

УРОКИ ПОТТЕРА
Как правильно поддать жару

ДИЕТА АРТИСТА
Рецепт успеха и мяса с сыром

СЪЕДОВОЕ ДОСЬЕ
История популярных блюд

ГАДЖЕТ-МЕНЮ
Обзор кулинарных игр

ТОРГОВАЯ СЕТЬ

ТАБРИС

БЕЛКИ, ЖИРЫ



№ 3 / 171 / ДЕКАБРЬ '18

16+

Химия и математика еды
Практика полезного питания

Как выглядят калории

ТОП-3 ошибок при подсчете БЖУ

и углеводы



НОВЫЙ СУПЕРМАРКЕТ

ОТКРЫТИЕ 21 ДЕКАБРЯ



Табрис



КОРЕНОВСКАЯ, 2



Журнал «Торговая сеть «Табрис»

Подписано в печать 06.12.2018. Дата выхода — 14.12.2018.

Журнал зарегистрирован в Управлении Россвязьобщранкультуры по Краснодарскому краю. Свидетельство о регистрации СМИ п/и № 097 Р. от 22 апреля 2008 года. Рекламное издание.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

16+

Главный редактор

Екатерина Константиновна
Галустова

Зам главного редактора

Юлия Попова

Редакторы

Дарья Шолохова
Сафина Шарифова

Дизайн-директор

Александр Иванов

Арт-директор

Екатерина Миличихина

Дизайнеры

Александр Бендарский
Екатерина Кашеева
Владимир Кудрявцев

Проект-менеджер

Ирина Белова

Менеджер товарных позиций

Анастасия Яглова

Бренд-шеф

Сергей Сеницын, посол
WORLDSNEFS в России,
международный
судья по кулинарии

Авторы

Рустам Амирьянов
Марианна Капсулецкая
Екатерина Рубцова

Корректор

Сабина Бабаева

Фуд-стилист, фотограф

Ольга Вирич

Фото

Алеся Анисимова
Дмитрий Наумов
Екатерина Рубцова
Михаил Чекалов
Shutterstock, Unsplash, Pexels,
Pixabay, Icon8

Иллюстрации

Марина Дормидонтова
Денис Кибедя
Shutterstock, Iconfinder

Учредитель

ООО «ТВК-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 +7 (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. +7 (495) 343-60-10
Тираж: 20 000 экз.



28

29

30

31



Если бы сценарий жизни на Земле писал Ридли Скотт, в 2019 году наступило бы будущее, которое режиссер создал в культовом фильме «Бегущий по лезвию». В далеком 1982 году — задолго до появления нашей сети и журнала — Скотт предсказал появление гигантских экранов с рекламой и гигапиксельные изображения, которые можно увеличивать, раздвигая картинку на экране устройства пальцами. Но, к счастью для нас, ошибся в главном предсказании — человекообразные роботы-репликанты не заменили людей. И в целом радуется, что не Ридли Скотт за всех, а каждый человек сам пишет сценарий жизни, включая в него те чудеса, которые его волнуют и вдохновляют.

01

02

А ведь таких удивительных моментов масса, особенно в праздники. Представьте только, ведь даже Новый год начнется с чуда, пусть и научно: 1 января 2019 года в 7.27 утра космический исследователь «Новые Горизонты» достигнет самого дальнего объекта из когда-либо посещенных исследовательским зондом — астероида *Ultima Thule*, чье название в древности означало «край света», и это только начало.

03

Наши журнальные чудеса — чуть более домашние и теплые. Например, мы раскрыли тайны бжу, научились воссоздавать старые рецепты на новый лад так, чтобы радовать все поколения, узнали секреты театральной кухни и собрали множество удивительных вещей и идей.

04

Все — чтобы каждый день этой зимы стал обыкновенным чудом. **T**

Раслап

Незаменимый
помощник
на вашей
кухне



06 Продукты



22 Культура питья
Ликбез по версии Дениса Руденко

Топ-2018

Картина жизни супермаркета в продуктах



14 Шоколадное собрание

Проверка искусства шоколять из разных стран



30

Базовые элементы — Разбор полетов белков, жиров и углеводов

Сложение и сочетание

Готовые энogaстрономические комбинации



50 Высокие воды
Топ-3 вод со знатной историей



54 Открытые границы
Как наука нам есть помогает

46



Поттер и философия огня
Наш перевод книги «Кулинария для гиков»



Ешь. Учись. Люби
Мастер-класс технологов сети «Табрис»

58

Рецепты



66 Зеленый свет

Шеф-повар Руслан Сумцов и веганские плюшки

Польза хранения

68



Банки, нут, камут, киноа

84

Партизанский метод

Десерт от кондитера ресторана «Эль Партизано»

86

Осторожно: горячее
7 идей согревающих напитков



92

Обед, балет и большой секрет
Закусная жизнь балетмейстера Александры Мацко



74

Мучная работа

Мини-выпечка на каждый день недели

Средства

106 Показать лицо
Маска, я тебя знаю?



100 Вкус красоты
Косметика с любовью к кулинарии

108 Пешее обеспечение
Тест-драйв средств для обуви



Вокруг тарелки

Или застольные истории о популярных блюдах

Истории

116

Ежик Арти
Новые приключения малыша



120 Эссе под каплей соуса
Литературный конкурс и его герой

114

Праздники зимы
Какие даты пометить в ежедневнике



126 Цифровая кухня
Топ-5 кулинарных игр для маленьких с большим потенциалом

122



Продукты

КОРИЧНЕВОЕ ЗОЛОТО

Перевоплощения какао

14

БЕЗ ПРИКРАС

Откровения с бокалом

22

ИСКУССТВО БАЛАНСА

Зачем нам белки, жиры
и углеводы

34

МАШИНА ВРЕМЕНИ

Научная сторона кулинарии

54

Культ еды набирает обороты, заставляя задумываться одновременно о нескольких факторах: теперь мы размышляем не только на тему того, как утолить голод, но и как сделать это полезно и красиво. Мы углубляемся в изучение фотшопа, осваиваем навыки кулинарии и щедро постим результаты трудов в Сети. Поэтому редакция провела собственное исследование на тему того, что популярно среди покупателей города, чтобы свериться с гуглом — по его статистике, самым популярным продуктом в России обозначено мясо.



Поедание шоколада вызывает более интенсивную выработку эндорфинов, чем поцелуй

**
осторожно:
провоцирует
радость*

Выясняем, чем заполнить рацион, чтобы соблюсти баланс вкуса и собственных форм, какие товары признаны народными лидерами, от чего зависима вода и как температура влияет на химию



Топ-2018

Штрихи к картине сети «Табрис».

М

ы попросили специалиста сети «Табрис», отвечающего за уникальные товары категории «собственный импорт», блогеров, которых объединяет страсть к хорошей кухне, и покупателей сети рассказать об интересных и памятных, уникальных или очень любимых товарах сети в 2018 году, которые стали личной находкой для наших героев.



Александр Назаренко
импорт-менеджер
сети «Табрис»

Александр по долгу службы чутко следит за всеми мировыми и локальными трендами и, как человек ответственный, даже к мелочам относится с большим вниманием.

ТОВАРЫ СЕТИ «ТАБРИС» 2018 ГОДА, К КОТОРЫМ СОВЕТУЕТ ПРИСМОТРЕТЬСЯ АЛЕКСАНДР НАЗАРЕНКО



Кружка / Твизз / 1 шт. / полька / 350 мл / дорожная

«Эту новинку года мы увидели на выставке «Амбиенте» в Германии. В ней изобретатели воплотили уникальную систему закрывании вообще без крышки. Кажется, что кружка закрывается и открывается сама. В качестве необычного подарка эта кружка — отличный трендовый выбор.»

Торты в сети «Табрис» могут изготовить и на заказ, если вы не нашли любимого вкуса



Торт / Постный / 1 кг / с малиной и кокосовым кремом

«К сладкому я равнодушен. Если и ем, то — на работе по долгу службы. А вот попробовал этот торт на обязательной дегустации... и нет в нем приторной сладости, малина дает свежую кислинку плюс блины — то, что нужно! Теперь с женой регулярно покупаем его. Правда, большая часть торта достается ей...»



Чипсы / Эль Вайе / 130 г / с жареным яйцом и чоризо / Испания

«Абсолютная новинка 2018 года. Я попробовал их на выставке «Алиментария» в Барселоне и был очень удивлен вкусом: испанцам — лайк от меня. Я не очень люблю чипсы, но «Эль Вайе» меня покорили: как только привезли первую партию в сеть, сразу купил домой несколько вкусов, и за вечер пара пачек были уничтожены.»

Лаваш выпекают в дровяной печи: хлеб получается пышный, румяный и с тонким ароматом дымка



Лаваш / Кавказский / 450 г / постный

«Это, как мне кажется, номер один среди наших товаров по популярности. Лаваш приготовлен по уникальному домашнему рецепту и невероятно вкусный, особенно когда горячий. В наших цехах его выпекают несколько раз в день. Рекомендую всем, хотя сомневаюсь, что кто-то его еще не пробовал.»



Консервы / Инменза 1921 / 300 г / оливки гордаль / из Толедо / с инжиром

«Оливки с инжиром — уникальный испанский продукт. Он из разряда «обязательно попробовать» и особенно понравится любителям кулинарных экспериментов и сладко-соленых вкусов».

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ
ПРИРОДНАЯ
ГОРЕЧЬ ОЛИВОК
СОЧЕТАЛАСЬ
СО СЛАДОСТЬЮ
ИНЖИРА,
ИСПАНЦЫ
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО
КАРАМЕЛИЗИРУЮТ
ОЛИВКИ



Зубная паста / Теодент кидс / Марвис / Курапекс Би Ю / в ассортименте

«Выбранные экземпляры относятся к высокому ценовому сегменту. Но это профессиональные пасты и, действительно, уменьшают частоту походов к стоматологу, а значит, в итоге экономят время, нервы и средства».



Батарейки / Кидс Бэттери / 4 шт. / в ассортименте

«Раньше никогда не видел батарейки с детской тематикой. На «Дюрасел» изображен зайчик, но это символ компании, и к детям он не относится. А эти батарейки сделаны с мыслью о детях. Думаю, если электронную игрушку-подарок сопроводить такими батарейками, это усилит положительное впечатление ребенка».



«Кидс Бэттери» — бренд с 25-летней историей



К НЕКОТОРЫМ НАБОРАМ ИЗ БАТАРЕЕК ПРИЛАГАЕТСЯ НАДУВНОЙ ШАРИК



Нижегородская фабрика «Ариель» воссоздает дизайн классических советских и европейских игрушек

Игрушки / «Ариель» / ручная роспись

«Новый год, пожалуй, — самое волшебное время в году. Помню, как в детстве ждали дня, чтобы достать с родителями и братом коробку с игрушками с верхней полки шкафа, наряжать елку. А увидев игрушки с ручной росписью «Ариель», я понял, что с этими можно хоть на миг вернуться в безмятежность детства».



Альбом / Фломастеры / Цветные карандаши / Топ-модель

«В этой линейке товаров есть то, что нужно юным модницам, чтобы создавать такие наряды и рисунки, какие они только могут себе вообразить. Она позволяет воплощать увлекательные сюжеты, развивает фантазию и творческое воображение, делая мир маленьких принцесс волшебнее».



Шарики / Перфетто / 3 шт. / шерстяные / смягчающие / для сушильной машины

«Тема сушильных машин сейчас набирает обороты. В России неактивно, но мы хотим быть впереди, поэтому в ассортименте представлен этот уникальный для нашего рынка продукт. Производитель обещает, что шарики выдержат до 1000 сушек: думаю, быстрее сломается сушильная машина, чем шарики потеряют годность».

ШАРИКИ СОКРАЩАЮТ ВРЕМЯ СУШКИ НА 25%, ПРЕДОТВРАЩАЮТ ОБРАЗОВАНИЕ НА ТКАНЯХ КАТЫШКОВ, УСТРАНЯЮТ ОСТАТКИ ПОРОШКА



ТОП-5 ТОВАРОВ СЕТИ «ТАБРИС» ПО ВЕРСИИ ФУД-И ЛАЙФСТАЙЛ-БЛОГЕРОВ



Валерия Ядчишина

le.barl

Валерия любит животных, путешествовать и делать обзоры о заинтересовавших ее местах и вещах.

Чернила каракатицы, которые отвечают за необычный насыщенный цвет, придают этой пасте тонкий вкус морепродуктов



Макароны / Филотеа / 250 г / из Марке / спагетти / с каракатицей / яичные / 30%

«Я — любитель итальянских паст. Но покупать цветную побаивалась, полагая, что там — искусственные красители. И вот впервые решилась купить черную пасту, приготовила, и... Знаете, моей большой ошибкой было, что не успела эту красоту сфотографировать: очень вкусно оказалось — все быстро съела».



Чипсы / Пафритас / 40 г / из региона Риоха / с чесноком / картофельные

«Первым открытием 2018 года стали эти чипсы. Они оказались веганские, я же считала, что веганское вкусным не бывает. Но чипсы нереально аппетитные, с приятной ноткой чеснока, к тому же приготовлены на оливковом масле, которое я люблю и стараюсь использовать где только можно. И эти чипсы — для меня находка».



«ПАФРИТАС» — СЕМЕЙНАЯ КОМПАНИЯ, ГДЕ ЧИПСЫ ГОТОВЯТ ПО СТАРИННЫМ РЕЦЕПТАМ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВРУЧНУЮ. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО В РЕЦЕПТУРЕ — С СОБСТВЕННОЙ МАСЛОБОЙНИ КОМПАНИИ

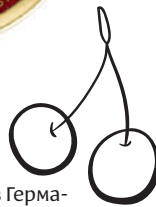


В составе леденцов «Кавендиш» — патока, вишневый сок, лимонная кислота для вкуса и немного свекольного сока для цвета



Леденцы / Кавендиш / 50 г / вишня

«Вишневые леденцы из Германии я попробовала благодаря подруге: она бывает в Мюнхене и как-то раз привезла оттуда эти конфеты со словами «возможно, ты не найдешь таких в России». После этих слов я почему-то сразу подумала о супермаркете «Табрис», где их и нашла вскоре. Это леденцы с поразительно ярким вкусом ягод и абсолютно натуральные: безумно довольна находкой».



Шоколад / Тоблерон / 100 г / горький

«Сперва меня удивила форма батончика. Но после, почитав его историю, я выяснила, что батончик сделан в форме гор — любопытно, не так ли? А сам шоколад, вкусный и нежный, напомнил мне вкус детства».



«ТОБЛЕРОН» ВЫПУСКАЕТСЯ С 1908 ГОДА И СВОЕЙ ФОРМОЙ ПОВТОРЯЕТ ИЗВЕСТНУЮ ШВЕЙЦАРСКУЮ ВЕРШИНУ МАТТЕРХОРН (4478 М)





Дарья Сухина
 hot_oatmeal

Лайфстайл-блогер, Дарья делится с подписчиками не только советами о гардеробе, но и том, как жить в гармонии с собой. А это можно делать, если готов открывать мир.



Спирулина / Оргтиум / 50 г / порошок

«Помню, как у многих блогеров видела красивые изумрудные смузи-боулы и все никак не могла понять, как получается столь потрясающий цвет. Оказалось, что секрет был в спирулине. Ну уж где ее взять, я знала точно — конечно, «Табрис».

Спирулина — водоросль с содержанием белка до 70% и массой полезных веществ



Колбаса / Веган Дели / 100 г / нарезка / веганская / био / в ассортименте

«Я люблю пробовать все новое, и, насмотревшись в столице на сыры и колбаски с пометкой «Веган», я подумала о том, что было бы здорово и у нас такое найти: интересно же, как на вкус. И, оп, на прилавках супермаркета появляется невероятный выбор этой продукции».

«ВЕГАН ДЕЛИ» — БРЕНД ПО ПРОИЗВОДСТВУ ВЕГАНСКИХ ПРОДУКТОВ НА ОСНОВЕ ГОРХОВО-СОЕОВОГО ПРОТЕИНА

Кефир / Айскро / 0,3 л / протеиновый

«Отдельная моя любовь и страсть — молочная продукция. И каждый раз «Табрис» удивляет появлением новых производителей. Хочется попробовать все — собственно, так я и делаю. Особым открытием для меня была продукция «Айскро» и их кефир и йогурты с протеином».



«Айскро» — российская компания, которая специализируется на нестандартной молочной продукции для веганов, фитнес-аддитивов и любителей вкусовых экспериментов



Салат / Спаржа / 100 г / соевая / по-корейски

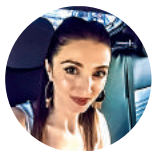
«Еще один из продуктов, которые ассоциируются у меня с сетью «Табрис», — соевая спаржа. Да-да, здесь она лучшая. Поэтому при любой возможности я беру побольше».



Напиток / Спортиния / 0,5 л / с L-карнитином / негазированный / в ассортименте

«Как человек спорта, я не обхожу стороной продукцию с пометкой Healthy («Здоровое питание»). И потому моя дорога ведет в «Табрис», особенно когда нужна вода с L-карнитином, без которой на тренировке не обойтись».

ВОДА С L-КАРНИТИНОМ СПЕЦИАЛЬНО СОЗДАНА ДЛЯ ТЕХ, КТО СПОРТУ УДЕЛЯЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ. ОНА НАСЫЩЕНА ВИТАМИНАМИ, МИНЕРАЛЬНЫМИ СОЛЯМИ И L-КАРНИТИНОМ, ПОЗВОЛЯЮЩИМИ ПРОДУКТИВНО ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ И БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ НИХ



Мария Попова

maro867575

Для человека серьезной профессии, врача Марии Поповой, кулинария — любимое хобби и поле для массы экспериментов, которыми она щедро делится в соцсетях.



Соус / Сэн Сой / 320 г / чили-манго

«Соус с манго я искала давно: была где только можно, даже на индийской выставке искала. Но вырчил всемогущий «Табрис». Была безумно рада, увидев этот соус на стеллажах: очень уж мне нравится с манговым соусом запекать куриную грудку».

