскольку теряют эфирные масла в процессе высушивания.



АРОМАТ ТРАВЫ ИЛИ СПЕЦИИ — ЭТО КОМБИНАЦИЯ АРОМАТОВ.

Как мы уже видели много раз и во многих блюдах, аромат — это комплексная характеристика. Спелый фрукт может содержать сотни разных ароматических соединений, и то же относится к запеченному мясу.

Хотя мы склонны думать, что конкретная трава или специя имеет свой собственный отличительный аромат, это всегда сочетание нескольких разных ароматических соединений. Иногда одно из соединений доминирует и обеспечивает главную характеристику, как это происходит с гвоздикой, корицей, анисом, тимьяном, но обычно характер создает вся смесь. Это делает специю способной стать объединяющим мостиком между несколькими разными ингредиентами. Например, семена кориандра имеют одновременно и цветочный, и лимонный оттенок; лавровый лист сочетает в себе эвкалиптовые, гвоздичные, хвойные и цветочные нотки. Это может быть потрясающим — и полезным — дегустировать специи аналитически, стараясь воспринять отдельные компоненты и то, как выстроен вкус и аромат в целом. Здесь нам помогут термины из парфюмерии: бывают «верхние ноты», которые чувствуются сразу, но быстро тают; есть «срединные ноты» — главный аромат; и «базовые ноты», которые медленно распространяются и долго держатся (в таблице представлены основные ноты самых популярных трав и специй). Наибольший вклад в создание ароматических соединений в травах и специях вносят две химические группы.

Ароматические семейства: терпены



Терпеновые соединения образуются зигзагообразно расположенными блоками пяти атомов углерода, они получают потрясающе разнообразными, могут комбинироваться,

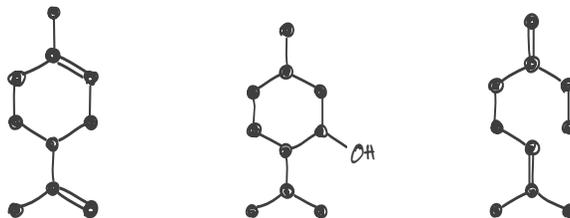
переплетаться и оформляться в десятки тысяч разных молекул. Растения обычно производят целую смесь защитных терпенов. Это отличительная особенность иголок и коры хвойных деревьев, плодов и цветов citrusовых: они дают аромат хвои, цитруса, цветов, листьев и обеспечивают «свежие» ноты в общем аромате многих трав и специй. Как семейство, терпены имеют особую тенденцию к летучести и отличаются химической реактивностью. Это значит, что эти молекулы первыми достигают нашего носа, и именно эти, наиболее легкие и эфирные ноты, влияют на первое впечатление от аромата. Также это значит, что они быстро испаряются или модифицируются даже при непродолжительной кулинарной обработке, что объясняет, почему эти свежие легкие ноты

ТАБЛИЦА 1. АРОМАТИЧЕСКИЕ СЕМЕЙСТВА: ОСНОВНЫЕ ТЕРПЕНЫ, ФЕНОЛЫ И ИХ АРОМАТЫ

Химические соединения	Ароматы
Терпены	
Пинены	Сосновые иглы и кора
Лимонен, терпинен, цитрал	Цитрусовые фрукты
Гераниол	Розы
Линалоол	Лилии полевые
Цинеол	Эвкалипт
Ментол и ментон	Перечная мята
L-карвон	Мята колосистая (садовая)
D-карвон	Тмин
Фенолы	
Эвгенол	Гвоздика
Циннамальдегид	Корица и кассия
Анетол	Анис
Ванилин	Ваниль
Тимол	Тимьян
Карвакрол	Орегано
Эстрагол (метилхавикол)	Эстрагон

исчезают. При желании их можно восстановить в приготовленной пище, добавив еще немного трав или специй в блюдо перед подачей на стол.

Рис. 1. Примеры терпеновых ароматических соединений. Черные точки показывают основную цепь атомов углерода. Лимонен и ментол хорошо различимы, тогда как мирцен дает фоновую ноту во многих травах и специях.



Лимонен (цитрус), ментол (мята), мирцен («хвоя»)

Ароматические семейства: фенолы

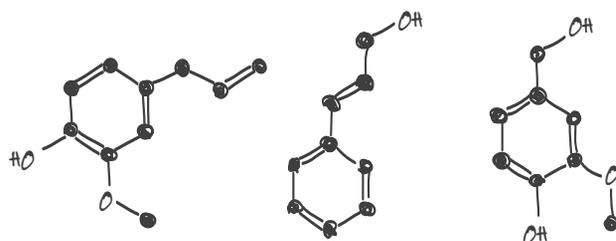


Фенольные соединения образуются из простого закрытого кольца шести атомов углерода и как минимум одного фрагмента молекулы воды (гидроксильной группы). Эти кольца могут быть модифицированы добавлением других атомов к одному или нескольким атомам углерода, кроме того, два кольца или несколько могут быть связаны

вместе, что образует полифенольные соединения, включая антоцианы (пигменты) и лигнин. В отличие от терпенов, которые имеют общие родовые характеристики, каждый фенол имеет свои отличительные особенности и четко определяет ароматы таких специй, как гвоздика, корица, анис, ваниль, а также таких трав, как тимьян и орегано. Острые компоненты чили, черного перца, имбиря также образуются на основе фенолов.

Благодаря водному фрагменту (гидроксильной группе) в углеродном кольце фенольные соединения лучше растворяются в воде, чем терпены. Они более устойчивы в пище, а также во рту, когда мы вдыхаем аромат еды и пробуем ее на вкус.

Рис. 2. Примеры фенольных соединений



Эвгенол (гвоздика), циннамальдегид (корица), ванилин (ваниль)

Ароматические семейства: острые соединения

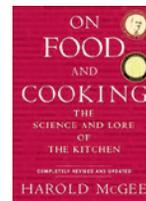


В правиле о том, что травы и специи дают в основном аромат, есть одно большое исключение. Две самые популярные специи в мире — это чили и черный перец. Они и еще целая группа специй — имбирь, горчица, хрен, васabi — ценятся за качество, которое часто именуют жгучестью, но лучше всего назвать едкостью: ни вкус, ни запах, а общее чувство обжигания, которое граничит с болью.

Остроту производят две группы химических элементов. Первая группа, тиоцианаты, образуется в горчичных растениях и их родственниках: хрене и васabi, когда растение повреждается. Большинство тиоцианатов — маленькие, легкие и водоотталкивающие молекулы — десяток или пара десятков атомов — они быстро переходят из продуктов в воздух у нас во рту и подни-

маются в носовые пазухи. Во рту и в носу они стимулируют нервные окончания, которые посылают болевой сигнал в мозг.

Вторая группа острых на вкус химических элементов, алкиламида, обнаруживается в предельно сформированном виде в целом ряде не связанных между собой растений, включая чили, черный перец, имбирь и сычуаньский перец. Эти молекулы больше и тяжелее — 40–50 атомов — и поэтому менее склонны покидать еду и подниматься к нам в нос, они в основном действуют во рту. И их действие выходит довольно специфическим. Они связываются с особыми рецепторами на сенсорных нервах и в значительной степени заставляют их стать гиперчувствительными по сравнению с обычной чувствительностью — и таким образом зарегистрировать чувство раздражения или боли. Тиоцианаты из горчицы действуют подобным же образом во рту и в носу.



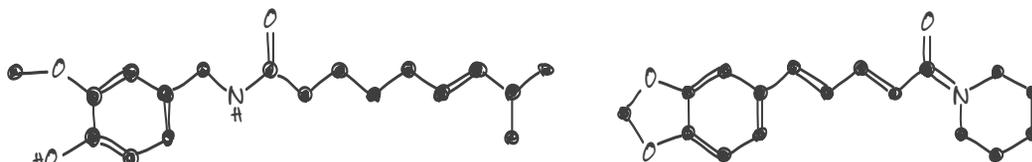
Почему боль может быть приятной

С чего бы раздражающим специям быть нашими любимцами? Физиолог Пол Розин предложил несколько разных объяснений. Возможно, острая еда — эквивалент катания на американских горках или прыжков в озеро Мичиган в январе, пример «ограниченного риска», который запускает в нашем теле дискомфортные сигналы о наличии риска. Но, поскольку ситуации на самом деле неопасны, мы можем игнорировать нормальные значения этих чувств и смаковать головокружение, шок и боль ради них самих. Также болевые ощущения могут заставить мозг выделять натуральные болеутоляющие вещества, которые оставляют жар удовольствия, когда исчезает жжение.

СТИМУЛЯЦИЯ И СЕНСИБИЛИЗАЦИЯ.

Мы также можем получать удовольствие от острой еды, потому что раздражение добавляет новое измерение в наш опыт питания. Недавние исследования обнаружили, что по меньшей мере в случае раздражителей из черного перца и чили для создания остроты есть нечто большее, чем просто жжение.

Рис. 3. Примеры острых ароматических соединений



Капсаицин (чили), пиперин (перец)



Эти компоненты индуцируют временное воспаление во рту, превращая его в орган, который становится более «чутким» и восприимчивым к другим чувствам. Это повышает чувствительность к прикосновениям, температуре и раздражениям от других ингредиентов, включая соль, кислоты, газирование (обогащение углекислотой) и алкоголь. Именно перец превращает китайский остро-кислый суп, одновременно жгучий, кислый и соленый, в такое интенсивное

переживание. Пара глотков — и мы буквально ощущаем простое дыхание: наш рот становится настолько чувствительным, что выдох (температуры тела) ощущается как горячая баня, а вдыхание воздуха (комнатной температуры) — как освежающий прохладный бриз.

Сильная острота на самом деле умягчает нашу восприимчивость к настоящим вкусам — сладкому, терпкому, соленому, горькому — и к ароматам, отчасти потому

что узурпирует то внимание, которое наш мозг оказал бы этим ощущениям в нормальной ситуации. Наша чувствительность к острым приправам также снижается по мере воздействия, и такая десенсибилизация может длиться 2–4 дня. Это частично объясняет, почему те, кто регулярно ест чили, могут выдерживать более жгучую пищу, нежели те, кто ест острое только время от времени. **T**

Warren In the Weeds / Flickr

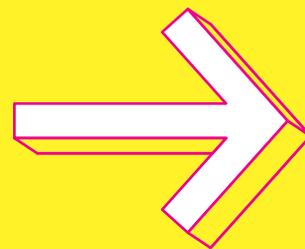


«Я не умею готовить, как шефы, — признается Макги. — Но знаю, как делать это правильно»

ТАБЛИЦА 2. ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЭЛЕМЕНТОВ ОСТРОТЫ В ЧЕРНОМ ПЕРЦЕ, ЧИЛИ И ИМБИРЕ

Острое соединение	Специя	Относительная острота
Пиперин	Черный перец	1
Гингерол	Имбирь свежий	0,8
Шогаол	Имбирь сушеный	1,5
Цингерон	Имбирь приготовленный	0,5
Парадол	Афрамомум (гвинейский перец)	1
Капсаицин	Чили	150–300
Варианты капсаицина	Чили	85–90

В этом списке острота пиперина, активного ингредиента черного перца, произвольно берется за единицу (1). Ингредиенты в имбире и гвинейском перце (афрамомуме) схожи по силе, тогда как капсаицин в чили значительно сильнее. Реальная острота указанных специй зависит как от идентичности активных ингредиентов, так и от их концентрации в специи.



Эта таблица — руководство по использованию приправ из растений, которые являются миксом различных вкусов и ароматов. Таблица определяет главные ноты в травах и специях как с точки зрения общих сенсорных качеств, так и по названиям химических соединений, которые за это отвечают. Эта информация поможет лучше воспринимать ароматы в конкретных травах и специях, а также понимать, насколько они подходят к другим ингредиентам.

Списки ароматических характеристик и химических элементов избирательны и сгруппированы в свободной форме. Категория «легкость» в основном включает терпеновые соединения, «теплая» и «проникающая» категории относятся преимущественно к фенолам. «Отличительные» соединения — это те, что обнаруживаются только или преимущественно в данной траве или специи и определяют ее особенность.

ТАБЛИЦА 3. АРОМАТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ В САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ТРАВАХ

	Легкие			Теплые сладкие			Другие свойства			
	Свежие	Хвойные	Цитрусовые	Цветочные	Древесные	Теплые, сладкие	Анисовые	Проникающие	Острые	Огнечистельные
Бasilik	цинеол			линалоол		метилэвгенол	эстрагол	цинеол, эвгенол		
Лавровый лист	цинеол	пинен		линалоол		метилэвгенол		цинеол, эвгенол		альдегид огульца
Сельдерей										
Карри	фелландрен	пинен		терпинеол	кариофиллен					
Укроп	фелландрен	пинен	лимонен		миристицин					укропный эфир
Фенхель		пинен			миристицин		анетол			
Можжевеловая ягода					сабинен	мирцен				
Лаванда	лавандулол, цинеол			линалоол	терпинеол	оцимен		цинеол		линалилацетат
Лемонграсс										
Майоран				гераниол, линалоол						
Мята перечная	сабинен	терпинен		линалоол	сабинен					
Мята садовая	цинеол	пинен	лимонен			мирцен		цинеол		ментол
Орегано										l-карвон, пиридин
Петрушка	фелландрен	пинен			миристицин	мирцен		каравакрол		каравакрол
Розмарин	цинеол	пинен		терпинеол	борнеол	мирцен		цинеол, камфара		ментатриен
Шалфей	цинеол	пинен						цинеол, камфара		
Эстрагон	фелландрен	пинен	лимонен		мирцен		эстрагол	цинеол, камфара		туйон
Тимьян	цинеол	пинен	цимен	линалоол	кариофиллен			тимол		тимол
Перец душистый								цинеол, эвгенол		
Анис							анетол			анетол
Тмин	сабинен, цинеол	пинен	лимонен	терпинеол, линалоол	сабинен	терпencil ацетат		цинеол		d-карвон
Кардамон										
Чили									капсаицин	
Корица	цинеол			линалоол	кариофиллен		цинанамил ацетат	цинеол, эвгенол		цинамамальдегид
Гвоздика					кариофиллен	эвгенил ацетат		эвгенол		эвгенол
Кориандр	фелландрен, цинеол	пинен	цитрал	линалоол	цингиберен (зингиберен)			камфара		
Имбирь			цитрал	линалоол				цинеол	тингерол, шогаол	
Хрен									тиоцианаты	
Лакрица					пеонл					амбреттолид
Горчица					кариофиллен				тиоцианаты	
Перец черный	сабинен	пинен	лимонен						пиперин	
Шафран										сафраналь
Бадьян	фелландрен, цинеол		лимонен	линалоол	турмерон, куркумин		эстрагол, анетол	цинеол		анетол
Куркума								эвгенол, крезол, гваякол		ванилин
Ваниль				линалоол		ванилин				
Васаби									тиоцианаты	



Вещественные доказательства

Наглядно и практично — о свойствах, источниках и дозах витаминов, которые мы получаем из продуктов.

A **B6** **C** **K**

Топ-5 рекордсменов по содержанию

морковь
говяжья печень
печень трески
рыбий жир
сливочное масло



горох
дрожжи
гречневая крупа
пшеничная крупа
овсяная крупа



говяжья печень
говяжий помид
говяжье сердце
шпикетик



кофе в зернах
сушеные грибы
дрожжи
арахис
говяжья печень



рис
пшеничные отрубли
свинная печень
архаис
говяжья печень



зрелый орех
фундук
маминная паста
лесенок
дрожжи



свиная печень
говяжья печень
квашеные овощи
рысоевые отрубли
рысочный желток



говяжья печень
тмин
грецкий орех
лиственный салат
теороз



санкил печенье
теороз
крупное яйцо
теороз
теороз



шпикетик
сладкий красный перец
черная смородина
петрушка
брюссельская капуста



сельдь
кета
скумбрия
лосось
горбуша



соевое масло
кукурузное масло
хлопковое масло
подсолнечное масло
проросшие зерна пшеницы



тыквенные семечки
шпинат
чечевица
лиственный салат
репчатый лук



30-75 мкг
120 мкг

Суточная норма для детей и взрослых*

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг

10-50 мкг
50 мкг

0.4-2 мкг
2 мкг

1-5 мкг
5 мкг

5-20 мкг
20 мкг

0.4-1.8 мкг
1.8 мкг

0.3-0.5 мкг
1.5 мкг

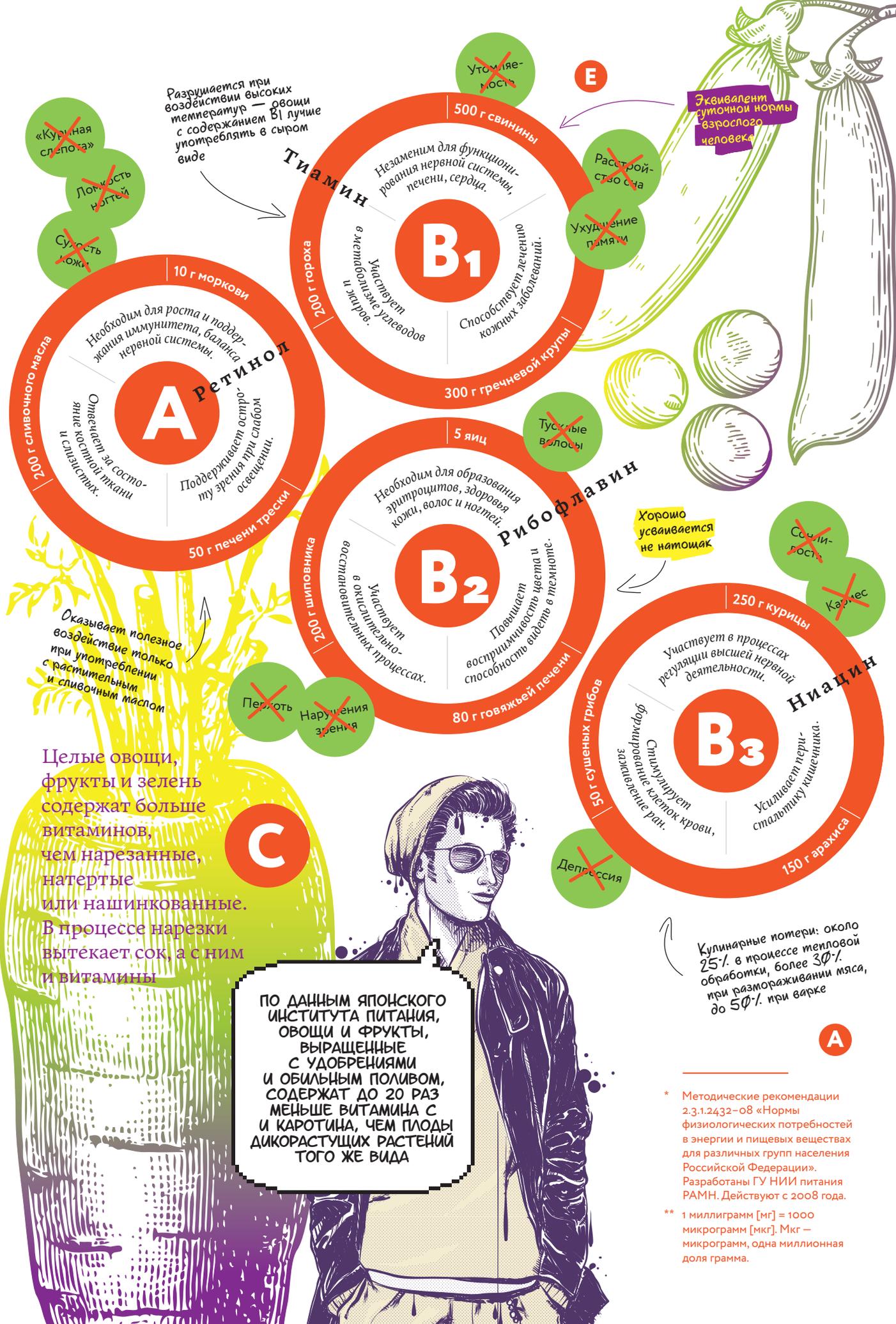
3-15 мкг
15 мкг

10 мкг
10-15 мкг

30-90 мкг
10-90 мкг

3 мкг
3 мкг

50-400 мкг
400 мкг



Разрушается при воздействии высоких температур — овощи с содержанием В1 лучше употреблять в сыром виде

- ~~«Куриная слепота»~~
- ~~Ломкость ногтей~~
- ~~Сухость кожи~~

Витамин А (Ретинол)

200 г сливочного масла

10 г моркови

50 г печени трески

Функции: Необходим для роста и поддержания иммунитета, баланса нервной системы. Поддерживает остроту зрения при слабом освещении.

Содержит за состояние костей и тканей.

Оказывает полезное воздействие только при употреблении с растительным и сливочным маслом

Витамин В1

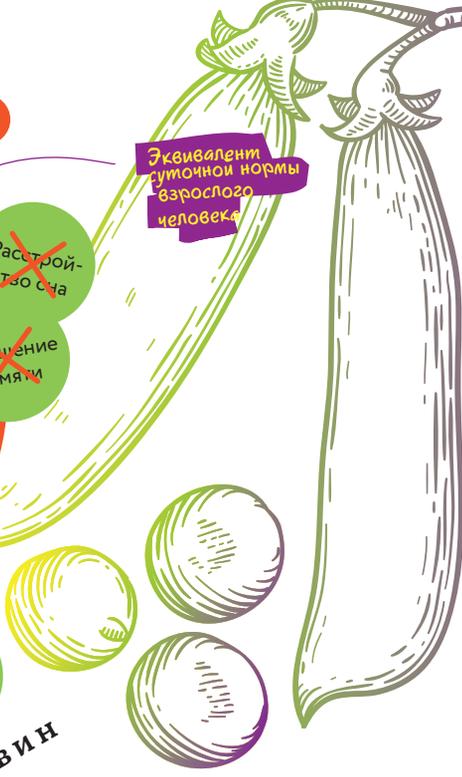
500 г свинины

200 г гороха

300 г гречневой крупы

Функции: Незаменим для функционирования нервной системы, печени, сердца. Участвует в метаболизме углеводов и жиров. Способствует лечению кожных заболеваний.

Симптомы: Утомляемость, расстройство сна, ухудшение памяти.



Витамин В2 (Рибофлавин)

5 яиц

200 г шиповника

80 г говяжьей печени

Функции: Необходим для образования эритроцитов, здоровья кожи, волос и ногтей. Участвует в окислительно-восстановительных процессах. Повышает восприимчивость цвета и способность видеть в темноте.

Симптомы: Тусклые волосы.

Витамин В3 (Ниацин)

250 г курицы

50 г сушеных грибов

150 г арахиса

Функции: Участвует в процессах регуляции высшей нервной деятельности. Стимулирует образование клеток крови. Ускоряет перистальтику кишечника.

Симптомы: Социальность, Казлес.

Хорошо усваивается не натощак

Витамин С

Целые овощи, фрукты и зелень содержат больше витаминов, чем нарезанные, натертые или нашинкованные. В процессе нарезки вытекает сок, а с ним и витамины

ПО ДАННЫМ ЯПОНСКОГО ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ВЫРАЩЕННЫЕ С УДОБРЕНИЯМИ И ОБИЛНЫМ ПОЛИВОМ, СОДЕРЖАТ ДО 20 РАЗ МЕНЬШЕ ВИТАМИНА С И КАРОТИНА, ЧЕМ ПЛОДЫ ДИКООРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ ТОГО ЖЕ ВИДА

Кулинарные потери: около 25% в процессе тепловой обработки, более 30% при размораживании мяса, до 50% при варке

* Методические рекомендации 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Разработаны ГУ НИИ питания РАМН. Действуют с 2008 года.

** 1 миллиграмм [мг] = 1000 микрограмм [мкг]. Мкг — микрограмм, одна миллионная доля грамма.



A

Растворяется в воде и легко выводится из организма

~~Сонливость~~

300 г фундука

65 г баранины

Повышает работоспособность мозга, улучшает настроение

B6

ПИРИДОКСИН

Участует в процессах Х-Х-Х переработки аминокислот, обмене жиров и белков.

~~Раздражительность~~

~~Снижение аппетита~~

~~Полиеврит~~

400 г перца красного сладкого

100 г говядины

Участует в жировом и белковом обмене. Влияет на работу печени.

B12

ЦИАНОКОБАЛАМИН

Способствует усвоению витаминов, кислороду, функции центральной нервной системы.

Положительно влияет на развитие мышечной ткани свиней

700 мг кедровых орехов

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

B5

Участует в белковом, жировом, углеводном обмене.

Способствует всасыванию аминокислот и сахаров в кишечнике.

80 г лосося

20 г риса

~~Анемия~~

~~Низкая регенерация тканей~~

150 г печени говяжьей

Ускоряет химические реакции в организме.

B9

Фолиевая кислота

Участует в белковом обмене.

Содруствует образованию кровяных клеток, клеток кожи и слизистой

~~Снижение аппетита~~

~~Анемия~~

E

~~Выпадение волос~~

~~Ухудшение состояния ногтей~~

C

25 г печени говяжьей

Участует в метаболизме белков, сахаров, жирных кислот.

B7

Биотин

Способствует поддержанию в хорошем состоянии кожи и волос.

Входит в состав ферментов.

1 мл молока

120 г орехов грецких

~~Мышечные боли~~

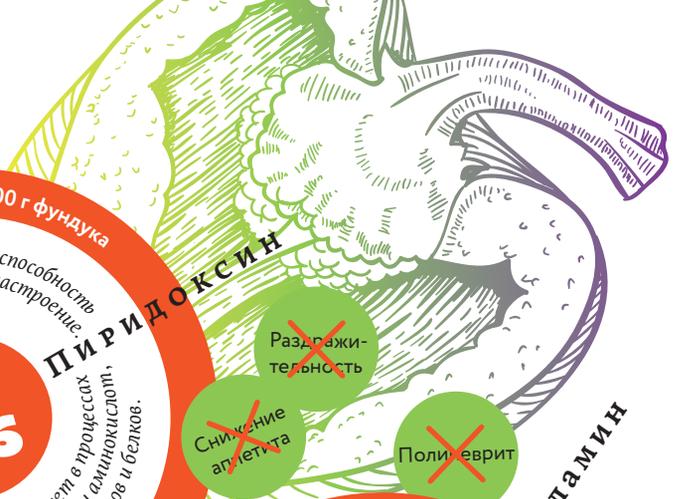
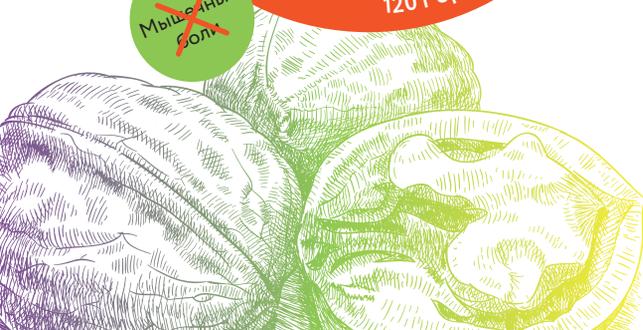
Усвоению мешают: сырой яичный белок, алкоголь, масла, антибиотики

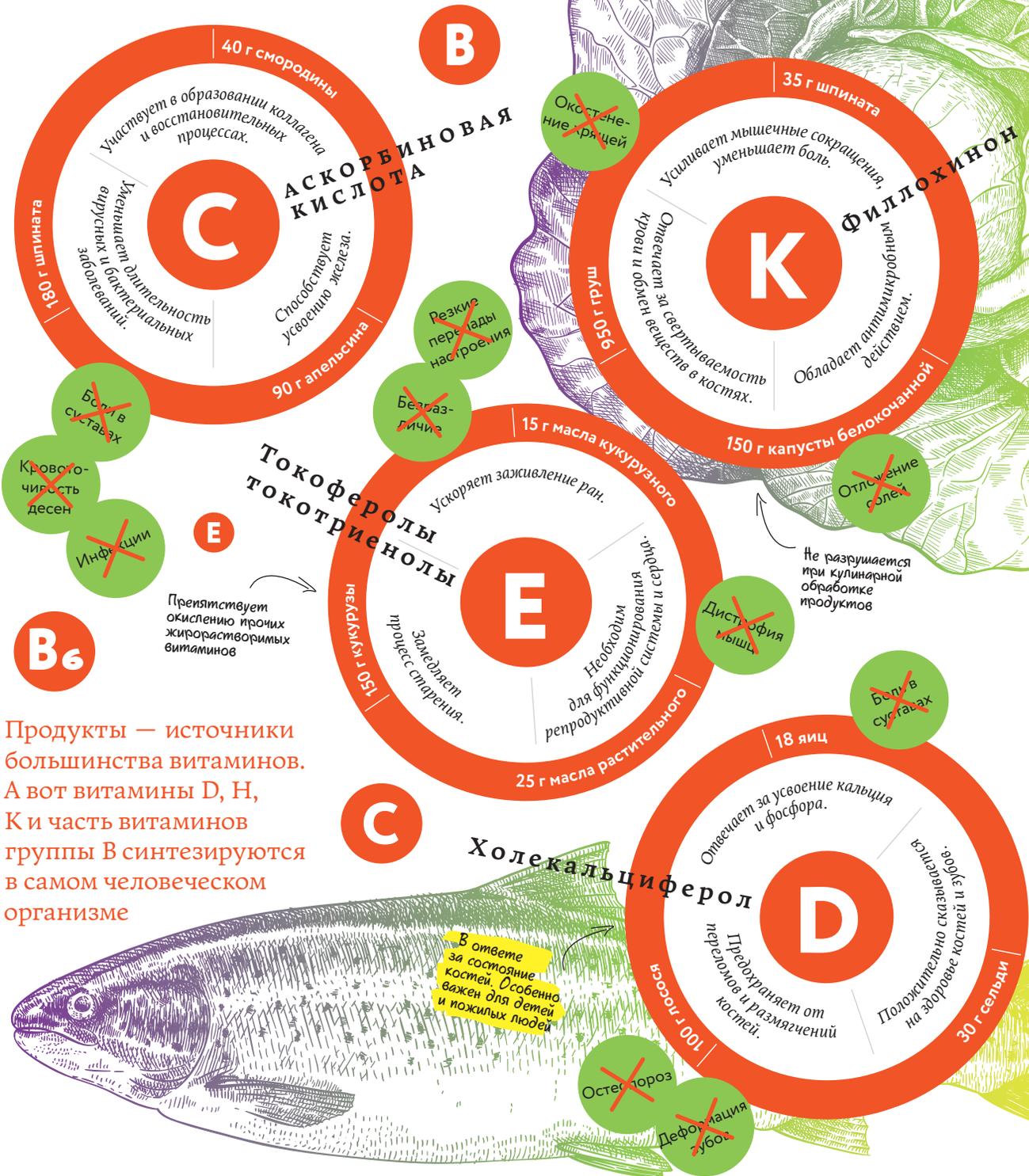
Таймлайн

1330 год – в Пекине написан первый труд о витаминах, которые в то время так еще не называли.

Витамины принято делить на водорастворимые (группа В, С, Р и Н) и жирорастворимые (А, D, Е и К). Жирорастворимые способны накапливаться в организме.

ШПИНАТ СЪЕЛА – СРАЗУ ПОМОЛОДЕЛА!





Продукты — источники большинства витаминов. А вот витамины D, H, K и часть витаминов группы B синтезируются в самом человеческом организме

1747 год — шотландский врач Джеймс Линд открыл способность цитрусовых предотвращать цингу. Началось детальное изучение веществ.

1880 год — российский ученый Николай Лунин защитил докторскую диссертацию, в которой доказал, что живым существам, кроме белков, жиров, углеводов, солей и воды, необходимы также особые вещества, выделенные в отдельную группу.

1911 год — появилось слово «витамины». Его придумал польский ученый Казимир Функ. Он изобрел препарат для лечения заболевания бери-бери (авитаминоз тиамина), который назвал «витамином» (Vitamine), от латинского vita — «жизнь» и термина amine (содержащее азотсодержащее соединение).

1920 год — британский биохимик Джек Сесиль Драммонд предложил убрать «е» из слова «vitamine», так как открытый к тому времени витамин С не содержал аминокислотного компонента. Так витамин С стали называть витамином (Vitamin).

НОВЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

ПРОДУКТЫ

ПЕРСПЕКТИВНЫ

ФОТО UNSPLASH · PEXELS

АНТАТОМИЯ СУПЕРФУДА



4500 ORAC



МИКРОМОЛЬ ТРОЛОКСА НА ЕДИНИЦУ МАССЫ

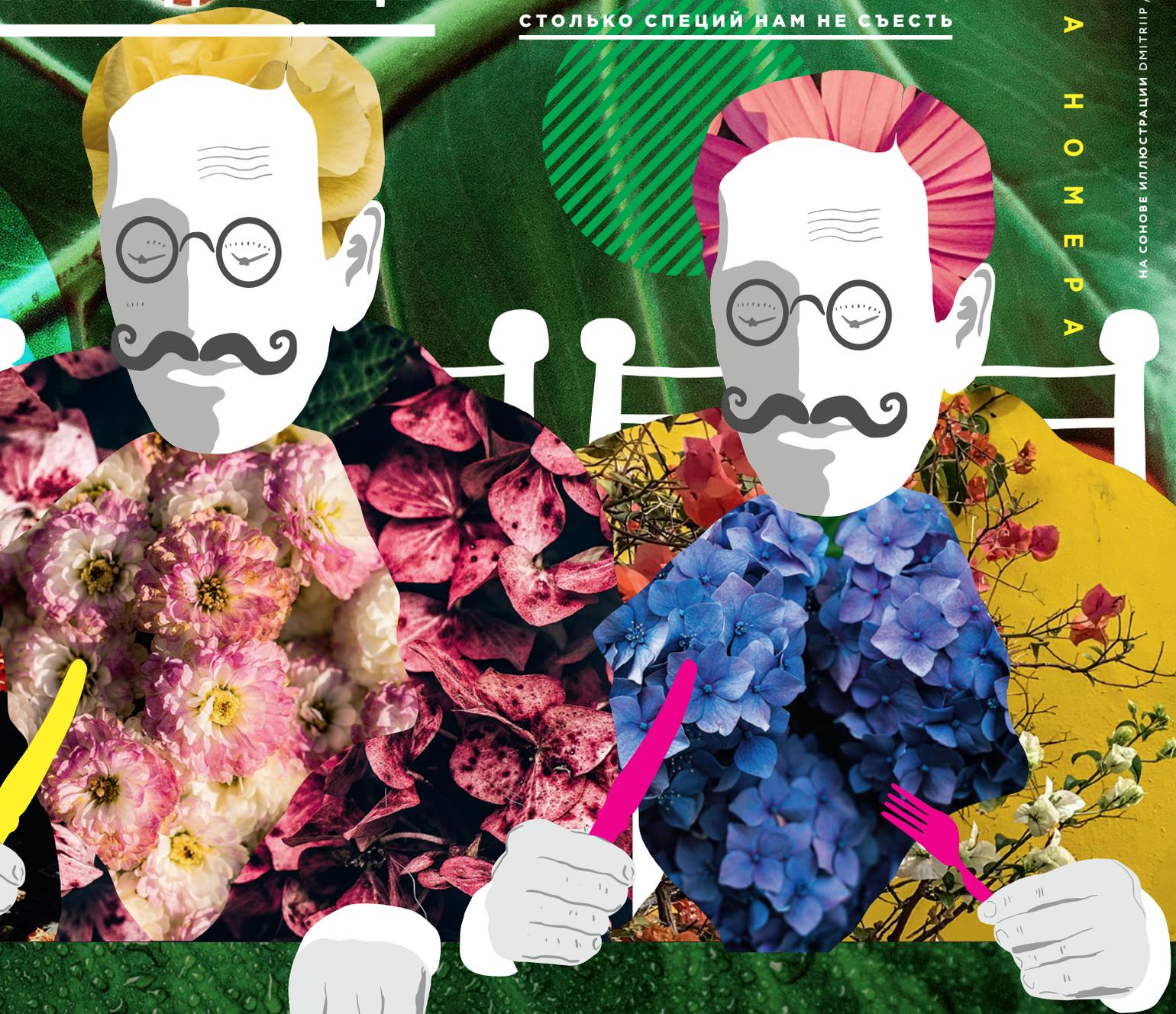
В 6000 РАЗ МОЩНЕЕ ВИТАМИНА С

И ВИД ПИЩИ

СТОЛЬКО СПЕЦИЙ НАМ НЕ СЪЕСТЬ

Т Е М А
Н О М Е Р А

НА СОНОВЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ ДМИТРИЙ / SHUTTERSTOCK



ЧТО ТАКОЕ СУПЕРФУД?

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА?



Еда с возможностями

ТЕМА НОМЕРА

Суперфуды в тренде уже не первый год. Поисковый запрос по слову *superfood* («суперфуд») показывает 47,7 млн результатов. Но единого толкования термина нет. Мы взялись за изучение этого явления, чтобы понять, что об этом думают ученые, как подают маркетологи и есть ли у суперфудов гастрономические альтернативы.



@davidavocadowolfe

Доктор Авокадо — адепт суперфудов, заядлый путешественник и музыкант, о чем он с радостью сообщает в своем «Инстаграме».

по органическим продуктам, сделал своим девизом фразу «Ешь авокадо на ужин — и пластический хирург не нужен». За что с подачи голливудских знаменитостей, которых консультировал в вопросах здорового питания, получил прозвище Доктор Авокадо. Его же он использует в названии аккаунта в соцсетях, за которым следят сотни тысяч подписчиков.



WILL POWER / Flickr

Спирулина бывает в самых разных видах: от жгутиков до таблеток и порошка.

Что такое суперфуд?

Термин «суперфуд» существует с 1992 года. А продукты, которые под ним понимают, — тысячи лет. Первым этого звания удостоился авокадо. В конце прошлого века **Дэвид Вульф**, сыроед и специалист

Под суперфудом Вульф предложил понимать полезную еду с высокой пищевой ценностью и внушительным содержанием витаминов и минералов. Глобально к такой суперпище можно отнести массу продуктов от ягод и красной рыбы до оливкового масла и орехов. Хотя пару раз в неделю мы наверняка употребляем что-то из этого перечня, даже не задумываясь о миссии съеденного.

Право зваться

В начале 2000-х Вульф назвал какао панацеей от старения. Следующим суперпродуктом, по его версии, стала водоросль спирулина — за высокое содержание легкоусвояемого белка (свыше 60%) и детокс-эффект. Вульф вошел во вкус: ягоды асаи, ягоды годжи, водоросль хлорелла... Все эти и еще десятки новых суперфудов Доктор Авокадо регулярно описывает на своем сайте и учит готовить

* [instagram.com/davidavocadowolfe](https://www.instagram.com/davidavocadowolfe)



*
400 бургов
авокадо
кунжутным маслом
в Миле

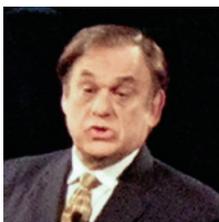


из них сыроедческие блюда. Там же есть обновленный список продуктов со сверхспособностями. Авокадо из него потеснили новые лидеры.

Ученые и все, кто верит только фактам и исследованиям, согласны называть суперфудами продукты с высоким содержанием антиоксидантов (бета-каротин, витамины А, С, Е, флавоноиды, селен) и жирных кислот омега-3. Антиоксиданты — природные антиокислители, питательные вещества, ловушка для свободных радикалов, которая нейтрализуют образующие ими химические процессы. Если в организме их мало, здоровые клетки могут пострадать, а человек рискует заболеть. Но это не точно.

Вопрос доверия

Суперфуды начали активно изучать. В 2000-х американский диетолог **Эрл Минделл** опубликовал результаты исследования, согласно которым 75 % его участников избежали риска заболевания рака молочной железы, потому что регулярно принимали сок ягод годжи. В 2007 году исследования Минделла были опровергнуты, при этом выяснилось, что он являлся маркетинговым директором компании, которая эти ягоды и продавала.



Эрл Минделл

BrokenSphere / Wikimedia Commons

Простой опыт, демонстрирующий действие антиоксидантов.

Еще через год было проведено исследование, в ходе которого 34 человека ежедневно в течение двух недель употребляли 120 мл сока ягод годжи. Организаторы выявили увеличение активности мозга и положительное влияние на пищеварение участников эксперимента. Но Британская диетическая ассоциация эти результаты признала неубедительными из-за незначительной выборки и небольшого срока проведения.



Плоды пальмы асаи или, как ее называют иначе, звертеры овсиной.

Топ-13 суперфудов по версии Дэвида Вульфа

- Ягоды годжи
- Какао-бобы
- Спирулина
- Сине-зеленые водоросли
- Хлорелла
- Морской фитопланктон
- Семена конопли
- Семена чиа
- Алоэ вера
- Плод нони
- Мед-сырец
- Пчелиная пыльца
- Маточное молочко



Phatara / shutterstock

Плоды нони (второе название — «сыр-ный фрукт») имеют сложный вкус с характерной горчинкой, которая хорошо сочетается с бананами и натуральными йогуртами.



КАК ДЕЙСТВУЮТ АНТИОКСИДАНТЫ?

Разрежьте яблоко пополам. Одну половинку оставьте как есть, а на вторую капните лимонный сок. Через два часа половинка, смазанная лимонным соком, будет выглядеть свежей, а вторая съезжится и потемнеет. Чем дольше будут лежать половинки яблока, тем очевиднее будет разница между ними. На половинке с лимоном видна антиоксидантная защита, вторая беззащитна перед воздействием окружающей среды. Продукты-антиоксиданты и нужны, чтобы не выглядеть, как сморщенное яблоко.

В 2007 ГОДУ В ЕВРОСОЮЗЕ БЫЛ ПРИНЯТ ЗАКОН, КОТОРЫЙ ОБЯЗАЛ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ПРЕДОСТАВЛЯТЬ МЕДИЦИНСКИЕ И НАУЧНЫЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕРМИНА **SUPERFOOD** НА УПАКОВКЕ. ПО ФАКТУ ЭТО СЛОВО ПРОСТО ИСЧЕЗЛО С ЭТИКЕТОК ПРОДУКТОВ, ПРОИЗВОДИМЫХ В ЕС

Pro et Contra

herbaequilibrio.com.br



ЗА

Йонатан Яром, спортивный врач, бывший член Национального олимпийского комитета Израиля, называет суперфудами продукты, которые благотворно влияют на здоровье. И приводит в качестве примера киноа — культуру, содержащую много белка и мало жиров, витамины, минералы и другие полезные вещества. «Киноа считается полезным заменителем злаков и круп, — говорит Яром. — Если вместо порции макарон съесть порцию киноа, вы получите меньше калорий и больше полезных веществ».

Научный подход

Специфика современной науки — в стремительности обновляемых данных, в постоянном поиске новых результатов. Вот и действие антиоксидантов на здоровье человека решили перепроверить. Обзор научных данных в 2011 году Европейского агентства по безопасности пищевых продуктов** (ЕУБП) не обнаружил доказательств того, что антиоксидантное действие на свободные радикалы, наблюдаемые в лабораторных условиях, гарантирует пользу человеческому организму.

Скептики от науки напоминают: измерить активность антиоксидантов внутри человеческого тела невозможно. И потому отказываются верить «пробирочным» результатам. Но исследования в попытках доказать

* bda.uk.com

** efsa.europa.eu

@hornbal



ПРОТИВ

Элисон Хорнби, диетолог и представитель Британской диетической ассоциации* (БДА), на стороне тех, кто ставит под сомнение пользу суперфудов вообще и ягод годжи в частности: «Ягоды годжи продаются как здоровая пища, но доказательства их пользы для человека до сих пор предоставляются из исследований с использованием очищенных экстрактов плодов в более высоких концентрациях, чем содержат сами продукты».



суперспособности некоторых продуктов продолжают: в лабораториях их регулярно перемалывают на мельчайшие частицы, выделяют

фитонутриенты, добавляют к ним свободные радикалы и наблюдают за сложной химической активностью.



Как измерить способности?

Продукты-антиоксиданты объединены в таблицу ORAC (*Oxygen Radical Adsorbance Capacity*), которая показывает возможность продукта связывать и нейтрализовать свободные радикалы.

Суточное потребление антиоксидантов для взрослого человека — 3500–4500 ORAC. Прежде чем предложить нам эти цифры, ученые

ВЕРА И РАЗУМ

Британская диетическая ассоциация (БДА) изучила результаты нескольких исследований о влиянии на организм 10 продуктов, которые относят к суперфудам: это черника, свекла, ягоды годжи, брокколи, шоколад, чеснок, зеленый чай, жирная рыба, ростки пшеницы, гранат. Вывод, который сделали диетологи, сводится к разумному потреблению без расчета на чудодейственные свойства, но доказанную пользу.



Оксфордский словарь английского языка описывает *superfood* как «питательный продукт, считающийся особенно полезным для здоровья и благополучия».

Онлайн-словарь Мэрриам Уэбстер (*Merriam Webster*) определяет суперфуды как «продукты (например, лосось, брокколи, черника), богатые соединениями (например, антиоксидантами, клетчаткой и жирными кислотами), которые считаются полезными для здоровья человека».

Экзотические ягоды годжи в русской народной традиции называются «Дерева обыкновенная»



семена чиа и ягоды
асая удобно добавлять
в смузи, йогурты,
десерты и каши,
готовить пудинги,
замачивая в ореховом
молоке.

Страстные поклонники лосося как суперфуда — норвежцы: у них в меню более 20 видов блюд с этой рыбой.

Quinten de Graaf / Unsplash



Единицу измерения OAC придумали в 1992 году в Национальном институте по проблемам старения (США). Рассчитывают из расчета тролокса (антиоксидант, производная витамина Е и аскорбиновой кислоты) на единицу массы — $\mu\text{TE}/100\text{ г}$

рассчитали, сколько их в каждом продукте. Да, сделали это снова в лабораторных условиях, но ведь измерить активность антиоксидантов внутри человеческого тела невозможно. Словом, данные можно считать в определенной степени условными, но единственно доступными. И даже их получают только те, кто ищет целенаправленно. На упаковках показателя OAC нет. Как нет и списка продуктов с его содержанием на сайте Министерства сельского хозяйства США. Он не обновлялся с 2012 года по той же причине недоверия к лабораторным данным.

Лидеры списка

Однако к тому времени перечень продуктов-антиоксидантов уже успел стать популярным, и на него по-прежнему ориентируются при составлении

ЕСТЬ ИДЕЯ

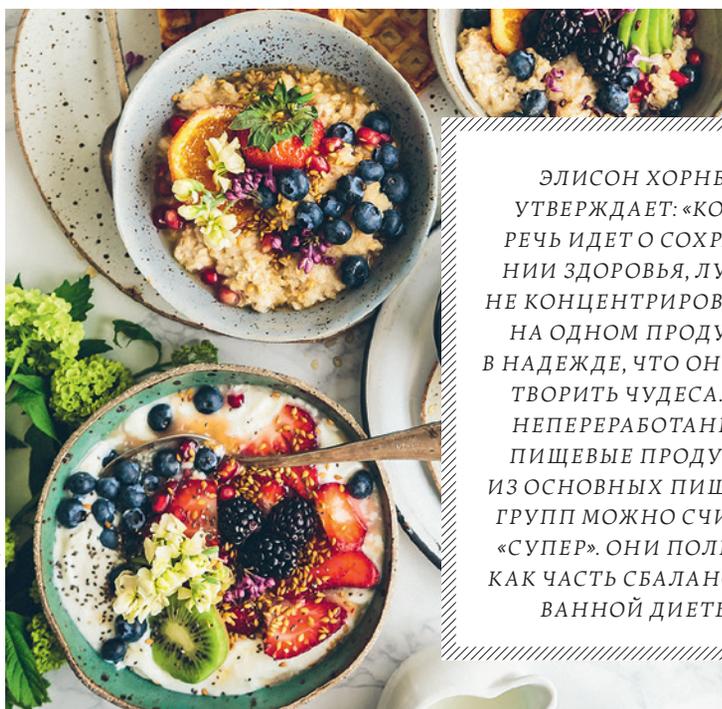
- Хрустящие зерна киноа отлично сочетаются с тушеными и свежими овощами.
- Если смешать пару капель непастеризованного яблочного уксуса с оливковым маслом, получится отличная заправка для салата.
- Сушеные ягоды годжи в виде порошка подойдут как добавка в мюсли, каши и смузи.



Корица прекрасно проявляет себя в десертах, в сочетании с кофе и лимоном, а также в мясных соусах — с морковью и красным луком.

рейтингов суперфудов. Возглавляют его красные морские водоросли, которые содержат мощный антиоксидант астаксантин. Его способность нейтрализовать свободные радикалы в 6000 раз больше, чем витамина С, в 800 раз — коэнзима Q10, в 550 раз — витамина Е. Кроме водорослей, астаксантин содержится в организме морских животных, красной рыбе, икре, панцирях ракообразных. Самый доступный из природных источников астаксантина — лосось, выросший в естественных условиях, «дикий».

Остальные топовые позиции списка — за специями. Цифры в нем могут впечатлить, но нужно помнить, что индекс антиоксидантной активности рассчитывается на 100 г продукта. Столько специй нам не съесть. Но можно добавлять в ежедневный рацион в разумных количествах. Остальную работу по восполнению суточной потребности сделают овощи и фрукты, также богатые природными антиоксидантами.



Brooke Larkn / Unsplash

ЭЛИСОН ХОРНБИ УТВЕРЖДАЕТ: «КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О СОХРАНИИИ ЗДОРОВЬЯ, ЛУЧШЕ НЕ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ОДНОМ ПРОДУКТЕ В НАДЕЖДЕ, ЧТО ОН БУДЕТ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА. ВСЕ НЕПЕРЕРЕБОТАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ГРУПП МОЖНО СЧИТАТЬ «СУПЕР». ОНИ ПОЛЕЗНЫ КАК ЧАСТЬ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ»



В СЕМЕНАХ ЧИА
В 10 РАЗ БОЛЬШЕ
КАЛЬЦИЯ, ЧЕМ
В МОЛОКЕ.
В 2005 ГОДУ
ЕВРОПЕЙСКИЙ
СОЮЗ ПРИЗНАЛ
ЧИА «ПЕРСПЕКТИВНЫМ ВИДОМ
ПИЩИ»

Кимберли Снайдер,

специалист по питанию, автор книги «The Beauty Detox Solution» (12+): «Слова на упаковках суперфудов могут звучать заманчиво, но, перетертые в порошки и спрессованные в таблетки, многие из этих чудо-продуктов потеряли свои уникальные ферменты, свойственные только натуральной пище. Порошки хорошо захватить с собой во время путешествий, но не стоит их использовать каждый день. Если вы полноценно и разнообразно питаетесь натуральными органическими продуктами, порошки вам просто не нужны».



@kimberlysnider



@dr.alexandrojunger

ХОТИТЕ – ВЕРЬТЕ

За продуктами с приставкой «супер» часто тянется шлейф легенд. Так, блогеры и сайты, пропагандирующие здоровый образ жизни, регулярно публикуют материалы о том, что ягоды годжи или еще тибетские монахи и благодаря этому доживали до 120 лет. Маркетологи уверяют, что древние ацтеки считали семена чиа источником сверхсилы и запасались ими



на время военных походов. Мол, растение было таким ценным, что заменяло деньги. Или вот еще информация, проверить которую сложно, а запомнить легко: во время колонизаторских захватов Латинской Америки испанцы запрещали инкам выращивать киноа и амарант, веря, что в этих «семенах дьявола» — причина долгожительства представителей племени.

Александр Юнгер, специалист по детоксу, автор системы Clean: «Пожалуй, лучшей едой для человека являются органические свежие продукты: овощи, фрукты, безглютеновые и богатые белком крупы, киноа, бурый рис и гречка, сырые орехи, масла холодного отжима и суперфуды, богатые витаминами и минералами».

Продукты-антиоксиданты

ORAC, ТЫС.



275

250

225

200

100

75

50

25

0

3000

300

0



Гвоздика, специя 290283



Индийский крыжовник (амла) сушеный 261500

Сорго, отруби 240000



Орегано сушеный 175295

Розмарин сушеный 165280
Листья мяты перечной сушеные 160820
Тимьян сушеный 157380

Экстракт грибов чага 146700
Баобаб сушеный, порошок 140000

Корица, порошок 131420
Ваниль 122400 Куркума, порошок 127068
Шалфей 119929



Шиповник 96150
Майоран сушеный 92310



Петрушка сушеная 73670
Мускатный орех 69640



Карри, порошок 48504 Тмин 50372



Антиоксидант астаксантин, который получают из микроводорослей, настолько мощнее прочих, что не поместился в нашу шкалу.



Суперфуд МОЖЕТ

Итог дискуссии о суперфудах — в коротком списке. Но это еще не конец.

НЕ МОЖЕТ

- существенно снизить вес;
- вылечить хронические заболевания;
- устранить последствия нездорового образа жизни;
- заменить физические нагрузки;
- стать основой рациона.

- прибавить энергии;
- очистить организм от продуктов распада пищи;
- положительно повлиять на состояние кожи и волос;
- нормализовать работу желудочно-кишечного тракта;
- поднять настроение.

Кофейные истории

Лето не повод отказываться от любимого напитка. Холодный кофе с дополнительными ингредиентами — идеальный бодрящий коктейль для жаркого дня.

В ассортименте:

- Горячий шоколад с мороженым
- Раф-айс классический
- Коктейль глясе
- Коктейль «Кокосовый рай»

Можно добавить порцию льда в любой кофейный напиток по желанию

★
популярный напиток в освежающем исполнении



Табрис

ОТКРЫВАЕМ
ВОЗМОЖНОСТИ



Есть или не есть?



Пока идет спор о способностях суперфудов, мы их с удовольствием едим. И понимаем: истина где-то посередине. Ближе всего к ней, похоже, диетологи, которые уверяют: есть суперфуды однозначно можно, хуже не будет точно, но не вместо «обычных» продуктов, а вместе с ними.

Содержащиеся в суперфудах питательные вещества и высокая концентрация белка, витаминов, аминокислот и антиоксидантов — просто находка для веганов и сыроедов. Но они не могут заменить привычные продукты. Суперфуды не лекарство. И даже не что-то среднее между едой и лекарством. По большей части это еда, которая отличается от привычной тем, что обычно ее родина — «элитные», труднодоступные места планеты, то есть сама по себе она «настоящий органик».