СОУС «СЭН СОЙ» СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ОСТРОТУ ЧИЛИ И ФРУКТОВУЮ СЛАДОСТЬ МАНГО. ЭТО ИДЕАЛЬНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ РИСА, ОВОЩЕЙ И БЛЮД ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

Греческие оливки «Элита» отличаются крупными мясистыми плодами и гармоничным пряно-сладковатым вкусом, за который отвечает начинка



Консервы / Элита / 370 г / оливки / с миндалем и перцем

«Для семьи я готовлю средиземноморскую кухню, и для меня «Табрис» — это спасение. Ведь раньше продукты приходилось привозить из Греции буквально чемоданами, теперь же все необходимое — под рукой. Например, греческие оливки: без них я себе не представляю жизни, регулярно иду за ними в «Табрис».



В зависимости от сезона в супермаркетах «Табрис» можно найти более десятка видов живых морепродуктов



Устрицы / Тонг Янг / Фин де Клер / Хасанские / Черный жемчуг / Касабланка / 1 шт. / живые

«Не могла не написать о 100%-но свежих морепродуктах из ассортимента сети «Табрис»: они радуют меня всегда. Без них моя любимая средиземноморская кухня просто неммыслима».



Зубная паста / Мукунгва / 110 г / кристалл / лайм, мята
Зубная паста / Си Джи Лайон / 120 г / ледяной эффект

«Еще один товар, за который я ценю супермаркеты, — это корейские зубные пасты. Я отдаю им предпочтение, в сети «Табрис» — всегда большой выбор самых разных азиатских паст».



«СИ ДЖИ ЛАЙОН» И «МУКУНГВА» — ПРЕДСТАВИТЕЛИ ОЧЕНЬ КАЧЕСТВЕННОГО, НО ДЕМОКРАТИЧНОГО СЕКМЕНТА КОРЕЙСКИХ ПАСТ. ГЛАВНЫЕ ДОСТОИНСТВА — ХОРОШИЕ ОЧИЩАЮЩИЕ КАЧЕСТВА БЕЗ ИЗЛИШНЕЙ АБРАЗИВНОСТИ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ



АССОРТИ «ЛА ФЕЛИНЕЗЕ» ИЗ ОТБОРНОГО МЯСА, КОТОРОЕ ПОСТАВЛЯЮТ ПРОИЗВОДИТЕЛЮ ПАРМСКИЕ ФЕРМЕРА. ОНО ГОТОВИТСЯ ПО СТАРИННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ И НАРЕЗАЕТСЯ ВРУЧНУЮ

Мясо свиное / Ла Фелинезе / 120 г / ассорти / шейка, прошутто / сыровяленое
Мясо свиное / Ла Фелинезе / 120 г / ассорти / шейка, шпек / сыровяленое

«Одно из моих любимых блюд на завтрак — брускетты с авокадо, творожным сыром и вяленным мясом. И тут, как вы понимаете, без этой итальянской мясной нарезки не обойтись».



Светлана Ситникова

lavender_stories

Светлана — специалист по обедам и любит рецепты, главный принцип которых — «со вкусом и без труда», потому что готовить надо в удовольствие.



Напиток чайный / Ветер в травах / 40 г / вместо кофе / сильный

«Редко можно встретить действительно вкусный травяной чай: чаще он похож на лечебный сбор. И изначально меня привлекла упаковка: картинки просто волшебные. Я — художник и с трудом могу пройти мимо такой красоты. А попробовав чай, влюбилась и в его вкус. И теперь это один из любимых мной горячих напитков».



Масло / Лefкадия / 0,5 л / высокоолеиновое / подсолнечное

«Попробовала его я впервые в Лefкадии в Лавандовом туре. Вкус поразил: не ожидала, что подсолнечное масло может быть таким невероятно интересным, слегка напоминающим оливковое масло с трюфелем. Идеально в салатах: не забывает вкус других ингредиентов, а выгодно их подчеркивает. Можно просто макать в это масло хлеб — вкусно так, что не оторваться».

МАСЛО «ЛЕФКАДИЯ» ИДЕАЛЬНО ДЛЯ САЛАТОВ И ВЫПЕЧКИ БЛАГОДАРЯ НЕЖНОМУ ОРЕХОВОМУ ПРИВКУСУ. ТАКЖЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖАРКИ



Макарон / Ди Мартино / 500 г / из Граньяно / спагетти / пенне, меццани, ригати / коллекция D&G

«Прочитав о коллаборации производителей пасты с D&G, я захотела попробовать эту пасту. Купила, сварила и судорожно стала искать состав на этикетке. Просто мука, вода, масло и соль? Я не поверила своим глазам. Как из этих простых ингредиентов может появиться такой вкусный продукт? На нашем столе это любимая паста».



Сыр / Бюш Лefкадии / 1 кг / из козьего молока / 50%

«Сыр попробовала благодаря друзьям. Оказалось, что бюш похож на камамбер, но изысканнее, многограннее. У него интересная консистенция: под верхним слоем благородной белой плесени есть тонкая прослойка, которой не бывает в камамбере. И сыр словно состоит из трех частей — удивительно и вкусно».

Благородный сыр бюш готовится по французским технологиям, известным с VIII века. Деликатес удивительно хорош с теплым поджаренным багетом



ПО СЛОВАМ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ПASTY «ДИ МАРТИНО», ЕЕ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ — В БРОНЗО-ВЫХ ФОРМАХ И СУШКЕ ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ

В составе сухарей пшеничная мука, кукурузный и тапиоковый крахмал, дрожжи и соль



Сухари / Маюми Панко / 100 г / панировочные

«Панировочные сухари «Панко» — мое открытие. Сын очень любит наггетсы. А эти сухари словно для наггетсов и созданы: хрустящие, легкие, состав натуральный, без лишних добавок. Сын говорит, что наггетсы получаются идеальными».



★
★
Мы зада-
ли вопрос
подписчи-
кам в со-
циальных

сетях: «Какие товары ста-
ли открытием года в нашей
сети?» И, получив несколь-
ко сотен ответов, поняли, что
для каждого «Табрис» свой.
Впрочем, среди товаров есть
свои «звездочки».



Консервы / Терре Францескане / 130 г / паста / трюфель

Доступная во всех отноше-
ниях, но от этого не менее
благородная форма грибного
деликатеса. Хватает надолго,
хранится столько же и в лю-
бой момент может прийти
на помощь, чтобы даже самое
простое блюдо заиграло
по-новому.



Суп / Том-ям / 300 г

Традиционное азиатское
блюдо настолько прижилось
в нашем рационе, что по коли-
честву запросов не уступает
привычному борщу. Насы-
щенный, пряный вкус специй
и морепродуктов, приправ-
ленных лемонграссом или
лаймом, — превосходный обед
в холодное время года.

sarkasd

Суп том-ям — это прям
круто было придумано!

my_dear_lama

Марлен с зелёным чаем,
булочки с леканом и кленовым
сиропом, суп том-ям, булочки
с зелёным чаем также, всё, где
есть матча, просто любовь)



Молоко / Чаокох / 65 г / 99,70% / кокосовое

Густое молоко из мякоти
кокоса в небольшой упаков-
ке — беспроигрышный выход
для веганского кофеития
в дороге или в том случае,
когда рецепт предполагает
минимальную дозировку.
Особо изобретательные
леди делают на его основе
увлажняющие маски для тела
и волос.

irinavenertseva

Кокосовое молоко,
Фреш из мандаринов)
Побольше бы
экзотических фруктов

classy_hardy

Спасибо, что вернули
морковные котлеты



Мороженое / Айс Кро / 75 г / без сахара / в ассортименте

Диетические, йогуртовые,
протеиновые виды с не-
обычными вкусами — ре-
зультат отечественных
экспериментов и итальянских
технологий, ручной работы
и высокотехнологичной шо-
ковой заморозки. Как сделать
выбор, пока не попробовали
все?

khoroshunelena

фруктовые сорбеты Айс кро,
а дома вы вполне можете
заменить молоко кокосовым,
если бы не табрис у дома мой
мальш, которому итак ничего
нельзя вообще вкуснях не ел)))



Чипсы / Яблоков / 25 г / яблочные / из сладких яблок

Органический снэк — удач-
ный выход для любителей
похрустеть на ходу и тех, кто
жить не может без сладкого,
но следит за пользой про-
дуктов. Заменяют перекус,
в составе только натуральные
яблоки и никаких добавоч-
ных ингредиентов.

olya_berd

Яблочные и кокосовые чипсы.
И ещё всегда можно найти
суперфуды!



Выпечка / Круассан / 90 г / с фисташковым пралине

Безупречная пара к кружке
утреннего кофе и особенная
выпечка в отделе нашего
собственного производства.
Хрустящее тесто, выражен-
ный вкус фисташек в начинке
и тящую текстуру оценили
и любители классики, и охот-
ники за гастрономическими
новинками.

anita.bv2574

Круассан с фисташковым пра-
лине — моя любовь и зерновые
тоже хороши, лаваш с печеным
перцем и сыром фета, горохо-
вый суп, морковные и капуст-
ные котлеты.



Котлеты / Морковные / 1 кг / постные

Из-за нежной текстуры
и умеренно сладкого вкуса,
подчеркнутых солоноватой
панировкой, это блюдо сразу
стало фаворитом не только
приверженцев вегетариан-
ского питания, но и мясо-
едов — как отличный гарнир
к птице и говядине.

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ПО ПРОДАЖАМ В СЕТИ «ТАБРИС»*

Оказались ли фавориты наших героев в числе популярных продуктов сети «Табрис», о которых свидетельствует статистика? Судите сами.



Торт / Паутинка / Медовый / Красный бархат / 1 кг

Эти три позиции кондитерского отдела могут и украсить праздничный стол, и сопроводить уютные домашние посиделки, и стать сладким презентом. «Паутинка» и «Медовый» рождают ностальгические настроения, а «Красный бархат» — присоединившаяся к ним новая классика с сырными нотами в начинке. Подозреваем, что секрет успеха заключен в присутствии фирменного сырно-сливочного крема.



Салфетки / Теч / 36 шт. / для стирки / в ассортименте

Инновация в стирке от корейских умельцев. Одна салфетка заменяет 2 мерных стаканчика обычного порошка, а это, между прочим, норма для 5 кг белья. Компакты, удобны, экологичны по составу. За то и полюбились покупателям.



Резинка / Инвизибоббл / 3 шт. / оригинал / шоколад / ароматизированная / для волос

Этот аксессуар особенно полюбился за тонкий и легкий аромат шоколада на волосах, который он оставляет во время и после использования. Это, кстати, единственный след после использования резинки — она сделана по специальным технологиям, не травмирующим волосы и не оставляющим на них заломы.

[kokova_n](#)

Резинка для волос с запахом шоколада и конфет, взорвала мой мозг



Ролл / Калифорния / 1 кг / с сурими
Ролл / С сыром моцарелла / 1 кг / запеченный

Классика японской кухни и эксперименты с ее прочтением в запеченном виде и с моцареллой в составе одинаково хорошо прижились среди любителей сытной, но легкой пищи. А еще цена на эти роллы формируется в зависимости от веса. Весьма удобный способ расчета порции и бюджета.

1

Лаваш «Кавказский»

813 102 шт. 365 896 кг

2

Слойка «Свердловская»

763 766 шт. 76 377 кг

3

Булочка постная со злаками ржано-пшеничная

418 834 шт. 14 659 кг

4

Бананы

394 497 шт. 394 497 кг

5

Французский постный багет

339 767 шт. 84 942 кг

6

Хлеб «Станичный» бездрожжевой ржано-пшеничный

320 970 шт. 128 388 кг

7

Булочка «Бутербродная» пшеничная постная

319 562 шт. 19 174 кг

8

Батон «Нарезной» пшеничный на натуральной закваске

315 732 шт. 78 933 кг

9

Молоко «Коровка из Кореновки» 2,7%-ное

307 778 шт. 27 700 л

10

Булочка «Семейная» пшеничная бездрожжевая постная

291 403 шт. 23 312 л

* По данным с 1 января до 30 ноября 2018 г.

Шоколадное собрание

Тест элементов сладкой жизни.

Дегустируем уникальный шоколад из ассортимента сети «Табрис»

УЧАСТНИКИ



Лидия Алейник
@lidashny



Олеся Дьяковская
@ol.dyakovskaya



Дарья Сергун
@dariasergun



Марина Никитина
@marusya_nikitina



Олег Кудрявцев
@olegkrb



Алена Каштанова
@kashtanchiik



Екатерина Кучерина
@katty_ku

В

фокусе дегустации сети «Табрис» оказался король кондитерского мира и фаворит среди зимних подарков — шоколад. Всего участники попробовали 7 видов, от нежных и воздушных до насыщенных, с плотной текстурой, от сладкой классики до экстремально-изысканных. Получившиеся гастрономические заметки дегустаторов — в нашем обзоре.

Конфеты

ШОКОЛАДНЫЕ БЕЛЬГИЙСКИЕ

Олег

У этих конфет очень насыщенный вкус, больше кофейный, а не шоколадный. Я с ними знаком, поклонником не являюсь — текстура не моего формата: я не очень люблю мягкие конфеты. В начинке чувствуются некие неуловимые для меня ноты. Думаю, что такие конфеты будут отличным подарком: красивый внешний вид, хорошо подойдут к черному и зеленому чаю или крепкому алкоголю. Хотя они очень сладкие, их целевая аудитория взрослая, 45+.



КОНФЕТЫ
БЕЛЬГИАН

500 г / дары моря



Даша

Про 45+ не соглашусь: думаю, что более взрослые люди предпочитают горький шоколад. А этот вариант больше подходит для моего возраста — к чаю в гостях и у подруги, подарок близким. На мой вкус они, правда, чересчур сладкие, много я бы не съела.

Алена

Вкусные, сладкие, нежные конфеты с оболочкающим послевкусием — хорошо подойдут девочкам-принцессам. В моем же случае достаточно одной конфеты, в паре к американо или эспрессо: очень сладко.

Лидия

Я поклонница горького шоколада, так что такие конфеты для меня тоже слишком сладкие — но очень нравится текстура, приятно есть, пралине не жесткое. И если бы я их ела, то с черным кофе, оттенить сладость. Как подарок знакомым сладкоежкам — идеально. А еще они вызывают ассоциации с весной и весенними праздниками: дарить девочкам на 14 февраля и 8 Марта.

Олеся

Это одни из любимых моих конфет — по внешнему виду, текстуре, консистенции, вкусу. Если бы я шла на день рождения, то к столу обязательно принесла бы именно их. В качестве напитка к ним подойдет зеленый чай — можно с жасмином.

«МОРСКОЙ
КОНЕК»

Каждая конфета выполнена в форме ракушки или морского конька, что традиционно для многих бельгийских конфет. В 1999 году один из известных бельгийских брендов основал фонд «Проект «Морской конек», помогающий защитить океанскую фауну. Выпущенные по этому случаю «морские» ассорти обрели огромную популярность и превратились в отдельный характерный стиль.



Сочетание
молочного,
белого
и темного
шоколада
с начинкой
пралине

Марина

А вот мне в них, напротив, не хватает сладости: я заядлая сладкоежка. Зато мой ребенок от этих конфет в восторге — особенно от внешнего вида.



Екатерина

Ореховый вкус пралине выражен очень ярко и затмевает даже вкус самого шоколада. Кстати, меня сперва смутила сама текстура конфет, но оказалось, что им нужно дать слегка растаять во рту, чтобы они постепенно раскрыли свои достоинства. Если есть их с черным чаем, вкус сбалансируется и будет гармоничным.

ОДНИ ИЗ САМЫХ ПРОСЛАВЛЕННЫХ
БЕЛЬГИЙСКИХ ШОКОЛАДНЫХ
КОНФЕТ ОТ СЕМЕЙНОГО БРЕНДА
«БЕЛЬГИАН», ОСНОВАННОГО
В 1956 ГОДУ





Шоколад

ГОРЬКИЙ 100%-НЫЙ



Лидия

Всем видам шоколада я предпочитаю горький и конкретно с этим хорошо знакома. Это единственный стопроцентный, который я находила в Краснодаре: он уже стал самым моим любимым. Его можно просто сидеть и смаковать, не запивая ни кофе, ни чаем. При этом, конечно, даже гурман не распробует плитку за один присест, но этого и не требуется. Мне хватает кусочка в день, и плитка растягивается на целый месяц.



КОНФЕТЫ ВАННУЧЧИ ИЗ УМБРИИ

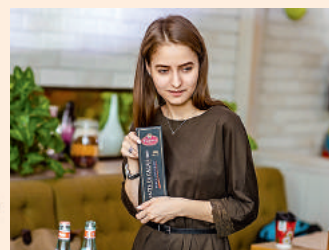
100 г / горький / 100%

Брутальный шоколад — тут и кислинка, и горечь, и практически табачные нотки. Думаю, даже если запить сладким какао, вкус не станет мягче.

Олег

Мне вкусовые нотки показались даже не горькими, а солоноватыми. Очень интенсивное послевкусие: нужно обязательно запивать сладким чаем.

Олеся



Собственный импорт

ПРИ РАЗЛОМЕ ПЛИТКИ
РАЗДАЕТСЯ ХАРАКТЕРНЫЙ
ЩЕЛЧОК — ПРИЗНАК
КАЧЕСТВЕННОГО ГОРЬКОГО
ШОКОЛАДА



Плитка состоит исключительно из чистого тертого какао

Алена

Сумасшедший аромат! Похожий разливается по дому, когда печешь торт с какао. Вкус у самого шоколада, конечно, сверхнасыщенный — хотя я и люблю горький, но с содержанием какао 70–80%, а к 100% нужно привыкнуть. Заметила, что он медленно тает во рту, очень плотная консистенция.

Екатерина

Мне очень понравился, я люблю погорче. Богатый, насыщенный аромат, а во вкусе есть терпкость: похожая встречается у хурмы. Подавать этот шоколад, пожалуй, стоит с красным полусладким вином или сладким ликером. Одной плитки мне хватило бы на неделю точно.

Даша

Я не люблю горький шоколад, так что в этом случае распробовала только маленький кусочек. А вот моя мама его точно оценит.

ДРУЖНАЯ КОМПАНИЯ



Бренд «Ваннуччи» был основан в 1997 году компанией давних друзей из Умбрии (Италия): Антонио Зампорлини, Франсо Роси, Альфио Биги и Мауро Костаманьей.