На суперфуды стоит обратить внимание уже хотя бы потому, что они дают новые кулинарные возможности и вкусы. И имеют все шансы стать частью полноценного сбалансированного питания. **T**

ФастФрут

Табрис
ОТКРЫВАЕМ
ВОЗМОЖНОСТИ

Легкая
альтернатива
традиционному
десерту

на работе
в дороге

на природе

Супервкус

есть

свежесть

Удобная форма

Взрыв
эмоций
на языке

Микс

ягод

и фруктов

Взрыв
эмоций
на языке

Супервкус

супернастроение

Супернастроение

Палитра
вкусов

Удобная форма

Идеальный
летний
перекус

Кладовая
витаминов

перекус

свежесть

СЛЕДИТЕ ЗА НОВЫМИ СОЧЕТАНИЯМИ!

☎ (8617) 30-10-00 НОВОРОССИЙСК

☎ (989) 120-43-43

☎ (861) 234-43-43 КРАСНОДАР

Справочник суперфудов

Список из 17 популярных продуктов, причисляемых к суперфудам, а также альтернативные варианты, которые помогут обогатить ежедневное меню

Ягоды асаи появились на европейском рынке 20 лет назад



ФАКАИ АЛТЕРНАТИВЫ ЧТО КУПИТЬ

А

АСАИ

Небольшие темные ягоды, по форме напоминающие виноград. Богаты антиоксидантами, аминокислотами, клетчаткой, жирными кислотами.

Сырые ягоды асаи портятся очень быстро — в течение 24 часов. Поэтому в чистом виде их не купишь. Ягоды сушат путем сухой заморозки в течение суток после сбора.

Альтернатива: шиповник, брусника, черника

Б

БАЗИЛИК

Пряная трава семейства губоцветных. Сушеный базилик — специя с высокой антиоксидантной функцией и важный источник витаминов.

Запах базилика быстро улетучивается при тепловой обработке, поэтому его необходимо добавлять в блюдо не раньше чем за 5 минут до окончания приготовления.

Альтернатива: гвоздика
Что купить: базилик «Айдиго», базилик измельченный «Котани»



Таймы производят напитки с семенами базилика



ГОДЖИ

Ярко-красные ягоды, внешне напоминающие изюм. Лидер по содержанию белка среди ягод и фруктов. В составе — основные аминокислоты и антиоксиданты.

Содержат в 15 раз больше кальция, чем шпинат. По содержанию белка сравнимы с мясом, рыбой и жирными молочными продуктами.

Альтернатива: облепиха, клюква, смородина, голубика

Что купить: ягоды годжи «Орг-тиум», мюсли с ягодами годжи «Ле Пети Дежени» (на фото), шоколад молочный из кэрба с ягодами годжи и изюмом «Ройял Форест»

Г

ГВОЗДИКА

Высушенная и нераскрывшаяся цветочная почка (бутона) дерева семейства миртовых. Пряность, ценная устойчивыми биохимическими свойствами. Содержит витамины группы В, С, Е, К, бета-каротин, полезные минералы.

Горечь гвоздики скрывается в ножке, а сладость — в шляпке. Чем дольше гвоздика подвергается термообработке, тем больше горечи она передает блюду. Для получения тонкого аромата ее добавляют в самом конце приготовления.

Альтернатива: корица, базилик
Что купить: гвоздику «Айдиго»





Подходит в качестве добавки к напиткам, хлопьям, кашам

К

КАКАО-БОБЫ

Сырые плоды кофейного дерева. Служат источником железа, магния, марганца, фосфора и цинка, содержат высокое количество антиоксидантов.

Антиоксиданты разрушаются при нагревании, поэтому только не подвергшееся обработке и не содержащее добавок какао можно назвать суперфудом.

Альтернатива: кароб
Что купить: какао-бобы необжаренные «Роял Форест»



320 видов антиоксидантов насчитывают в какао-бобах

КИНОА

Псевдозлак, по содержанию фосфора может соперничать с рыбой. В составе омега-3 и омега-6, полиненасыщенные кислоты, витамины группы В, железо, кальций и цинк. Не содержит глютена.

Перед варкой крупу киноа лучше промыть, чтобы удалить слой придающего горечь сапонина.

Альтернатива: пшено, зеленая гречка, лебеда

Что купить: смесь круп «Елли», суп из киноа с красным рисом и чечевицей «Ярмарка», крупу киноа марок «Оргтиум», «Ярмарка», «Ангстрем», бионапиток «Бридж» из киноа (на фото)



Не менее 40 видов овощей и фруктов, орехов, ягод, специй должно быть в рационе взрослого человека по рекомендациям ВОЗ

КОНОПЛЯ

Источник растительного белка, который усваивается в организме человека лучше, чем белок животного происхождения

Содержит незаменимые жирные кислоты омега-3 и омега-6 в соотношении 3:1. В кулинарии используются семена, масло и мука.

Альтернатива: льняное масло, семена льна, тыквенные семечки

Что купить: белок из ядер конопли «Про Хемп», семена конопли отборные, муку конопляную и масло конопляное сыродавленное от «Рус Хемп» (на фото)

КОРИЦА

Как специя используется молотая или в виде палочек, которые, по сути, — внутренняя сторона коры коричневого дерева.

В качестве пряности используют только 0,5 мм внутреннего слоя коры.

Альтернатива: гвоздика, кассия

Что купить: палочки (на фото) или целую от марок «Айдиго» и «Котани»



КУРКУМА

Желтый порошок, составляющий основу приправы карри, высушенное и растертое корневище растения куркумы длиной из семейства имбирных. Главный антиоксидант в составе — куркумин.

В природе встречается почти 50 видов этого растения, но пригодны для изготовления пряности только четыре.

Альтернатива: имбирь
Что купить: куркуму молотую «Айдиго»



КЭРОБ

Порошок из плодов рожкового дерева. Богат антиоксидантами, витаминами, минералами, клетчаткой, натуральными пищевыми волокнами. Содержит сложные углеводы.

Внешне мало чем отличается от какао-порошка, но по вкусу более насыщен и сладок.

Альтернатива: какао
Что купить: кароб необжаренный «Роял Форест»



Л

ЛЕН
Используется в кулинарии в виде семян и масла. Источник омега-3 и клетчатки.

Семена льна содержат 30 г клетчатки, 40 г полезного жира и 20 г белка

Альтернатива: семена чиа
Что купить: **семена белого льна (на фото)** или смесь от марки «Эко Жизнь»



С

СОРГО ЛИМОННОЕ

Питательный злак с высоким содержанием белков и углеводов. После обработки становится уникальной приправой.

Идеально сочетается с имбирем и острым перцем.

Альтернатива: **мелисса**
Что купить: **сорго лимонное «Ковенс»**



Подходит для маринадов, салатов, десертов и напитков

М

МАТТЯ

«Молотый чай», порошок изумрудного цвета, который заваривают как напиток или добавляют в блюда как натуральный краситель.

Содержит в 3 раза больше витамина С, чем апельсин. Богат легкоусвояемой клетчаткой. Готовится из верхних листочков куста зеленого чая, которые снимают один раз в год.

Альтернатива: кофе, зеленый чай
Что купить: **чай маття зеленый порошок (на фото)**, белый шоколад с зеленым чаем маття или вафельный батончик с чаем маття «Окаси»



СПИРУЛИНА

Сушеная водоросль. Принадлежит к цианобактериям, одним из самых древних форм жизни на Земле. Содержание белка — 70 %.

Обладает мощным детокс-эффектом за счет содержания хлорофилла

Альтернатива: **хлорелла, бобовые**
Что купить: **порошок спирулины «Оргтиум»**



Попробуйте добавлять в смузи, соусы и выпечку

Самая высокая концентрация питательных веществ — в растительной пище, имеющей кисло-сладкий вкус, красный, черный или синий цвет

У

УКСУС ЯБЛОЧНЫЙ

Нерафинированный яблочный уксус содержит около 20 минеральных веществ и микроэлементов, полезные ферменты, витамины и аминокислоты. Действует ощелачивающе на организм.

Не прозрачный, а мутный, на дне может быть естественный осадок, а на поверхности — пена, образовавшаяся в процессе ферментации.

Альтернатива: **чайный гриб, квашеная капуста**

Что купить: **уксус яблочный «Ла Рамбла» (на фото)** или «Паладин»



Ч

ЧИА

Суперфудом считаются семена чиа, второе название — испанский шалфей. В составе — незаменимые жирные кислоты в высокой концентрации.

Чиа связывают воду, поэтому в веганской выпечке ими часто заменяют яйца, предварительно замочив в небольшом количестве воды.

Альтернатива: **семена льна, семена тыквы, кунжут**

Что купить: **масло из семян чиа «ЭраГрин», хлебцы с семенами чиа и льна кукурузно-рисовые «Др. Кернер» (на фото)**



ТМИН

Семена растения семейства зонтичных с легким перечным ароматом. Пряность с высокими антиокислительными свойствами.

Если размолоть семена и обжарить на сухой сковороде, аромат пряности раскроется более полно.

Альтернатива: **зира**
Что купить: **семена тмина «Айдиго», хлебцы «Греники» с кориандром и тмином (на фото)**

Рецепты

СЪЕШЬ САМ

Популярные завтраки в цифрах и фактах

54

Тренд лета — продукты-обманки: молоко из растений, напитки с желе и семенами. Экспериментируйте



КУЛЬТ-ЕДА

Чего бы такого съесть и стать великим

62

Коктейль на основе мороженого и молока — классика летнего угощения. Нежный освежающий вкус и питательность — в жаркий день такой напиток заменит полноценный обед. Готовится максимально просто: банан нарезаем крупными кусками, заливаем молоком, добавляем немного какао или растворимого кофе, мороженое без добавок —

КУХОННОЕ ШЕФСТВО

Готовим с мастерами ножа и специй

70

сколько не жалко, взбиваем до однородной консистенции блендером. Экспериментируем с подачей: с бананом, с кусочками или дольками яблока, нектарина или персика, черешней или абрикосами. Досыплем гранолы — для сытности, а корицу или кокосовую стружку — для настроения.

ТАНЕЦ ОГНЯ

Алиса Доценко делится рецептом

82



Мы собрали несколько свежих идей для обновления домашнего меню этим летом. Блюда простые и сложные, соленые и сладкие, но неизменно вкусные и с историей, которая, как щепотка специй, делает их вкус ярче.



Статский советник

Советы, как разнообразить самые статистически популярные завтраки по версии «Яндекса».

Запросы на кулинарную тему очень популярны среди пользователей интернета. «Яндекс» отвечает более чем на 91 миллион вопросов о приготовлении еды в месяц. Чаще всего — как приготовить какое-то блюдо или что делать с тем или иным продуктом. Лидеры по запросу «блюдо на завтрак» образца прошлого года — бутерброд, яичница, блин, выпечка, омлет, каша, салат, запеканка. Еще больше вариантов дают продукты. Изучаем первую десятку и оцениваем ее гастрономические возможности. Что-то нам подсказывает, что и в 2018-м у этого продуктового набора отличные шансы.

№1

Кефир

Популярностью обязан сложному бактериальному составу и бактерицидным свойствам молочнокислых бактерий. Жизнь, может, и не продлит, но иммуностимулирующее действие на организм оказать способен.

ИДЕИ

➤ Смузи на основе кефира — необязательно десерт. Попробуем сделать его с овощами. Мякоть спелых томатов, очищенный от семян сладкий красный перец, огурец, зелень укропа, немного соли и молотого черного перца плюс охлажденный кефир — свежий и полезный коктейль.



➤ Медовые оладьи на кефире — это быстро. 150 мл кефира плюс 5 г разрыхлителя — пусть пенится. Смешаем жидкий мед, яйцо, столовую ложку растительного масла и уже среагировавший на разрыхлитель кефир. Всыпаем порциями 150 г муки, мешаем, жарим быстро с двух сторон до золотистой корочки. Подаем с вареньем или свежими фруктами.

ФАКТЫ

- 200–400 мл — суточная норма кефира для взрослого человека.
- Кальций из кефира усваивается лучше, чем из молока, а сам напиток подходит людям с непереносимостью лактозы.



ОБ АВТОРЕ:

Работающая мама троих детей, Ирина Дибижева и выходные дни проводит не праздно: она ведет курсы греческого языка для малышей и взрослых. Ирина знает, как важно задать тон дню, приготовив утром правильное блюдо. Именно поэтому материал о завтраках подготовила она.

Завтрак можно приготовить и с вечера. Ягоды или нарезанные кубиками фрукты выложим вперемешку с цельно-зерновыми хлопьями в стакан, чередуя со слоями меда, кефира, цукатов. Закроем крышкой или пищевой пленкой и уберем в холодильник на ночь. Есть утром из стакана или переложить в тарелку — личное дело каждого.



№2

Банан/фрукт

Фруктовый сахар хорошо усваивается, помогает организму проснуться, а мозгу — нормально работать.

ФАКТЫ

- Во фруктах много воды, клетчатки, витаминов и микроэлементов.
- Соединить фрукты с продуктами с высоким содержанием белка и сложных углеводов (с кашами и цельнозерновыми хлопьями) — значит получить сбалансированный завтрак.

ИДЕИ

➤ Не каждый салат способен стать завтраком, но этот — с грушами и сыром — имеет все шансы попасть в утренние любимчики. Особенно если готовить его с чеддером, но и маасдам вполне справиться. Ингредиенты: кресс-салат, зеленый лук, груша, зелень петрушки, горсть обжаренных хлопьев миндаля, прятный сыр. В ответе за гармоничный союз заправка: мелкорубленая луковица-шалот, винный уксус и оливковое масло в соотношении 1:1.



➤ Кесадильи с бананом способны удивить. Сторону одной тортильи намажем арахисовым маслом, другой — клубничным джемом. Нарежем банан кружочками, клубнику — ломтиками. Выложим фрукты на тортилью с арахисовым маслом и накроем тортильей с джемом (джемом вниз). Обжарим по минуте с каждой стороны и съедем без остатка.



ДО XX ВЕКА ЗАВТРАК НЕ БЫЛ ОБЩЕПРИНЯТОЙ ПРИВЫЧКОЙ. «РИМЛЯНЕ ВЕРИЛИ, ЧТО ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ», — УВЕРЯЕТ ИСТОРИК ЕДЫ КЭРОЛАЙН ИЛДХАМ



★
 овсяная каша хороша
 и в холодном виде
 с фруктами
 и йогуртом

№3

Овсянка / Хлопья

Овсяные и другие цельно-зерновые хлопья богаты клетчаткой и сложными углеводами, легко усваиваются и надолго избавляют от голода.

• • •
@su_darushka Для меня завтрак — это особый ритуал. Всегда его жду с нетерпением! Встаю пораньше, иду на кухню, ставлю кофе в турке на плиту и приступаю к приготовлению завтрака. Нарезаю фрукты, выкладываю йогурт в тарелку, сверху... насыпаю гранолу, потом фрукты, поливаю солевой карамелью. К этому времени кофе уже готов, наливаю его в чашку, чуть молока — и все, можно приступать.

ФАКТЫ

- В хлопьях из овса — железо, фосфор, магний, йод, калий, фтор и другие питательные вещества — все, что нужно для хорошего старта длинного дня.
- 150 лет назад швейцарский медик Бирхер-Беннер взял овес как основу придуманной им «смеси здоровья», которую потом назвали мюсли.

ИДЕИ

✦ Овсяная каша бывает разной. Например, с морковью и имбирем. На стакан молока возьмем полстакана овсяных хлопьев, натертую морковь, измельченный корень имбиря по вкусу, немного корицы, щепотку мускатного ореха, соль. Варим на среднем огне до готовности, при подаче посыпаем измельченными орехами.

✦ Домашнее овсяное печенье пахнет утром. И наоборот. Из 100 г овсяных хлопьев, 80 г холодного сливочного масла, которое нужно порубить ножом, пары столовых ложек сахара, 50 г муки, горсти лепестков миндаля и щепотки молотого имбиря сделаем ароматное тесто, сформируем печенье диаметром 5 см и отправим в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

№4

Булочка/ хлеб/лаваш

Белый хлеб и булочки — углеводы простые. И действие на организм оказывают однозначное: попадая в кровь, преобразуются в сахар, который пригодится для активной деятельности с утра.

ФАКТЫ

- Полезный, с точки зрения диетологии, состав хлеба: мука хлебопекарная ржаная обдирная, вода питьевая, закваска ржаная, патока мальтозная, солод ржаной, масло подсолнечное, соль поваренная пищевая.
- Не менее 3 г цельнозерновых волокон на один ломтик должен содержать качественный цельнозерновой хлеб.

ИДЕИ

✦ Если есть время для утренних экспериментов, разрежем пресную булочку вдоль и обжарим на сковороде-гриль. Смешаем творожный сыр с тертым пармезаном, нарезанным зеленым луком и цедрой лимона. Полоски сладкого перца и нарезанную луковичу-шалот обжарим на оливковом масле. Соберем бутерброд: половинка булочки, сырная масса, овощи. Украсим рукколой.

✦ Тонкий лаваш готов взять в кулинарные напарники массу продуктов. Овощи, зелень, любой сыр, тунец и оливки, отварное мясо и вяленые томаты. Останется завернуть, запечь или поджарить. Готовите завтрак на большую компанию — используйте пресный лаваш как листы теста, чтобы приготовить блюдо а-ля ленивый пирог.



ИДЕИ

✦ Тройственный союз сосиски, сыра и яйца проверен годами и множеством рецептов. Разбавим эту компанию молодым шпинатом, кусочками белого слабосоленого сыра и небольшим количеством сливок. Яйца попробуем не взбивать, пусть желтки за 10 минут в духовке слегка схватятся, а белки «подружатся» с сыром.

✦ Для придания новой формы привычному содержанию яичницу пожарим не с колбасой, а в колбасе, а еще лучше — запечем. Для этого очень тонкими кружочками нарежем вареную колбасу и уложим в формы для кексов, смазанные растительным маслом. Сверху — половинку черри, 3-4 кедровых орешка. И разобьем яйцо. Дальше дело за духовкой. 15 минут хватит.

№5

Сосиска/ колбаса

В России к колбасным изделиям отношение неоднозначное. Споры о вреде и возможной пользе не утихают, но это не мешает сосискам и колбасе во всем их многообразии быть частыми гостями на столе, в том числе и в утреннем.

@di.shii Завтрак — самый любимый прием пищи. Считаю, как день начнешь, так он и пройдет, поэтому завтракаю всегда самым вкусным и полезным, главное, не торопясь. Это либо овсянка с фруктами и ореховыми урбечами, либо тосты с авокадо/красной рыбой/рыбным риемом/творогом. Ну и, конечно, яйца (омлеты, пашоты и др.).

@almira_treskina Я завтракаю с 7 до 8. Люблю овсянку, но только ту, что варить не менее 15 минут, на безлактозном молоке, с фундуком и чайной ложечкой хлопкового меда. Также кусочек сыра и черный чай. А когда начинается сезон персиков, люблю в кашу кусочки персика добавлять.

ФАКТЫ

- Немцы верят, что сосиска — это лучшее, что может произойти с мясом.
- Готовые к употреблению, они сильно упрощают процесс приготовления завтрака и чаще других ингредиентов оказываются на кусочке хлеба.

По данным института общественного мнения «Анкетолог», 15% россиян пропускают утренний прием пищи





№6

Рис

По популярности в мире уступает только пшенице.

ФАКТЫ

- Содержит углеводы, клетчатку и ряд минералов. Вне зависимости от способа обработки обеспечивает организм энергией и способствует увеличению мышечной массы.
- Наиболее ценным считается нешлифованный рис — подвергается меньшей обработке, за счет чего сохраняет больше витаминов группы В, что положительно сказывается на пищеварении.

ИДЕИ

✦ Котлеты на завтрак даже диетологи одобряют, если это рисовые котлеты с овощами, приготовленные в духовке. Отварной рис смешаем с консервированным зеленым горошком, измельченными листьями шпината и парой яиц. Натрем туда же цукини, посолим и перемешаем. Сформируем котлеты — и на 15 минут в духовку на режим «гриль».

✦ Рис с омлетом и овощами — завтрак по мотивам японской кухни. Из пары яиц и столовой ложки холодной воды сделаем тонкий омлет, нарежем полосками и смешаем с отварным рисом. 200 г любой овощной смеси быстро обжарим на растительном масле и смешаем с рисом. Соль, черный перец, соевый соус, еще 5 минут под крышкой на слабом огне — и можно подавать с кусочками тофу.

✦ Рисовая каша с карамелизованными орехами — настоящая фабрика полезной энергии. Получить ее можно, сварив рис на смеси воды и сливок, добавив немного сахара и 1 грамм ванильного порошка. За оригинальность и яркость вкуса ответят фундук и миндаль, если их быстро обжарить в сковороде с расплавленным сахаром, а затем добавить к каше.

Медленные углеводы — полезное начало дня



№7

Молоко

Молоко — скорее еда, чем напиток. Недаром раньше говорили «поесть молока».

ИДЕИ

✦ Суп на завтрак — стоит попробовать. Например, с ячневой крупой или любой, которая ждет своего часа, а мы не находим ей применения. Варим крупу, добавляем кубики картофеля, доводим практически до готовности и вливаем теплое молоко. Соли — немного, сливочного масла — сколько душа пожелает.

✦ Молочно-черничный коктейль с крошкой печенья — завтрак не на каждый день. Но иногда можно. Для двух порций взбиваем по 100 мл молока и сливок с мороженым (250 г), столовой ложкой коричневого сахара и ягодами черники (150 г). Шоколадное или овсяное печенье раскрошим и добавим к коктейлю. В качестве украшения — шоколадная стружка и целые ягоды.

Не рекомендуется пить молоко очень холодным — низкая температура затрудняет пищеварение



№8

Яйцо

Универсальный продукт, который готов стать самостоятельным блюдом или частью сложного кулинарного жанра.

ФАКТЫ

- Холестерина в куриных яйцах уже бояться перестали и научились ценить лецитин и холин — вещества, которые препятствуют отложению холестерина.
- Одно куриное яйцо содержит до 14 % дневной нормы белка, внушительный запас витаминов и минералов, аминокислот и антиоксидантов.

ИДЕИ

+ Яичный рулет с зеленью — как сеанс утренней фитотерапии. Из 4 яиц, пары ложек тертого зеленого лука, рубленой зелени по вкусу (тархун, укроп, шпинат, кинза) и пары чайных ложек муки приготовим два блинчика. Для начинки смешаем брынзу со сметаной и рублеными вялеными томатами. Выложим на блинчики, свернем неплотно и нарежем на порции.

+ Устроим с утра встречу двум полезным продуктам — запеченное яйцо в половинке авокадо. Для этого удалим косточку, положим в углубление кусочек творожного сыра, разобьем сверху яйцо. Для гармонизации вкуса — соль, перец, сушеный базилик, капля бальзамического уксуса. И всего 10 минут в духовке.

Яйцо бенедикт в кулинарной моде. То и дело в кафе и на домашних кухнях его на бутерброд укладывают



@alinka_bazhinova

Для меня идеальный завтрак — это салат из рукколы, авокадо, соленой рыбки, черри, заправленный оливковым маслом и посыпанный семенами льна и кунжута, яйцо пашот, хлеб, поджаренный на гриле, и кофе/чай по настроению.



@Ponciki Я рано встаю,

и поэтому завтрак у меня обычно до 6.00 утра. Мой идеальный завтрак: яйцо (всмятку или пашот), авокадо обязательно мягкий, семга/форель слабой соли и булочки ваши. Это мой идеальный завтрак. Ну и кофе, конечно. Капсулы Nespresso. Как я была вчера счастлива, обнаружив их на полках магазина.



№9

Сыр

Место на утреннем столе у сыра законное, с научной точки зрения обоснованное. Богатый кальцием, он легко усваивается в утренние часы.

ИДЕИ

+ Утро — время для экспресс-блюда. Например, для саганаки, как его готовят в Греции. Нарежем твердый сыр кусочками толщиной 1 см. Сбрызнем холодной водой, обваляем в муке и пожарим на разогретой сковороде с растительным маслом с двух сторон до румяной корочки. Важно: масло во время жарки должно покрывать сыр на 1/3. Подадим с отрубным хлебом и листовой зеленью.

ФАКТЫ

● Питательная ценность сыра основана на жирности и содержании белка.

● Больше всего калорий в сырах из цельного молока со сливками, а также в сырах с голубой плесенью, меньше всего — в кисломолочных.

+ Венские вафли с сыром — почему нет? Их лаконичная геометрия и скорость приготовления завтрак только на руку. Смешаем 3 столовые ложки пшеничной муки с половиной чайной ложки разрыхлителя, половиной стакана кефира, яйцом и натертым на мелкой терке твердым сыром. Выпекаем в вафельнице без масла.

@dricullen87 Я любитель смузи, творожков, сырников, запеканок творожных в мультиварке. Второй вариант — бутерброд с сыром или арахисовой пастой. По выходным — манка на молоке.

@vive_love Вода с лимоном. Яичница с жидким центром, сверху тертый сыр. И свежий хлеб или поджаренный. Ну и много зелени любой. Вот идеальный завтрак

№10

Творог

На треть состоит из белка, который расщепляется на аминокислоты, необходимые организму человека.

ФАКТЫ

● Творог с нулевым процентом жира — практически бесполезный продукт. Кальций усваивается только из жирных кисломолочных продуктов, а потому жирность творога должна быть не менее 5%.

● Количество полезных микроорганизмов в твороге должно составлять больше миллиона в одном грамме. Меньше их становится при нарушении технологии производства или использовании консервантов.

ИДЕИ

+ Решив однажды утром позавтракать свежими овощами в салате, хорошо бы усилить его белковую составляющую. К традиционному дуэту огурцов и томатов приготовим заправку из творога и зелени. Перетрем творог с солью, рубленой зеленью (укроп — программа минимум, но эксперименты приветствуются), солью, молотым перцем. Добавим оливковое масло и немного бальзамического уксуса. Заправим салат и получим удовольствие.

+ Творожно-клубничный мусс готовится так же быстро, как съедается. Творог взбиваем в блендере с ягодами клубники и половиной банана до гладкой однородной консистенции. Можно добавить измельченные орехи и мед. Более сытным завтрак получится, если использовать творожный мусс как топинг для тостов.

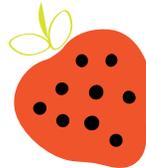


Автор поговорки «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» — Авиценна.

Ее смысл в том, что холодильников не было, и в течение дня продукты теряли свежесть, потому вечером такую еду советовали не есть

+ Рулетики из лаваша с творогом и яблоком —

понятный вкус в непривычной форме. Яблоко натрем на терке. Пачку творога взобьем блендером с сахаром, яйцом, ложкой сметаны, корицей, ванилью и горстью рисовых хлопьев. Добавим яблоко и выложим получившуюся массу на тонкий лаваш. Свернем рулетом, нарежем, смажем растопленным сливочным маслом — и в духовку на 15 минут.



Свинка Пеппа приглашает друзей

Табрис
ОТКРЫВАЕМ
ВОЗМОЖНОСТИ

Легендарная героиня мультиков — в кондитерских отделах сети «Табрис», которая получила официальную лицензию на использование изображения свинки Пеппы.



В ассортименте —
капкейки, маффины,
несколько видов
тортов



Принимаются
индивидуальные заказы
на кэнди-бары в стиле
Свинки Пеппы.

Богемная рапсодия

4 произведения кулинарного искусства от гениев, которых трудно было заподозрить в любви к гастрономии.

ФОТО JOSEPH GONZALEZ / PEXELS

*
панкейк а-ля Моше.
сладкая версия —
с медом и фруктами.
Мясная может
быть с фаршем
и грибами

Завтрак у Моне

Как перекусить
в стиле
импрессионистов.