Для приготовления настоящего горького шоколада требуется высокий уровень профессионализма шоколатье: это сравнимо с мастерством винодела

Марина

Первый мой опыт дегустации шоколада со стопроцентным содержанием какао. Интересная особенность: его послевкусие нравится мне больше, чем основной вкус, оно дает приятную кислинку. Возьму этот шоколад на заметку и обращаюсь к нему, если когда-нибудь сяду на диету.

Конфеты

ЦИТРУСЫ В ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРИ



Цукаты из натуральных сухофруктов в темном шоколаде с 58%-ным содержанием какао

Собственный импорт

Марина

Это не просто конфеты, а практически сладкие снеки с цукатами, к которым даже чай не нужен. Цукаты, кстати, я люблю, поэтому мне очень вкусно. Я бы держала такое ассорти дома, под рукой, на случай подходящего настроения: проходишь мимо, хватаешь пару кусочков.

Олег

Небанально, вкусно, по-новому. Годному, начинка напоминает мармелад по консистенции. Такие конфеты могут оттенить много напитков, так что я предложил бы их гостям, купил к приему. Из всех видов этого ассорти мне больше всего понравился абрикос: он нежнее, чем цитрусы. Сам шоколад особых эмоций не вызвал.

Даша

Я попробовала два цитрусовых вкуса — впечатления абсолютно разные. Лимон смутил жестковатой цукатной начинкой, так что его проигнорируем. Апельсин же — супер: вкус, текстура, запах... Начинка практически полностью перекрывает вкус шоколада, но это не смущает. Рада была бы получить такие конфеты в подарок, а сама бы никому не подарила, оставила себе.



Екатерина

Абсолютно зимний десерт, так что поддерживаю идею с глинтвейном. Самый выразительный вкус — у апельсина. Сладость у всех конфет умеренная, а шоколад не перебивает, а гармонично дополняет вкус начинки. С удовольствием купила бы коробочку и себе, и близким.



Лидия

У меня, наоборот, лимон — фаворит: кислинка оттеняет и дополняет вкус темного шоколада. Абрикос сладковат. Зато очень понравились конфеты с апельсином: их аромат напоминает Новый год, праздник. Думаю, это конфеты к вину или черному чаю.

КОНФЕТЫ

ВАННУЧЧИ ИЗ УМБРИИ

200 г / апельсин, лимон в темном шоколаде

КОМПАНИЯ НОСИТ ИМЯ ХУДОЖНИКА ВАННУЧЧИ, ПРОСЛАВИВШЕГО УМБРИЙСКУЮ СТОЛИЦУ ПЕРУДЖА, ГДЕ РАСПОЛАГАЕТСЯ ОФИС



Не содержат искусственных усилителей вкуса

Алена

Глазурь у конфет — классический темный шоколад в небольшом количестве, и интересными их делает именно его сочетание с начинкой. Любимцем стал апельсиновый вкус. Он действительно вызывает новогоднее настроение: к нему бы еще горячего глинтвейна с палочкой корицы и бадьяном. Даже кисло-сладкое послевкусие ассоциируется с праздником.

Форма каждой конфеты в ассорти — отсылка к фрукту в ее начинке: лимону, апельсину и абрикосу





Конфеты

С КАБЕРНЕ-СОВИньОН

Екатерина

Когда снимаешь фольгу с конфеты, сразу чувствуешь легкий аромат с нотками красного вина. Во вкусе же вино не доминирует, а гармонично сочетается с горьким шоколадом. Мне понравилось.

Лидия

Великолепные, абсолютно самодостаточные конфеты. Съешь пару или даже одну — и день удался. Очень интересный вкус самой глазури и винной начинки: немного пряный, не сладкий, но без резкой алкогольности.



КОНФЕТЫ КАКАО ДИ ВАЙН

120 г / с вином каберне-совиньон / шоколадные

Олеся

А мне вот кажется, что вкус вина выражен сильно. Но конфеты, безусловно, оригинальные — особенно стильная упаковка.

Даша

Смешанные впечатления. С одной стороны, я не фанат горького шоколада, а он тут действительно горький и перекрывает вкус винной начинки. С другой стороны, после долгого дня, под сериал, я бы эти конфеты съела.

Олег

Очень крутые и начинка (нравится больше внешней шоколадной обочечки), и исполнение задумки в целом. Купил бы и для себя, и с бутылкой вина, в подарок девушке, чтобы удивить.



PREPARE-SE PARA UMA VIAGEM DE CORPO E ALMA. ESTE CHOCOLATE ROBUSTO DE AROMAS FRUTADOS PENETRANTES A GROSELHAS E AMEIXAS PRETAS, COM UM FINAL APIMENTADO BASTANTE RICO MAS SEM PERDER A SUA FINURA.

PREPARE FOR A JOURNEY OF BODY AND SOUL WITH THIS ROBUST CHOCOLATE WITH PENETRATING FRUITY AROMAS OF CURRANTS AND BLACK PLUMS. WITH A RICH SPICY END, BUT YET PURE FINENESS.

CACAODIVINE.COM

В оформлении упаковки использована настоящая винная пробка

Алена

Пока что для меня эти конфеты — фаворит. Между шоколадной скорлупкой и нежной сердцевинкой чувствуется гармония; вкус у начинки приятный и терпкий. Очень самодостаточная сладость, отличный подарок винолюбам. И, да, шикарная упаковка.

Марина

Люблю красное сухое вино, и такие конфеты — для меня. Они и правда очень самодостаточны: сперва я думала, что к ним подошел бы эспрессо, но нет, они хороши сами по себе. При этом вкус каберне в начинке очень деликатный, не алкогольный, начинка не жидкая, как у ликерных конфет, а мягкая. Я бы посоветовала есть каждую конфету не торопясь, позволяя всем ноткам вкуса проявить себя.

КОНФЕТЫ — ИТОГ КОЛЛАБОРАЦИИ ШОКОЛАТЬЕ БРЕНДА НУНУАНДРАДЕ И ВИНОДЕЛА НУНУ ХОРХЕ. ДЛЯ НАЧИНКИ ИСПОЛЬЗОВАЛОСЬ ПОРТУГАЛЬСКОЕ КРАСНОЕ СУХОЕ ВИНО ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА



Алкоголь и шоколад — не самое простое сочетание. О некоторых секретах создания пары напитков — еда — подробнее в интервью с профессиональным дегустатором Денисом Руденко
См. на странице 22



Несмотря на состав, конфеты практически не содержат винного спирта



Шоколад содержит 70% какао, blend из трех уголков мира: Сан-Томе, Эквадора и Кот-д'Ивуара



УРОЖАЙНЫЙ ГОД

Для эксклюзивных напитков, входящих в состав начинки шоколада, производители указали год урожая.

Соломка

ИЗ ТЕМНОГО ШОКОЛАДА
С МЯТНЫМ ВКУСОМ

В начинке соломки, помимо мяты, содержатся тонко измельченные кукурузные хлопья

**SWEET
& JOY**

MINT & DARK
CHOCOLATE



NET WT. 2.65 oz/75 g

ШОКОЛАД
СВИТ ЭНД ДЖОЙ

75 г / с мятным вкусом / темный / соломка

Екатерина

У меня шоколад с мятой — любимое сочетание. Конкретно эту соломку я себе часто покупаю. Во-первых, сам шоколад нежный и сладкий, хотя и темный. А во-вторых, в мятной начинке не чувствуется химических ноток: очень натуральный, бодрящий и свежий вкус.



ОДИН ИЗ САМЫХ МОЛОДЫХ БРЕНДОВ НА РЫНКЕ, «СВИТ БРЕНДС» СМЕЛО ЭКСПЕРИМЕНТИРУЕТ С ФОРМОЙ И НАЧИНКОЙ СВОИХ СЛАДОСТЕЙ. ОСНОВАН В ПОЛЬШЕ

Даша

Нежнейшие, свежие, начинка — будто желе в шоколадной оболочке. Шоколад чувствуется, но мята доминирует, а если запить соломку водой, то прохлада на языке станет еще сильнее. Очень летнее лакомство.

Олеся

Соломка с холодком, которую очень удобно есть. Вкусно, я могла бы съесть целую упаковку, запивая либо водой, либо вообще не запивая. Один из лучших современных образцов.

Лидия

Интересные конфеты: не в моем стиле, но приготовлены на совесть. У глазури яркого шоколадного вкуса, а у мягкой начинки приятная текстура. Хороший презент сладкоежкам и любителям мяты.

Алена

Вообще, я не люблю шоколад с мятой, в моем понимании они будто не дружат. Но эта соломка очень прикольная, она словно придумана для детей — начинка похожа на леденцовую крошку, шоколад чувствуется только вначале, а в послевкусии остается лишь мята.

Олеги

Самое вкусное, что может быть, — это холодное молоко и шоколад из морозилки: идеальное сочетание сладкого и освежающего. У мятно-шоколадной соломки эффект, конечно, не настолько интенсивный, но все равно приятный и вполне себе освежающий.

Не менее
50% какао





Трюфели

С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Алена

Я пробовала разные виды шоколада с перцем, и этот — самый острый из них. Уже прошло минут пять, а послевкусие до сих пор держится. Очень темпераментный, сексуальный шоколад. Я бы и себе такой купила, и в подарок, а не понравится — забрала бы назад.

Олег

Сам шоколад — ну очень вкусный, нежный. Но перца в начинке много, а я не поклонник такого сочетания. Хочется запить молоком, чтобы рецепторы ощутили контраст вкусов. Вообще, я бы такие трюфели подарил своим друзьям, которые носят бороду и очки.

НАЧИНКА ТРЮФЕЛЕЙ — НЕЖНЫЙ, НО ПРЯНЫЙ ГАНАШ НА ОСНОВЕ ТЕМНОГО ШОКОЛАДА, МОЛОТОГО ПЕРЦА ЧИЛИ, ЭКСТРАКТА ЦИКОРИЯ И ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Марина

Абсолютно согласна с идеей о молоке. Дело в том, что капсаицин, который содержится в красном перце, в сочетании с молоком даст совершенно особенный бархатистый вкус. Но и сам по себе этот трюфель хорош: я бы купила его в холодный день или просто порадовать вкусовые рецепторы. Если честно, я думала, что перец и шоколад — плохое сочетание, а теперь я в восторге.

Екатерина

Острота у конфет не обжигающая, а очень для меня комфортная, согревающая, пикантная и сбалансированная сладостью. Из таких трюфелей получится хороший подарок со смыслом, кому-нибудь, с кем не хватает тепла в отношениях, например.



КОНФЕТЫ

МАТЕЗ ЗЕМЛИ ЛУАРЫ

250 г / с перцем чили / трюфели

«Матез» — одна из самых знаменитых и крупных шоколадных компаний Европы. Основана во Франции в 1934 году. В особенности славится своими трюфелями



Лидия

Очень приятная текстура, просто 10 баллов. Сам по себе шоколад вкусный, ароматный, перца действительно много. Конфеты под определенное настроение.

Олеся

Понравился очень сам трюфель: прекрасный шоколад, тает во рту. Переца, на мой взгляд, слишком уж много, но поклонники острого будут от такого десерта в восторге.

Даша

Необычно, интересно: до этого я пробовала некий немецкий шоколад с перцем и вишней, и вот он не впечатлил. А эти конфеты понравились, хотя вкус ядреный: пожар во рту до сих пор. Угостила бы друзей, посмотреть на их реакцию.



ПО ВСЕМУ МИРУ

Шоколад марки «Матез» представлен на всех 5 континентах в более чем 40 странах по всему миру. Ежегодно более 80% выпускаемой продукции идет на экспорт.

Припудрены
МОЛОТЫМ
КАКАО



Шоколад

ВЕНСКИЙ С НУГОЙ

Екатерина

На контрасте с предыдущим острым трюфелем мне этот шоколад показался даже слишком сладким. Но при этом он очень нежный, истинно молочный. Правильная орехово-шоколадная классика высокой категории, без химии во вкусе.

Олеся

Ну очень опасные конфеты: их можно съесть в неограниченном количестве. Здорово, что нуга не вязкая, тает во рту. Во вкусе она доминирует, а шоколад ее дополняет.

АССОРТИМЕНТ МАРКИ НАРОЧНО НЕБОЛЬШОЙ: ПРОВЕРЕННАЯ ГОДАМИ КЛАССИКА, СТАВШАЯ ЕЕ ВИЗИТНОЙ КАРТОЧКОЙ



Алена

Ореховая «хрустинка» в начинке, замечательный аромат — действительно, сложно ограничиться одним кусочком. Каждая конфета такая увесистая, основная: и по вкусу, и по размеру это, скорее, ближе к десерту вроде пирожного. Сюда подошел бы несладкий американо.



ОТ РЕДАКЦИИ

Как видно из итогов дегустации, шоколадным конфетам необязательно быть очень сладкими, чтобы в них влюбились даже заядлые сладкоежки. Одним из чемпионов по положительным отзывам стали как раз таки трюфели с обжигающим перцем чили. Что еще раз доказывает: эксперименты — это интригующе и здорово, и «Табрис» всегда готов помочь вам удивиться.

Темный шоколад, начиненный нугой из отборных орехов



КОНФЕТЫ

ЗАЛЬЦБУРГ ШОКОЛАДЕ

120 г / с хрустящей нугой / шоколадные

Старинный австрийский бренд «Зальцбург Шоколаде» придерживается строгих традиций шоколадного мастерства, соблюдая баланс между ручным и машинным производством



Даша

Таких я могу съесть много! Знакомый вкус того самого классического сладкого молочного шоколада, который я люблю лет с двух.

Лидия

Хоть шоколад и чуть больше чем умеренно сладкий, мне все равно нравится — он не приторный, вкусная нуга. Аромату вообще высший балл — наверное, я просто очень люблю сочетание орехов и шоколада.

Изысканные медальоны — это пластины диаметром 5 см и 20 г каждая, тщательно обернутые золотой фольгой — особое удовольствие для всех любителей шоколада



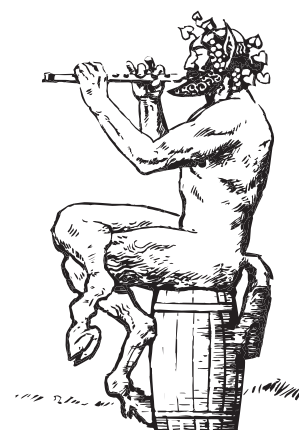


Культура ПИТИЯ

МЫ УСТРОИЛИ ОНЛАЙН-ПАБЛИК-ТОЛК
ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ И ЧИТАТЕЛЕЙ СО ЗНАТОКОМ
НАПИТКОВ ДЕНИСОМ РУДЕНКО.



Энотематика обрывает мифами прямо пропорционально своей популярности; какие вопросы волнуют потребителей, знатоков и любителей, мы выяснили с помощью соцсетей, а затем перенаправили их профессиональному дегустатору, чтобы вместе разобраться в этой сложной науке. Да и без многозначительных «а почему?» от редакции тоже не обошлось.



О предпочтениях и выборе

MARGOODNESS: С чего вы начали свою карьеру в этой сфере и что посоветуете новичкам, желающим добиться успеха?

А вот это внезапно довольно сложный вопрос. Потому что, годами занимаясь всем тем, чем я занимаюсь, толком не могу сказать, что за карьеру строю — просто делаю то, что мне нравится. Иногда, когда представляюсь незнакомым людям, говорю: «Я — винный журналист, преподаватель, дегустатор, блогер, ведущий дегустационного клуба... в общем, в вине я делаю все, кроме одного — я им не торгую». И это на самом деле чистая правда. Но, поскольку у меня нет начальника, служебного положения, карьеры как таковой, даже не могу сказать, успешен ли я. В какой области и как мерить успех? По количеству написанного о вине? У меня нет ни одной книги. По известности? Я далеко не Ольга Бузова (правда, не очень знаю, кто это, но все же слышал имя). По навыкам дегустации? Я далеко не Роберт Паркер. И, несмотря на все это, у меня есть ответ на заданный вопрос, хотя он может показаться банальным: делайте только то, что вам нравится, сделайте своей работой свое самое сильное увлечение!



«Я далеко не Роберт Паркер»

Денис Руденко: профессиональный дегустатор, винный журналист, судья дегустационных конкурсов, преподаватель школ сомелье, основатель клубов The Daily Winegraph и «Дегустационный клуб 750 ml»

ОТ РЕДАКЦИИ: Какие из вопросов о вине уже набили вам оскомину?

Это тема, которая, безусловно, волнует и будет волновать всех без исключения людей: как по внешнему виду понять, хорошее вино или нет? Проблема состоит в том, что правильный ответ очень простой: никак! Точно так же, как если бы речь шла, например, о сливочном масле. Кстати, это большая проблема — я не знаю производителей, не помню упаковок, названий и т. д. Или, пуще того, о колбасе. В масле хотя бы состав более или менее простой, а в колбасе попробуй угадай — где какое мясо, какие специи, какая соленость и прочее. С вином, конечно, все еще тяжелее. Поэтому и существуют винные критики, журналисты, которые много пробуют и потом о каких-то удачных с той или иной точки зрения винах рассказывают. Если бы был универсальный ответ вроде «берите вино с красными колпачками!», то все мы были бы совершенно не нужны.

ОТ РЕДАКЦИИ: Может быть, есть совет о том, на что следует обращать внимание, читая этикетку? Что может помочь при выборе и на что советуете ориентироваться?

В первую очередь смотрите на название производителя. Если вы видите бутылку, на которой оно скрывается на контрэтикетке мелким шрифтом, это хоть и не всегда, но в среднем очень плохой признак. Скорее всего, производитель не хочет, чтобы его запомнили. А что это значит? Что вино в бутылке не самое прекрасное. Вы мне можете возразить: «Ну не всегда!» Да, я и сам знаю массу исключений, но в среднем это работает.

Часто, приобретая импортное вино, люди ориентируются на наличие этикетки с переводом на русский. Действительно ли это показатель качества?