Богемная жизнь — это не только абсент в кафе-шантанах на Монмартре, но еще и многочисленные пикники в пригородах. После знаменитого «Завтрака на траве» Эдуарда Мане импрессионисты выдали целую серию «еды на природе»: отметились и Огюст Ренуар, и Эдгар Дега, и, конечно, классик направления — Клод Моне — младший,



НОРМАНДИЯ СЛАВИТСЯ ЛУЧШИМИ СЫРАМИ СОРТА КАМАМБЕР (ЕСТЬ ДАЖЕ «МУЗЕЙ КАМАМБЕРА»), БЛЮДАМИ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ, А ТАКЖЕ ЯБЛОКАМИ: СИДР И КАЛЬВАДОС ЗДЕСЬ ПОДАЮТ БУКВАЛЬНО НА КАЖДОМ УГЛУ!



«Завтрак на траве», 1885–1886 (фрагмент)

товарищ Эдуарда с похожей фамилией (Manet — Monet). Помимо очевидных живописных достоинств в варианте пикника Клода Моне вполне различимо и само меню: дичь, вино, фрукты и большой пирог в центре. Оказывается, все это написано не просто ради красоты. Специалисты из дома-музея художника в Живерни (Нормандия) уверены, что мэтр изобразил на картине свою любимую пищу. И даже предлагают в местном ресторанчике попробовать «импрессионистические» блюда.



Клод Моне увлекался разведением цветов и деревьев, он говорил: «Кроме живописи и садоводства, я ничего больше не умею делать. Мой сад — мой лучший шедевр». Друзья присылали ему редкие растения

Слоеный панкейк по рецепту из Живерни

🕒 1 час 🍴 2 порции

Ингредиенты

Мука цельнозерновая	500 г
Соль	½ ч. л.
Вода	1 стак.
Масло растительное	25 мл
Мед	50–75 г
Миндаль (лепестки)	50–75 г
Ягоды свежие	по вкусу

Приготовление

1. Высыпать муку в миску, в центре сделать углубление, насыпать туда соль и понемногу добавлять воды, энергично замешивая тесто.
2. Руки смазать маслом и слепить из теста несколько шариков размером примерно с мандарин. Выложить их на промасленную поверхность.
3. Руками сформировать из каждого шарика плоские лепешки и сделать квадраты со сторонами примерно по 8 см.
4. Слегка обжарить их до золотистой корочки с двух сторон.
5. Выложить один на другой, каждый слой можно промазать медом и посыпать лепестками миндаля. Украсить кусочками свежих фруктов и ягод.

ПРОСТАЯ НОРМАНДСКАЯ ЕДА

Глядя на изысканную живопись Клода Моне, меньше всего представляешь себе простого мужика с бородой и в шляпе (чем-то похожего на местного рыбака или крестьянина). Но именно таким и был «котшельник» Моне. Уже будучи знаменитым художником, он уехал от парижской суеты и провел в своем доме в Живерни более 40 лет — до самой смерти. Выходил на пленэры писать окрестности, принимал гостей, пил кальвадос, ел здоровую местную еду. Вот типичное меню от Моне: куриный паштет на закуску, утка с турнепсом, сыр и, конечно, любимые пироги (куда же без них?).



Драйв Линча

Как Дэвид Линч поддерживает чистый поток сознания.



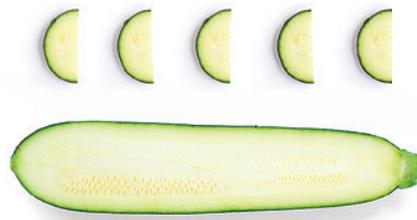
Автор «Малхолланд-Драйва», «Синего бархата», «Шоссе в никуда» и, конечно, культового сериала «Твин-Пикс» Дэвид Линч уже много лет занимается трансцендентальной медитацией, а также придерживается правил здорового питания. Довольно трудно себе представить этого любителя эпатажа и автора сюрреалистического хоррора, сидящего в позе лотоса или старательно готовящего себе веганский супчик или кашку, но вам в помощь видео от самого Дэвида. Погуглите «Дэвид Линч варит киноа», и вы найдете ролик, снятый в его знаменитой ледяной душе манере. Разумеется, в черно-белом цвете и с контрастным затемнением. Содержание фильма незамысловато — режиссер варит себе ужин, — но оцените, каков саспенс!

Эксцентричный Дэвид Линч любит готовить, но при этом не терпит запаха еды в доме, он считает, что кухню нужно «строить отдельно из бетона и нержавеющей стали, с крепкими вытяжками и стоками»

ПИЦЦА — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Работая с тем, что сам режиссер называет «темными сторонами человеческой души», в какой-то момент Линч пришел к тому, что перестал справляться со своими собственными стрессами. На помощь явились духовные практики, освобождающие сознание, а также диета, помогающая очистить организм. Еще в 1960–70-х гг. Дэвид решил, что прием медикаментов можно свести к минимуму, делая ставку на естественные силы организма. Особенно по вкусу ему пришлось книги и рецепты врача Генри Билера, который пропагандировал диетологию как основу лечения болезней. Пациентами доктора были голливудские звезды 1930–40-х гг. Глория Свенсон, Грета Гарбо и др. «Зеленый суп» по рецепту Билера Дэвид Линч старается включать в каждый свой обед.

VICUSCHKA / Shutterstock



Суп-пюре доктора Билера

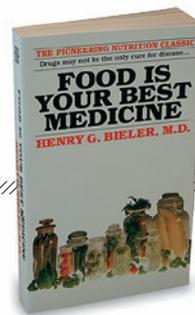
20 минут 2 порции

Ингредиенты

Зеленая стручковая фасоль	500 г
Цукини	1 кг
Сельдерей	1 пучок
Петрушка	1 пучок
Морская соль	по вкусу
Миндальные орехи	7 шт.

Приготовление

1. Мелко нарубить ингредиенты, положить в кастрюлю. Налить воды, чтобы она закрывала овощи и зелень, посолить, варить 10–15 минут.
2. Слегка охладить, взбить в блендере до состояния пюре. Подавать на стол, украсив по вкусу.



12+

«ПИЦЦА — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО» — ТАК НАЗЫВАЕТСЯ ЗНАМЕНИТАЯ КНИГА ДОКТОРА ГЕНРИ ДЖ. БИЛЕРА

«Открою тебе маленький секрет. Каждый день, раз в день, делай себе маленький подарок. Не планируй заранее, не жди его, просто пусть он случается» («Твин-Пикс»)



★
"кхиа - луннее
лекарство" - так
называется
знаменитая кхиа
доктора гелли
гх. Булеба



простой способ
добавить уникальности
макаронам с сыром —
назвать их голубь-
настой

Макаронные души

Как Николай Васильевич пол-Петербурга пастой накормил.



Если б судьба не сделала Гоголя великим поэтом, то он был бы непременно артистом-поваром, — писал Сергей Тимофеевич Аксаков, близкий друг писателя. В Риме Николай Васильевич так полюбил итальянскую кухню, что, с присущим ему энтузиазмом, решил приобщить к «правильным» макаронам и своих петербургских друзей. Причем взялся он за это дело лично, не доверяя местным поварам. Сохранились воспоминания, как Гоголь приносил с собой в гости к приятелям, чуть ли не прямо в карманах, пасту, пармезан, масло и собственноручно готовил макароны с сыром «по-итальянски». Надо сказать, что русской публике не слишком нравились гоголевские макароны (он делал их, как и полагается, *al dente*) — их считали «недоваренными».



ТВЕРДЫЙ
ВЫДЕРЖАННЫЙ
СЛЕГКА СОЛЕНЫЙ
СЫР ПЕКОРИНО-РОМАНО
ПРОИСХОДИТ
ИЗ ЦЕНТРАЛЬНОЙ
ОБЛАСТИ ИТАЛИИ — ЛАЦИО. ОН
ПОХОЖ НА ПАРМЕЗАН, НО ГОТОВЯТ
ЕГО ИЗ ОВЕЧЬЕГО МОЛОКА. ТАКОЙ
СЫР ДЕЛАЛИ
ЕЩЕ ВО ВРЕМЕНА
ДРЕВНЕГО РИМА



Jorge Zapata / Unsplash

Свежая паста (итал.: *pasta fresca*) в отличие от обычной не проходит сушку при высоких температурах: ее отваривают сразу же после приготовления или легкого подсушивания в естественных условиях.

Цельнозерновые макароны производятся из муки с сохранением оболочки зерна, в которой содержатся витамины, в частности, группы В, а также клетчатка, полезная для пищеварения. Их можно узнать по темному цвету



КАК У ЛЕПРИ В РИМЕ

Рецепт своей фирменной пасты Гоголь вывел в Риме, где прожил в общей сложности около 5 лет и написал первую часть «Мертвых душ», а также «Тараса Бульбу». Подглядел писатель этот рецепт в знаменитом ресторане «У Лепри». С этой итальянской пастой связана одна романтическая история из жизни Николая Васильевича. В числе знакомых, «облагодетельствованных макаронами», была семья графа Вильегорского. И на почве любви к итальянской кухне возникла еще одна любовь — к Анне Вильегорской, младшей дочери графа. Дело дошло до того, что Гоголь решил просить ее руки. Но, увы, страсть юной красавицы распространялась только на макаронные изделия, и Николаю Васильевичу оставалось лишь вздыхать и утешаться кулинарией.



Гоголь-паста

15 минут 2 порции

Ингредиенты

Свежая паста (обычная или цельнозерновая)	250 г
Пармезан или пекорино-романо	5–6 ст. л.
Масло оливковое	2–3 ст. л.
Масло сливочное	25 г
Соль, перец	по вкусу
Зелень	по вкусу

Приготовление

1. Натереть сыр. В подсоленной кипятке отварить пасту до состояния аль-денте.
2. В глубокой миске смешать 4–6 ст. л. воды, в которой варится паста, с оливковым маслом и тертым сыром, поперчить.
3. Пасту откинуть на дуршлаг, быстро переложить ее в миску с маслом и энергично перемешать до образования тягучей консистенции соуса.
4. Разложить пасту на тарелки, положить сверху сливочное масло, при желании украсить базиликом или другой зеленью.



Обед для чемпиона

Секрет волшебного
голоса Фредди
Меркьюри.

We are the champions, my friends! — пел легендарный солист группы Queen. Его вокал считается лучшим среди исполнителей рок-музыки XX века. У Фредди Меркьюри было 4 октавы: говорил он баритоном, а во время пения был способен на самые неожиданные модуляции, быстро перескакивал от низких тонов к высоким, от нежных нот — к грубым. Редкий дар, который делает его пение особенным. Фредди

это понимал и голос свой берег. Даже не стал исправлять неправильный прикус, боясь нарушить хрупкие настройки природного инструмента. Были у него и свои лайфхаки. Личный помощник певца Питер Фристоун вспоминал, что любимым блюдом Меркьюри был куриный дхансак — блюдо, которое сочетает в себе две противоположности: нежную обволакивающую консистенцию супа-пюре и жгучую остроту карри (прямо как характер самого певца!).

Есть мнение, что частое употребление карри способствует повышению температуры и общей эмоциональности. Глядя на Фредди Меркьюри, в это легко поверить



ДАЛ — ИНДИЙСКОЕ НАЗВАНИЕ ДЛЯ БОБОВЫХ КУЛЬТУР, ТАКИХ КАК ЧЕЧЕВИЦА, ГОРОХ, МАШ, НУТ И ПР. ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕГЕТАРИАНСКИХ БЛЮД, В ТОМ ЧИСЛЕ СУПОВ-ПЮРЕ. ВОСХОДИТ К ТРАДИЦИЯМ АЮРВЕДЫ



БОМБЕЙСКОЕ НАСТРОЕНИЕ

Фредди был выходцем из семьи парсов, зороастрийцев иранского происхождения. Его настоящее имя — Фаррух Булсара,

а первые 16 лет своей жизни он провел в частной индийской школе неподалеку от Бомбея. Поэтому неудивительно, что за кулинарным вдохновением Меркьюри часто обращался к родной азиатской кухне. По словам того же Фристоуна, они вместе с личным поваром Меркьюри Джо Фанелли часто ходили на рынки Эрл-Корта (район в Лондоне), где был интернациональный базар и можно было найти практическую любую специю. Там и закупались ингредиенты для фирменного блюда семейства Булсара.



Куриный дхансак от Меркьюри

⌚ 2 часа + 12 часов на замачивание
🍴 2 порции

Ингредиенты

Дал (смесь бобовых)	100 г
Филе цыпленка	650 г
Масло растительное	25 г
Лук	3 шт.
Чеснок	2 зубчика
Томаты консервированные	410 г
Баклажан	1 шт.
Картофель	1 шт.
Шпинат замороженный	115 г
Кориандр свежий	100 г
Мята свежая	50 г
Кумин (зира)	1 ч.л.
Кардамон коричневый	1 шт.
Кассия (китайская корица), кора	5 см
Горчица черная	½ ч.л.
Куркума	1 ч.л.
Кориандр сушеный	1 ч.л.
Пажитник молотый	¼ ч.л.
Чили молотый	¼ ч.л.
Соль, специи	по вкусу

Приготовление

1. Смесь бобовых промыть несколько раз в воде, замочить, оставить на ночь. На следующий день отварить в воде из расчета 1:2 в течение 30 минут.
2. Филе цыпленка нарезать кубиками и обжарить в глубокой сковороде в масле до коричневой корочки, затем убрать филе в миску.
3. Обжарить на той же сковороде семена (кумин, кардамон, кассию и черную горчицу, другие специи по вкусу), добавить измельченный лук и чеснок, посолить и довести до золотистого цвета. Затем всыпать томаты и готовить еще 5 минут.
4. Нарезать овощи, шпинат, добавить на сковороду и готовить еще 10 минут. Добавить вареный дал и перемешать.
5. Добавить в сковороду мясо цыпленка, молотые специи (куркуму, кориандр, пажитник, чили) и готовить на медленном огне 40 минут.
6. Перед сервировкой посыпать зеленью кориандра и мяты.



*
рекоммендованный
состав дала - по 25 г
лук, маха, красной
чечевицы, а чечевицы
желтой - 50 г



РЕЦЕПТЫ

Опытным путем

Проверенные годами и личным опытом рецепты от технологов сети «Табрис», адаптированные под домашнее меню. Советуем добавить в копилку идей.



ФОТО: ОЛЬГА ВИРИЧ

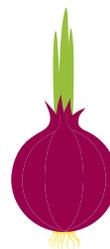
ТАБРИС. ЖУРНАЛ
70-71

Плов в казане



Денис Рожин

Технолог готовой
продукции



Ингредиенты

Мясо	1 кг
Морковь	600 г
Рис	2 стак.
Лук	300 г
Вода	4 стак.
Чеснок	1 головка
Зира	2 г
Барбарис сушеный	1 г
Масло растительное	150 мл
Соль	по вкусу

Рецептов приготовления плова очень много. Есть у этого блюда и национальные особенности. Для самаркандского, например, мясо режут очень крупными кусками, в бухарский добавляют сухофрукты. Существует плов с айвой, с долмой или машем, с пшеницей вместо риса. Но именно этот простой рецепт я рекомендую своим гостям и покупателям сети «Табрис». Готовить по нему — сплошное удовольствие. Можно делать это дома, на природе, на даче, в гостях и вместе с гостями. Ведь это блюдо объединяет людей до, во время и после застолья: готовить и есть его лучше большой компанией. Минимум времени на подготовку, правильные и доступные по цене ингредиенты и соблюдение определенных правил гарантируют отличный результат.

🕒 40 минут 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴 10 порций

Рис для
плова должен
отличаться низкой
крахмальностью



**Очень важно не открывать крышку
во время приготовления и готовить рис
на медленном огне, тогда он получается
рассыпчатым**

Приготовление

1. Мясо нарезать кусочками 3–4 см. В казан налить масло, хорошо разогреть. В раскаленное масло положить мясо, распределить равномерно по всей поверхности казана и дать подрумяниться с одной стороны, затем перемешать.
2. Морковь нарезать брусочками 1х1 см, лук — мелкими кубиками. Добавить овощи в казан к мясу и жарить, пока не начнут слегка пригорать.
3. Рис тщательно промыть в проточной воде и слить всю воду. Выложить в казан к мясу и овощам, добавить специи и соль, влить воду и перемешать. В центр поместить обрезанную сверху и снизу головку чеснока. Как только закипит вода, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и томить, пока рис не впитает всю жидкость. Выключить огонь, но не снимать с плиты, а дать постоять 15 минут.

Одно из важных условий успеха — овощи должны хорошо прижариться, даже слегка подгореть. Это придаст плову нужные цвет и вкус. Если лук и морковь останутся полусырыми, плов получится светлым и невкусным. Мясо нужно обязательно использовать жирное. Если такого не оказалось под рукой, недостаток жира можно компенсировать растительным маслом. Без жирной составляющей плов получится сухой, а это неправильный плов.

Быстрый семейный ужин или угощение для гостей — плов справится с любой задачей. Летом советую приготовить это блюдо на открытом огне или на мангале. Так еще вкуснее.

Для этого рецепта подойдет:



1. Свинина



2. Баранина



3. Курица



уже не хлеб, но еще
не пирог

В каждом регионе Италии своя фокачча. Генуэзская (Focaccia genovese) — с оливковым маслом и солью, иногда — с луком. Фокачча-ди-рекко (Focaccia di Recco) состоит из двух слоев теста с начинкой из сыра и копченой колбасы и приправой из острого перца и чеснока. Фокачча барезе (Focaccia alla barese) — с томатами и оливками.

Фокачча с томатным соусом и сыром



**Татьяна
Кочнева**

Технолог хлебной
продукции

Ингредиенты

Для теста

Дрожжи прессованные	30 г
Вода	600 мл
Мука пшеничная высшего сорта	1 кг
Сахар	30 г
Соль	40 г

Для оформления

Томатный соус	2–3 ст. л.
Сыр твердый	120 г
Оливковое масло	25–50 мл

🕒 35 минут + 2 часа на расстойку
🍴 5 порций

Итальянская кухня подарила нам не только пиццу и пасту, но и вкуснейшую фокаччу — традиционную дрожжевую лепешку с разнообразными начинками. Попробуйте приготовить ее дома: я поделюсь главными секретами.

Качество исходных продуктов не обсуждается — только самое высокое. Обратите внимание на температуру воды: для приготовления правильного теста важно, чтобы она была теплой. Идеально — +20 °С. Слишком горячая вода может остановить брожение, слишком холодная — замедлить этот процесс. Как и любое дрожжевое тесто, это требует к себе уважения. Никаких сквозняков. Тесто покой любит. Но, когда тесто уже раскатано, перед выпеканием фокаччи необходимо сделать частые проколы ножом или вилкой. Они нужны, чтобы выходил воздух и лепешки не деформировались.

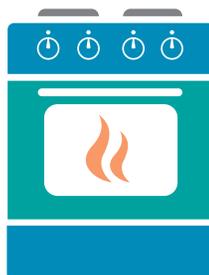


Приготовление

1. Дрожжи и сахар растворить в воде и оставить на некоторое время в теплом месте для активации дрожжей.
2. Муку просеять, добавить соль и дрожжевую массу, замесить тесто. Положить тесто в форму, смазанную оливковым маслом, накрыть полотенцем или крышкой, убрать в теплое место для увеличения объема в три раза — понадобится около 1,5 часов.
3. Подошедшее тесто разделить на 5 равных частей, скатать каждую в шар, положить на смазанный оливковым маслом противень, накрыть полотенцем и оставить на 20 минут для расстойки. Придать заготовкам форму лепешки толщиной 6–8 мм.
4. Сыр натереть на средней терке. Лепешки смазать оливковым маслом, томатным соусом и посыпать тертым сыром. Сделать ножом в каждой лепешке 5–8 наколов и выпекать в духовке при 240 °С до готовности — 8–10 минут.

По этому рецепту лепешку с большими гастрономическими возможностями пекут в сети «Табрис» с июня 2015 года

Самый быстрый, простой и неизменно вкусный вариант — фокачча с прованскими травами. Для этого достаточно смазать лепешки перед выпеканием оливковым маслом, присыпать солью и прованскими травами по вкусу. Но на самом деле начинки могут быть самые разные. Фокачча — идеальная замена классическому хлебу и батону во время выездов на пикник. Хороша и сама по себе, и с соусом, и как основа для самых разных закусок. Если выбрали вариант с прованскими травами, попробуйте подать с белым соусом. А еще у нас есть сезонное предложение — фокачча с красным луком. Рекомендую попробовать.



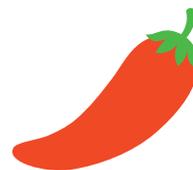
Можно выпекать в духовке в режиме конвекции



простое
и беспроигрышное
блюдо



Перепелка тапака



Ингредиенты

Перепелка	5 шт.
Соевый соус	80–100 г
Черный перец	10–15 горошин
Красный острый перец	1 шт.
Чеснок	5–10 зубчиков

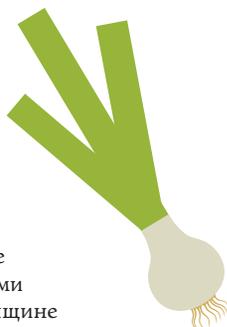


Сергей Федорченко

Гриль-шеф

🕒 20 минут + 30 минут на маринование
🍴 5 порций

В моей семье по схожему рецепту готовят цыпленка уже больше 50 лет. Меня научила мама, а ее — бабушка. Мама разрешила цыпленка по грудке, отбивала поварским молотком все косточки. Еще сырая птица становилась очень тонкой — толщиной не больше 2 см. Затем солила и погружала в ванночку из уксуса и воды. Жарила на раскаленной чугунной сковороде, а в качестве пресса неизменно использовала трехлитровую банку с водой. Курица всегда получалась вкусной и оставалась такой и на следующий день. Хорошо шла под гитарные песни и под хоккей на черно-белом телевизоре «наших с канадцами».

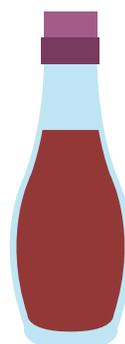


Приготовление

1. Перепелок разрезать по грудке большим ножом или поварскими ножницами. Выровнять по толщине на плоской поверхности. замариновать в соевом соусе и оставить минимум на 30 минут.
2. замаринованных перепелок положить на раскаленную чугунную сковороду или решетку мангала и жарить при среднем жаре под прессом в течение 15–20 минут, периодически переворачивая и изредка сбрызгивая соевым соусом.
3. Чеснок пропустить через пресс, горошины перца размолоть или раздавить ножом, острый красный перец вместе с семенами нарезать мелкими кубиками 2x2 мм.
4. После появления хрустящей золотистой корочки перепелку снять с огня, натереть черным молотым перцем, красным острым перцем и чесноком. Оставить птицу «отдыхать» на 10 минут — за это время она пропитается чесночно-перечным ароматом.

Вариация семейного рецепта, по которому раньше готовили цыпленка, но перепелка подходит еще лучше

Теперь я знаю, почему все так здорово у мамы и у бабушки получалось. По сути, цыпленок был совсем не жирный: это шло блюду только на пользу. Вот почему нежирная перепелка идеально подходит для зажаривания таким способом. Теперь я готовлю по подобному рецепту именно эту птицу. Чтобы она не деформировалась при жарке, я рекомендую подрезать ее ножом или ножницами у хвоста примерно на 2–3 см. В качестве пресса удобно использовать гастроемкость или большой камень. В домашних условиях выручит чугунная сковорода с прессом. По моему опыту, одной такой перепелки всегда мало. Готовьте сразу несколько. Ведь она на самом деле и в холодном виде так же хороша.



Соевый соус заменяет соль и придает перепелке аппетитный оттенок

★
шоколадный крем
и ягодное кунжут



Бисквит королевы Виктории раньше называли Victoria Sandwich — сэндвич Виктории. А все потому, что его не украшали ничем сверху, просто между двух коржей укладывали слой взбитых сливок и клубничного джема. Посыпали сахарной пудрой и подавали к пятчасовому чаю.

Торт йогуртовый клубничный



В ассортименте сети торт появился в 2017 году, в разгар сезона клубники. Пекут его по авторскому рецепту



Наталья Понофидина

Технолог
кондитерского цеха



Ингредиенты

Для бисквита:

Мука пшеничная	165 г
Масло сливочное	165 г
Сахар	165 г
Яйцо куриное	3 шт.
Цедра лимона	3 г
Разрыхлитель	5 г

Для крема:

Сливки на растительной основе	150 г
Сахар	80 г
Йогурт питьевой жирностью 2,5%	260 г
Ванилин	1 г

Для ягодного кули:

Клубника	120 г
Малина	60 г
Черная смородина	30 г
Сахар	90 г
Вода	70 мл
Агар-агар	5 г
Сироп глюкозы	20 г

Для пропитки:

Сахар	100 г
Вода	100 мл
Коньяк	4 мл

Для украшения:

Клубника/голубика	по вкусу
Листья мяты	по вкусу

🕒 2 часа 🍴 3 порции



Торт приготовлен по авторскому рецепту. За основу взят бисквит королевы Виктории. Это тот случай, когда изюминок у торта сразу несколько: и легкий лимонный аромат, и абсолютно натуральное ягодное кули, и йогуртовый крем, и бисквит, который можно есть и сам по себе — настолько он хорош. Действительно королевский десерт. Неудивительно, что ее величество так любила его и приучила к нему своих придворных. В ее честь его называют викторианским бисквитом.

Бисквитные коржи довольно плотные, пористые и при этом очень нежные, слегка влажные. У лимона в рецепте важная роль. Отдав всего несколько граммов своей цедры, он изменяет грани вкуса, добавляя нужную кислинку и особое послевкусие. Заменить можно готовой десертной пастой «Лимон», а вот полностью игнорировать эту составляющую нельзя — нарушится гармония вкуса.

Бисквит идеальным получится только в том случае, если не держать его в духовке дольше 30 минут, чтобы не пересушить. Остужать лучше на решетке. Смазывать и собирать можно только полностью остывшие коржи.

Клубнику сливками не испортишь. Мы возьмем — на растительной основе. Ягоду для кули — хоть свежую, хоть замороженную. Если все сделать строго по рецепту, получится что-то невероятное. И ведь ингредиенты самые простые. А вот со вкусом все наоборот — сложный, многогранный, необычный.

Приготовление

1. Для бисквита сливочное масло и сахар взбить до белой пышной массы, постепенно ввести яйца и цедру лимона. Вмешать порциями муку и разрыхлитель.
2. Тесто разложить в две формы диаметром 18 см. Выпекать в духовке при 190 °С 25–30 минут.
3. Для крема взбить сливки с сахаром и йогуртом, добавить ванилин.
4. Для кули ягоды с водой, глюкозным сиропом и 45 г сахара довести до кипения и ввести агар-агар с оставшимся сахаром. Варить 2–3 минуты, измельчить блендером и охладить.
5. Из воды и сахара сварить сироп, охладить и добавить коньяк. Бисквит пропитать сиропом.
6. На нижний бисквит отсадить с помощью кондитерского мешка с насадкой половину крема. Сверху — таким же образом охлажденное ягодное кули. Накрывать вторым бисквитом и украсить оставшимся кремом. Бока оставить открытыми. Украсить ягодами и листиками мяты.





Вид на су-вид

Су-вид — пример того, что молекулярная кухня доступна всем, крайне практична и интересна не только с эстетической точки зрения. Игорь Грицкевич, руководитель школы высокой кухни и шеф-повар, специально для нас приготовил два блюда в технике су-вид и подробно рассказал о ее особенностях.