Категорически нет. Русская типографская контрэтикетка говорит лишь о том, что вино ввозится в Россию большой партией и производитель сразу



вставил в бутелировочный автомат бобину русских этикеток, чтобы потом не приходилось тратить время и деньги на ручную наклейку липких стикеров. Это широко популярное мнение, что вина с такими этикетками хуже, что они разливаются в России и т.д., но это, безусловно, совершеннейшее заблуждение.

О хранении



К. EDUARD2004: Почему некоторые вина закрываются закручивающимися крышками? Означает ли это, что вино ниже по качеству, чем с пробкой?

К огромному несчастью для вина, натуральная пробка не является вещью абсолютно нейтральной — это природный продукт, кора пробкового дуба, и, как все природное, она неидеальна. Иногда обстоятельства складываются так, что какой-то конкретный кусочек коры содержит где-то глубоко в своей пористой структуре молекулы сильно пахнущего вещества из группы галоанизолов (хлоранизол, броманизол и т.д.), которое при использовании его в качестве заточки для бутылки передает эти молекулы вину. В итоге оно

приобретает отчетливый неприятный аромат сырого картона, бумаги, шерсти. Для того чтобы избежать этой проблемы, виноделы прибегают к использованию всевозможных заменителей натуральной пробки, и в том числе к закручивающимся винтовым крышкам. На мой взгляд, это очень удобная и практичная форма укупорки. С качеством вина она, конечно, практически никак не связана — в Новой Зеландии так закупоривают более 90% производимого вина всех ценовых категорий. В более консервативных европейских странах этот процент заметно

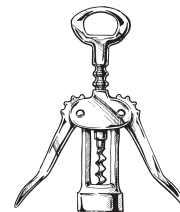


«Я могу писать, читать, говорить о вине в любое время дня и ночи. Когда вы действительно увлечены тем, что делаете, вы изобретательны, неутомимы, старательны и проявляете все лучшие качества. У вас не существует понятия «я не хочу это делать», и, как следствие, вы можете сделать все. Это, наверное, и есть успех»

ниже, но это в первую очередь именно дань традиции, причем со стороны покупателей, которым хочется, чтобы «все было как у предков».

ЕВГЕНИЙ ЗЮК: Как вы относитесь к комбинированной пробке в плане длительной выдержки крепленых и ликерных вин по сравнению с другими видами укупорки? И еще, нужен совет по улучшению условий хранения (например, сургучеподобные составы поверх капсулы), при условии, что другие параметры (температура, влажность, отсутствие света и вибраций) соблюдены.

Я очень хорошо отношусь к различным современным видам укупорки бутылок — винтовым пробкам, стеклянным пробкам, высокотехнологичным пробкам из деодорированного порошка натуральной пробки типа DIAM и т.д. Я пробовал довольно взрослые вина (старше 10 лет) из-под винта, и в них не было никаких проблем, например. Что же до улучшения сохранности вина под натуральными пробками, я знаю о существовании различных составов типа «синтетический воск», которыми можно покрыть горлышко бутылки, тем самым существенно затруднив доступ воздуха к вину. Но сам никогда ими не пользовался, поэтому о практической стороне осведомлен мало. А если мы говорим о винах для долгого хранения без окисидации, тут производители могли бы использовать винтовые или стеклянные пробки, которые так популярны в Австрии, Австралии и Новой Зеландии. Эти виды укупорок надежно ограждают вино от любого дополнительного кислорода и позволяют хранить его очень долго без риска окисления.



YURY PRAUSHKIN: У виноделов частенько продается вино, скажем, класса коммунального Шабли, в ВВВ'ах, я так понимаю, это бэг-ин-бокс (Bag in Box), мешки из металлизированного полиэтилена в коробке, емкостью до 10 л. Виноделы говорят, что вино там то же самое, что и в бутылках. Теперь вопрос, а как там будут происходить процессы вызревания вина, выгадает ли что-нибудь вино от хранения в течение нескольких лет в такой форме? Означает ли это, что в таком пакете вино может простоять пару десятков лет?

Нет, не означает. Как бы хорошо ни чувствовала себя современная химия и как бы далеко она ни простерла свои руки в дела человеческие, законы



ПО СТАТИСТИКЕ
ОРГАНИЗАТОРОВ
ДЕГУСТАЦИОННОГО
КОНКУРСА БРИТАНСКОГО
ЖУРНАЛА «ДЕКАНТЕР», ОТЗ
ДО 5% БУТЫЛОК,
КОТОРЫЕ ПОСТУПАЮТ К НИМ
С РАЗНЫХ ВИНОДЕЛЕН, СТРАДАЮТ
ТАК НАЗЫВАЕМОЙ ПРОБКОВОЙ
БОЛЕЗНЬЮ

устаревания материалов пока еще существуют. И закон старения пластиков таков, что они сравнительно быстро утрачивают пластичность, становятся хрупкими. Это, безусловно, касается и упаковки бэг-ин-бокс. Я бы не рекомендовал хранить вина в этом виде тары. Да, действительно, вино, которое попадает в нее, то же самое, что и в бутылках, но идеи, с которыми его разливают в пакеты, совершенно иные, чем неиспользование пробки. Это: а) облегчение и удешевление тары, которую приходится транспортировать вместе с вином и б) обеспечение возможности барам и ресторанам поставить такое вино на побочную продажу. Вот в чем бэг-ин-бокс прекрасен, так это именно в возможности отлить из большой упаковки небольшую порцию вина, не подвергая остальное вино риску окиссации. Что, безусловно, очень важно для рынка NoReCa.

В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ ХРАНЕНИЯ — ВАЛЕРИЯ ИВАННИКОВА: **Какой напиток мне стоит купить 2011 года урожая, который я смогу открыть через 18 лет?**

2011 год — великий винтаж для португальского порто. Настолько великий, что он стоит совершенно немислимых денег, да и найти его в продаже уже довольно непросто. Но, если немного снизить планку и удовлетвориться категорией LBV (Late bottled vintage),

которая точно так же с легкостью пролежит 10, 15 и 20 лет, то здесь возможны вполне подъемные в смысле денег покупки. А если не хочется крепленого вина, тут мы вернемся к классическим «голубым фишкам» мирового виноделия — гран-крю регионов Бордо и Бургундии. Для Бордо год был не самым выдающимся, поэтому придется выбирать среди довольно дорогих топовых производителей, а Бургундия дорога просто сама по себе. Кроме названных, можно упомянуть Германию — 2011 год здесь задался, поэтому рислинг хорошего производителя также имеет все шансы на очень долгую жизнь. Ну и, конечно, великий итальянский Пьемонт с его напитками из сортов винограда «бароло» и «барбареско» — это тоже прекрасные варианты.

О личных предпочтениях

DA_SHUUTKA: **Какое вино предпочитаете — красное или белое? Почему?**

Скорее белое, ввиду отсутствия в нем танинов — это позволяет меньше заботиться о правильном гастрономическом сочетании. Второй момент: в белых винах обычно чуть меньше алкоголя, что делает их более легкими, не так сильно «утомляет».

SEREGA PSHENICHNIY: **Банально, но все же: какие у вас любимые вина в категории до 1000 рублей?**

В отношении вина я достаточно необычный потребитель: стараюсь пробовать что-то новое и практически не повторяю в покупках. Отчасти это связано с тем, что я стараюсь постоянно находить что-то новое хорошее и писать об этом. Поэтому мне гораздо проще назвать сорта винограда и регионы происхождения, которые нравятся. Из белых сортов я люблю «рислинг», «альбариньо», «совиньон-блан», «вердехо», «верментино». То есть достаточно ароматные сорта. Из красных — «шираз», «мальбек», «пино-нуар», «темпранильо», «санджовезе», «неббиоло».

ОТ РЕДАКЦИИ: **Какие сорта наиболее универсальны? То есть что вы могли бы порекомендовать всегда держать в домашней винотеке?**

Пять-шесть «международных» сортов вина из винограда «шардоне», «совиньон-блан», «рислинг» — для белых сортов, «каберне-совиньон», «шираз», «пино-нуар» — для красных. Имея эти 6 сортов вин в запасе,



Проблему дегустации вина из бутылки с последующим хранением в мире виноделов пытаются решить и иначе. Так, европейские инженеры бренда «Коравин» разработали устройство, которое позволяет отлить содержимое, не вскрывая бутылку, а после продолжить хранить вино, как и прежде. «Коравин» представлен в сети супермаркетов «Табрис»





вы почти гарантированно можете выбрать достаточно удачное сочетание почти для любого блюда, если захотите.

АННА АВДОШЕНКОВА: Хотелось бы узнать, действительно ли все эти сочетания вина и еды так важны?

Хороший вопрос, кстати. Правильный ответ на него заключается в том, что, если у вас в паре «вино и еда» хотя бы один элемент сделан кое-как, крайне мала вероятность того, что какое-то дополнение его спасет. Сочетание вина и еды очень важно, когда речь идет действительно о хорошей кухне, когда вино и еда могут дать яркую синергию, образовать новый вкусовой эффект. Собственно, ради него мы и говорим об эногастрономии. Если же речь лишь о том, нужно ли «заморачиваться» с повседневным ужином, то к вопросу выбора вина можно относиться проще — какое сегодня хочется, такое и берите, независимо от блюда. Хотя и с обычным ужином порой случаются открытия.

Для виноградарства основы биодинамики адаптировал французский виноградарь и винодел Никола Жоли, одним из первых начавший практиковать особые методы работы с лозами, строго в соответствии с фазами лунного календаря, с отказом от использования химикатов, с применением специфичных природных «катализаторов процессов», таких как широко известный навоз, выдержанный внутри коровьего роза, закопанного в землю в течение определенного периода времени



случайно попробовал сочетание сладкого вина и сыра с голубой плесенью. Острого, пикантного, интенсивного и даже несколько агрессивного сыра с очень сладким вином. Эти продукты были хороши и сами по себе, но момент перехода от сыра к вину и обратно получается настолько яркий, настолько впечатляющий, что я помню «сцену знакомства» в деталях до сих пор, уже много лет. И таких вариантов действительно ярких удивительных сочетаний существует масса.

Кстати, о сладких винах. С какими блюдами хорошо сочетается айсвайн и какая стартовая стоимость для этого вина будет приемлемой? Можно ли говорить о том, что в России тоже научились его делать?

О том, что хорошо использовать в паре с «ледяным вином», ведутся нескончаемые дебаты. В последнее время стало модным рекомендовать айсвайны к сильно пряной и сильно жирной пище, пряным паштетам, азиатской и индийской кухне, например. Старая школа придерживается более традиционной подачи к десертам и пикантным сырам. В обоих случаях бывают весьма удачные сочетания. Климат винодельческих областей России далеко не везде таков, что виноград можно оставлять на лозе до заморозков без риска возникновения гнилей, поэтому, несмотря на наши студеные зимы, мы не являемся наиболее подходящей страной для производства этого типа вин, но тем не менее несколько попыток сделать айсвайн мы имеем. И порой результат весьма неплох.

О правилах и традициях

ОТ РЕДАКЦИИ: Какие вина вы рекомендуете декантировать, чтобы аромат сильнее раскрылся?

Только очень молодые, с интенсивными, агрессивными танинами. Относительно зрелые вина я предпочитаю декантировать непосредственно в винном бокале.

ОТ РЕДАКЦИИ: Не устарело ли разделение на пару / не пару вина и еды? Есть ли личные открытия в этой области, когда выдумали, что продукты не сочетаются с напитком, и в итоге все очень неплохо вышло?

Самые сложные варианты — блюда с акцентированным кислым и соленым вкусом. Маринованные овощи, соленые огурцы, кислая капуста — но даже с ними можно найти хорошие варианты. Очень трудно с избыточно острой пищей. Вообще, практически все крайности в блюде создают определенные проблемы. Но иногда случается, что переход от еды к вину или наоборот удивляет и вызывает совершенно новые, неожиданные эмоции. У меня так было, когда я



Николя Жоли



Уточняйте наличие товара в супермаркетах по телефонам:

(861) 234-43-43 КРАСНОДАР

(989) 120-43-43

(8617) 30-10-00 Новороссийск

В АССОРТИМЕНТЕ

Табрис

МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Гастрономическое блаженство можно испытать, попав в наш отдел морепродуктов. В аквариумах расположились осетры, стерлядь и форель, камчатские и мохнаторукие крабы, устрицы хансанские, «тонг-янг», императорские и другие — выбирайте исходя из своих предпочтений!

Их ряды дополняют свежие гребешки, мактры и глицимерисы — для этого мы осуществляем регулярные поставки с Дальнего Востока и тем самым обеспечиваем гарантию качества, вкуса и нежнейших текстур.

При желании
мы раскроем
устрицы при
покупке*

*Доступен
предварительный
заказ свежих
морепродуктов*

* Важно: открытые устрицы годны к употреблению только в течение 1 часа.



**Есть ли ограничение по количеству сортов для купажа?**

Нет. В Португалии, например, есть старые виноградники, на которых одновременно произрастают десятки сортов, причем порой даже неизвестны все их названия, но это никому и не нужно — было бы вино хорошее.

ANNAVIENTO: Интересно ваше мнение о биодинамическом вине.

Мне достаточно трудно говорить увлеченно и без определенной эмоциональной окраски на некоторые темы в вине. Биодинамика — одна из таких. По той простой причине, что я не верю в предмет разговора, но попробую. Биодинамика — это набор убеждений о существовании энергетической взаимосвязи всего сущего между собой: космоса, земли, луны, воды, почвы, растений, человека. В основе этого набора лежат философские идеи, изложенные в самом начале XX века основателем движения Рудольфом Штайнером. Для меня, как человека, в дипломе которого написано «математик», биодинамические практики выглядят весьма схожими с шаманизмом, но это не мешает движению быть модным и в заметной степени популярным. Замечу, что классическая биодинамика — это больше про работу на винограднике, с почвой, растениями, отказ от грубых методов, будь то вспашка земли, которую предпочтительно делать лошадьми, или борьба с вредителями, болезнями и сорняками, которую необходимо проводить без использования синтетических препаратов, только природными компонентами — настоями растений.

У биодинамики существует как множество сторонников, так и множество, мягко говоря, скептиков. Я, как понятно, принадлежу ко второму лагерю и процитирую Кристиана Муэкса: «Биодинамика хороша в теории. Она очень хороша, если выдался удачный солнечный год и виноградник чувствует себя отлично. Но если его начинают одолевать болезни, то и говорить не о чем: лозы нужно спасать. Представьте себе, что при атипичной пневмонии все начали бы кричать: «Нет-нет, давайте будем лечить естественным путем». Впрочем, мода на биодинамику все-таки положительно влияет на виноделие. Мы стали использовать намного меньше химических препаратов, чем 30 лет назад, но полностью отказаться от них невозможно».

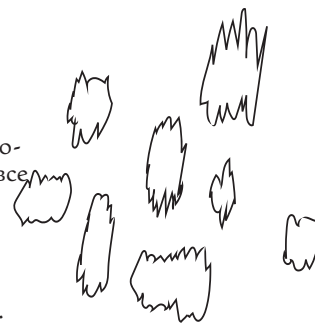
Часто люди заказывают в дополнение к вину воду. Кто-то запивает его, кто-то пьет в перерывах, кто-то добавляет в бокал. Поделитесь мнением на этот счет, насколько верны такие сочетания?

Они вполне допустимы. В Аргентине, например, добавление воды в бокал с вином вообще является практически частью национальной культуры потребления и никого не удивляет. В культуре употребления вина количество всевозможных вариантов не перечислить. Рецепт подбора наилучшего для себя прост: пробуйте, пробуйте, пробуйте. Запоминайте, обязательно записывайте свои ощущения, постоянно тренируйте свои обонятельные и вкусовые навыки, нюхайте все, что вас окружает, и еще раз все запоминайте. Так и только так можно вывести идеальную формулу отношений с винами.

MOREMARY: Сомелье часто описывают ароматы и вкусы вин по-разному: например, «чувствуются нотки цитрусовых» или «сладковатый цветочный аромат»... Существует ли какая-то утвержденная классификация винных ароматов?

Есть более или менее общепринятое деление на группы: цветочные, ягодные, животные, минеральные, овощные, древесные и т.д., — которые используются почти всеми обучающими винными институтами как основа. Вы можете набрать в интернете «вайн арома вил» (wine aroma wheel) и посмотреть на наиболее часто встречающиеся винные ароматы и их группировку на его примере. Но говорить об утвержденном можно только в рамках определенной школы, например WSET. А единого утверждающего органа для всего мира нет.

От редакции. Вторя словам эксперта, который стал героем нашего паблик-толк, мы говорим, что единого утверждающего органа, который бы диктовал правила описания ароматики и вкусов вин, а также строгих законов в создании пар напитков — еда не существует. А это значит, что впереди у каждого, кто интересуется эногастрономией, собственные открытия. И мы будем рады, если вы поделитесь своими находками, оставляя комментарии и сообщения в наших аккаунтах в соцсетях.




Рудольф Штайнер



WSET (Wine & Spirit Education Trust) — образовательные курсы в области вина, созданные в Великобритании в 1969 году. Сегодня курсы представлены в 70 странах мира на 19 языках





**Мы поздравляем
дорогих гостей
с Новым годом
и Рождеством!**

*Новый год придуман
для того, чтобы в жизни
оставалась сказка.
«Т-кафе» придумано,
чтобы сказка наполнилась
гастрономическим волшебством*



Ул. Кубанская Набережная, 25
8 918 699-91-47

Ул. Красных Партизан, 173
8 918 120-68-65

Ул. Тургенева, 138/6
8 938 407-46-40

Ул. Красная, 16
8 918 120-68-67



tcafekrasnodar



СЕТ С ОГОНЬКОМ

Вино, объединяющее блюда, приготовленные на открытом огне

ВИНО
**ПИНО-НУАР ШАТО
ТАМАНЬ СЕЛЕКТ
ВЫБОР «ТАБРИС»**

0,75 л / красное / сухое /
стиль №2 / купажированное /
Россия

Это выдержанное вино с фруктовым ароматом, в котором улавливается нота благородного дуба, отличает бархатистый вкус с гармоничными танинами и длительным развивающимся послевкусием. Оно создано на основе сортов винограда «пино-нуар», «красностоп анапский», «каберне», «санджовезе» и «анжелотта», чьи лозы растут на Тамани 10–18 лет. К нему подойдут блюда с яркими нюансами вкуса, например птица в остром соусе, паста с пикантным сыром или овощи со специями.