Как использовать нотничная еда на все сто



Игорь Грицкевич

Основатель и наставник школы высокой кухни «Гастрономия»



СУТЬ ВОПРОСА

Техника су-вид — изобретение новой французской кухни. Ее принцип, обработка продукта при строго фиксированной температуре определенное время, очень прост и напоминает работу мультитарки. И все же су-вид выигрывает.

В Западной Европе су-вид появился еще в 80-х годах прошлого века: Россия взглянула в его сторону чуть позже. Я начал активно изучать и использовать су-вид несколько лет назад, и меня поразили возможности, которые он предлагает, — то, как он преобразует блюда во всех смыслах.

Итак, техническая основа су-вид — вакуум («су-вид» и переводится с французского как «под вакуумом»), циркуляция воды и их влияние на продукт. Чем это отличается от способа «поставить еду в кастрюльке с водой на огонь и помешивать венчиком»? Дело в том, что особая емкость не просто доводит воду до определенной температуры, а при необходимости поддерживает эту температуру в течение нескольких суток.

Оборудование для су-вид бывает самых разных объемов, от промышленного до вполне доступного домашнего. Для приготовления этих блюд понадобятся особая емкость, вакуумные пакеты и вакууматор. Все это легко можно приобрести в формате для домашней кухни.

Яйцо су-вид напоминает яйца пашот, но обладает более гармоничной и нежной текстурой



Обычное отварное яйцо — для сравнения

Зеленый борщ с алычой и яйцом су-вид

Ингредиенты

Курица домашняя	350 г
Яйца куриные	6 шт.
Картофель молодой	200 г
Томат	100 г
Морковь	55 г
Лук	50 г
Пастернак	15 г
Сельдерей	15 г
Щавель	150 г
Шпинат	50 г
Ботва свекольная	50 г
Лук зеленый	40 г
Укроп	20 г
Петрушка	30 г
Алыча	30 г

Приготовление

1. Емкость для су-вид наполнить водой, разогреть до 65 °С. Опустить яйца (можно без вакуумного пакета), варить 40 минут.
2. Для борща морковь, пастернак, сельдерей и стебель свеклы нарезать соломкой, лук — мелким кубиком. Пассеровать на небольшом огне до золотистого цвета. Натереть на терке томат и протушить с овощами.
3. Отварить бульон (примерно 3 л воды на ¼ курицы, курицу после приготовления можно не извлекать). Добавить в бульон нарезанный картофель, чуть позже — пюрированную алычу.
4. Зелень нашинковать. Когда картофель в бульоне отварится, всыпать зелень и пассеровку. Солить по вкусу.
5. Перед подачей борща извлечь из су-вид яйца и аккуратно разбить прямо в тарелку. Белок можно надрезать, чтобы вытек желток.



Свекольная ботва призвана придать вкусу блюда оттенок классического борща, а алыча — южный, кубанский нюанс.

🕒 1,5 часа 🍴 6 порций



ПРОСТАЯ МАГИЯ

Я не преувеличиваю, когда говорю, что су-вид творит практически чудеса. Свиная маринованная грудинка су-вид, например, хотя и будет готовиться 48 часов, окажется такой нежной, что мясо можно будет откусывать губами, — и при этом не потеряет формы или объема. В емкости для су-вид можно подготовить стейк к прожарке.

Консервация и хранение — точнее, подготовка к ним с помощью су-вид — еще одно преимущество техники. Например, обычные шампиньоны у вас в холодильнике высохнут и почернеют за несколько дней, а после су-вид они неделю будут готовы к дальнейшему приготовлению. Готовите продукт в вакуумном пакете, достаете из емкости для су-вид, опускаете в лед, чтобы резко снизить температуру, и кладете в холодильник. Так можно хранить как полностью готовую пищу, так и ту, что потом будет требовать минимальной финальной обработки.

Рецептов для су-вид сперва не было. Кулинары экспериментировали в гастролабораториях, и открытия оказались потрясающими. Существует, к примеру, приложение, со множеством инструкций и видео-примеров, которое позволяет выбрать точно такой внешний вид продукта, как вы хотите, включая текстуру и оттенки. И подсказывает температуру/время для этого результата.

Попробуйте начать осваивать эту технологию по двум представленным рецептам. Обратите внимание, что у всех приготовленных яиц су-вид текстура желтка будет строго определенных густоты и тягучести, с обрамляющим его белком. Второе блюдо, лосось в кедровом молоке, готовится так, чтобы не свернулись белки (стоит добавить лишний градус в заданной температуре, как они начнут сворачиваться). Это те случаи, когда приготовление еды — точная наука. **T**



Catherine Rogan / Shutterstock



FotoCuisineite / Shutterstock

Существует множество моделей емкостей для су-вид: некоторые снабжены крышками, предотвращающими испарение воды (актуально, когда пища готовится несколько часов). Вместо крышки можно использовать специальные безопасные шарики, которые будут плавать по поверхности.

Когда вы опускаете продукт в нагретую воду емкости для су-вид, температура воды падает на несколько градусов. Это не страшно: вскоре она снова вернется на нужный уровень

Лосось, приготовленный в технике су-вид, обладает нежной, но плотной текстурой, которую возможно только в вакууме



Лосось в кедровом молоке с паровыми овощами в яблочном тумане

Ингредиенты

Филе лосося, порционно	600 г
Кедровое молочко	800 г
Отварные овощи сезонные	по 70 г
Кедровые орешки	по вкусу

для копчения

Яблочная щепка	по вкусу
----------------	----------

🕒 1,5 часа 🍴 6 порций

Приготовление

1. Лосося нарезать порционно, подсолить, положить в вакуумные пакеты и залить кедровым молочком, чтобы оно полностью покрыло филе. Пакеты должны быть достаточно просторными.
2. Разогреть воду в емкости для су-вид до 55 °С и на 15 минут опустить в нее пакет.
3. Извлечь филе, подавать с гарниром из овощей, полив образовавшимся соусом из кедрового молочка и посыпав кедровыми орешками. Перед подачей с помощью домашней коптильни окурить каждую порцию дымом яблочной щепы.



Лосось получается приготовленным в собственном соку: он впитывает часть молочка, и вместе с этим в пакете образуется соус, которым лосось и поливается перед подачей.

Отцами-основателями су-вид в его современном виде являются два шеф-повара: француз Жорж Пралю и американец Бруно Гуссо. Первый применил вакуумную упаковку для приготовления фуа-гра, чтобы то не потеряло в объеме, затем стал использовать этот метод для других блюд и преподавать его в своей гастрономической школе. Гуссо начал разбираться в научной стороне вопроса, создав кулинарные гиды по су-вид. Он же сделал блюда в технике су-вид частью меню пассажиров первого класса «Эйр Франс».



*
в емкости для су-вид
можно готовить
несколько продуктов
одновременно, если
рецепт предлагает
для них одну
температуру

Танцы со вкусом

Королева дэнс-сообщества Краснодара (и не только) Алиса Доценко поделилась с нами позитивным настроением, любовью к еде, а также тем, почему она ест раз в день.

Алиса, был в вашей жизни момент когда ежедневный рацион стал зависеть от профессиональной танцевальной деятельности?

Никогда: я не сидела на диетах, не соблюдала режим питания. Перед подготовкой к отчетным концертам мы в течение трех недель занимаемся по ночам, и я могу смело во время репетиции сказать: «Я за фастфудом или шаурмой». Единственное правило — не объедаться перед занятиями вообще ничем, потому что будет тяжело. А так не знаю, для моего организма все хорошо.

А что вы любили в детстве есть?

У меня был строго определенный набор продуктов. Борщ, колбаса, макароны. Ненавижу гречку вообще. Я не ем каши, хотя понимаю, что надо. Но у меня ассоциации еще с детского садика, когда я каши прятала в ящик стола. Ненавижу подливки на котлеты. Еще никогда не могла есть суп. Единственное, что я не любила в детстве и полюбила сейчас, — это сыр: мама его обожала, а я ее тогда не понимала. И грибы вообще не люблю, кроме случаев, когда это жареные нарезанные грибы в каком-то блюде или крем-суп. Еще мне все пророчили, что я полюблю когда-нибудь оливки и маслины, но я не ем даже салат, если где-то рядом лежали оливки и все пропиталось запахом. При этом использую только оливковое масло. Подсолнечное масло — вообще нет, с тех пор как меня переучили однажды на нем готовить.

В детстве к кулинарии вы были равнодушны?

Абсолютно равнодушна. Сегодня я, когда вижу какое-то видео, обязательно хочу это приготовить. Только всегда по своему адаптированному рецепту.

Готовить меня научила мама: жульен на сливках с сырной корочкой, мясо в горшочке: то, чем я в первую очередь стала кормить свою дочку, когда та подросла.

Когда вы впервые начали готовить самостоятельно на регулярной основе?

Наверное, с первыми отношениями. Надо было потренироваться на ком-то, прежде чем начать готовить своему ребенку. Для меня высшая степень похвалы — если дочь съест то, что я приготовила. Потому что она в принципе не ест ничего, у нее к еде личная неприязнь. И она особенно не любит роллы. Я недавно готовила горячие, она съела один и сказала: «Вкусно, но я не буду». Но, если она сказала «вкусно», значит, так и было. Просто роллы действительно были немного некрасивые.

Что вы обычно готовите для гостей?

Только не традиционную еду из нашего детства. Потому что для каждого из нас такую еду лучше всего готовили в семье. Например, тот же борщ — это всегда мамин борщ. И вот проигрывать чьей-то маме я не готова. Еще я всегда жду отзывы от друзей о моих блюдах, поскольку сама себя не могу оценить. Понимаю, что должно быть неплохо, но буду сидеть, смотреть на человека, ждать, пока он скажет: «Вкусно!»

Существует еда, которая гарантированно поднимает вам настроение?

Пицца: «Четыре сыра», «Пепперони». Но я не люблю начинки типа курицы с ананасами, теплые и горячие овощи. Овощи вообще ем только свежие, даже из бургеров достаю соленые огурцы.



АЛИСА ДОЦЕНКО

- Основатель и руководитель крупнейшей на юге России танцевальной школы «Без правил» в Краснодаре, участница проекта «Танцуют все» на СТБ, финалистка шоу «Танцы на ТНТ» в команде Мигеля.
- Считается универсальным танцором, в качестве хореографа преподает такие танцевальные направления, как vog и контемпорари.
- С 4 лет в танцах.
- Кроме танцев, в детстве занималась спортивной акробатикой.
- С 11 лет танцевала в студии «Тодес» Аллы Духовой.



Первый танцевальный конкурс — 2-й сезон «Танцев без правил» 2008 года. Алисе было 18 лет, и на кастинг она приехала с двухмесячной дочкой, прошла в проект и стала финалисткой

*Бог — яркие
эмоции
и броские
модельные позы*



А морепродукты?

Из морепродуктов я ем только креветки, огромные, приготовленные на гриле.

Вообще, та же японская кухня, азиатская, вас привлекает или вы больше по европейской?

Роллы с лососем, сливочным сыром и огурцом — годно. Креветка, краб — нет. Супы — нет. Вок люблю, у меня даже есть излюбленное место, где я предварительно по телефону заказываю: свинина, гречневая лапша без овощей, двойная острота. Но с воком у нас в стране беда. Я нашла ровно два места, где делают вок так, как мне нравится. То свинина выглядит как фарш, то они не понимают слов «без овощей». Мы в Казахстане были, я вообще с ума сходила — у них же свинины вообще нигде нет, а конина есть.



Вы бы могли назвать себя гурманом?

Нет, я просто всегда знаю, что буду есть, а что нет. Иногда смотрю в меню, и названия типа

«карпаччо» мне ни о чем не говорят — и я их не запоминаю: зачем? Мне главное узнать, какие в блюде ингредиенты: тогда я пойму, как они будут сочетаться. Очень люблю сыр, но не разбираюсь в сортах, видах. Разве что твердые люблю больше, чем мягкие. То же с пастой. И, если я на что-то под-



Легкий салат с ветчиной

«Моя особенность — могу приготовить салат из чего угодно: главное — заглянуть в холодильник. Этот вариант таким образом и родился. Он на основе еще одного обожаемого мною продукта — ветчины, с моей любимой заправкой. Салат получается легким, но сытным: наешься моментально».

Ингредиенты

Ветчина (прошутто)	300 г
Твердый сыр, тертый	100 г
Сыр фета	100 г
Черри	1 горсть
Яйца куриные, вареные	3 шт.
Сухарики	50 г
Соевый соус	1 ст. л.
Лимонный сок	1 ст. л.
Зелень	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

⌚ 10 минут 🍴 4 порции

Приготовление

1. Ветчину нарезать ломтиками, сыр фета нарезать кубиками, зелень нашинковать, черри нарезать дольками, соединить с тертым сыром.
2. Лимонный сок и соевый соус смешать, посолить и поперчить. Заправить салат, добавить специй по вкусу, тщательно перемешать.

саживаюсь, буду есть, пока не смогу смотреть на это.

Что касается здоровой части вашего питания, как часто стараетесь есть овощи, фрукты, пить соки?

Обожаю фреши. Потому что не нужно напрягаться, пьешь, и все. Скажу честно, я очень люблю фрукты, но мне так лень чистить апельсин, кусать яблоко, хрустеть им... Ну и еще у нас вся студия помешана на бананах, и, если кто-то ест один, я тоже попрошу угостить и съем. А так я сама не пойду их покупать. Поэтому фреши — отличный выход. Еще я люблю смузи, одним стаканом наедаюсь, у меня процесс насыщения происходит достаточно быстро.

Всегда питаетесь небольшими порциями?

Да, кроме пиццы: ее я могу целиком съесть, это принцип. А вообще, я шаурму съедаю и думаю: зачем я так наелась? Бургеры люблю, но никогда не смогу съесть полностью. Если переем, меня будет клонить в сон.

Сколько раз в день вы едите?

Как правило, один раз. Бывает, когда друзья зовут сходить куда-то поесть, я за компанию пойду, не буду просто сидеть. Сама я инициатором не бываю. Но, кстати, дома ночью поесть — это святое. У нас с дочкой есть тема «ночной жор»: проснемся, идем на кухню и сидим, что-нибудь точим. И еще я не могу есть по утрам.

ВОПРОС-ОТВЕТ

- Если мясо, то свинина.
- Если рыба, то лосось.
- Если птица, то курица, наверное. Но я не фанат.
- Если фреш, то фруктовый со сливками.
- Если смузи, то какой-нибудь красного цвета и с ягодами — клубникой, голубикой.
- Если десерт, то йогуртовый торт на бисквитных коржах, с бананами, гранатом, виноградом и творожным муссом.
- Если молочное, то... Латте относится к молочному? Тогда — латте с мятным сиропом.



Буфет – Fast casual*

Чтобы быть успешным, нужно много успевать. Хорошее питание – не просто повседневная необходимость, а способ оставаться энергичным.

Буфет предлагает первоклассные блюда, которые можно взять с собой.



📍 ул. Тургенева, 138/6

📍 ул. Кубанская
Набережная, 25

📍 Проспект Чекистов, 1/3

Режим работы:
8.00—22.00

📍 Мега Адыгея,
2-й этаж

Режим работы:
10.00—22.00



#FASTCASUAL  @BufetKrasnodar #БЫСТРЫЙРЕСТОРАН  @BufetKrasnodar #БУФЕТКРАСНОДАР

* Быстро и вкусно на каждый день!

Лазанья-фахитос со свиной



«В последнее время часто готовлю блюда на основе макаронных изделий. Очень люблю свинину, обжаренную маленькими кусочками: визуально куда приятнее фарша. И сыр-сыр-сыр, как можно больше сыра!»

Ингредиенты

Лазанья	3 листа
Свинина	1 кг
Болгарский перец	7 шт.
Лук	3 шт.
Крем-сыр	500–700 г
Смесь тертых сыров	250–300 г
Смесь острых перцев и специй	1–2 щепотки
Оливковое масло	25–75 мл
Соль	по вкусу

🕒 40 минут 🍴 4 порции

Приготовление

1. Свинину нарезать кубиками, перец и лук нашинковать. Все выложить в форму для запекания, посыпать смесью специй, солью, полить оливковым маслом, тщательно перемешать. Выпекать 20 минут при 180 °С.
2. На листы лазаньи выложить крем-сыр, распределить по всей поверхности. Сверху выложить готовую свинину, завернуть, разрезать каждый ролл на три части.
3. Выложить в блюдо для запекания, покрыть слоем крем-сыра, посыпать смесью тертых сыров. Выпекать 20 минут при 180 °С.



Пропускаете завтрак?

Я могу проснуться с утра, выпить банку энергетика на голодный желудок, и у меня не будет никаких проблем. Бывает даже, прилетаешь куда-нибудь на отдых в гостиницу, смотришь на утренний «шведский стол» и думаешь: ну почему все это не подают на обед? Ту же яичницу с беконом, которую я обожаю — только ем не на завтрак.

А что касается других тонизирующих напитков, кроме энергетических? Кофе любите?

Я пью очень много кофе. Для меня это уже не тонизирующий напиток, а, наверное, часть меня, без стаканчика меня редко кто видел. Он меня уже даже не берет. Причем я в кофе тоже вообще не разбираюсь. Что там, где собрано, обжарено темное или светлое — мне вообще все равно. Дайте кофе, и все.

Недавно выезжали в Сочи, решили: «Давайте за кофечком заедем?» Я сразу представила аромат, ощущение стаканчика в руке...

Что же до десертов, часто едите или равнодушны?

Равнодушна, кроме случаев «под настроение». Очень сладкое не люблю, если выбирать, то легкий творожный или йогуртовый торт.

Бывает, конечно, кто-нибудь рядом ест шоколадку, и ты готова телефон подарить человеку, лишь бы он дал куснуть. Но шоколад я люблю в сочетании с чем-то: растапливаю, макаю туда банан и запекаю. Или пью горячий шоколад со взбитыми сливками, с маршмеллоу и палочкой корицы.

Как вы справляетесь на гастролях?

Как правило, если меня куда-то возят, организаторы меня кормят сами. Некоторые спрашивают предпочтения в плане еды, некоторые — нет. Но здесь работают те же правила: это крем-суп, паста, пицца, роллы с лососем или вок.

Когда вы приезжаете к родителям, что стоит на семейном столе?

У меня папа охотник, поэтому мы часто готовим дичь: перепелку, утку, кролика... Я приеду — сделаю пасту, запекую что-нибудь. То, что готовит мама, едят все: ей потрясающе удаются простые домашние блюда. И у нас никто не любит эксперименты. Как-то на Новый год мы решили приготовить «необычные» блюда, на столе были всякие салаты с гранатом и курицей — и никто ничего не ел. Кажется, мы мечтали заказать пиццу. **T**

Школа танцев «Без правил» сегодня: 21 танцевальное направление, 30 преподавателей, 5 студий в Краснодаре

instagram @leelaboo

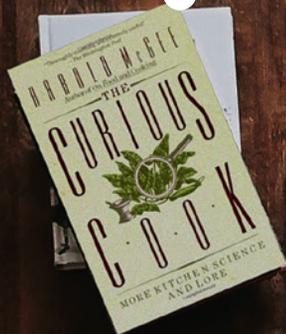


Истории

МАГИЯ НАУКИ

Делаем предсказания и открытия

88



УРОК ВИПРОК

Как стать кулинаром большим и маленьким

96



ДЕЛО ПЕЛО

Писатели и музыканты со вкусом к еде

100



СЕКРЕТНЫЙ ХОД

Советы по выбору и сохранению

114



творите свои замечательные истории за обеденным и письменным столом

Томас Роберт Дьюар, родившийся 154 года назад в Англии, оставил миру виски, книгу о кругосветном путешествии и море афоризмов. Одна из самых популярных его фраз: «Разум — как парашют: работает, только когда открыт».

Яркий пример того, что оптимизм и чувство юмора делают мир лучше

10 лет назад издательство «Альпина нон-фикшн» основало серию научно-популярных книг «Чтения дьюаристов», в которой публиковало книги ученых и писателей, способных своими трудами и легким стилем раскрывать разум публики на сложные темы и научные факты.

Мы не метим так далеко, но хотим подхватить доброе начинание и призываем вас не только читать наши истории, но и присылать свои. Например, рассказы. Лучшие мы опубликуем.

Вдохновляемся примерами и узнаем ответы на интересные вопросы: что сейчас в списке гастрономических трендов, где и как выучиться на повара в Краснодаре, как с легкостью пройти путь от увлечения фастфудом до правильного питания, как стать кулинарным критиком по любви.



Наталья Судакина,
коммерческий директор
сети супермаркетов «Табрис»

Ветер перемен

Мир меняется, и мы меняемся вместе с ним. А потому не обойтись без внимательного отслеживания трендов. Как это происходит и что в моде сегодня? Об этом нам рассказала Наталья Судакина, коммерческий директор сети «Табрис».



О МЕТОДАХ

Как мы следим за трендами? Ответ может удивить простотой — много читаем. И печатные издания, и цифровые, специализированные исследования и все то, что относится к нашей сфере, например книги и заметки поваров о традиционной и экспериментальной кухне. Кроме того, ходим в рестораны — пробуем новинки и авторские версии блюд, получивших признание у гостей заведения. Обязательно посещаем производства партнеров в России и за рубежом: это позволяет проверить условия и понять специфику товаров, которые мы предлагаем покупателям. И, конечно, международные выставки, которые задают тон и намечают тренды развития на несколько лет вперед.



Джованни Турри,
совладелец компании
по производству масла,
проводит дегустацию
для сети супермаркетов
«Табрис»

О ВЫСТАВКАХ

С 2002 года мы в компании ввели практику посещения международных выставок. Начали с тех, что проходили на территории нашей страны, а после стали выезжать на профильные мероприятия за рубеж, с 2015 года стараясь делать это на регулярной основе. Первой иностранной выставкой стала «Хоми Милано» (Homi Milano) в сентябре 2014 года, а сейчас в арсенале — опыт посещения главных европейских выставок, таких как «Ануга Фуд Тех» (Anuga Food Tech) в Кельне, «Алиментария» (Alimentaria) в Барселоне, «Сиал» (SIAL) в Париже и других. За это время побывали на трех десятках мероприятий в Европе и Азии и приобрели важный опыт. Благодаря ему стали налаживаться связи с производителями в разных странах, и это позволило развивать такое важное для ретейла направление, как собственный импорт. (12+)

Выставки хороши тем, что мы видим людей, которые продают и производят продукты. Мы общаемся, пробуем продукт, и, если он хорош, а за ним еще и стоят приятные харизматичные люди, процесс работы будет классным и покупатели продукт тоже оценят

ОБ ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ

На выставках приходится дегустировать практически все представленные продукты, даже если некоторые не собираемся ввозить. Иначе не понять на уровне рецепторов, как тот или иной продукт может быть воспринят, не создать библиотеку вкусов, которая нужна для работы в этом бизнесе. Такая практика — определенная нагрузка для организма и даже может быть небезопасной. Представьте себе, каково это, если одного только печенья представлено более 60 видов или половина павильона — острая китайская еда.





Семья Рейфль, совладельцы одной из старейших компаний по производству фарфора в Германии

О ЦЕНЕ ДОВЕРИЯ

Производителей предпочитаем тех, для кого производство — не просто рутинный бизнес, а дело жизни. Их репутация — продукт, который они делают, и потому люди готовы давать ему свое имя. Бонусом идет неповторимость. Такие вещи заслуживают большего внимания и доверия. В то же время, как правило, семейный бизнес основан на ручном труде и невысоком объеме продукции. Цены на штучные товары выше, чем при массовом производстве.



Яркий пример удачной коллаборации, которая была представлена в ассортименте нашей сети, — серия испанских оливковых масел «Эскорналбоу» с этикетками, созданными художником-сюрреалистом Хосепом Пуигмарти



О МОДЕ И ЕДЕ

Тренд, который сейчас приковывает взгляды, — коллаборации профессионалов-дизайнеров и гастрономов. Один из ярких примеров — марка «Дольче и Габбана» выпустила лимитированную коллекцию пасты в сотрудничестве с «Пастами ди Мартино» (Pastificio Di Martino), производителем, специализирующимся на пастах с 1926 года. Два символа Италии — мода и паста — объединились в одном продукте. Его покупают в первую очередь не из желания утолить голод, а как способ заявить о себе. Если провести параллели из мира моды, такой продукт — сродни трендовой одежде с надписями, позволяющей сразу заявить встречным о своей философии или настроении.



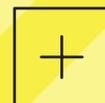
О БАЛАНСЕ

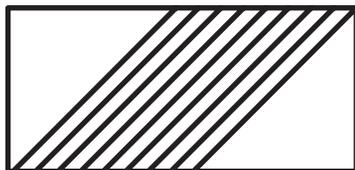
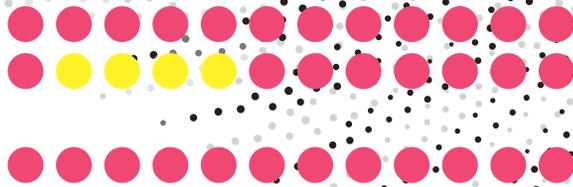
Огромная компания — не означает безликая или лишенная души. Мы работаем с партнерами из Нидерландов — компанией «Купман Интернешнл» (Coorman International), основанной в Амстердаме в 1937 году. Их производство имеет мировые масштабы, а представительства открыты в 26 странах мира. При всем размахе логистики и огромном числе специалистов, им удается сохранять личностную философию отца-основателя бренда. Когда приезжаем с визитом, в офисах видим фото руководителя компании, чувствуем командный дух и то, что личность основателя осталась. Выбирая такую компанию в партнеры, мы соблюдаем баланс.



wikimedia.org / CC BY

Пожалуй, один из первых успешных примеров коллабораций дизайнеров с производителями — работы Энди Уорхола: например, дизайн для консервированных супов и водки





ОБ ОФОРМЛЕНИИ ВИТРИН

Еще один формат сотрудничества дизайнеров и специалистов из гастрономического мира — оформление витрин магазинов. Дизайнерское сообщество в нашем городе развивается: местные художники — умные и красивые (в широком смысле этого слова) люди. Хочется, чтобы те, кто готов попробовать свои силы в подобной коллаборации и сделать точкой приложения таланта большие площади витрин, обратились к нам со своими идеями. Мы готовы к таким экспериментам и ждем творческих партнеров.

Пишите на reklama@tabris.ru
или звоните (861) 234-43-43

Юзу — японский лимон. Вид получен путем гибридизации мандарина и ичанского лимона. На вкус кислее лайма, а в аромате присутствуют ноты грейпфрута и мандарина. Используют как добавку в десерты и важный ингредиент пикантного соуса юдзукосё, который готовится ферментацией цитруса и острого перца чили.



О НОВЫХ ВКУСАХ

Еще один явный тренд — сочетания в одном продукте вкусов, присущих разным гастрономическим традициям и, казалось бы, несовместимых ранее. Удивительно, что на эксперименты в этой области решаются традиционно консервативные компании. Например, производитель французских напитков 200 лет выпускает классическую линейку лимонадов, но ему становится скучно — и вот уже появляются новые напитки со вкусом манго. Или вдруг в пирожные макароны добавляют маття и васоби: этот гастрономический эксперимент у нас представлен в кондитерских отделах. Не все такие сочетания приживутся на рынке, но их появление вызывает интерес. Сегодня в западной гастрономии набирают популярность восточные вкусы — алоэ, кокосовая вода и цитрус юзу.