Температура подачи:
12–14 °C

Сложение и сочетание

Простые формулы ужинов, приятных во всех отношениях.

Бывает, что, выбирая пару напитков/блюдо, вы мучаетесь сомнениями и покупаете первое попавшееся? Особенно сложно подобрать еду к напитку, который вам мало знаком. Чтобы выбор был легче и радостнее, мы создали небольшой гид по блюдам к винам «Выбор «Табрис», выпущенным в коллаборации с «Кубань-Вино» и представленным этой осенью.

Это вина с южным характером, созданные по авторским технологиям: уникальные в своем роде, но доступные по цене



Перепела тапака
1 порция / на мангале / запеченные

Соус брусничный
20 г / уральский рецепт / с имбирем и корицей

Одно из самых ярких блюд, которые готовятся в нашей сети на мангале. Это авторский рецепт гриль-шефа Сергея Федорченко. Сочное, нежное пряное мясо перепелов в нем оптимально подчеркивает островатый вкус зажаренной корочки. А особый нюанс придает дразнящий аромат дымка — блюдо готовится над углями мангала. Интересное вкусовое сочетание с мясом составит пряный с бодрящей кислинкой соус, который позволит вкусу мяса заиграть новыми нотками и будет вторить бархатистости и насыщенности вина.



Салат с жареными баклажанами и овощами
250 г / японский

Этот салат — отличный стартер, гарнир или самостоятельное блюдо для тех, кто отдает предпочтение овощам. Плотная текстура баклажанов в нем подчеркивается сочностью молодой зелени и томатов, а общий тон диктует заправка на основе соевой пасты, острого перца, яблочного уксуса, свежего грейпфрута и ароматного растительного масла. Несмотря на свою яркость и индивидуальный вкус, салат гармонично впишется в ужин с вином пино-нуар.



Лосось

1 порция / стейк / на мангале

Овощи рататуй

250 г

Основным блюдом, которое отлично будет сочетаться с этим вином с характерной кислинкой, станет лосось, приготовленный на мангале: у него аппетитный аромат, нежная, но плотная текстура и выразительный вкус. Рыба эта хороша как в горячем, так и в охлажденном виде. На гарнир для такого ужина можно выбрать рататуй — легкую запеченную овощную закуску, которая сама по себе имеет яркий вкус, не будет отвлекать внимание от лосося, а также подчеркнет достоинства вина.



Салат с креветками и моцареллой

170 г

Соус нисуаз

20 г

В качестве стартера на ужине с этим вином мы предлагаем салат с креветками и моцареллой. Это легкое блюдо с ярким праздничным вкусом и интересной текстурой — в основе микс свежей зелени, томаты черри и миниатюрная свежая моцарелла, чья нежность оттеняет сочность слегка обжаренных креветок. В качестве заправки к салату можно выбрать любой соус, и все же к этому вину особенно подойдет наш фирменный нисуаз, приготовленный на основе ароматного масла, свежего лимона, бодрящего чеснока и пикантной горчицы.



МОРСКОЙ БЕРЕГ



Это вино объединит блюда с морской тематикой

вино

**СОВИньОН ШАТО
ТАМАНЬ СЕЛЕКТ
ВЫБОР «ТАБРИС»**

0,75 л / белое /
сухое / стиль №1 /
купажированное / Россия

Молодое сортовое вино, в аромате которого чувствуется смородиновая нота, а вкус яркий, свежий и гармоничный. Оно создано на основе винограда «совиньон», чей урожай созревает на 12-летних лозах, растущих на Таманском полуострове. Вкус этого вина отлично сочетается с холодными и горячими морепродуктами и рыбой, а также с блюдами, в которых присутствует тот самый восхитительный пятый вкус — умами.

Температура подачи:
12–14 °С



Вино, которое объединит выпечку с разным характером

ВИНО
САПЕРАВИ ШАТО
ТАМАНЬ РЕЗЕРВ
ВЫБОР «ТАБРИС»

0,75 л / красное /
сухое / стиль №4 /
купажированное / Россия

За аромат и вкус этого выдержанного вина отвечает три сорта винограда — «саперави», «красноstop анапский» и «каберне-совиньон», чьи лозы растут в терруаре Таманского полуострова от 12 до 17 лет. Благодаря этому ассамбляжу аромат вина насыщен тонами черных фруктов с ванильной ноткой, а вкус полный, сочный и гармоничный, идеально сочетающийся как с мясными и овощными блюдами, так и с выпечкой.

Температура подачи:
13–15 °C

ВЕЧЕР С ВЫПЕЧКОЙ



Самса с курицей
230 г

Демократичное и в то же время, кажется, недооцененное блюдо, которому отчего-то отдают роль перекуса. На самом деле самса — сложное и интересное основное блюдо. В ней подрумяненная основа из слоеного теста содержит сочную начинку из рубленой птицы, томатов и восточных пряностей — зиры и кумина. Сытная, вкусная, с восточными корнями, самса отлично гармонирует с фруктовыми нотками саперави.



Пирожное тироль

250 г / с шоколадной начинкой / бисквитное

Одно из самых сложных гастрономических сочетаний — вино и сласти или выпечка. В данном случае тандем этого вина с бисквитным шоколадным пирожным будет весьма гармоничным. Непритворный, с легкой характерной шоколадной горчинкой десерт подчеркнет глубину фруктового вкуса вина. Отличное завершение вечера.



Линейка вин, выпущенная в коллаборации с компанией «Кубань-Вино», потребовала нескольких месяцев подготовки. Из 30 видов вин, которые рассматривались в качестве претендентов на «Выбор «Табрис», только 4 вина получили это звание.



**Лапша удон с курицей
и овощами в устричном соусе**
100 г

Пожалуй, одним из самых интересных сопровождений для этого вина может стать японский удон с устричным соусом. Вкус его раскрывается постепенно и будет вторить такому же постепенно-му раскрытию нюансов вина, насыщающегося кислородом в бокале.



Филе куриное бризоль
1 порция

Соте из баклажанов
250 г

Французская классика — бризоль из куриного филе — блюдо с аппетитной румяной корочкой и нежной сочной сердцевинкой, прекрасное с вином само по себе или с овощным гарниром. Соте из баклажанов не только гармонично сочетается по текстуре и вкусу с курицей, но и отлично подходит к этому вину в качестве самостоятельной закуски: в нем на тандем с вином играет все — и терпкость баклажанов, и сладость болгарского перца, и характерная кислинка томатов в сочетании с яркостью кинзы.

ВОСТОК-ЗАПАД



**Напиток, который
объединит кухню
двух частей Света**

ВИНО
**ШАРДОНЕ ШАТО
ТАМАНЬ РЕЗЕРВ
ВЫБОР «ТАБРИС»**

0,75 л / белое / сухое / стиль
№3 / купажированное /
Россия

Выдержанное купажированное вино с тонким ароматом свежих фруктов и мягким гармоничным вкусом подчеркнут легкие закуски, блюда из птицы и морепродуктов. В ассамбляже напиток три сорта винограда с характером — «шардоне», «рислинг» и «мюллер-тургау», чьи лозы были высажены на Таманском полуострове от 8 до 18 лет назад.

Температура подачи:
10–15 °С

«Человек есть то, что он ест» — простая биологическая правда жизни. Наше тело состоит из того, что получает с пищей. А его базовые элементы обозначаются тремя буквами — Б, Ж и У.

Базовые жизненные условия

ТЕМА НОМЕРА

Б



значит
«белый»



Белки

То, что некоторые вещества сворачиваются при нагревании, наши предки заметили очень давно. Часть яйца, например, твердеет и белеет. Ее так и называли — «белок». А потом обратили внимание, что похожие процессы происходят и с другими животными «соками».

Раньше всех об этом написал французский физиолог, придворный врач Людовика XV и мадам Помпадур — Франсуа Кенэ (1694–1774). Он же ввел термин «белковый» (от латинского *albus* — «белый»). Его учение развил Антуан де Фуркруа (1755–1809)



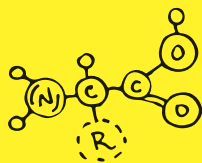
Франсуа Кенэ — ученый, хирург, экономист. Франсуа был сыном земледельца. Он научился писать

только в 12 лет, однако вскоре переехал в Париж, выучился на хирурга и, быстро продвигаясь по карьерной лестнице, получил статус придворного врача. К 50 годам он увлекся экономикой, написал ряд статей, в том числе, о том, как важно присмотреться к модели развития Китая, и стал основателем «политической экономики».

Химик **Антуан де Фуркруа**, бывший граф, затем гражданин Фуркруа, а после снова граф, но уже наполеоновский, был видным деятелем Французской революции, депутатом Конвента и министром просвещения Франции. В 1802 году ему присвоили звание Почетного члена Петербургской академии наук.



По странному стечению обстоятельств **Якоб Берцелиус**, так много занимавшийся изучением белков, в конце своей жизни заболел подагрой. Одна из причин подагры — переизбыток белковой пищи животного происхождения, в которой много пуриновых соединений.



Кордон-блю — панированный в сухарях индеек из телятины, начиненный сыром и ветчиной

и выявил, что «белки» есть как в животных, так и в растительных тканях.

Второе обозначение белков — протеины — появилось позже. Его ввел в обиход швед Якоб Берцелиус (1779–1848). По-гречески (в оригинале — *protos*) слово значит «первый»: явный намек на перво-степенную важность белковых соединений в жизни человека.

Химия и жизнь

Если, с точки зрения повара, вы съели кордон-блю, то с точки зрения биохимика, употребили целый набор аминокислот. Потому что белки (они же протеины), по сути, и есть цепочки аминокислот в разном сочетании. Всего их около 300, а основных — 20.

Мы — белковая форма жизни. Человек (в сухой массе) на 50% состоит из белка. А ключевой компонент белка — азот. Он есть и в атмосфере Земли, и в ее почве. Вот почему астрономы ориентируются именно на азот, когда ищут нам братьев по разуму.



В нашем случае с кордон-блю это будут валин, лейцин, изолейцин и еще 6 соединений.

Аминокислоты бывают заменимыми, когда вырабатываются в самом организме, и незаменимыми, если поступают только с пищей. В разных продуктах — разный набор аминокислот, а также других нутриентов (витаминов и минералов).



Ruslan Mitin / Shutterstock

Животные белки.

Содержатся в мясе, птице, рыбе, моллюсках, яйцах и молочных продуктах. Считается, что это самый ценный протеин — он усваивается лучше, чем растительный. Для примера, из куриных яиц белок усваивается на 98%, из рыбы — 90%, из молока — 60%, из мяса — 40%. Животные белки богаты незаменимыми аминокислотами.

Растительные белки.

Больше всего их в бобовых, орехах, злаках и крестоцветях (разные виды капусты). Правда, по мнению диетологов, такой протеин усваивается всего на 20–40%. Зато здесь другой набор аминокислот, витаминов и много клетчатки.

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

в граммах на 100 граммов продукта

Растительные

Бобовые (соя, фасоль, горох)	20–35
Орехи и семена (миндаль, грецкие, семечки)	15–25
Злаки (гречка, овес, ячмень)	10–18
Капуста (шпинат, брокколи, кольраби)	3–5

Животные

Птица (курица, индейка)	25–30
Рыба (хек, треска, кета, лосось)	18–28
Мясо (говядина)	20–25
Творог, сыр	16–20
Яйца (куриные)	2–13





Ж

Самый жир!

Второй элемент в формуле б-ж-у — жир — как ни крути, тоже основа жизни. По крайней мере, в этом нас уверяют историки языка. Происходит это слово от праславянского *ǰigъ* и в разных славянских языках значит «жир, сало, пища, корм» и соотносится со словом «жить».

В практическом смысле извлекать жиры (они же масла и липиды) из продуктов питания человек научился еще в незапамятные времена. В Древней Греции, где, как известно, все есть, нашлись и специальные амфоры для хранения жиров. Но описать, с научной точки зрения, что такое «липиды», от греч. *lipos* — «жир», удалось только в начале XIX века.

Отцом-основателем химии жиров считается Мишель Шеврель (1786–1889). Он первый выделил жирную кислоту и глицерин. Для этого ему понадобился обычный кусок свиного мыла. Шеврель открыл стеариновую, пальмитиновую, олеиновую кислоты и описал процесс их разложения. После этого изучение жиров пошло в прямом смысле как по маслу.



Мишель Шеврель прожил 103 года (видимо, правильно употреблял жиры)

а его основным интересом были цветные пигменты и красители. Он даже руководил Национальной гобеленовой мануфактурой, которая производила ковры и другие декоративные изделия — мозаики, панно, текстиль.

В 1854 году еще один французский ученый, и тоже долгожитель, **Марселен Берто** (1827–1907) провел обратную реакцию, то есть синтезировал жир из жирной кислоты и глицерина. А помимо химических опытов он занимался еще и государственными вопросами: был даже министром иностранных дел Франции (1895–1896). Ученые в правительстве тогда были не редкость: Belle Époque — время Третьей научной революции.



ЖЕЛЖЕЖ

РАБОТАЮЩЕМУ —

ЖИР, СПЯЩЕМУ —

ВОДА

Якутская пословица

Почему сливочное «масло», а не «жир»? Само слово «масло» происходит от праславянского *maz-slo* — «мазать». И относится к жидким маслам, а также к сливочному. И правда — попробуйте намазать кусок сала на хлеб!

Плохие и хорошие

Жир постоянно менял роли: то возводился в ранг героя, спасающего от всего на свете, то становился «плохишом». Помните времена, когда на сидящих на диете смотрели косо и поголовно считали, что кашу маслом не испортишь? А потом жиры вновь предавали анафеме. До недавнего времени считалось, что лишний вес и холестерин в сосудах — это все от жира. И, как вывод, чем его меньше в пище, тем лучше. Сейчас так уже не думают и делают жиры условно на «хорошие» и «плохие».

Жирные продукты, которые любят диетологи



Мононенасыщенные жиры.

Относятся к полезным — снижают холестерин, а также содержат жирорастворимые витамины. Они содержатся в растительных маслах: оливковом, арахисовом, рапсовом, подсолнечном, миндальном.

Полиненасыщенные жиры. Тоже «хорошие ребята». А некоторые так и вовсе молодцы: например, рыбий жир с омега-3 и омега-6 жирными кислотами. Его даже продают в аптеках. Еще такие кислоты есть в грецких орехах и льняных семечках.

Насыщенные жиры. Условно «вредные» элементы, так как способствуют повышению холестерина (а заодно и веса). Имеют чаще всего животное происхождение — сливочное масло, сало. Но есть и растительные насыщенные жиры — пальмовое и кокосовое масла. Их отличительная черта — замерзание на холоде. Полностью отказываться от них не нужно (в них много витаминов), но ограничить — стоит.



ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

в граммах на 100 граммов продукта

Насыщенные

Свиное сало	85–90
Сливочное масло	75–82
Сметана	15–20

Мононенасыщенные

Оливковое масло	80–85
Миндаль, арахис	45–50
Авокадо	20–25

Полиненасыщенные

Рыба	8–20
Грецкие орехи	50–60
Льняные семечки	40–45

★
суперфуды
на главных ролях
и в деле бжу



как сладко!

Если открытия в химии белков и жиров связаны в основном с Францией, то углеводами больше занимались в России. Видимо, климат способствовал, да и хлеб, а не гуляши или оливковое масло у нас — всему голова. Только вот ассоциировали углеводы в те далекие времена не с выпечкой или макаронами, которые приходят на ум сегодня, а с медовухой. И, кстати, углеводы имеют эквивалент и называются сахарами.

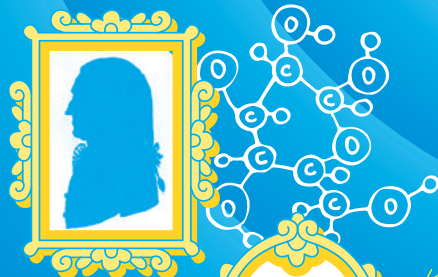
В открытии теория догоняла практику. Медовуху варили давно, а фруктозу из меда выделили только в XVIII веке. Сделал это Товий Ловиц (1757–1804), специалист по изучению спиртов. А заодно «разобрался» и со структурой «сахаров» как таковых. Ведь именно этим словом до XIX века называли углеводы.

Автором более привычного для нас термина «углеводы»



стал профессор Дерптского университета Карл Шмидт (1822–1894). Он обратил внимание на то, что сахар или глюкоза — это комбинация углерода и воды. Наш химик говорил по-немецки, поэтому изначально это было слово *Kohlenhydrat*, дословно «гидрат угля». В таком виде оно и проникло во все европейские языки.

Путь от открытия углеводов к их синтезу занял почти полвека. Впервые повторить путь возникновения сахаров удалось Александру Бутлерову (1828–1886). Он был не только химиком, а также занимался изучением бабочек (эта наука называется лепидоптерология) и пчел. Так что, возможно, пчелы и бабочки сыграли в открытии не последнюю роль.



Товий Ловиц

Карл Шмидт



Александр Бутлеров



Юстас Либих



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Карл Шмидт был учеником знаменитого Юстуса Либиха (1803–1873), который открыл, как именно белки, жиры и углеводы ведут себя в нашем организме. Он считал, что пища состоит из «пластических» веществ, содержащих азот (это белки), и «дыхательных», без азота (жиры и углеводы). Первые отвечают за построение тела, а вторые дают нам энергию.

Еще Юстус Либих прославился предпринимательством: поставлял мясной экстракт армиям, в том числе и русской. Причем с научным обоснованием: солдатам не хватало белков. Правда, вкус «бульона Либиха» был настолько отвратительным, что ели его только самые голодные. Возможно, со времен Либиха и возник стереотип, что полезное вкусным не бывает.

Веселая компания на букву У

Углеводы (сахара) делятся на три вида по молекулярному составу: моносахара, дисахара и полисахара. К моносахарам относится глюкоза (имеет сладкий вкус). А к ди- и полисахарам — крахмал, гликоген и целлюлоза (несладкие, но могут превратиться в глюкозу).

Но это взгляд химика, а в диетологии углеводы делят на простые (быстрые) и сложные (медленные). Суть в том, что первые тут же усваиваются и дают выброс энергии. А вторые перевариваются долго, высвобождая энергию постепенно. Скорость усвоения выражается гликемическим индексом. За 100 единиц принимается глюкоза — самый простой моносахарид.

Быстрые углеводы (моносахариды) содержатся в сладостях, белом хлебе, рисе, шоколаде, изделиях из рафинированной муки. Такая пища резко поднимает сахар в крови и затем быстро его понижает. Эти «качели» вредят обмену веществ, к тому же это «пустые калории» — без витаминов, минералов и клетчатки.

Медленные углеводы (полисахариды) — соединения более сложные за счет большого количества балласта. Они имеют средний и низкий гликемический индекс. Это злаки, овощи, фрукты. Организму нужно потрудиться, чтобы извлечь из них энергию. И это хорошо — вы дольше будете чувствовать сытость.

В защиту шоколада. Если содержание какао-бобов в плитке выше 70%, то сахара в нем довольно мало, а вот антиоксидантов — много. Такой шоколад в умеренном количестве полезен. К тому же он повышает настроение за счет высокого содержания аминокислоты — триптофана.

Углеводы идут на «текущие расходы». Сначала сахара расщепляются до глюкозы. Она под влиянием инсулина становится гликогеном и аккумулируется в печени и мышцах. Оттуда организм черпает энергию. А остатки откладываются в виде жира. Жир — идеальная «батарея». Поэтому «стратегический запас» энергии удобнее хранить именно в таком виде — под кожей или внутри тела. В жир легко превращается избыток как углеводов, так и белков.

НАУЧНЫЕ ФАКТЫ

Жиры и углеводы взаимозаменяемы.

Белки могут превращаться в жиры и углеводы.

Получить белок из жиров и углеводов невозможно.

Б

50% веса человека состоит из чистого белка, если исключить воду. Из белка состоят все мышцы и все органы тела.

Основные функции белка: строительная, транспортная, защитная.

Ж

1 грамм жира выделяет в два раза больше энергии, чем 1 грамм белка или 1 грамм углеводов.

Основные функции жира: защитная, терморегулирующая, энергозапасная.

У

60% энергии человек получает из углеводов. Они окисляются намного быстрее и эффективнее, чем жиры и белки.

Основные функции углеводов: строительная, энергетическая, связующая (входят в состав ДНК и РНК).



ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

в граммах на 100 граммов продукта

Быстрые

Сладости (конфеты, выпечка, варенье)	70–90
Белый хлеб и выпечка	70–80
Белый рис	80–85
Макаронны	70–80

Медленные

Злаки (гречка, овес, рожь)	60–70
Бобовые (фасоль, горох, чечевица)	15–40
Фрукты и ягоды (яблоки, клубника, апельсины)	8–15
Овощи (капуста, морковь, зелень)	5–10

К

Кто на свете всех нужнее?

Что важнее для человека: белки, жиры или углеводы? С одной стороны, врачи говорят о ценности белка — современный человек чаще всего его «не добирает». А с другой — наши вкусовые рецепторы «кричат» о том, что им не хватает сладкого и жирного. Почему так?

Есть теория о том, что тяга к насыщенным жирам и быстрым углеводам заложена в нас генетически. 40–50 тысяч лет тому назад наши предки занимались охотой и собирательством. Их рацион состоял преимущественно из «постного» мяса дичи, а также из дикорастущих растений. И, если попадалось что-то типа меда или жирной рыбы, это была большая удача. С тех пор наш рацион сильно изменился, а генетическая память осталась.

Но, если отвлечься от вкусного и подумать о полезном, человеку требуются, конечно, все элементы. Правда, в разных пропорциях.

Быстрые углеводы и насыщенные жиры — это не всегда плохо: сливочное масло и сало помогут согреться в холодную погоду, ломтик шоколада пойдет на пользу при сильном утомлении, взбодрит, активизирует умственные способности.

От перемены мест слагаемых...

Сумма меняется! Вопрос, сколько в день необходимо потреблять белков, жиров и углеводов, напрямую зависит от конкретных целей.



Главное, как говорил Гиппократ, — это равновесие. Бутербродов это мудрость тоже касается.

Взрослому человеку для здоровья и поддержания веса рекомендуют пропорцию БЖУ 25–25–50. Или 30–30–35 для детей и женщин. Первым нужно больше белка для роста, а вторым — жиров для поддержания эстрогена.



Для набора веса лучше сделать ставку на углеводы: БЖУ 25–15–60. И, конечно, увеличить общую калорийность. Расчет здесь на то, что избыток углеводов пойдет в жировые запасы, которых не хватает.



Для похудения и сушки у спортсменов используют формулу БЖУ 40–40–20 или 50–30–10. Белки и жиры дольше перевариваются, а кроме того, меньше задерживают воду (сушка часто идет за счет потери жидкости).



ЭФФЕКТ «ЗАЛИВНОГО»

После экстремальной сушки бывает обратный эффект — за пару суток человек может набрать 3 кг. Это происходит за счет жидкости. На языке бодибилдеров это называется «заливает».

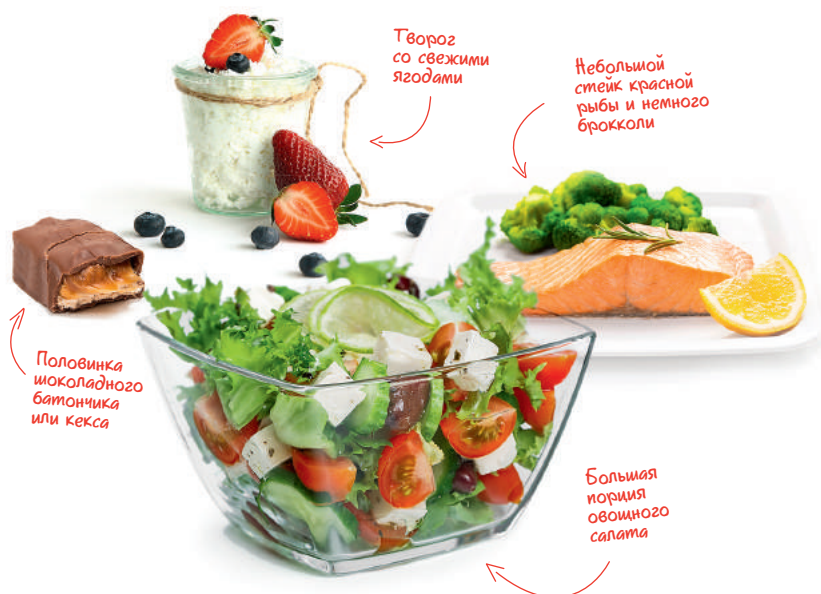
Нарастить одновременно большую мышечную массу и создать рельефную мускулатуру невозможно: это разные процессы. Бодибилдеры сначала делают ставку на рост мышц, а затем (перед соревнованиями) устраивают сушку.

Топливо для нашего тела

Белки, жиры и углеводы имеют разную калорийность. Также играет роль и степень их обработки. На этих двух фактах построено большинство диет для коррекции массы тела.

Базово 1 грамм белков и 1 грамм углеводов дают 4 ккал, а 1 грамм жира — 9 ккал. Но что такое калорийность? Это количество энергии, выделяемое при сжигании продукта. Причем под сжиганием мы понимаем метаболизм. Поэтому грубая по консистенции, сырая и холодная еда будет дольше и труднее перевариваться и ее итоговая калорийность снизится.

КАК ВЫГЛЯДЯТ 200* ККАЛ



* 200 ккал — калорийность стандартного перекуса при низкокалорийном питании.

Простой пример — сырая морковь и пюре из вареной моркови: продукт один и тот же, но количество энергии и скорость ее получения будут очень разными.

Еще один фактор — объем. Чем большую массу пищи при одинаковой калорийности мы перевариваем, тем меньше калорий получаем в итоге. А вот сытости — наоборот, больше.

Буквально «сжечь» жировую ткань невозможно. Жировая клетка (адипоцит) — это «пузырек», который может раздуваться или сдуваться в зависимости от накопления в нем жиров, но удалить его нельзя. Вывод: можно только уменьшить наполненность жировых клеток.



Лежа на диете, Константин сатанеет

ТОП-3 ОШИБОК

ПРИ РАСЧЕТЕ БЖУ

Не учитывать дневную норму калорийности. Какой бы правильной ни была еда, если вы сильно превышаете свои энергетические потребности, все равно будете поправляться.

Долго сидеть на низкоуглеводной диете (например, белковой). Жесткая сушка — мера кратковременная. Иначе могут возникнуть проблемы с нервной системой (нехватка углеводов = дефицит дофамина) и обезвоживание (углеводы задерживают больше жидкости, чем белки).

Пренебрегать жирами. Липиды, в том числе и насыщенные, необходимы для гормонального баланса, а также как транспортное средство для доставки жирорастворимых витаминов.



ЗА ОДИН РАЗ УСВАИВАЕТСЯ НЕ БОЛЕЕ 30–35 Г ПРОТЕИНА. СО-ОТВЕТСТВЕННО, СПОРТСМЕНУ ВЕСОМ 75 КГ (НОРМА ПРОТЕИНА $75 \times 2 = 150$ Г) НУЖНО ПИТАТЬСЯ ДРОБНО, МИНИМУМ 5 РАЗ В СУТКИ. ЗДЕСЬ КАК РАЗ ВЫРУЧАЮТ ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

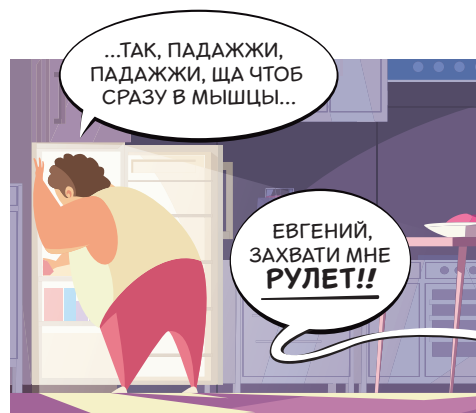
Зимой и летом...

Влияет ли время суток или время года на усвоение белков, жиров и углеводов? На этот счет есть разные мнения.

Теория утра и вечера. С утра лучше употреблять пищу, богатую углеводами и жирами, а ближе к вечеру — белковую. Обоснование: в первой половине дня нам нужно много энергии, а во второй требуется восстановление.

Теория сезонности. Зимой и весной нужно есть больше жирной еды, а летом меньше. Обоснование: жир помогает согреться, а важные витамины — А, Е, D и К — жирорастворимые.

Теория анаболического окна. После тренировки в течение 15–20 минут нужно обязательно выпить протеиново-углеводный коктейль, который сразу «пойдет в мышцы». Обоснование: израсходованный гликоген нужно восполнить, а мышцам срочно нужен белок для роста.



Евгений придерживается теории анаболической дверцы

Ничего вредного в этих теориях нет. Более того, они работают. Но, с научной точки зрения, если человек правильно питается 365 дней в году, соблюдая норму по калориям и БЖУ, эти меры будут излишними.

Варить нельзя жарить

Кстати, правильно посчитать калории и БЖУ — недостаточно. Пищевую ценность продуктов еще нужно донести до тарелки. И тут нужно знать, как правильно готовить белки, жиры и углеводы. А это не просто «дело вкуса»!

Например, белковую пищу животного происхождения нужно размораживать медленно, чтобы не вытек сок. И ни в коем случае не в воде — так можно потерять до 40% протеинов. Для тепловой обработки идеальный вариант — варка или тушение. Благодаря коагуляции (свертыванию) белки на 40–60% лучше усваиваются организмом. Но излишне длительная тепловая обработка приводит к повторной коагуляции, и это ухудшает свойства продукта.

Некоторые жирные кислоты, например линолевая (содержится в мясе) и арахидоновая (в растительных маслах), при длительном нагревании распадаются до 60%. В бульон при интенсивном кипении уходит до 40% жира и там окисляется до глицерина и жирных кислот — на вид он становится мутным. Поэтому мясные и рыбные супы лучше готовить на медленном огне. А вот жарить что-либо на масле лучше, наоборот, при температуре до 170 °С, но не выше, так как далее оно выгорает и становится канцерогенным.

АРТ-СОВЕТ

При выборе всевозможных меню и баланса БЖУ, главное не забывать, что кулинария — это искусство. И подходит к нему соответствующе, например, как великий отец поп-арта и автор собственной диеты — Энди Уорхол: «Если вы следите за своим весом, попробуйте нью-йоркскую диету Энди Уорхола: в ресторане я заказываю все, чего не хочу, так что мою долю возить со всем этим, пока остальные едят».



А свойства углеводов после тепловой обработки только улучшаются! Протопектин, соединительный элемент растительных клеток, превращается в мягкий пектин, клетчатка разбухает, продукты становятся рыхлыми и лучше усваиваются, квашение тоже повышает пищевую ценность овощей и фруктов. Быстрые углеводы окисляются и становятся медленными. А полезные бактерии, которые работали над ферментацией, улучшают состояние кишечной микрофлоры.

Разделяй и властвуй?

Сочетания продуктов — не только гастрономическая, но и диетическая тема. Над вопросом, что с чем можно есть, а что с чем есть нельзя, люди ломают головы (и мучают желудки) уже очень давно.

По теме сочетания продуктов высказывались еще Пифагор и Гиппократ. А наш соотечественник Иван Павлов даже проводил гастропробы (правда, в основном с собаками). Но главной бомбой теории раздельного питания стали труды американца Герберта Шелтона.



На баланс БЖУ влияет способ приготовления. Считается, что вок сохраняет пользу продуктов

Основные постулаты раздельного питания:

- нельзя есть одновременно белки и углеводы, потому что для усвоения белков требуется кислая среда, а для углеводов — щелочная;
- соответственно, нельзя есть углеводы с чем-то кислым;
- нельзя также употреблять вместе жиры и белки, два разных вида белка вместе, а крахмалистые продукты нужно есть отдельно.



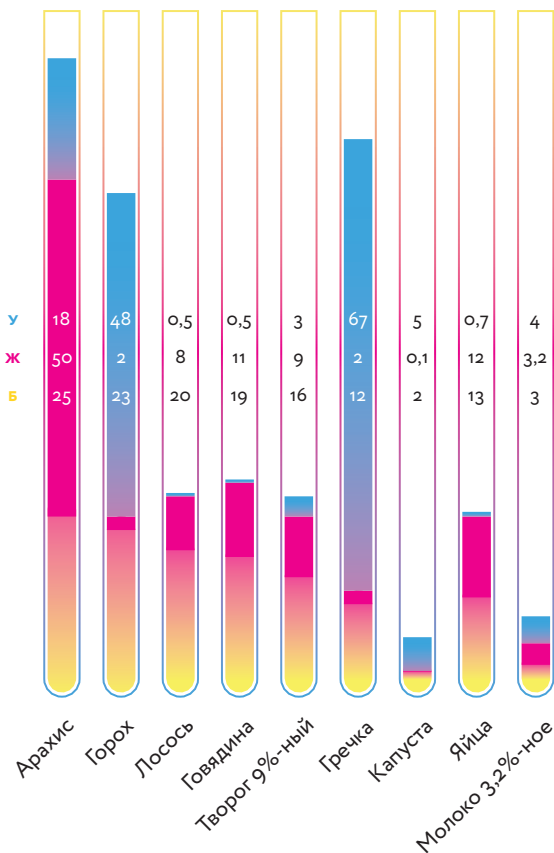
Академическая диетология этой теории не признает. И аргументы у нее такие:

- пища усваивается не в желудке, а в кишечнике, а там — кислотно-щелочная среда, в которой переваривается все;
- генетически и исторически человек — существо всеядное, как и наши ближайшие «родственники» из мира животных;
- в природе нет «чистых белков» и «чистых углеводов», а есть только сочетания БЖУ в разном соотношении.



СОЧЕТАНИЯ БЖУ В ПРОДУКТАХ

(в граммах на 100 г продукта)



Пара — не пара!

Но и у официальной науки есть свой взгляд на сочетания продуктов, связанные с БЖУ. Дело в том, что разные витамины и минеральные вещества «поставляются» разными белками, углеводами и жирами. А витамины образуют как удачные, так и неудачные пары!

Мясо (белок), богатое железом, лучше не есть вместе с молоком (другой белок), где много кальция. Они — антагонисты (плохо усвоится и то и другое). А вот с овощами, где много витамина С (брокколи, шпинат), мясо отлично сочетается и отдает все ценные элементы.

Печень или грибы (белки), насыщенные цинком, не нужно подавать вместе с цельнозерновыми крупами (углеводы), которые богаты фитатами. Вариант — вымочить крупу в теплой воде 10–12 часов для их нейтрализации.

Фасоль (белок), где много магния, идеальная пара для томата (углеводы); в них много витаминов группы В



ДИЕТИЧЕСКИЙ ПАРАДОКС

Специалисты часто сталкиваются с работающими диетами, построенными на ненаучных принципах. Как это возможно? Оказывается, дело в избирательности питания. Следуя какой-либо системе, человек прекращает бездумно поглощать пищу, и это идет ему на пользу.

Есть и счастливые союзы. Например, кальций хорошо усваивается в присутствии липидов. Вот почему есть обезжиренный творог (белок) для получения кальция бесполезно. Творог должен быть минимум 9%-ным или в него нужно добавить сметану (жир).

Игра на понижение

Если проблема лишнего веса и плохого самочувствия у людей существует, значит, будут предлагаться и ее решения. А в центре игры, естественно, оказываются все те же персонажи — Б, Ж и У.

Одна из самых популярных диетических систем конца XX века основана на понижении количества углеводов. Точнее, на употреблении продуктов с низким и средним гликемическим индексом — ниже 50. Ее автор — доктор Мишель Монтиньяк. Суть подхода в том, чтобы организм вырабатывал как можно меньше инсулина. А это должно препятствовать липогенезу — увеличению жировых отложений — и, напротив, запускать процесс липолиза (расщепления жиров). По большому счету примерно такой диеты придерживаются пациенты с сахарным диабетом. Она считается умеренной, хотя и исключает все сладкое.