Благодаря активному продвижению на европейский рынок приходят напитки, популярные в Азии, но совсем неизвестные у нас. Например, тыквенный чай, с кукурузными рыльцами, ореховый чай, чай из красных бобов из Южной Кореи



В 2015 году кимчи включены в престижный Список Всемирного наследия ЮНЕСКО.



О БРЕНДЕ НАЦИИ

За появлением новых вкусов, объединяющих гастрономические традиции Запада и Востока, стоит и другая тенденция — продвижение национальной кухни на уровне государств. Италия одной из первых начала развивать это направление, и вот результат — пасту «Барилла» можно купить в любом уголке мира, а пиццу готовят на 5 обитаемых континентах. Вслед за итальянцами моду на себя начали развивать японцы. Суши — одно из самых популярных блюд в мире. Над продвижением активно работают и другие страны, недавно пережившие бурный экономический рост и имеющие исторические традиции, которые можно выгодно представить глобальному рынку. Примеры — Южная Корея, которая создала систему продвижения кимчи в Европе, и Таиланд, активно предлагающий продукты на международных выставках.



О ТАКТИКЕ ПРОДВИЖЕНИЯ

Нишевые продукты, слишком отличающиеся по вкусу или цене от традиционных, не так просто продвигать. Поэтому оптимальный путь — находить баланс между привычным и новым в доступной для большинства покупателей ценовой категории. Например, напитки, которые приходят на наш рынок из Кореи, Таиланда, Малайзии, Сингапура, адаптированы под вкусы европейцев, но имеют новый для нашего рынка компонент — алоэ или кокосовое желе. Они интересны на вкус, негазированны и доступны по цене. И их не нужно готовить, в отличие от маття в чистом виде или новомодных функциональных грибов, которые пока остаются в узкой нише.



Функциональные грибы пришли к нам на волне интереса к восточной кухне. Но, мне кажется, они не будут иметь большой популярности. Их кулинарное применение ограничено, а вкус весьма специфический. На хлопоты с их приготовлением соглашается особый тип гурманов, исследователей от гастрономии, а таких немного

О МОДЕ НА УМАМИ

Функциональные грибы — часть большого тренда умами-моды, в который входят соевый соус, терияки, восточные смеси приправ, ферментированная продукция, включая кимчи. Вместе они имеют уже большое распространение, и популярность этих продуктов будет продолжать стремительно развиваться. Пример из нашего опыта: блюда собственного производства сети «Табрис», которые готовили с соусом терияки, — хиты кулинарии. Один из факторов спроса в том, что вкус соуса усилен естественной ферментацией, а не солью в больших количествах. Умами присутствует в продуктах, которые принято относить к здоровой пище. Яркий вкус и польза делают сегмент восточной кухни очень востребованным.





О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

Мода на здоровое питание начиналась с лечения болезней и фанатичного потребления того или иного продукта, который объявлялся панацеей. Было время, когда ягоды годжи покупали килограммами, не очень четко представляя, нужны ли они в диете конкретного человека и в каком объеме.

Когда появилось больше информации, покупатели стали вникать в систему рационального питания. А она далеко не в том, чтобы месяцами питаться отварной куриной грудкой и гречкой. Ее суть в гармонии — набор продуктов должен быть разнообразным и работать на организм сбалансированно.

В кулинарии собственного производства мы в обязательном порядке стараемся поддерживать группы блюд, предназначенные для здорового питания. И здесь бывают удивительные открытия. Например, настоящим откровением стало то, что люди очень высоко оценили простой отварной рис: спрос превзошел все ожидания.

О ПРОИСХОЖДЕНИИ

Еще один важный тренд — интерес к происхождению продуктов, которые ешь. Это мировая тенденция, которая стала наблюдаться с активным проникновением интернета во все сферы жизни. И это правильный подход: ты должен понимать, откуда произошла еда на твоей тарелке, какие люди за этим продуктом стоят.

В этом есть отголосок европейских традиций семейного ремесленного бизнеса. Когда-то инфраструктура была не столь развита, а круг поставщиков был ограничен, но человек точно знал, что за мясо у мясника по соседству, и покупал хлеб только у определенного пекаря.

В период промышленного роста все стало стираться гигантами-производителями и ретейлерами. Раз — и вместо пекаря, которого знали несколько поколений семьи, появлялась международная корпорация, и за нею — миллионы людей и одновременно никто.

Сейчас началось обратное движение: покупатели хотят знать, кто делает продукт, а производители — заявить о себе и наладить личный контакт. И мы это всячески поддерживаем, рассказывая о наших партнерах в журнале и соцсетях.

Трендовые темы в дизайне — розовые фламинго и тема тропиков.

На международных выставках товары с такими мотивами стали появляться еще пару лет назад, а ныне тренд вошел в полную силу



ОБ ОТКРЫТОСТИ

Благодаря соцсетям и изменению мира в целом сегодня появляются новые герои — в косметике, дизайне вещей, в продуктах и напитках. Сейчас не так все иерархично и четко разделено, как ранее. Помните, «вино должно быть французским», «кофе — итальянской» — и все?

Мы живем в новом мире, который меняется в разы быстрее и становится более открытым. И мы тоже идем по пути открытости, поэтому ценим отзывы и пожелания о нашей работе: пишите нам, звоните. Мне кажется, этот тренд стоит того, чтобы его поддержать. **T**





Идея как быть. Чем потчует будущее

Осознанное потребление в тренде. Мы не хотим просто есть и пить: нам интересно знать, что мы привносим в мир, составляя ежедневное меню. Памятуя об этом, ученые продолжают работать над едой со смыслом.



National University of Singapore

Тофу-алкоголь

Исследователи: доцент Шао-Кван Лиу, доктор философии Чин-Енг Чу (Национальный университет Сингапура)

ИДЕЯ

Не все то крепкий напиток, что приготовлено из винограда или солода. Двое сингапурских ученых, учитель и ученик, это знают наверняка: они превратили соевый сыр тофу в алкогольный напиток и назвали его «сачи». Вкус у изобретения получился с фруктовыми и цветочными оттенками, без следа характерного привкуса сои. Крепость составила около 8%. В эпоху возрастающего интереса к веганству — примечательный продукт.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

По словам ученых, достоинства тофу как соевого продукта только выигрывают от формата крепкого напитка. Секрет биотрансформирования/ферментирования пока держится в тайне, однако известно, что тофу-сыворотка, которую обычно (и зря) выбрасывают, играет в нем главную роль.

ДЛЯ ЧЕГО ПРИГОДИТСЯ

Здесь приятно встречает более чем приятно: во-первых, интересный вкус, во-вторых, бодрящий эффект, в-третьих, такие примечательные вещества, как изофлавоны сои, с помощью сачи будут усваиваться человеческим организмом быстрее и эффективнее.



Mie T. Pedersen

Чипсы из медузы

Исследователь: Матиас Клаусен, Университет Южной Дании

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Купол медузы (подходит практически любой вид) маринуется в соли и сульфатах алюминия-калия. В итоге получаются чипсы хрустящей текстуры, напоминающей маринованные огурцы.

ДЛЯ ЧЕГО ПРИГОДИТСЯ

Не будем снобами и признаемся: нам всем нравится похрустеть чипсами, будь то классические картофельные или сладкие кокосовые. А в азиатской кухне, в которой много мудрости, медузу ценили всегда. Они богаты витамином B12, фосфором, йодом и селеном и общей питательностью: отличный кандидат в снеки будущего.

50 ЛЕТ НАЗАД КАЗАЛОСЬ, ЧТО КОСМИЧЕСКАЯ ЕДА В ТЮБИКАХ — ПРЕДЕЛ РАЗВИТИЯ ГАСТРОНОМИИ. ПОТОМ ПОЯВИЛАСЬ МОЛЕКУЛЯРНАЯ КУХНЯ С НЕВЕРОЯТНЫМИ ОПЫТАМИ. КАКИМИ БУДУТ ПЛОДЫ НОВЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ИЗЫСКАНИЙ? ПРЕДСТАВЛЯЕМ — КУХНЯ БУДУЩЕГО



Эпоха 3D-принтеров демократизирует фуд-искусство, позволяя создавать самые сложные съедобные фигуры. Но дело не только во внешнем исполнении: принтеры могут влиять и на качество еды.



Профессор Алан Келли из Ирландского национального университета приготовил сыр при помощи такого 3D-принтера. Результат: продукт оказался более податливым и мягким, чем обычный сыр. К тому же он быстрее плавится.



Джозеф Ф. Коулин, основатель лаборатории «ЭйджЛаб» в Массачусетском технологическом университете, полагает, что повсеместное использование 3D-принтеров для создания еды позволит экономить энергию и сократить выбросы в атмосферу, а в обычных продуктовых магазинах можно будет продавать блюда в виде картриджей.



Yifu Cui et al. / ACS Nano

Умный графен

Исследователь: Джеймс Тур, нанотехнолог (Университет Райса, США)

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Допустим, на глазированном печенье нарисована милая лесная зверушка. Но нарисована графеном, слоем углерода толщиной в один атом. И он может быть чем угодно, от проводника энергии до проводника информации. При помощи лазера графеновый рисунок можно нанести не только как простое изображение, но и как радиочастотную идентификацию и биосенсор.

ДЛЯ ЧЕГО ПРИГОДИТСЯ

Не только для красоты рисунка. В графен можно заложить теги, которые будут, например, отслеживать биологические процессы, происходящие в украшенном им продукте. Особое свечение подскажет срок годности. И все это — съедобно. **1**

Золотая картофелина

Исследователь: профессор Марк Файла (Университет штата Огайо, США)

ИДЕЯ

В России все знают, что такое «яичко не простое, а золотое». Теперь у этого стандарта появился конкурент — золотая картофелина. Вернее, клубень с яркой желто-оранжевой мякотью — новый, лабораторным путем выведенный вид овоща, который регулярно употребляют около восьмисот тысяч человек в мире.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Старая добрая селекция встретила с метаболической инженерией. В частности, картофель насытили каротиноидами, веществами, которые важны сами по себе и к тому же подарили овощу яркий природный оттенок.

ДЛЯ ЧЕГО ПРИГОДИТСЯ

Порция золотого картофеля обеспечит около 42% от количества витамина А, рекомендуемого ребенку для ежедневного потребления, а также 34% от рекомендуемого количества витамина Е: здесь университет опирается на свои исследования. Новый сорт картофеля будет интересен как развивающимся государствам, так и странам первого мира.



Обычный белый картофель (слева) в сравнении с золотым. Фото: The Ohio State University

Ученые давно задались вопросом: а что мы все будем делать, когда на планете станет меньше земель для агрокультур? Ответ: натуральную пищу будут производить в лаборатории с помощью генной инженерии.

Сотрудники Финского технического научно-исследовательского центра (VTT) изготовили суперфуд из клеток моршки, брусники и голубики.

Сорго, злаковое растение, которое употребляется в пищу и людьми, и животными, может давать втрое больше семян, если понизить выработку им жасмоновой кислоты*. Открытие сделали сотрудники американской лаборатории «Колд Спринг Харбор».

* Жасмоновая кислота — природный регулятор роста растений, растительный гормон, способный задерживать прорастание семян.

ПУСТЬ
Денис Рожин,
технолог готовой
продукции сети
супермаркетов
«Табрис», о своем
пути в профессии
и о том, как стать
поваром
в Краснодаре.

НАУЧАТ



Обратиться в детство

Почти каждый из нас экспериментировал с готовкой в детстве, поэтому — оглянитесь назад и вспомните, с чего начинали вы и какими были ваши первые гастрономические впечатления. Я готовил лет с шести, профессиональных поваров в семье не было, я просто повторял за мамой и бабушкой и особенно любил готовить сладости. К тому же у меня были замечательные ингредиенты из подсобного хозяйства бабушки, которая жила в деревне. Молочные продукты и свежие яйца всегда были под рукой. Из них я и готовил десерты из бисквитного теста, песочное печенье и кексы.

Правильный выбор

Профессиональное образование, конечно, редко кому мешает, и, если есть возможность, не отказывайтесь от него. Я поступил в Краснодарский торгово-экономический колледж: там учили именно что готовить. Институт не дал бы мне практических знаний, там уклон на теорию: технологов учат, процессы освещают. Это, конечно, нужно, но мне хотелось стать именно поваром, практиком. Помимо специальности «технолог продукции общественного питания», я получил еще и квалификацию «повар 5-го разряда».



Совсем скоро в ассортименте появятся лапша удон с устричным соусом и курицей и цыпленок тика-масала (со сложной смесью из специй, которые по отдельности купить нельзя)

Эксперименты во благо

Азы даются для того, чтобы использовать их для дальнейших экспериментов: бояться этого ни в коем случае нельзя. Так вы поймете, что именно в гастрономии интересует вас больше всего. Эксперименты помогли мне понять, что выпечка меня уже не так привлекает: я сосредоточился на мясе, овощах и морепродуктах.



Библиотека вкусов

Приготовить блюдо несложно. Сложно придумать. Но это — вызов, который должен принять каждый кулинар. Чтобы четко представить себе будущее блюдо, вам необходимо нарабатывать вкусы. У повара должна быть «встроенная библиотека» вкусов самых разных продуктов, которая складывается, когда готовишь и запоминаешь нюансы сочетаний. Это сложно именно вначале, когда мало опыта и «библиотека вкусов» еще не так богата. У меня так и было.



ПО ЗАПРОСАМ

Мы охотно откликаемся и на запросы веганов и вегетарианцев, вводим блюда и для этой категории покупателей. Вообще, стараемся учитывать все вкусы. Бывает, что позиции в кулинарии уходят, а потом возвращаются по желанию покупателей. Так было с фасолью в соусе терияки. Она пользовалась устойчивым спросом, но в какой-то момент начали спрашивать отварную фасоль. Мы перестали готовить фасоль в соусе терияки и заменили ее на отварную. Но покупателям это не пришлось по вкусу. Тогда мы вернули фасоль в соусе терияки, а вместо отварной фасоли предложили другие овощи и всем угодили.

Сначала я знал вкус только базовых продуктов, но совсем не был знаком с оттенками специй, соусов. Не понимал, что с чем можно сочетать, а что нет. Какие травы с каким видом мяса неизменно хороши, например. Сейчас, когда это все для меня естественно, сочетать и придумывать легко.

Теория и практика

Но одно дело — накапливать знания, совсем другое — применять. А делать это нужно постоянно. Помню свою первую практику в производственной столовой. Там я научился правильно обваливать (разделять) свиные туши, профессионально шинковать ножом. Было желание всему научиться на деле. Без желания вообще трудно чего-то добиться. Когда оно есть, ты тренируешься и экспериментируешь с удовольствием.

Универсальный подход

Когда дело доходит до кулинарии в качестве основного занятия, большинство поваров начинают с позиций помощников. И это отличная школа. Я сам начинал с работы в пиццерии: и пиццу выпекал, и жарил бургеры, и чего только не делал. Затем устроился в ресторан при первом в Краснодаре боулинг-клубе, столкнулся там с японской кухней и был ею очарован. Настолько, что впитывал все, что рассказывал шеф-повар, и стал досконально изучать все, что было с ней связано.

Найти гуру

Пожалуй, у каждого кулинара, самоучка ли он или выпускник профессионального заведения, должен появиться свой мэтр. Найти его можно там, где работаешь сам — у меня это было в одном из городских ресторанов, где я стал готовить при титулованном шеф-поваре из Эстонии Олеге Сычове, который ведет сейчас кулинарную программу на канале «Домаш-

ний». Он меня научил тому, чего в Краснодаре еще никто не знал. Мы делали «землю» из маслин, чипсы из чеснока разных цветов. У Олега я научился технологии низкотемпературного приготовления продуктов в вакууме — су-вид тогда был диковинкой, мало кто знал вообще, что это такое. В копилку знаний попали степени прожарки мяса, хранение продуктов в вакуумных пакетах, умение обращаться с вакуумным аппаратом, замораживать бульоны и в принципе быстро работать. А еще — уметь сочетать вкусы, готовить соусы и красиво оформлять блюда — все это я вынес из того периода. И уже с этим багажом пришел в сеть «Табрис» технологом производства.



Олег Сычев

О гордости и простоте

Нужно всегда помнить о своих сильных кулинарных сторонах и не бояться ни новинок, ни классики. Как технолог сети «Табрис», я делаю упор на вкусную, простую и понятную еду — но и она не должна быть скучной. Примеры — наши пикантные крылышки хойсин, ароматные хачапури на шампурах и воздушный, но сытный кускус с овощами. На работе нужно готовить то, что ты мог бы захватить домой и с удовольствием съесть со своей семьей.

Кускус с овощами/
Shutterstock

Поздние старты

Если вы никогда в жизни не готовили профессионально, но вдруг открыли в себе кулинарный талант и захотели связать с этим свою жизнь — действуйте. Посещайте гастрономические школы, заводите знакомства, устраивайтесь на практику в заведения. И помните: повар должен быть голодным. В буквальном смысле. Я часто пропускаю обед и никогда не приступаю к готовке на сытый желудок. Так голова и рецепторы работают точнее, чем когда ты сыт и немного ленив из-за этого. И только так можно любить то, над чем работаешь. **T**

СЕЗОННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ИЮНЬ — ИЮЛЬ — 2018



Оладьи из кабачков



Жареные кабачки



Рататуй



Жареная мойва

ГДЕ В КРАСНОДАРЕ МОЖНО УЧИТЬСЯ НА ПОВАРА?

Краснодарский гуманитарно-технологический колледж

Специальность — технолог продукции общественного питания

kgtk.ru

Краснодарский информационно-технологический техникум

Специальность — повар, кондитер

new.kitt.ws

Краснодарский политехнический техникум

Специальность — повар, кондитер

kptech.ru

Краснодарский торгово-экономический колледж

Специальность — повар, кондитер

Курсы дополнительного образования для детей и взрослых (оформление тортов, карвинг, приготовление безалкогольных коктейлей)

ktek23.info

Профессиональный лицей № 3

Специальность — повар, кондитер

плзкк.рф

КУРСЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Школа высокой кухни и сезонный ресторан «Гастрономия»

gastronomykrd.ru

Кулинарные курсы

vip-masters.ru

Многие наши поставщики — местные. Мы закупаем у кубанских производителей мясо и птицу, овощи и молочные продукты

★
я придумываю
много восточных
блюд, это
не только
можно,
но и быстро.
людям надоели
котлеты,
жареная
курица, хочется
разнообразия,
и оно у нас есть

«Я обучаю поваров сети, провожу мастер-классы, разъясняю технологию приготовления новых блюд. Стараюсь, чтобы было понятно и просто. В производстве в нашей сети задействованы повара, которые с лету понимают техкарты, готовят быстро, четко, профессионально. Экспериментировать — не их задача. Все уже продумано, нужно выполнить на отлично. Именно этим они и занимаются, притом что у них высокая нагрузка, большие объемы и четкие задания»

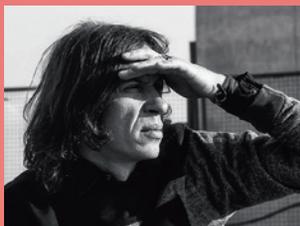


е е е с с с т т т ь ь ь

**Найк Борзов и почти космическая
одиссея по творчеству музыканта
во всех его проявлениях.**

п е т ь

Автор и исполнитель песен Найк Борзов — желанный гость в Краснодаре. Да и ему, кажется, у нас нравится: дважды в прошлом году был с концертами, один из которых — в рамках тура «45 лет в космосе», и планирует следующий осенью 2018-го. В ожидании выступления мы и поговорили о вкусе к творчеству в земных и космических масштабах.



Считается, что космос бесконечен, но у него есть начало. Поговорим о начале вашей истории. Родители разделяли культуру хиппи, мама увлекалась духовными практиками, папа был музыкантом. Все так?

Да, дома всегда был какой-то праздник, все цветное, яркие краски, музыка странная, не та, что звучала тогда по телевизору. Но были в этом, конечно же, и минусы. Помню, как еще ребенком в очередной раз сидел в такой компании, мне дико хотелось посмотреть продолжение мультфильма в передаче «Спокойной ночи, малыши», а телевизор находился в комнате, где шла вечеринка. Было так шумно и дымно, что я не мог посмотреть мультфильм. До сих пор помню тот момент и другие подобные. Но в целом было весело. И люди собирались творческие: художники, скульпторы, музыканты. Последних было особенно много из-за пристрастия родителей к музыке.

Какой инструмент вы освоили первым?

Акустическую гитару. Мне нравилось звучание. Мама рассказывала, что я еще ходить не умел, но уже перебирал струны отцовской гитары. Подползал, ложился ухом на деку и брэнчал «ми-си-соль-ре-ля-ми». Эта вибрация завораживала. До сих

пор, когда играю на гитаре, часто прикладываю к ней голову — послушать. Мне нравится, как тело с инструментом входят в резонанс: идеи и энергии сплетаются, создавая нечто органичное.

Когда вы почувствовали себя музыкантом?

Не отмечаю таких моментов. Предпочитаю думать, что музыка была со мной всегда, и я — всегда в музыке. Это естественное состояние.

Было время, когда вы пропали с экранов на восемь лет. Не каждый артист может позволить себе такой перерыв, а после вернуться и вновь стать популярным. В чем секрет?

Может, в том, что песни красивые пишу? (Смеется.)

Однозначно. И все-таки?

В том, что я не пропадал. Меня не было в теле- и радиоэфире, но я осваивал интернет, который в нулевых у музыкантов не был популярен. Был занят проектами, имевшими к коммерции или мейнстриму отдаленное отношение. Можно ли считать это исчезновением? В каком-то смысле — да. Как уйти и потом вернуться, сохранив популярность? Вот уж не знаю. Видимо, надо писать качественные композиции. А я этим и занимаюсь,



В 14 лет, в 1986 году, Найк Борзов создал музыкальную группу «Инфекция», которая была известна как первый в Советском Союзе проект в стиле треш-панк.

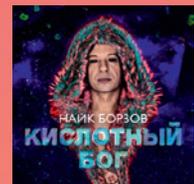
«Везде, где бываю, ем томатный суп на овощном бульоне. Вообще частенько становлюсь на какое-то время фанатом конкретных блюд. Как когда-то — шавермы и солянки. Сегодня это — томатный суп».



ХОЛОДНЫЙ
ТОМАТНЫЙ
СУП — «ГАСПАЧО»
В РАМКАХ
ИСПАНСКОЙ
КУЛИНАРНОЙ
ТРАДИЦИИ — ОТ-
ЛИЧНО НАСЫ-
ЩАЕТ ЖАРКИМ
ЛЕТНИМ ДНЕМ
И УТОЛЯЕТ
ЖАЖДУ.



Знаменитая песня «Лошадка» была написана Найком в 1993 году, записана — в 1997-м, а в 2000-м прославила автора на всю страну, буквально сделала из андеграундного исполнителя представителя мейнстрима.



11 студийных альбомов у Найка Борзова вышли с 1992 года. Самый свежий — «Кислотный бог» — вышел в 2018 году.



САЙТ: NAIKBORZOV.COM



даже когда работаю в как бы несвойственном мне, по мнению большинства, «психоделик-трансе».

Это было временное увлечение?

В космосе нет ничего постоянного и вечного: ни проектов, ни людей. Если проект завораживает, то не думаешь о времени, просто наслаждаешься моментом. В целом я живу настоящим. Бывает, строю планы, фантазирую. Прошлое воспринимаю как некую цепь связанных событий. У меня очень много нитей с прошлым. Часто в схожих ситуациях обращаюсь к себе тому, каким был когда-то, и уже с высоты прошедших лет и опыта делаю выводы. Но все-таки жить мне нравится здесь и сейчас.

Какой проект считаете наиболее значимым в карьере?

Сольное творчество. Оно началось раньше «Инфекции» и прочих групп, большая часть которых — для развлечения. Это как, скажем, когда ешь здоровую еду или сидишь на диете, а потом съедаешь что-нибудь дико вредное, но чуть-чуть. Проекты все разные, непохожие на то, что я делаю как сольный исполнитель. И от этого еще интереснее. Разнообразие необходимо — как в питании, чтобы не приедалось. Или как командировки, когда начинаешь скучать по людям, от которых уехал. Но, признаю, восемь лет — слишком большая пауза. Повторять не буду.

Вашей дочке Вике сейчас 14 лет, и она увлекается музыкой. Свои черты замечаете — или она совсем другая?

Замечаю. Она очень любит петь, хочет стать певицей, творчество занимает большую часть ее свободного времени. Никто ее не останавливает, не ограничивает. Она даже уже выступает на сцене. И очень красиво у нее получается. Меня завораживает ее пение. Я хожу на ее концерты, и она на мои ходит. Мы фанаты друг друга.

Кстати, мы недавно с удивлением узнали, что вы принимали участие в кулинарных программах на телевидении. Какие у вас отношения с едой?

Очень теплые. Мы любим друг друга. Питание важно. Ты — то, что и как ты ешь. Этот закон работает.

А какие воспоминания о еде наиболее теплые?

О пельменях моей бабушки. Они были потрясающими. После того как она умерла, пельмени я не ем, потому что такого вкуса больше не встречал и такого кайфа от этого блюда не получал. Еще мандарины и, пожалуй, советская жвачка — кофейная, апельсиновая, мятная. Мы скидывались с друзьями и покупали на несколько человек одну пачку. Иногда доставалось по половинке каждому, иногда — по целой.

Как ваши вкусовые пристрастия отражены в райдере?

Там прописаны простые правила, адекватные для здоровья музыканта. Частые переезды, смена продуктов и воды — организм находится в определенном стрессе из-за этого. Поэтому правильное питание — часть контракта. На гастролях у нас с едой все в порядке. Мы не питаемся комплексными обедами, не едим в забегаловках, не перекусываем на ходу.

Но ведь наверняка так было не всегда. Каким было питание в период молодости, пика популярности и затяжных гастролой?

Да, не всегда. Лет 20 назад во время гастролой мог и вовсе остаться без ужина. Организаторы фестивалей, в которых я участвовал, случалось, пропадали сразу после выступления. Да и о здоровом питании тогда особо не задумывались. Раньше у меня была традиция: приезжая в Питер, съесть шаверму* на вокзале. Там был ларек, в котором продавали лучшую шаверму в городе. Ел ее каждый раз там во время гастролой. А потом подсел на солянку. И однажды в том же Питере, куда приехал просто к друзьям в гости, я ее переел. Вот буквально до дичайшей изжоги. После этого солянку больше не ем.

В противовес фастфуду мне сегодня ближе философия здорового, разнообразного и полезного питания. И за это я должен сказать спасибо моей жене. Вот уже лет десять сбалансированное здоровое питание — часть моей жизни. Она удивительно легко все настроила и внедрила, так что теперь это для меня естественно.

4 августа 2018 года
Найк Борзов выступит
на «Нашествии».

* Шавермой называют шаурму чаще всего именно в Санкт-Петербурге. На деле это одно и то же блюдо. Классика арабской кухни — мясо (предпочтительно курятина, баранина или говядина), овощи и соус, завернутые в тонкий лаваш. Но варианты могут быть разные: вегетарианская, грибная, сладкая, например фруктовая или с шоколадной пастой. Возможны эксперименты не только с начинкой — вместо тонкого лаваша может быть пита. Ближайшие «родственники»: турецкий донер, мексиканская энчилада, греческий гиро.



Увлечение здоровой едой — это часть превращения из плохого парня в хорошего? Кефир и смузи не вписываются в образ рок-музыканта. Или этот стереотип устарел?