УГЛЕВОДЫ С ГИ ДО 50

- 50 Гречка, рис коричневый, макароны
- 40 Фасоль, бобы, горошек
- 30 Персики, яблоки, зеленые бананы
- 20 Чечевица, шоколад 70%-ный, арахис
- 10 Грибы, капуста, перец, томат

Продукты с незначительным количеством углеводов (рыба, мясо, яйца) в таблицу не включены — их можно есть без ограничений.

Жирно не будет?

Кето, или кетогенная диета, сейчас на пике моды. Ее пропагандируют голливудские звезды (в этом были замечены Холли Берри и Меган Фокс). Заключается она в замене углеводов жирами. То есть основа питания — липиды, при этом углеводы сводятся к минимуму, а белки остаются на среднем уровне.

Автором первой кетогенной диеты был кардиолог Роберт Аткинс. Но его диета была щадящей: он ограничивал углеводы, но не требовал урезать также и белки. Похожие принципы продвигал другой модный диетолог — Пьер Дюкан.



Николай был посредственным охотником

Современная кетодиета сокращает углеводы радикально — до 20–30 г в сутки (это 1 кусок черного хлеба), а также ограничивает белки. И все для того, чтобы наступило состояние кетоза — когда организм переключится с углеводов и начнет брать энергию из жира, в том числе из существующих жировых запасов. Предполагается, что это состояние наступит на 7-й кетодень. Но есть масса ученых, которые считают такую теорию неоправданной и потому призывают осторожно относиться к кетодиете.

Технологии нам в помощь!

Многие считают, что прогресс не за сложными диетами, а за индивидуальными системами подсчета нутриентов. Это будут носимые или вшитые гаджеты, которые за нас с вами решат, каких именно Б, Ж или У нам не хватает, а может, и выдадут порцию полезной еды на ужин. Будущее совсем близко, мы готовы к встрече с инновациями, а вы? **T**



Назад в будущее

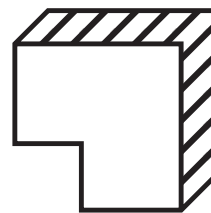
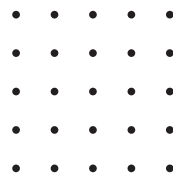
История про охотников и собирателей получила неожиданное продолжение в виде еще одной актуальной диеты. Ее идея в том, что аграрная революция нанесла здоровью человека вред — мы стали питаться жирным мясом, мягким хлебом и вести расслабленный образ жизни. Чтобы здоровье в будущем стало лучше, нужно вернуться назад и вспомнить рацион предков.

Отказаться от аграрной революции предлагает и сыроедение. Согласно этой концепции, нужно есть все в первозданном виде. А если это невозможно (например, мясо), то — не есть. Существуют еще фрукторианцы — диетические радикалы, которые питаются исключительно фруктами.

Отказ от мяса и шире — животной пищи — предлагают также и менее революционные системы, вегетарианство и веганство. Разница между ними в том, что первое разрешает молочные продукты, а второе допускает только растительную пищу. Чаще всего это имеет под собой этическую основу.



Поттер и философия огня

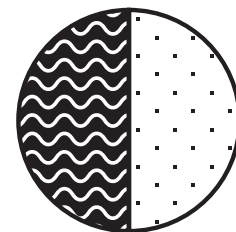
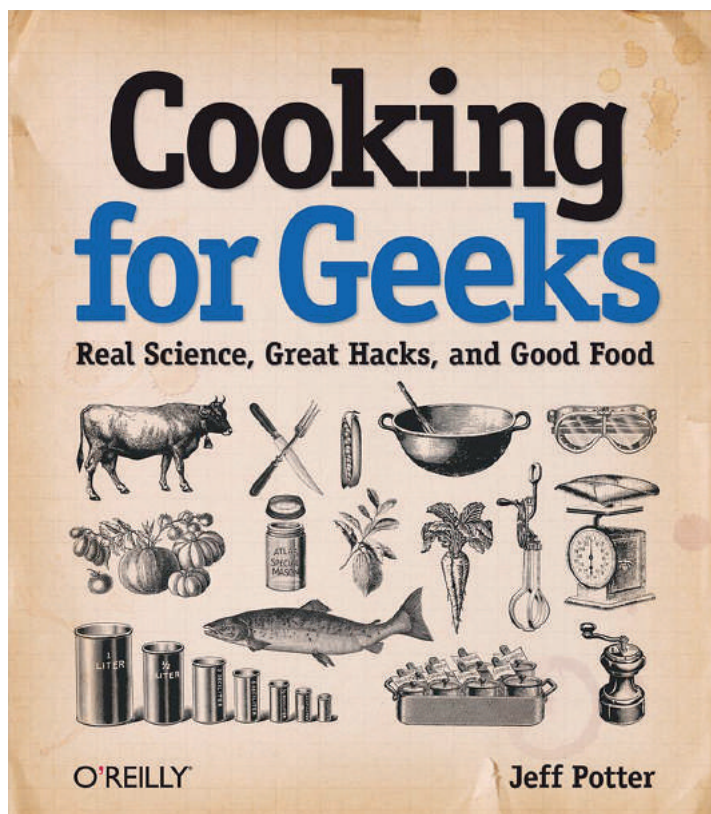


Подобно хорошему дегустатору, снимающему пробу с самых разных блюд, мы продолжаем переводить отрывки из иностранных кулинарных книг.

Отрывок из книги
«Кулинария для гиков:
настоящая наука,
отличные лайфхаки
и хорошая еда»
Джеффа Поттера,
издание первое,
издательство «О'Райли
Медиа»
cookingforgeeks.com



**ПОМОЖЕТ
СТАТЬ
ЭКСПЕРТОМ**



16+

О КНИГЕ

Научно-популярный труд «Кулинария для гиков», изданный в 2010 году, стал итогом изысканий Джеффа и его литературным дебютом. Доступно, обаятельно и с юмором книга рассказывает о том, что происходит с едой во время готовки с точки зрения естественных наук и как мы можем стать виртуозами на кухне, используя эти знания. Теорию автор подкрепляет рецептами и интервью с шеф-поварами, учеными и другими специалистами. В 2015 году книга получила второе издание, но так и не переведена на русский язык.





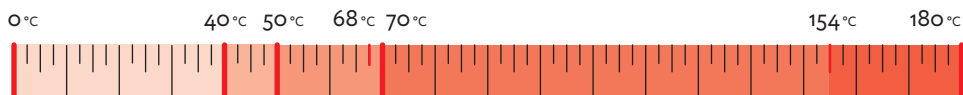
Джефф Поттер — замечательный пример человека, превратившего хобби во вторую профессию. Специалист по компьютерной инженерии, выпускник Брауновского университета, Джефф всегда любил готовить — и изучать связи кулинарии с естественными науками.



КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ

Большинство кулинарных дискуссий крутится около различных способов тепловой обработки. Мы же поговорим не о самих источниках тепла, а о реакциях, которые происходят на важных температурных отметках, перечисленных ниже.

ТЕМПЕРАТУРА И ЧТО ПРОИСХОДИТ



40°C	Белок в рыбе и мясе начинает денатурацию	70°C	Растительный крахмал начинает разрушаться
50°C		62°C	Яйца начинают схватываться
68°C	Денатурация коллагена	154°C	Реакция Майяра становится заметнее
		180°C	Сахар (сахароза) начинает заметно карамелизоваться



ЗАВИСИМОСТЬ ГОТОВНОСТИ ОТ ТЕМПЕРАТУР



Рыба и морепродукты

45 °C
бактерия *Listeria monocytogenes* погибает

46,5–49 °C
rare^o

49–51,5 °C
medium rare^o

51,5–54,5 °C
medium^o

* Морепродукты, приготовленные в этом температурном диапазоне, следует считать сырыми / готовыми не полностью.

40 И 50 °C: БЕЛОК В РЫБЕ И МЯСЕ НАЧИНАЕТ ДЕНАТУРАЦИЮ

Из всех видов белка, содержащихся в мясе, для текстуры наиболее важны миозин и актин. Даже если в памяти у вас останется лишь один-единственный факт из всей этой главы, пусть он будет следующим: денатурированный миозин = вкуснятина; денатурированный актин — «фе». Сухое, чересчур прожаренное мясо жесткое потому, что на молекулярном уровне актин в мышечной ткани подвергнется денатурации. Миозин в рыбе начинает заметно денатурировать приблизительно при 40 °C, актин — 60 °C. У наземных животных, обитающих в теплой среде и приспособляющихся к скачкам жары, миозин денатурирует в диапазоне 50–60 °C (в зависимости от длительности обработки, pH и пр.), тогда как актин денатурирует приблизительно при 66–73 °C. Фуд-ученые путем эмпирических исследований («общее время пережевывания» и «общие предпочтения в текстуре» — любимые мои термины их авторства) выяснили, что оптимальная текстура готового мяса достигается при диапазоне, в котором миозин и коллаген уже подверглись денатурации, но актин остался в своем первоначальном состоянии. В этом температурном диапазоне красное мясо приобретает розоватый цвет, а его сок — темно-красный.

СУХОЕ, ЧЕРЕСЧУР ПРОЖАРЕННОЕ МЯСО ЖЕСТКОЕ ПОТОМУ, ЧТО НА МОЛЕКУЛЯРНОМ УРОВНЕ АКТИН В МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ ПОДВЕРГСЯ ДЕНАТУРАЦИИ



Яйца

47°C

сальмонелла погибает

49°C

желток в яичнице, обжаренной с обеих сторон

60,5°C

пастеризация за 3,5 минуты

61°C

белки начинают коагуляцию

63°C

уничтожение сальмонеллы за 15 секунд

77°C

яйцо вкрутую



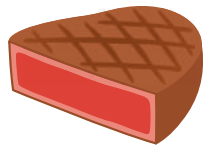
Домашняя птица

55°C

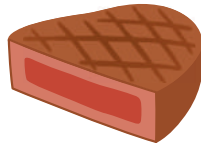
восковая бацилла погибает

60–65°C

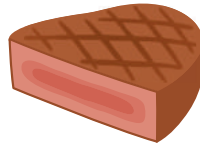
medium*



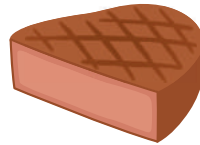
Rare — непрожарено (обжарено снаружи, сырое / «с соком» внутри)



Medium rare — слабая прожарка



Medium — средняя прожарка



Well done — прожаренное



62 °C: ЯЙЦА НАЧИНАЮТ СХВАТЫВАТЬСЯ

Яичный белок состоит из дюжины различных типов белка, и каждый из этих типов начинает денатурацию при разной температуре. Самым чувствительным к жару является овотрансферрин, начинающий денатурацию приблизительно при 62 °C.

Другой тип белка, овальбумин, денатурирует примерно при 80 °C. Их в яичном белке больше всего: 12% белка — овотрансферрин, 54% — овальбумин.

Этим объясняется

разница между яйцами всмятку и вкрутую. Варите яичко достаточное количество времени при 80 °C — и, вуаля, получится всмятку, а при более низкой температуре овальбумин останется в изначальном состоянии — и, следовательно, белок будет жидким. Большинство белков в яичном желтке схватываются в диапазоне 65–70 °C, хотя, случается, и ниже.

ЯИЧНЫЙ БЕЛОК СОСТОИТ ИЗ ДЮЖИНЫ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ БЕЛКА, И КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ ТИПОВ НАЧИНАЕТ ДЕНАТУРАЦИЮ ПРИ РАЗНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЯЙЦА ТЕМПЕРАТУРЫ



57°C после 75 минут готовки при такой температуре яйцо считается пастеризованным

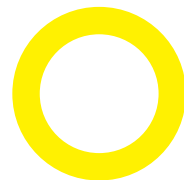
62°C овотрансферрин (в белке) начинает денатурацию (белок начинает уплотняться)

62–65°C начинается денатурация большей части белков в желтке

65–70°C начинается денатурация большей части белков в белке

80°C овальбумин (в белке) начинает денатурацию; белок и желток загустевают

90°C желток рыхлеет



70 °C: РАСТИТЕЛЬНЫЙ КРАХМАЛ НАЧИНАЕТ РАЗРУШАТЬСЯ

Если мясо — это преимущественно белки и жиры, то растения состоят главным образом из углеводов, таких как клетчатка, крахмал и пектин. В отличие от мяса, белки в котором крайне чувствительны к жару



Обратите внимание на то, что морепродукты степени рэр или медиум-рэр, а также курицу степени медиум нужно обрабатывать при указанных температурах достаточно долгое время, дабы как следует пастеризовать

* Необходима пастеризация.



Свинина

58 °C

трихинеллы погибают

60–63 °C

medium

71 °C

пастеризация трихинелл

71–74 °C

well done



Говядина, красное мясо

51–54,5 °C

rare

54,5–60 °C

medium rare

55 °C

восковая бацилла погибает

60–65,5 °C

medium

65,5–68 °C

medium-well

68–71 °C

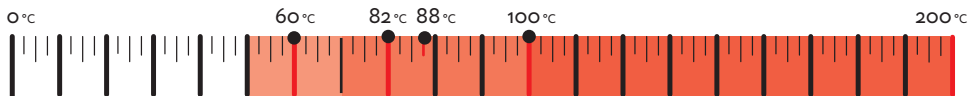
well done

71–76,5 °C

жесткое как подошва

и способны при избытке последнего сделать его жестким, как подошва, углеводы в растениях чаще всего охотно прощают высокие температуры (возможно, потому и существуют термометры для мяса, но не для овощей).

ТЕМПЕРАТУРЫ В ПРИГОТОВЛЕНИИ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ



60 °C Начинается распад клеточных мембран в хлоропластах (растения теряют свой цвет и становятся блеклыми)

82–88 °C Начало кипения. Желатинизация большинства видов крахмала

100 °C Кипение. Желатинизация пшеничной муки



180 °C: САХАР (САХАРОЗА) НАЧИНАЕТ КАРАМЕЛИЗОВАТЬСЯ

В отличие от реакции Майяра, где необходимо наличие аминокислот и сахаров, а также взаимозависимых переменных, влияющих на определенную температурную реакцию, карамелизация (распад молекул сахара путем дегидратации)

относительно проста. Чистая сахароза плавится при 186 °C; распад же начинается при более низких температурах (где-то в диапазоне 160–170 °C) и продол-

жается примерно до 199 °C. (Плавление — не то же самое, что распад: у плавления сахарозы существует четкая точка. Это факт, который вы можете использовать для калибровки температуры духовки.)

ПЛАВЛЕНИЕ — НЕ ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО РАСПАД: У ПЛАВЛЕНИЯ САХАРОЗЫ СУЩЕСТВУЕТ ЧЕТКАЯ ТОЧКА



КАРАМЕЛИЗАЦИЯ САХАРОЗЫ И ВЫПЕКАНИЕ: ТЕМПЕРАТУРЫ



168 °C Очень слабый коричневатый оттенок, без изменений вкуса

177 °C Температура, при которой выпечка в духовке, как правило, приобретает неяркий коричневый оттенок

180 °C Оттенок от светло-карамельно-янтарного до золотисто-коричневого, вкус начинает меняться

186 °C Чистая сахароза начинает плавиться

188 °C Оттенок от средне-карамельного до каштанового

190 °C Температура, при которой выпечка в духовке становится явственно коричневого оттенка

Реакция Майяра, названная так по имени одного из первых исследователей, химика и врача Луи Камиля Майяра, заключается в том, что при нагревании аминокислоты и сахара реагируют друг с другом, образуя на продукте подрумяненную корочку.

Высокие воды

Три премиум-бренда, оправдывающие свою категорию.

ВОДА ПЕТРОГЛИФ

1,25 л / питьевая / негазированная

0,3–0,4 г/л —
общая минерализация

Бутылка будущего:

- эргономичная сбалансированная конструкция: удобно держать в руке, не нужно запрокидывать над головой
- оптимальный размер, который вписывается практически в любое пространство сумки или холодильника
- лаконичный премиум-дизайн

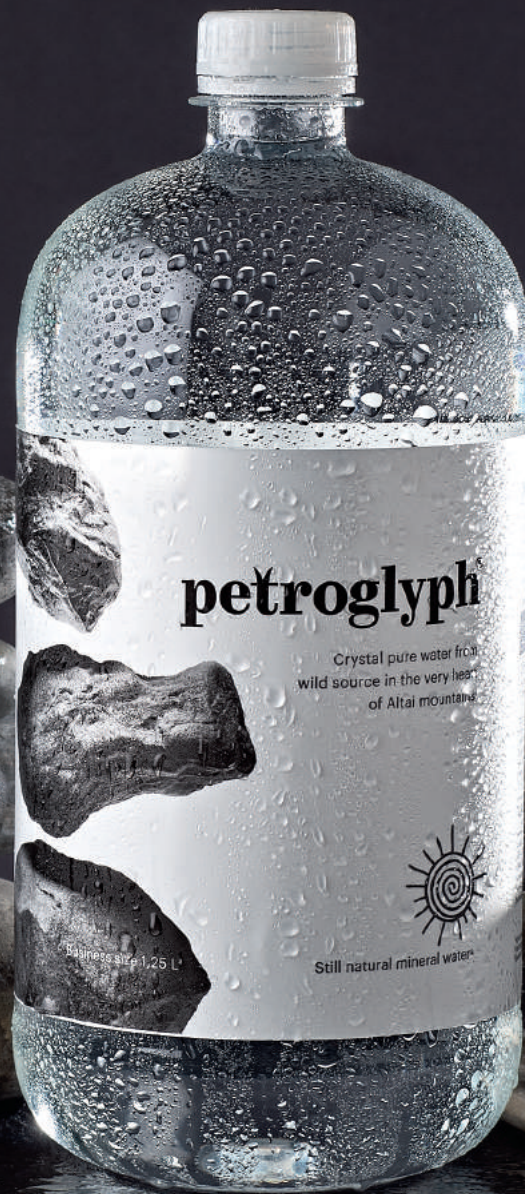
Вода «Петроглиф» стала победителем международного конкурса дизайна упаковок «Пентавордс» (Pentawards)

Содержание гидрокарбонатов (НСО₃) — 350–450 мг/л, кальция (Са²⁺) — 70–100 мг/л. Они нужны, чтобы образовывать в крови важную буферную систему, поддерживающую кислотно-щелочной баланс организма.