Я всегда был хорошим парнем (смеется). Старался, по крайней мере. И вовремя понял, что совсем не хочу умереть молодым. Никому не нужны эксперименты над собой, которые могут плохо кончиться. Важно учиться и на чужих ошибках, а не только на своих. Для меня мода на алкоголь и прочие рок-н-рольные стереотипы сейчас неинтересны и устарели, на мой взгляд.

Существует ли сегодня понятие «русский рок»? По крайней мере, ваше имя часто с ним связывают.

Да, он есть. Радиостанция «Наше радио» сегодня крутит русский рок. Но я бы не стал рассуждать на тему о том, какой он, чтобы никого не обидеть. Ассоциирую ли я себя с ним? Ну разве что с позиции: я русский и играю рок-музыку.

Музыка идеально передает чувства. А способна ли на это еда? Что из блюд для вас воплощает страсть, что — нежность, а что — слабость?

Сложный вопрос. Слабость, наверное, фастфуд. Иногда хочется, и ты поддаешься слабости. Ну и фастфуд бывает разный, конечно. Например, в Греции совсем не высокая кухня, а мне нравятся их закуски, дзадзyki, хлеб — вкусно, и это слабость, да. Страсть — это когда блюдо в ресторане выглядит так, что понимаешь: повар, который его готовил, такой же

художник, музыкант, как и ты. Недавно мы были в Уфе и после выступления ужинали в ресторане. Каждое блюдо там было как произведение искусства — и по вкусу, и по оформлению. Мы чуть пальцы не съели, а потом попросили выйти к нам шеф-повара, чтобы поблагодарить. Такая еда — страсть. А нежность — это то, что готовит моя жена.

Есть любимое место или традиции, связанные с семейным обедом? Где любите обедать с супругой?

Если говорить о ресторанах, мы постоянно ищем новые места, просим рекомендации у друзей, смотрим и читаем отзывы или проезжаем мимо и решаем, куда сходить сейчас или через какое-то время. А дома, как правило, вместе едим только один раз — обедаем или ужинаем. Чаще встречаться за столом график не позволяет. Бывает, ем и на ходу, есть такой грешок.

Коснулось ли вас увлечение суперфудами, продуктами с чудо-свойствами?

Да, бывает такое у нас в меню. Моя жена — фанат этих полезных заморочек. Если бы не она, я бы и не знал об их существовании.

Отличная физическая форма — это генетический подарок или результат усилий?

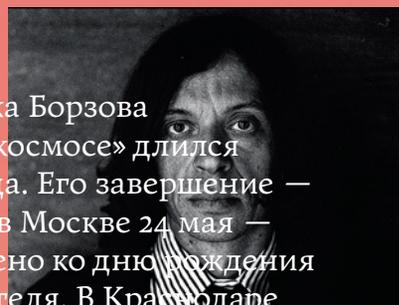
И то и другое. И генетика хорошая, и усилия все-таки прикладывать приходится. В первую очередь, конечно, нужно думать о том, что и сколько есть.

В современной гастрономии есть понятие «комфорт-фуд» (comfort food). Простая и привычная еда для поднятия настроения, то, что всегда радует. У вас есть такая? Поделитесь, пожалуйста, рецептом.

Да, есть. Берете кабачок, половинку, например. И много зелени — петрушку, укроп, лук репчатый по вкусу. Чеснока зубчик. Все это нарежете произвольно и закидываете в блендер, наливаете туда же литр кефира. Соль, перец — немного. И доводите до однородной массы. Смузи или огородный коктейль — как хотите, называйте. И бодрит, и есть не хочется долго после него, и можно много выпить. Не грузит. Отлично подойдет хоть на завтрак, хоть на ужин. В любое время года.

Можно как раз под вашу музыку.

Да. Под что-нибудь веселое. Попробуйте под «Верхом на звезде», «Три слова» или «День как день». Должно понравиться. **Т**



Тур Найка Борзова «45 лет в космосе» длился более года. Его завершение — концерт в Москве 24 мая — приурочено ко дню рождения исполнителя. В Краснодаре осенью музыкант выступит с новым проектом.

Космос — сложная и огромная структура. Никто даже не замечает, существуем мы или нет. Наши истории, заслуги и достижения, регалии и ордена не имеют значения. Так что для меня космос — гармония всего вокруг. Поэтому я казалась бы, незначимых мелочей. Но при этом сама жизнь складывается из, решил обозначить таким сложным понятием большой тур, в котором играл лучшее из написанного на протяжении жизни.

СЕЙЧАС МАКСИМУМ ВРЕМЕНИ УХОДИТ НА ЗАПИСЬ НОВОГО АЛЬБОМА. РАССЧИТЫВАЮ ИМ ПОРАДОВАТЬ В КОНЦЕ ЭТОГО ГОДА ИЛИ В НАЧАЛЕ СЛЕДУЮЩЕГО.

В 1980-х я расписал в нескольких тетрадях по 96 листов свою карьеру. Дискографию, песни буквально по годам, вплоть до 2000-го. Каждые полгода собрал сборник из песен, написанных до 1990-х годов. Это как тетрадка с рецептами, которые собираешь, чтобы потом что-нибудь приготовить. Из того же периода — акустический альбом «Диалог со стеной», я его нигде не выкладывал. Может быть, когда меня не станет, его найдут и издадут.

ПАРАЛЛЕЛЬНО С ЗАПИСЬЮ ГОТОВЫХ ПЕСЕН ПИШУ НОВЫЕ, НО ОПРЕДЕЛЕННОЙ КОНЦЕПЦИИ ПОКА НЕТ. КАЖДЫЙ МОМЕНТ ВСЕ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬСЯ. ПОКА ЭТО — КОНСТРУКТОР.

Недавно я нашел свой рисунок, на котором в конце 1980-х изобразил музыкантов группы «Инфекция» в будущем — взрослыми бородами и волосатыми мужиками. Архип, гитарист группы «Инфекция», оказался действительно похож на себя сегодняшнего. Я буквально предсказал, как он будет выглядеть в 45 лет.





Рут Рейчл

В мире социальных сетей каждый может стать «ресторанным критиком»: достаточно только зайти в ресторан или кафе с телефоном и щедро поделиться фото своей трапезы, высказав «фи» или похвалы простыми тегами.

Роман с кухней

ЧЕСНОК

САПФИРЫ

Но 30 лет назад мир был иным. Звезд в нем было мало, и каждое заведение знало критика в лицо. Один из влиятельных ресторанных критиков Рут Рейчл написала об этом книгу «Чеснок и сапфиры». И, хотя с момента ее издания прошло более 10 лет, некоторые темы актуальны, особенно сейчас, когда вокруг — мир социальных сетей.

И МУКИ СОВЕСТИ

Прилично ли есть обед, стоящий 100 долларов?

(фрагмент)
Цитируется по книге:
Рейчл. Р. Чеснок
и сапфиры. — Москва:
АСТ, 2008

Рут Рейчл (*Ruth Reichl*) — ресторанный критик, автор книг и телеведущая. Она родилась в Америке в 1948 году. Первый опыт критика Рут, по ее словам, получила еще в детстве благодаря матери. Та совершенно не умела готовить и умудрилась отравить супом собственного приготовления 26 гостей, собравшихся в доме по случаю помолвки старшего сына. После этого Рут стала придерживаться твердого правила в общении с едой: у вас есть всего лишь один укус, чтобы убедиться в безопасности пищи. Несколько лет жизни во Франции принесли Рут опыт совсем иного порядка, и высокая европейская гастрономия стала откровением, которое предопределило дальнейшую судьбу девушки.

«Вы не можете быть ресторанным критиком, — сказала мне однажды М. Ф. К. Фишер*, — если ради собственных амбиций не можете потоптаться на могиле своей бабушки».

Я робко кивнула и согласилась.

Рут начала работать критиком в возрасте 26 лет. К этому времени у нее уже был опыт работы шеф-поваром и управляющим ресторана, а также степень магистра истории искусств.

Было начало семидесятых годов. В Беркли (штат Калифорния), где я жила тогда, все было экстремально: тема еды, как и многие другие вещи, стала необычайно идеологизированной. Франсис Лаппе** только что написала свою «Диету для маленькой планеты» и убедила меня, как и всех моих знакомых, что употребление мяса равносильно эгоизму и безответственности. Мы думали, что мораль подсказывает нам стать вегетарианцами, и мы стали ими, хотя и ненадолго, но с энтузиазмом. Ходили в фермерский кооператив за просом и, стоя в очереди, расхваливали достоинства тофу.

Те из нас, кто на самом деле не считал тофу таким уж вкусным, забеспокоились. Я невольно стала подкладывать лишний сыр в рецепт Лаппе под названием «рис Квесо».

Неужели здоровая пища не может быть одновременно и вкусной?

ТАКУЮ РАБОТУ НИКТО НЕ НАЗВАЛ БЫ БЛАГОРОДНОЙ. СКАЗАТЬ, ЧТО ВАША ДОЧЬ ПОВАР, — ВСЕ РАВНО ЧТО СОЗНАТЬСЯ, ЧТО ОНА КОПАЕТ КАНАВЫ

Чтобы решить эту проблему, я стала поваром. В этом отношении я была не одинока. Образованные люди в Беркли начали открывать рестораны. Наши родители пришли в ужас.



На 40 языков мира переведена книга «Чеснок и сапфиры». Она была опубликована в 2005 году.

* Мэри Фрэнсис Кеннеди Фишер (1908—1992), американский кулинарный обозреватель.
** Фрэнсис Мур Лаппе (род. 1944), американский публицист.



Это было задолго до того, как повара стали знаменитостями. В мое время такую работу никто не назвал бы благородной. Сказать, что ваша дочь повар, — все равно что сознаться, что она копает канавы, зарабатывая этим себе на жизнь.

Но я находила удовлетворение в ресторанной работе. Мне нравился тяжелый физический труд. Я любила работать с продуктами, снимать шкурку с персиков, обнажая спрятанный цвет плода, вдыхать запах жареного лука. Но больше всего мне нравилось смотреть, как люди едят приготовленную мной пищу и, склоняясь друг к другу, обмениваются впечатлениями. Хорошая еда, думала я, больше чем просто еда.

Но вдруг один маленький журнал обратился ко мне с просьбой написать ресторанный колонку. Я сделала это даром. Даже заплатила за еду, которую оценивала. Впервые, если можно так выразиться, забралась на импровизированную трибуну.

Я писала о китайском кафе, где женщина по имени Делла Хардмон находила вдохновение в приготовлении пищи. «Если вы чего-нибудь очень хотите и тяжело для этого трудитесь, то непременно добьетесь цели», — сказала она, готовя крокеты из лосося с пекинской капустой. Я написала о пищевой ценности индийской диеты и рассказала читателям о замечательном вкусе досы, идли и самбара. В другой статье написала о достоинствах североазиатского соевого молока. Я даже вставила шпильку в политику империализма, когда писала о ресторане с традициями Гуама.

Я ОБЕЗОРУЖИЛА СВОИХ КРИТИКОВ ТЕМ, ЧТО СТАЛА ПРИГЛАШАТЬ ИХ С СОБОЙ. НИКТО ИЗ НИХ НЕ МОГ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ХОЖДЕНИЕ ПО РЕСТОРАНАМ

В багаже Рут 6 книг и 4 награды, включая Matrix Award (награда «Матрикс»), присуждаемую выдающимся женщинам.



Если бы тогда вы спросили меня, готова ли я принять работу ресторанным критиком в газете «Нью-Йорк Таймс» либо в любой другой редакции, то, не задумываясь, я бы ответила: «Конечно, нет!» И не только потому, что не считала себя амбициозным человеком, готовым ради карьеры топтать могилу собственной бабушки. Работа в ресторане была честным трудом, и это все понимали, совсем другое дело — писать об этом в газетах. Мне казалось, что заняться этим — все равно что перейти на сторону врага.

И все же статьи я писала с удовольствием. Издатели это заметили и начали платить мне за мои обзоры. Я не проявила благородства: не стала отказываться. Сама того не заметив, перестала готовить профессионально. Потом и вообще закончила. «Она примкнула к классу бездельников», — сказали мои друзья.

Я обезоружила своих критиков тем, что стала приглашать их с собой. Я знала, что никто из них не мог позволить себе хождение по ресторанам. Никто не отказался. Мы ходили с равным чувством вины и удовольствия, с чувством, что вторгаемся на территорию богатых.

Так оно и было на самом деле. В обстановку лохотных ресторанов мы не вписывались и знали это. Когда мы приходили туда в одежде, приобретенной в магазинах Армии Спасения, все это видели. Нас всегда сажали за худшие столы. Так как кредитной карточки у меня не было, я платила наличными. Один год сменился вторым, второй — третьим... Я обзавелась кредитной картой, стала хорошо одеваться. Я писала для престижных изданий, но внутренний голос шептал мне: «Как ты могла?»

Этот голос по-прежнему со мной. Когда я получаю письма от людей, считающих неприличным писать о трапезах, стоящих 100 долларов, в то время как половина мира голодает, голос этот тут же дает о себе знать: «Они абсолютно правы, слышишь ты, элитная свинья?» — шипит он. А потом спрашивает: «Когда ты собираешься повзрослеть и заняться настоящей работой?» И мне кажется, что я слышу голос своей матери.

Среди мест работы Рейчл — журналы «Лос-Анджелес Таймс», «Нью-Йорк Таймс» и «Гурмэ».



Чтобы быть неузнанной в ресторане, который должен был стать объектом наблюдения, Рут Рейчл нередко приходилось накладывать грим и перевоплощаться в других людей.



Критик одной из первых стала писать заметки не только о ресторанах высокой кухни, но и о простых заведениях с уличной едой и той, что по карману большинству жителей и которая должна быть так же хороша, как и ресторанная.

И в эти мгновения я приказываю голосу замолчать. Потому что времена, когда, по мнению матери, я тратила жизнь на то, что подсказывала богачам, где им лучше обедать, давно прошли. Я вижу, что мир изменился.

Да, есть еще рестораны, куда ходят только богатые люди, давая понять, что они отличаются от меня и вас. Но их становится все меньше и меньше. Американская гастрономия достигла совершеннолетия, и наши рестораны изменились.

Раньше поход в ресторан можно было уподобить походу в оперу, теперь это все равно что сходить в кино.

Теперь, когда критиком сделался каждый, я чувствую себя счастливой.

Чем больше люди обращают внимание на то, что они едят, тем более чуткими становятся они по отношению к собственным ощущениям и к окружающему миру.

Когда вспоминаю давний разговор с М. Фишер, жалею, что проявила такую мягкотелость. Я откручиваю назад время и говорю: «Нет, вы ошибаетесь, а вот Либлинг* был прав: все, что требуется для ресторанного критика, — это хороший аппетит». **T**

ЧЕМ БОЛЬШЕ ЛЮДИ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ОНИ ЕДЯТ, ТЕМ БОЛЕЕ ЧУТКИМИ СТАНОВЯТСЯ ОНИ К СОБСТВЕННЫМ ОЩУЩЕНИЯМ

* Эбботт Джозеф Либлинг (1904–1963), американский журналист.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ГИГИЕНЕ СВОЕГО ДОМА!





Есть повод

ПРАЗДНИКИ

Пять дней лета, когда есть неожиданный повод порадовать не только душу, но и желудок.



Семена чиа

2
ИЮНЯ

День здорового питания

День здорового питания — наш ответ всеамериканскому дню «Ешьте, что хотите», который проводится чуть ранее. Он был придуман 7 лет назад активистами здорового образа жизни. Началось все с того, что адепты движения в крупных городах страны начали устраивать флешмобы, предлагая покупателям фастфуда заменить сочащиеся жиром бургеры на свежую морковь, банан или яблоко.

Агар-агар



С тех пор времена изменились настолько, что в целом фастфуд «стал здоровее»: в него теперь включены фалафель, чипсы из свеклы без капли масла, нарезки свежих овощей для перекуса или бургеры на булочках с морковью, выпеченных тут же.

Но нет предела совершенству, а потому мы призываем воспользоваться поводом и отметить день здорового питания новыми гастрономическими экспериментами. Например, десертами на основе агар-агара, растительного молока со свежими ягодами и семенами чиа. Пусть еда будет супер! (o+)



windmoon / Shutterstock

Гребля на лодках, изображающих драконов

17
ИЮНЯ



Цюй Юань

Фестиваль Дуанью

Один из главных фестивалей Китая отмечается пятого числа пятого лунного месяца более 2000 лет. В этом году он приходится на 17 июня.

Праздник связан с именем древнего китайского поэта Цюй Юаня, который утонул в реке Мило в 278 г. до н.э. Его поклонники тщетно искали тело, бороздя воды на остроносых лодках. А когда осознали, что поиски не увенчаются успехом, начали приносить духу умершего жертвы в виде кусочков бамбука с рисом. Дух Цюй Юаня оказался недоволен, явился людям и сказал: «Рис достается речному дракону, а не мне. Заворачивайте рис в тростниковые листья: дракон боится этих вещей». Так появился рецепт китайских рисовых голубцов цзунцзы.

Мы можем присоединиться к подобному празднику, приготовив голубцы с виноградными, капустными или салатными листьями. Главное — перевязать блюдо цветными нитками и вспомнить стихотворение из наследия китайского поэта. (o+)

ВЛАДЫКЕ ВОСТОКА ТАЙ-И

Прекрасное время —
Весь день посвящается счастью,
Блаженно и радостно
Мы обращаемся к небу...
Беру я гортензии
И благовоныя готволю,
Вино подношу я
И соус, приправленный перцем,
И облако пара
Над жертвенным мясом клубится.

Отрывок из стихотворения Цюй Юаня

Цзунцзы





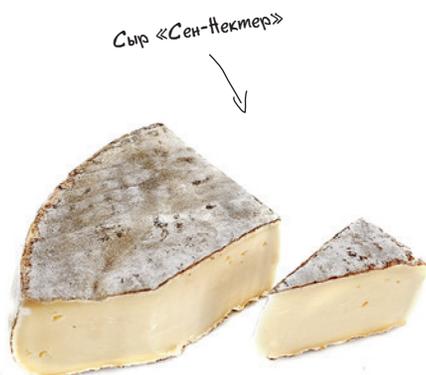
29
ИЮНЯ

День рождения Экзюпери

Антуан де Сент-Экзюпери — писатель, пилот, философ и путешественник, — как настоящий французский граф, из всех кулинарных изысков предпочитал сыр и вино. Верный выражению, что Франция — это огромное сырное блюдо, он совершил гастрономический тур по стране, перечислив в дневниках все «прекрасные произведения, которые услаждали храм его желудка».

«Можно усладить себя тонкостью сливочного сыра «Олерон», — делился идеями автор, — или мощным вкусом сыра «Сен-Нектер», который присутствовал на столе самого Людовика XIV».

Отдать дань памяти великого человека можно в этот день весьма просто: создать собственную сырную тарелку и насладиться ею в компании прекрасной книги. (о+)



6
ИЮЛЯ

День поцелуя

Этот романтичный праздник появился в конце XIX века на берегах чопорной Великобритании. Англичане решили, что поцелуй и те чувства, которые он способен передавать, достойны своей собственной даты в календаре. Спустя столетие праздник признали во множестве стран и внесли в список праздников ООН. Правда, почему выбор пал именно на 6 июля, никто так и не знает.

Домашнее меню в этот день запросто можно приготовить абсолютно в тон празднику. Например, подать острую говядину по-китайски «Поцелуй дракона», жареный сыр с томатами «Кипрский поцелуй», коварный салат из свеклы с чесноком «Поцелуй любовницы» или легкий коктейль «Поцелуй ангела». (о+)



7
ИЮЛЯ

Праздник Ивана Купалы

Хотя праздник уходит корнями во времена язычества, у него до сих пор множество поклонников, которые надеются, что именно для них в эту ночь с 6 на 7 июля обязательно зацветет папоротник, одарив их всеми благами жизни. Приметы праздника, которые помнят, пожалуй, даже те, кто неизмеримо далек от его почитания, — плетение венков и прыжки через костры.

Впрочем, этим он не ограничивался. Раньше специально к празднику варили «обетную кашу». Девушки собирались на беседу, толкли ячмень в ступе и пели. Потом из этого ячменя варили кашу, сдабривали маслом и ели. Теперь в этот день принято готовить и есть традиционные славянские блюда: вареники с творогом, кулагу, яичницу на сале и картошку. Сытно, вкусно, основательно — как в старые добрые времена. Проверьте сами. (о+) **T**

Вареники с творогом





Проверка пламенем

Тест-драйв товаров для пикника.



Пикниковый период с началом майских праздников — отличное время, чтобы отвлечься от бесконечно любимой работы, бессовестно разрядить гаджеты и наконец-то поговорить с близкими в режиме офлайн. Пикники очаровали меня с первого взгляда в американских фильмах начала 2000-х, когда герои собирались около костра или мангала и вместе жарили сосиски. Эту особую атмосферу всегда хотелось перенести из кино в реальность. Вот так, по щелчку пальцев и нажатием одной кнопки терминала оплаты в супермаркете, перед тобой появляется все самое необходимое.

В арсенале — хороший мангал, пачка углей, шампуры, любимые продукты. Причем среди рыбно-овощной подборки вполне уместно располагается пачка маршмеллоу в качестве «той самой вишенки».

Я не могу назвать себя фанатичным приверженцем пикников, но никогда не отказываюсь от возможности в таком формате провести свое время. Во-первых, это приятно. А во всех прочих аргументах — полезно, красиво, интересно. Предпочитаю менять «насиженные полянки» на новые места и брать с собой, кроме списка самого необходимого, пару пакетов на всякий случай. Никогда не знаешь, насколько мероприятие может затянуться и куда приведет в конце концов. В последнее время, кроме функциональности, к пик-

никам прибавилась обязательная визуальная композиция, чтобы все было фотогенично, в правильном ракурсе, концептуально. Иногда сервировка выходит покруче подготовки к званому ужину. И я считаю, что это отлично.

Благодаря особенностям работы практически круглый год мне удается бывать за городом, на природе и организовывать выезды. После нашего тест-драйва подметила пару полезных аксессуаров и лайфхаков по разведению огня. Больше никакой лупы и веток, которые нужно разжигать под солнцем.





Виктория Кирилишина,
руководитель PR-отдела КЛЮЧАВТО

Виктория Кирилишина, чья деятельность связана с частыми поездками на природу, по нашей просьбе протестировала несколько товаров из ассортимента сети «Табрис». Ее мнение и лайфхаки — в этом кратком, но емком обзоре.



ДРОВА

для камина и шашлыка / 1 упак. / дуб, бук, ясень

Благодаря этому набору открыла для себя цивилизованный способ розжига для мангала. Не нужно ходить вокруг да около деревьев, собирать сухие ветки и пытаться соорудить подобие костра подручным способом. За нас это давно сделали люди, которые, уверена, также равнодушны к шашлычно-пикниковой теме. Одной упаковки вполне достаточно для нескольких подходов жарки рыбы, мяса, овощей. Если компания планируется большая, лучше взять еще одну пачку про запас. Правда, имейте в виду: наличие сильных мужчин для помощи в транспортировке из багажника к мангалу обязательно, дрова весят отнюдь не мало.

Удобно,
экологично,
экономно



УГОЛЬ ДРЕВЕСНЫЙ

5 кг / дубовый

На упаковке углей расписана даже грамматика их использования: очень удобно для новичков в этом деле, которые могут инициативно вызваться разжигать костер. С помощью углей довольно быстро удается подготовить мангал для приготовления мяса, рыбы или овощного сета. Радует, что все 5 кг — это натурпродукт, никак не влияющий на качество продуктов. Ни запаха, ни привкуса, только легкая угольная дымка, которая, скорее, будет приятно добавит нотку в сложившуюся атмосферу.

МАНГАЛ ФОРЕСТЕР

1 шт. / сборный / с ребрами жесткости

Мангал сам по себе представляет легкий конструктор, который можно собрать максимум за 15 минут. Можно смело заявлять, что без него пикник не пикник, а шашлык уже не тот. Не приветствую «самокладки» из камней или кирпичей, намного красивее и оптимальнее использовать мангал с ребрами. В разобранном состоянии он занимает минимум пространства и несет в себе огромную функциональность. К тому же для приготовления можно разместить сразу 6 шампуров: от мяса до маршмеллоу, каждый подберет себе микс из продуктов по вкусовым предпочтениям.

Глубина мангала позволяет готовить сразу несколько продуктов: в слое углей запекать картофель или рыбу в фольге, а над жаром — грибы или тосты





РЕШЕТКА СОЮЗГРИЛЬ

новатор / 22 × 22 см / гриль

Опытные мангалисты могут выбрать, что использовать при приготовлении шашлыка. Есть вариант компактной решетки, которая подходит для небольшого количества продуктов. Например, если вы запланировали запечь небольшую свежую форель, являетесь ярким поклонником баранины или печеного перца. Иметь в запасе несколько вариантов аксессуаров для приготовления блюд — следующий уровень владения мастерством пикника. На мой взгляд, гриль — это настоящий подарок для вкусовых рецепторов. Запеченные на свежем воздухе овощи — лучшее, что может случиться не только с вегетарианцем.



Кольцо на рукояти надежно фиксирует верхнюю часть решетки: продукты не выпадут, когда придет время решетку перевернуть



РЕШЕТКА ГРИФОН

1 шт. / антипригарная / 31 × 24 × 5,5 см / с ручкой

Для «ритуала барбекю» обычно используют глубокие решетки, в которых удобно запекать любое мясо. Действия довольно просты: открыл, положил стейк, защелкнул. Остается только контролировать процесс приготовления и затем пожинать сочные плоды. Для меня решетка была в новинку: раньше удавалось готовить исключительно шашлык на шампурах, с монотонным насаживанием каждого отдельного кусочка. В качестве процесса медитации, при верном настрое, этот вариант подходит более чем. Кроме того, у решетки есть козырь — антипригарность.





ШАМПУРЫ СОЮЗГРИЛЬ

6 шт. / энтузиаст / 55 см

На мой взгляд, если у вас в багажнике расположились шампуры с названием «Союзгриль», то пикник заряжен на успех точно и бесповоротно. Плоская упаковка на 6 штук поместится при дефиците места в багажнике, дорожной сумке и где бы то ни было еще. Оптимальное количество шампуров позволяет абсолютно точно расположить мясо на мангале, где также 6 отсеков. Инициативный повар-энтузиаст с таким арсеналом способен сорвать мишленовскую звезду за сочный стейк.



ШАМПУРЫ

БОЙСКАУТ

6 шт. / бамбуковые / 40 см

Если с приготовлением мяса на пикнике все более-менее понятно, то может остаться загвоздка с маршмеллоу. Использовать для запекания шампур чересчур кощунственно, а вот бамбуковые палочки идеально подходят и визуально гармоничны с зефирками. Стильно и фотогенично, подписчики в инстаграм-аккаунте останутся довольны и конвертируют восторг в лайки. Главное в приготовлении маршмеллоу — следить за корочкой и не допускать ее обгорания, иначе впечатление может испортиться.



Эргономичная рукоятка и хороший баланс



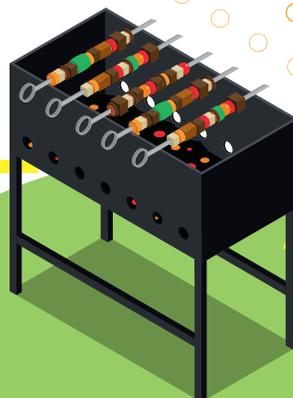
СУМКА-ХОЛОДИЛЬНИК

ТЕЙК ЭВЕЙ

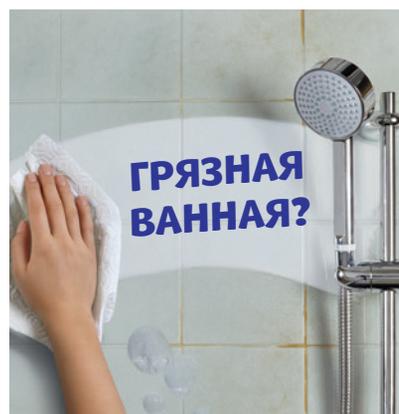
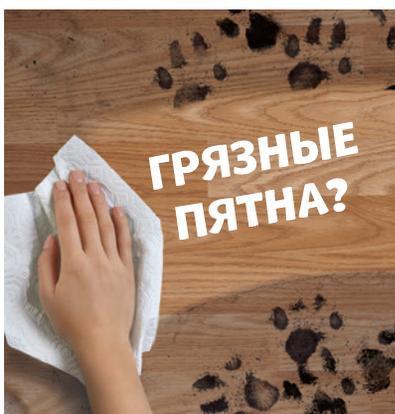
автобус / 1 шт. / 12 л

Сумка-холодильник для автопутешествий довольно вместительна, чтобы собрать необходимые к охлаждению продукты. Такого аксессуара никогда не бывает много. Ее объема может хватить, будь вас четверо при классической автомобильной рассадке. А для большего числа людей и машин потребуются больше холодильников — берите на заметку.

Сумка-холодильник пригодится на все летние каникулы, плюс в быту может использоваться исходя из фантазии владельца. Приятно же на свежем воздухе охладиться фрешем или минералкой, когда вокруг далеко за +30 °С? **T**



Выбирайте и сочетайте в оптимальной комбинации



Бумажные полотенца Zewa*

Бумажные полотенца Zewa — универсальный помощник хорошей хозяйки. Дома, в поездках, на природе — с Zewa под рукой все просто и быстро.



Помощник на кухне: быстро протереть руки, легко избавиться от брызг и пролитых жидкостей на столе и кухонной плите, собрать крошки или аккуратно почистить овощи не составит труда с бумажными полотенцами Zewa. Также используйте их в процессе приготовления любимых блюд. С бумажными полотенцами Zewa легко насухо протереть фрукты и овощи, просушить листья салата или ягоды, промокнуть свежее мясо от влаги или избавиться блю-

да от лишнего жира. Когда любимое блюдо готово, а грязная посуда скопилась в раковине, удалите жир и остатки еды при помощи бумажных полотенец Zewa. А после мытья используйте их, чтобы протереть все насухо.

Помощник в доме: мытье окон и зеркал, уход за домашними животными, уборка — это просто с бумажными полотенцами Zewa!

Собираете ребенка в школу или готовитесь к пикнику? Заверните бутерброды в бумажные полотенца Zewa — это удобно и гигиенично.

Не забудьте взять бумажные полотенца Zewa на пикник и на дачу — универсальный помощник будет с вами везде, где необходимо!

* Зева.



Азиатский подход

Косметические средства азиатских брендов объединяют пользу старинных фиторецептов и современных технологий. Доказательства — в каждой упаковке.

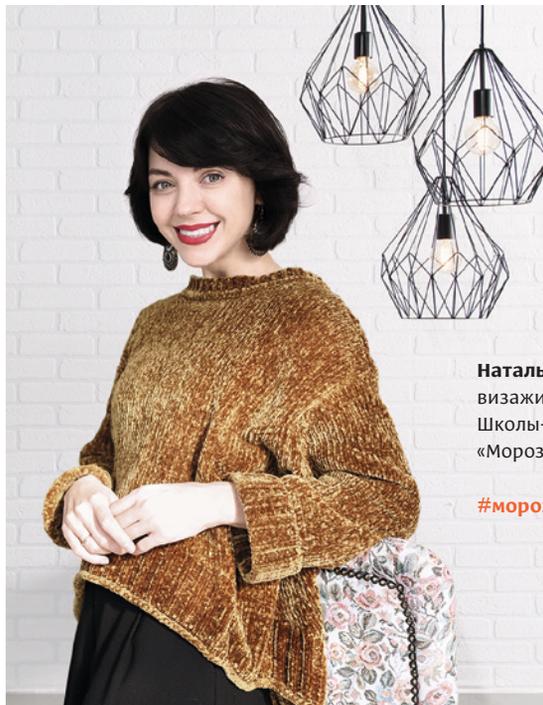
Мы не просто выбрали средства для ухода за кожей и волосами на основе натуральных компонентов, но и заручились отзывами профессионала. Наталья Морозова, визажист, руководитель Школы-студии макияжа «Морозовские птички», протестировала их и готова поделиться собственными ощущениями.



ШАМПУНЬ / БАЛЬЗАМ КОКОПАЛМ

600 мл / спа /
оздоравливающий / для волос

Шампунь и бальзам «Кокопалм» — дуэт для комплексного ухода. Оба средства бережно очищают волосы и кожу головы, удаляют жир и ороговевшие клетки кожи. Улучшают циркуляцию крови и стимулируют рост волос. Питают, увлажняют и укрепляют волосы, препятствуя образованию секущихся кончиков. Бальзам усиливает действие шампуня: сначала на влажные волосы необходимо нанести бальзам, слегка помассировать и затем смыть с помощью шампуня. Удобный дозатор позволяет легко и экономно наносить средство на волосы. В составе — натуральное масло ши для блеска и гидролизованый кератин для регенерации поврежденных волос.



Наталья Морозова,
визажист, руководитель
Школы-студии макияжа
«Морозовские птички»

#морозовскиептички

ГЕЛЬ КОКОПАЛМ

600 мл / натуральный / для душа

Оригинальная формула геля для душа японского бренда «Кокопалм» на основе натуральных компонентов деликатно, но максимально эффективно очищает кожу от загрязнений, придавая ей гладкость и шелковистость. Кожа после применения геля становится увлажненной и еще долго пахнет тропическими цветами и фруктами. Средство обогащено натуральными экстрактами гибискуса, маракуйи, плодов асаи и папайи. Экстракт ягод асаи помогает справиться с кожными высыпаниями, тонизирует и способствует омоложению кожи. Гель подходит для ежедневного применения для всех типов кожи. Поклонники спа-ухода в домашних условиях оценят.

«Ощущение приятного тепла и аромата от эфирных масел, входящих в состав геля, расслабляет кожу. Чудесный аромат надолго остается на коже. Мне кажется, он идеален для тех, кто не любит в теплое время года пользоваться парфюмом. Чистота и легкий аромат в одном флаконе»

*
не забывайте себя
утомленным сна-
ходом для волос
и тела. Не выходя
из дома



«Я часто крашу волосы, и это сказывается на их качестве. Вот почему для меня так важны уход и увлажнение. Шампунь и бальзам «Кокопалм» отлично мне подошли. Приятный аромат — как в спа-салоне. Но главное — результат: мягкие и блестящие волосы. Средства идеальны для окрашенных и ослабленных волос. Если используете для натуральных волос, наносите бальзам только на кончики, чтобы не перегрузить высокой концентрацией масел»



Корейская косметика -
верный союзник красоты
при любых условиях



МИСТ-ГЕЛЬ АКАСИ

50 мл / с экстрактом улитки / спрей / для лица

Мист-гель — инновационное средство для мгновенного увлажнения кожи лица. Гелевая текстура при нанесении превращается в жидкость, но не стекает, а глубоко проникает в клетки кожи, питая и наполняя их влагой. Улиточный муцин способствует снятию воспалений и помогает в заживлении микроразрывов кожи, способствует отшелушиванию ороговевших клеток, нормализует работу сальных желез, сужает поры. Не оставляет жирного блеска, устраняет сухость и шелушение, делает кожу гладкой. В состав входит бамбуковая вода, восстанавливающая природный гидробаланс. Средство подходит для ухода за любым типом кожи.



«Мист-гель — просто святая вода для кожи! Люблю такие средства. Использую утром перед нанесением дневного крема, в течение дня даже поверх макияжа и вечером, перед тем как использовать ночной крем. Отличное питание и увлажнение кожи с высоким содержанием витаминов»

Цитрус способен осветлять кожу



ПЕНКА АКАСИ

125 мл / с экстрактом лимона / очищающая / для лица

Нежная, освежающая пенка предназначена для деликатного очищения кожи: смывает с лица следы загрязнения, остатки косметики, излишки кожного жира. Способствует отшелушиванию омертвевших клеток и растворяет сальные пробки в порах. После очищения кожа становится чистой, гладкой и сияющей, при регулярном использовании исчезают покраснения, улучшается цвет лица, кожа выглядит моложе. У пенки легкий цитрусовый аромат, который долго ощущается на коже, и при этом довольно плотная консистенция. Чтобы умыться, достаточно выдавить совсем немного средства, и при контакте с водой оно превратится в воздушную пену.



ПОДВОДКА ЛУК ЭТ МИ

МОРНИНГ ТИЛЛ НАЙТ

1 шт. / черная / для глаз

Рисовать идеально ровные стрелки несложно, если под рукой есть грамотный «инструмент». Такой, как подводка «Лук эт ми» из линейки средств с использованием натуральных компонентов и экстрактов. Легкие дымчатые стрелки или вечерний смоки — выбор за вами, с этой подводкой возможно и то и другое. Скользящая и мягкая текстура позволяет легко нарисовать угольно-черную линию нужной ширины, которая при желании легко растушевывается спонжем или кисточкой. Отличается устойчивой формулой с насыщенными пигментами. Отсюда еще один приятный бонус: стрелки продержатся весь день — независимо от погодных условий.

«Не так-то просто найти мягкую и в то же время стойкую подводку, которая будет хорошо держаться при нанесении на внутреннюю часть глаз. Эта подводка — именно такая, поэтому нужно брать! Попробуйте создать экспресс-макияж, используя технику смоки-айс. Нанесите подводку на подвижное веко, мягко растушуйте и зафиксируйте тенями»



«Нежно, мягко, чисто до скрипа — всё об этой пенке, которая так нравится мне и моему сыну-подростку. У средства нежный цитрусовый аромат. Оно очень экономично: одной маленькой горошины достаточно для умывания. Легко вспенивается и деликатно очищает кожу, не пересушивая ее. Не рекомендую пользоваться пенкой утром: за ночь кожа не успела испачкаться, все кожные выделения водорастворимы. Умываясь утром пенкой, вы нарушаете кислотно-щелочной баланс кожи. Используйте ее вечером уже после снятия макияжа, например, мицеллярной водой или гидрофильным маслом»



Не оставляет следов на одежде

ГЕЛЬ ДЕРМАЛ

300 мл / с алоэ вера / для лица и тела

Гель с экстрактом алоэ вера — универсальное средство для ухода за кожей лица и тела. Применяется для экстраувлажнения, питания и восстановления кожи. Природные растительные компоненты, среди которых древесный сок и агавы, проникают глубоко в кожу, борясь с возрастными изменениями и последствиями стресса. Кроме того, они оказывают антиоксидантное действие, сохраняют свежесть кожи надолго. Содержание экстракта алоэ вера — 95%. В составе нет парабенов, минеральных масел, искусственных красителей. Способ применения предельно прост: нанести на кожу небольшое количество геля и аккуратно растереть.

«Это просто панацея для кожи комбинированного и жирного типов. Легкая, быстро впитывающаяся текстура геля не оставляет никакого намека на его присутствие на коже. По ощущениям — как будто на все тело нанесли термальную воду. Уверена, в летний период для кожи это будет весьма освежающе. Все как я люблю. И поэтому использую активно: для лица, тела, рук и ног. Гель от «Дермал» — настоящий универсальный солдат»



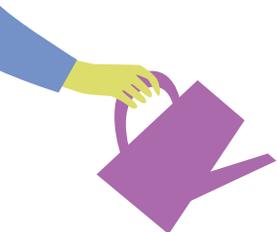
«Признаюсь, это новое для меня косметическое средство. Необычно, но результат потрясающий. Включите интересный фильм, наденьте маску-носки и позвольте сюжетной линии вас увлечь, а средству — сделать свою работу. Эффект пролонгированный — финальная сцена через 5–7 дней. Вы увидите мягкую, нежную кожу, о которой говорят «как у младенца»



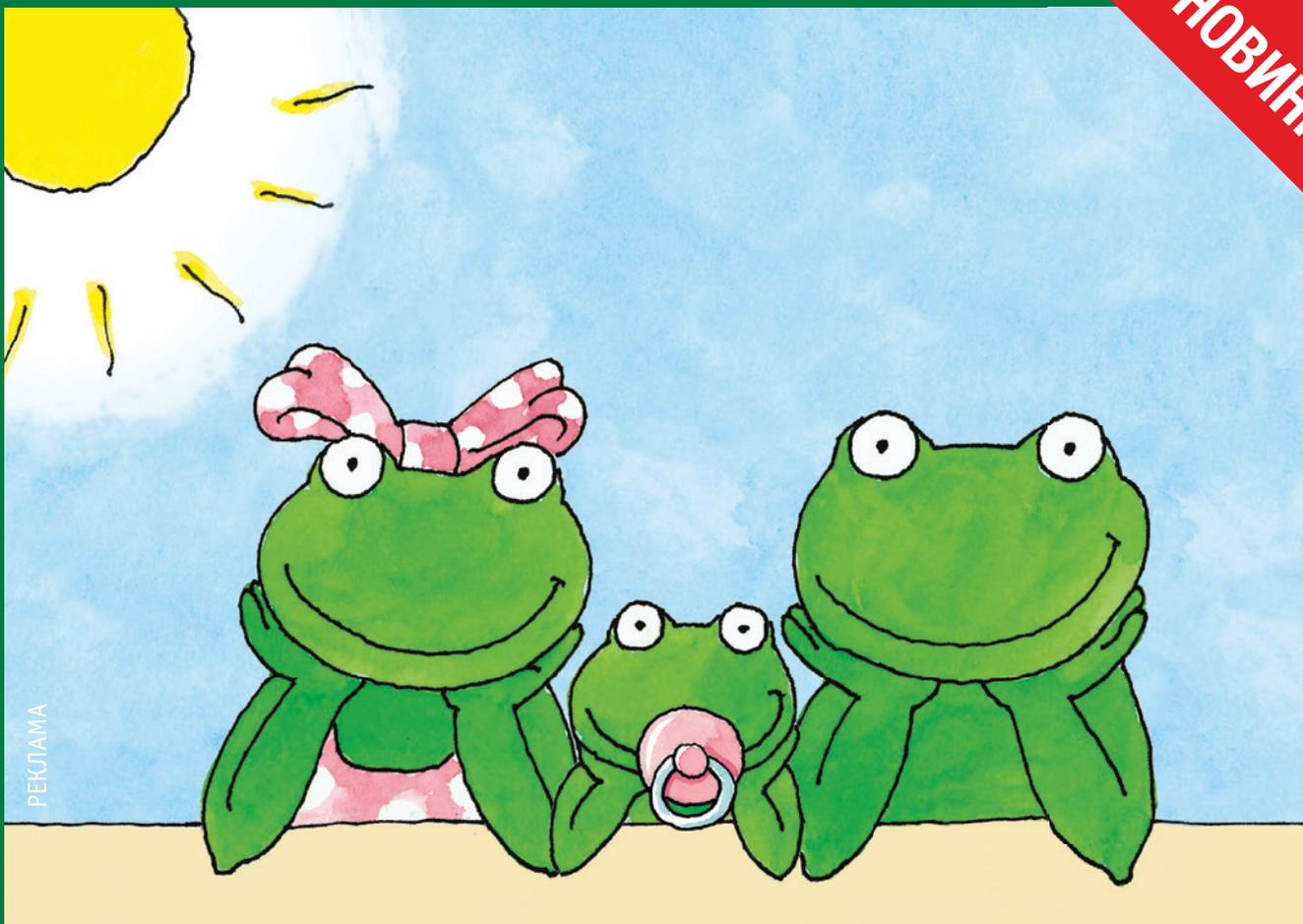
МАСКА-НОСКИ СКИНЛАЙТ

1 пара / отшелушивающая / для ног / размеры 35–40

Маска-носки на основе растительных компонентов и коллагена подходит для глубокого пилинга ног в домашних условиях. Предназначена для многоступенчатого ухода за кожей ступней: избавит от старых мозолей и болезненных трещин, поможет удалить огрубевшую кожу и натоптыши. Эффективно отшелушивает и улучшает работу потовых желез, стимулирует обменные процессы в коже стоп и делает их более эластичными и упругими. В составе — цитрусовая и гликолевая кислоты, природные компоненты, которые быстро и эффективно проникают даже в самые глубокие слои кожи. А с функцией увлажнения и питания справляется экстракт ромашки. **T**



НОВИНКА



РЕКЛАМА

Окружите ребенка заботой, которая ему необходима

Новая линия продуктов Frosch baby*

Новый стиральный порошок для детского белья, жидкое средство для стирки, смягчающий ополаскиватель для детского белья и средство для мытья детской посуды нежно и эффективно обеспечивают чистоту и уход. Стираете ли вы ползунки, моете ли вы бутылочки или игрушки, гипоаллергенные формулы продуктов Frosch baby* – идеальное решение для любой детской одежды и аксессуаров.



* Фрош Бейби ** Настоящее немецкое качество



ОЧИСТКА С ПОМОЩЬЮ НАТУРАЛЬНЫХ ПРИРОДНЫХ КОМПОНЕНТОВ.

Простые правила

7 основных принципов фуд-фотографии, которые сделают снимки аппетитнее и принесут сотни лайков.

Идея

Главное правило любой фотографии — идея, понятная зрителю. Задайте себе вопрос: «Какую историю я хочу рассказать этим снимком?» Без продуманного сценария ничего не получится. Важно: один кадр — одна история. Задумали завтрак — не снимайте котлеты. Желательно, чтобы главное блюдо на фото было одно, все остальное — детали, фуд-подробности. Панкейки или блины снимайте с соусом или ягодами, картошку фри — с бутылочкой кетчупа или порцией горчицы. Детали делают кадр интересным, а историю — правдивой.

Основные ошибки: увлечься излишними подробностями и далеко отойти от сценария во время съемки.

Совет: проверьте свою историю на логику. Если на тарелке лежат идеальные сырники, а на заднем фоне — бечевка «для красоты», задайте себе вопрос: «Зачем?» Что собрались перевязывать? Зачем положили рядом с сырниками?

Композиция

Техническая часть снимка, главное в которой — геометрия кадра. Базовое правило композиции — правило золотого сечения. Согласно ему, площадь кадра делится двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями так, чтобы вдоль этих линий или на точках пересечения размещались главные объекты в кадре. Точки пересечения — зрительные центры. Они привлекают внимание человека в первую очередь.

Основные ошибки: замусоренность кадра, лишние детали, чаще всего злоу-

потребляют перчиками чили и томатами черри как универсальными украшениями.

Совет: хотите создать динамику в кадре — попробуйте диагональное расположение главных элементов или снимите их на разной высоте.

Сочетание цветов

Продумайте цветовую гамму снимка заранее. Представьте, что выбираете одежду. Я всегда держу в голове основные цвета еды и продумываю детали. Пользуйтесь контрастными цветами, чтобы еда не терялась на фоне тарелки, добавляйте аксессуары, которые подчеркивают цвет еды. Например, к зеленому салату — фиолетовая салфетка, так салат станет ярче. А посуду лучше брать однотонную и светлую, белая — идеальный фон для начинающих.

Основные ошибки: яркая посуда, использование тарелок с рисунком, несочетающиеся цвета или перебор с контрастами.

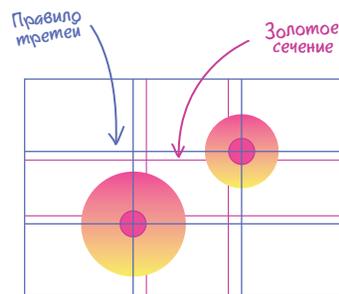
Совет: используйте цветовые созвучия на основании двух, трех или четырех цветов. Для двух цветов легче найти гармоничные контрастные сочетания: фиолетовый-желтый, оранжевый-синий, зеленый-красный.

Свет

Дневной свет максимально естественно освещает объекты на фотографии, не искажает цвета, и работать с ним легко. Идеально снимать сбоку от окна, слева или справа — неважно. Контровой свет (источник света — за объектом) хорош для съемки напитков: проходя



ЛАЙФХАКИ
ДЛЯ НОВИЧКОВ



Просчитать «Золотое сечение» на глазок весьма непросто. Поэтому вместо него часто используют «Правило третей» — разделение кадра на одинаковые прямоугольники, в углах которых и стоят ключевые объекты.



Гармоничные сочетания удобно подбирать на цветовом круге. Оттенки, противоположные, расположенные на вершинах равностороннего треугольника или рядом друг с другом, сочетаются лучше всего.

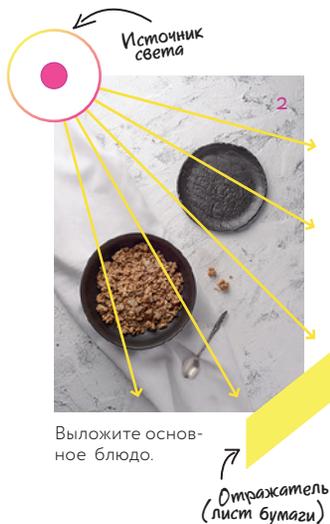


При выборе отражателя для фотографии имейте в виду, что его цвет тоже влияет на цвет и общее настроение кадра. Так серебряные оттенки дают более холодные оттенки отраженного света.

КАК СНИМАТЬ



1
Поставьте посуду на фон, постройте композицию кадра.



2
Выложите основное блюдо.

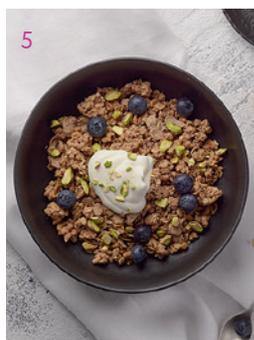
Отражатель (лист бумаги)



3
Начните декорировать, добавьте крупных деталей.



4
Увеличивайте количество деталей слой за слоем.



5
Финальные штрихи, чтобы завершить композицию.



6
Повторите с другими блюдами, если их несколько.



Необязательно тратить на дорогие фотофоны. Идеальную для фуд-фотографии фактуру дадут дерево, натуральная ткань, крафтовая бумага, ржавый металл и мрамор, даже нарисованный на пленке, но при этом переданный максимально реалистично. Никакого пластика и клеенок, пусть и очень красивых

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ



Еда сливается с тарелкой.



Много декора на фоне.



Слишком темный снимок.



Пересвеченная фотография.

сквозь стакан, лучи подсвечивают его и делают фото живым и объемным, показывая текстуру и яркость жидкости.

Идеальный свет — рассеянный. Фотографируете у окна — приклейте на стекло кальку или повесьте тонкую белую ткань. Используйте отражатели. Для этого достаточно напротив света установить лист бумаги или белого картона. С их помощью полнее освещается объект, тени становятся ровными, а цветовые переходы — мягкими.

Основные ошибки: пересвет за счет использования излишне активного фронтального света.

Совет: если нет возможности снимать при дневном свете, подберите лампы, дающие не желтый или синий оттенок при освещении, а белый, и используйте их через матовый абажур, расположив сбоку и немного сзади от объекта.

Ракурс

Еду принято снимать под тремя основными углами: 0 градусов (фронтально), 90 градусов (сверху), 45 градусов (три четверти). Какой выбрать — подскажет еда, объект съемки. Панкейки фотографируйте фронтально, составив высокую башенку: так будет лучше видно их толщину, пористость и фактуру. Сняв сверху, мы получим просто поджаренные кружочки. То же самое с бургерами и сэндвичами. А вот пиццу или открытый пирог снимаем сверху — так максимально раскроется каждый ингредиент.

Основные ошибки: съемки под углом 10–20 градусов редко выходят красивыми, показывают дно тарелки и недостаточно выявляют само блюдо.

Совет: если снимаете телефоном или самым простым фотоаппаратом, лучше используйте съемку сверху (flat lay), если блюдо это позволяет, — так менее заметны недостатки используемой техники.

Обработка

Если вы снимаете для аккаунта в инстаграме, вам хватит встроенных фильтров, их сейчас много — есть из чего выбрать. Не хватает встроенных или используете другую

сеть, попробуйте приложение vsco — удобный редактор фото для начинающих.

Главный закон гармоничной галереи — единообразие обработки. Выберите один стиль, один фильтр и используйте его для всех фотографий как можно дольше, а затем плавно переходите на другой и тоже применяйте ко всем фотографиям.

Основные ошибки: увлечение дополнительными инструментами, использование разных фильтров.

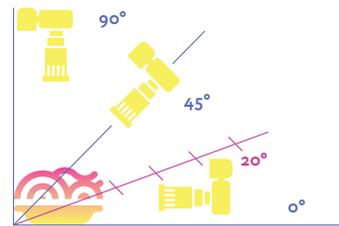
Совет: выберите фильтр, который минимально влияет на цвет еды, иначе она станет неестественной и покажется несъедобной. Добиться бликов можно и без фильтров: например, капли оливкового масла на крем-супе заблестят, если использовать белый лист как отражатель.

Скорость

Здесь правило простое: снимать еду нужно быстро. Пенка на кофе пропадет за 1 минуту, заправленный салат завянет за 5, сыр на пицце остынет — и это будет уже совсем другая пицца. Съемка одного блюда редко занимает больше 5 минут. А вот на подготовку уходит около часа.

Основные ошибки: непродуманный этап подготовки, блюдо готово, а композиция — нет.

Совет: сложите композицию без еды, можно снять на телефон и посмотреть, как будет выглядеть фотография, чтобы ничего не двигать после того, как еда будет в кадре. 📌



Правило выбора ракурса съемки легко запомнить: чем больше высота еды, тем меньше угол съемки.



Ольга Вирич, Краснодар
Занимается профессиональной фотографией с 2004 года
Образование: Краснодарский институт культуры
@viricholya
Участник выставок в Краснодаре, Москве, Санкт-Петербурге, Париже, Праге
Финалист проекта «30 женщин-фотографов до 30», 2013 год
3-е место в международной выставке «Фотовиза», 2014 год
Гран-при 5-й Ежегодной фотопремии (5th Annual PAA), 2015 год (12+)

На основе молочного шоколада и желе из натуральной вишни

Легкие муссы

Табрис
ОТКРЫВАЕМ
ВОЗМОЖНОСТИ

Нежный десерт, легкий во всех смыслах: скромн в калориях, удобен в обращении. Будто специально создан для пикника или сладкого перекуса в дороге.

Следите за обновлением ассортимента муссов и других освежающих десертов

Нежный мусс с тапиокой и вишневым кули

Капучино на основе белого шоколада и сливок

Тройственный союз мусса, тапиоки и кули из малины

Сливочный мусс с белым шоколадом и манговым желе

Табрис

ОТКРЫВАЕМ
ВОЗМОЖНОСТИ

Летний отрыв

На море, у реки или дома — эти легкие, яркие надувные аксессуары создадут неповторимую расслабляющую и радостную атмосферу. Почувствуйте вкус к хорошей жизни и станьте звездами инстаграма.

В ассортименте сети «Табрис»:

- классные надувные бассейны
- забавные матрасы
- крутые круги
- модные декорации для вечеринок у бассейна



☎ (8617) 30-10-00 НОВОРОССИЙСК

📍 (989) 120-43-43

☎ (861) 334-43-43 КРАСНОДАР