Обладает сертификатами соответствия Европейского союза и Российского стандарта

П

редставьте: путешествуя по Алтаю, вы остановились у дикого источника — утолить жажду. Мягкий вкус его кристальной воды будет таким же, как и у воды «Петроглиф». «Трижды алтайское» (село Алтайское, Алтайского района, Алтайского края) — так называется местность, где получают эту воду. Микроклимат здесь уникальный: это практически единственное на Алтае поселение, где можно выращивать южные фрукты, виноград и даже арбузы.



для деловых людей

★
для
поклонников
велнес

ВОДА
ЭНХЕЛЬ

0,25 л / 0,75 л / питьевая /
водородная

ВОДА
ЭНХЕЛЬ

0,75 л / питьевая /
негазированная

Японская запатентованная система сатурации: очищенный молекулярный водород закачивается в очищенную воду. Выведена путем лабораторных и клинических испытаний.

Водородная вода прямого обогащения, уже заслужившая культовый статус

Водород умеет:

- воздействовать на защитные системы и восстановительные процессы организма
- усиливать гидратацию всего организма

Концентрация молекулярного водорода в воде — не менее 2 мг/л

Низкое содержание сульфатов (SO₄ 2-) — 0–30 мг/л — признак особенно мягких органолептических свойств воды.

PH — 7,3–7,4



Бутылка из двойного эко стекла, сохраняющего концентрацию водорода



ПРОДУКТЫ



ВОДА
АЙСЛАНДИК ГЛАСИАЛ

0,5 л / питьевая /
негазированная

Исландия — край, ассоциирующийся с северной чистотой. А источник «Айсландик Гласиал» расположен в зоне ограниченного доступа — практически в заповедном краю. Слои застывшей лавы — идеальный природный фильтр, очищающий дождевую воду и талый снег, которые тоже пополняют источник.

5000 лет назад, после извержения вулкана, образовался Эльфюс — подземный источник этой воды

Первая в мире бутилированная вода, отмеченная сертификатом углеродного нейтралитета. Завод по ее розливу работает на экофрендли геотермальной и гидроэнергетике.

62

62 ppm — общая минерализация. Это признак мягкости и отсутствия диоксида кремния, тяжелых металлов и минералов.



для любящих природу

Материал бутылок не содержит бисфенола А (BPA). Подходит для вторичной переработки.

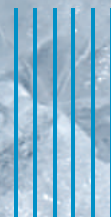


pH — 8,4
(категория щелочных вод)

Содержание хлоридов (Cl) — 12 мг/л. Это природно низкий показатель: к воде не применялась искусственная фильтрация.



Модный дом Диор использует воду «Айсландик Гласиал» в качестве центрального увлажняющего компонента для средств по уходу «Диорсноу»





Персик/Абрикос

[BEYOU.]
pure happiness



Ежевика/Лакрица



[BEYOU.]
daydreamer



Хурма/Можжевельник

[BEYOU.]
challenger

[BE YOU*.]

Сделано в Швейцарии!



Арбуз

[BEYOU.]
rising star



Грейпфрут/Бергамот



Яблоко/Алоэ

Швейцарская компания Curoproх** представляет невероятную новинку – зубную осветляющую пасту Be You в комплекте с ультрамягкой зубной щёткой! Одна мощная формула и целых шесть ярких фруктовых вкусов для всей семьи и детей в возрасте от 3 лет!



Открытые границы

Мы изучили открытия уходящего года и выбрали топ-5 самых многообещающих.



1

УПРАВЛЕНИЕ БЕЛКОМ:

КАК СДЕЛАТЬ

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ

ПРОДУКТЫ ВКУСНЕЕ

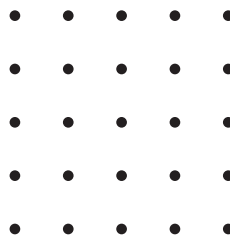
Вкус и аромат ферментированных продуктов, будь то молочный йогурт, сыр, пиво или соевый соус, любят, пожалуй, большая часть человечества. Понятно, что именно ферментация и брожение в основном и отвечают за их привлекательность. Но возможно ли углубиться в детали и научиться управлять этими процессами на ином уровне, чтобы улучшить качество?

Как выяснили немецкие ученые, можно. Они начали исследование с кисломолочных продуктов (конкретно — с двух разных видов крем-сыра) и узнали, что за их уникальность может отвечать не менее 1600 фрагментов белка. Осталось понять, какие конкретно.

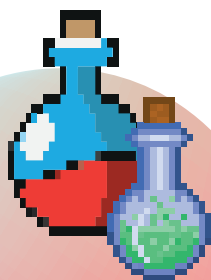
Процедура подобного вычисления требовала больших затрат на исследование, но выход нашли все те же немцы. Команда ученых с кафедры пищевой химии Мюнхенского университета изобрела метод вычисления нужных фрагментов, назвав его «сенсопротеомика». С помощью масс-спектрометрии и компьютерного моделирования из 1600 фрагментов выделили 17 ключевых. Полученные данные в скором времени можно будет использовать для естественной модуляции органолептических качеств ферментированных продуктов, причем не только молочных, но и растительных.



Протеомика — термин, который означает изучение белков компьютерными методами. Его используют с 1997 года. Масс-спектрометрия — метод определения структуры вещества при помощи подсчета в нем ионов



2



ДНК-РОЗЫСК: СВЕРХТОЧНЫЙ МЕТОД ОБНАРУЖЕНИЯ ОРЕХОВЫХ АЛЛЕРГЕНОВ

Компьютерное зрение — технология создания машин, способных на основе изображений отслеживать, классифицировать и анализировать информацию об объектах.



Пищевые аллергии — не шутка: иногда даже микроскопическое, абсолютно невидимое глазу содержание аллергена в блюде может привести к невеселым последствиям. Одними из самых сильных аллергенов считаются орехи. Производители стараются печатать на упаковках предупреждения о возможных следах орехов в своих продуктах, но абсолютной надежности нет почти никогда.

Сократить риски взялись ученые из Американского химического общества. Отправной точкой в исследованиях был взят хлоропласт арахиса, чья ДНК обладает уникальной для растительного мира

нуклеотидной последовательностью. Был разработан анализ на основе чувствительной полимеразной цепной реакции, который помогает выявить сразу три короткие последовательности, характерные только для ДНК арахиса.

Опыты по поиску аллергена провели на шести совершенно разных блюдах — от томатной сальсы до черничных маффинов, в которые добавили крошечные частички арахиса. Инновационный тест обнаружил засаду во всех шести, с точностью до одной миллионной доли. Теперь задача — облеечь новый метод в удобный формат, доступный для каждого желающего быстро определить наличие коварного ореха в еде.

3



МРТ И МЯСО: НОВЫЙ СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА



МРТ позволяет получить трехмерные цветные снимки объекта изнутри, вплоть до мельчайших деталей; при этом используется не радиация, а магнитное поле.

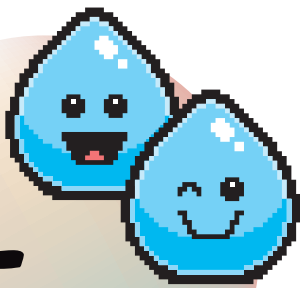
Прежде чем попасть к нам на стол, все виды мясных продуктов проходят обязательный контроль качества. Необходимые для него процедуры, как правило, инвазивны и снижают вкусовые качества и целостность мяса. Эффективное и эффективное решение нашли исследователи Университета Эстремадуры (Испания), изобретя метод на основе всем известной магнитно-резонансной томографии, или МРТ. Уже много лет МРТ применяется в медицине для получения изображений внутренних тканей и органов и оценки их состояния — так отчего же не воспользоваться этой техникой и не исследовать свойства продуктов?

Новый подход (МРТ+ методики компьютерного зрения) протестировали при участии IProCar (НИИ мяса и мясных продуктов).

Все результаты были доступны практически в режиме реального времени: получив томографические изображения мяса, ученые подвергали их анализу с помощью компьютерных алгоритмов, извлекали числовые значения и применяли к ним статистические методы. Таким образом, не нарушая целостности подопытных окороков и мясных вырезок и не пробуя их на вкус, испытатели получили данные обо всех необходимых параметрах качества, включая текстуру, цвет тканей, процент жира и влаги. А в случае с вяленым мясом (например, иберийским хамоном) получились еще и отслеживать диффузию соли на разных этапах вызревания. Относительная легкость и доступность метода быстро обрела первую популярность: его уже применяют некоторые представители коммерческой мясной индустрии. Специалисты надеются, что их примеру скоро последуют коллеги во всем мире.



4



**ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ:
ИННОВАЦИОННЫЕ
УПАКОВКИ ДЛЯ СОУСОВ**

CRISPR/Cas9 — технология редактирования генома высших организмов. Основана на открытии, что бактерии могут определять вирус в клетках и разрушать его, восстанавливая баланс.

Пластиковые пакетики — один из самых популярных видов упаковки для соусов (кетчупа, горчицы, майонеза и прочих). Они бывают большими, семейного формата и совсем маленького, как в некоторых фастфуд-кафе. Но есть одна общая распространенная проблема: из них практически невозможно выдавить все содержимое без остатка. Что, безусловно, действует на нервы. Но главное — ежегодно человечество выбрасывает миллионы килограммов свежих и абсолютно пригодных к употреблению продуктов питания, и недоизвлеченные из пакетов соусы — часть этой нерациональной траты ресурсов.

Ученые из Политехнического университета Виргинии (США) изобрели новый вид пакетиков со сверхскользящей внутренней поверхностью, которая поможет добыть любой, даже самый упрямый, соус липкой консистенции без остатка. Секрет — пропитка пластика натуральными растительными маслами — вроде масла семян хлопчатника. Бонус: ее можно применять к упаковкам из недорогих, популярных и поддающихся вторичной переработке материалов на основе углеводородных полимеров.

Первые попытки создать такие упаковки оказались затратными: чтобы пропитка удержалась на месте, между ней и пластиком нужно было нанести специальную сцепку из наночастиц. В конце концов исследователи вывели идеальную формулу сочетания масел, которую можно наносить прямо на материал безо всяких посредников. Несмотря на органическую природу, пропитка не меняет вкуса содержимого упаковки и препятствует росту вредных бактерий.



5

**ГЕНЕТИКА И ПЛОДЫ:
МОДИФИКАЦИИ
РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ
С ПОЛЬЗОЙ**

Масс-спектрометрия — исследование вещества путем определения отношения массы к заряду ионов, образующихся при ионизации нужных компонентов пробы.

Генная инженерия — наука неоднозначная, однако честно работающая над своей репутацией. В последние годы пугающие мифы вокруг нее начинают потихоньку рассеиваться, и способы генетической модификации занимают свое место под солнцем. Благодаря ряду открытий и исследований в 2018 году стало ясно: за ними будущее.

Вместо того чтобы тратить годы на селекционирование, специалисты выводят новые виды овощей, фруктов, ягод и грибов гораздо быстрее, используя новые методы — такие, как редактирование генома технологией CRISPR/Cas9. С его помощью, например, в Испании уже вывели грибы, которые не темнеют, и пшеницу, которую могут есть люди с целиакией (непереносимостью глютена),

а японские ученые вырастили томаты без семян.

В общем и целом редактировать можно любые свойства — от граней вкуса до цвета, текстуры и аллергенов. Самые недавние исследования с CRISPR/Cas9 показали, что нужно в первую очередь искать в каждом растении белки из семейства генов MYB, которые контролируют «включение/отключение» других генов. Именно MYB отвечают за внешние и органолептические особенности известных нам растений. Редактируя их, можно улучшить и питательные свойства фруктов и овощей, урожайность, срок годности. Другими словами, генетическая модификация — это не только фиолетовые яблоки или клубника со вкусом персика завады ради, но и реальная польза. **T**

Рецепты

ОВОЩАМИ ЕДИНЫМИ

Откровения о вегетарианстве

66

ПЛЮШКАМИ БАЛУЕМСЯ

Список выпечки на неделю

74

ОПЕРАЦИЯ «ПЕРСИК»

Записки постсоветской
гастрономии

84

ВАШ ВЫХОД

Кулинарные воплощения
театрала

92

Бонус-рецепт для суперчитателей: стакан миндального молока смешать с парой чайных ложек семян чиа, дать настояться и выложить слоями, чередуя с гранолой и 슬라이сами кумквата. Украсить мятой и подавать с хорошим настроением.

*цитрусовые
добавят
яркости блюду
и настроению*

Если раньше кулинария была делом обыденным и, скорее, домохозяйским, то сегодня — сплошь челлендж: то битва кулинаров в отдельном аккаунте, то мастер-классы, то туристические поездки с гастрономической историей. Хочется получить яркие впечатления без бронирований билетов и с экономией бюджета? Мы предлагаем вооружиться идеями этого раздела. Собственные кулинарные эксперименты дома — отличный повод собрать друзей и родственников, хорошо провести время, обменяться опытом и поделиться с миром итогами своих свершений на страницах интернет-аккаунтов.

Изучаем явки и пароли технологов сети «Табрис», тестируем консервацию на суперфудах, осваиваем древнерусские напитки и готовим, как балетмейстеры



Ешь. Учись. Люби

Продолжаем раскрывать секреты приготовления любимых блюд из сети «Табрис».

ФОТО ОЛЬГИ ВИРИЧ



суп-пюре на основе овощей или сыра. Можно сочетать с самыми разными продуктами

Суп-пюре из кукурузы с креветками



Екатерина Ермилина

Технолог салатного цеха

Ингредиенты

Бульон куриный	400 г
Кукуруза консервированная	150 г
Сливки молочные 10%-ные	60 г
Креветки отварные	60 г
Лук репчатый	10 г
Сельдерей черешковый	10 г
Морковь	10 г
Масло подсолнечное	10 г
Сыр пармезан	5 г
Масло сливочное	5 г
Чеснок очищенный	2 г
Перец красный острый	по вкусу

🕒 30 минут 🍴 2 порции

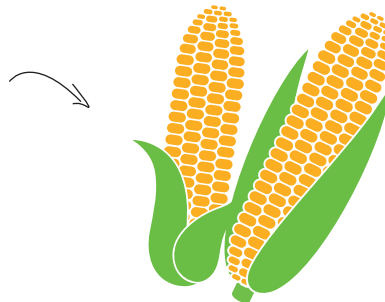


Рецепт этого супа происходит из Мексики — кукуруза здесь культивируется с древних времен и жителями этой страны используется повсеместно. В сети «Табрис» адаптировали рецепт под наши вкусы, так как россияне настороженно относятся к острым блюдам. Овощные супы-пюре очень популярны, а кукурузно-сливочный еще и необычен. В нем проявляется некоторая сладость кукурузы, которую оттеняют креветки. Похожий рецепт первого блюда есть у Джейми Оливера — американский суп «Чаудер».

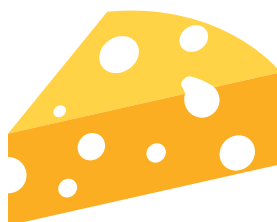
Приготовление

1. Лук репчатый, морковь, сельдерей, чеснок порезать.
2. В сотейнике разогреть сливочное масло с подсолнечным, обжарить на нем овощи, добавить красный острый перец.
3. Кукурузу выложить в блендер, добавить сливки, обжаренные овощи, измельчить.
4. Залить бульон и еще раз взбить.
5. Поставить на плиту, в суп выложить креветки, довести до кипения, варить 2—3 минуты.

При подаче на стол суп можно дополнить зернышками кукурузы, сыром пармезан, свежей зеленью



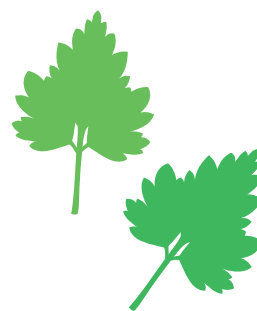
Суп хорош в горячем и холодном виде с разными видами сыра, а в качестве сопровождения попробуйте с ним зерновые булочки или кукурузные начос





если замесить тесто
топрым молоком,
оно будет еще пышнее

Пирог с курицей и кинзой из дровяной печи



Вера Григорьева

Технолог готовой продукции

Ингредиенты

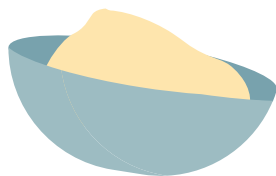
Для теста:

Мука	150 г
Кефир	80 г
Масло подсолнечное	8 г
Вода	8 г
Сахар	5 г
Дрожжи сухие	3 г
Соль	2 г

Для начинки:

Фарш куриный	230 г
Кинза	30 г
Масло подсолнечное	25 г
Яйцо	1 шт.
Соль	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу

🕒 2 часа 🍴 1 пирог



Приготовление

1. Просеять муку через сито, половину соединить с сахаром, солью, дрожжами, влить кефир и перемешать до однородного состояния.
2. Накрыть кастрюлю влажным полотенцем и поставить опару в теплое место на 40 минут. Затем в подошедшую опару всыпать оставшуюся муку, воду, масло подсолнечное и замесить мягкое тесто.
3. Из теста сформировать шарик, положить в кастрюлю, накрыть полотенцем и оставить в теплом месте еще на 20 минут.
4. Отделить зелень кинзы от стеблей и измельчить ее, соединить с куриным фаршем, маслом растительным, добавить по вкусу соль, перец и перемешать.
5. Тесто разделить на две части примерно по 170 и 80 г. Большую часть раскатать в круг диаметром 20 см, меньшую — 18 см. На большой круг выложить начинку и равномерно распределить, не доходя до края 1 см.
6. Сверху выложить малый круг и защипнуть края, в центре пирога сделать дырочку диаметром 1 см, накрыть пирог полиэтиленовым пакетом или пищевой пленкой и поставить в теплое место на 10 минут.
7. Слегка взбить яйцо, смазать пирог и выпекать в заранее разогретой духовке до 210 °С 30—40 минут.

Благодаря приготовлению в сети «Табрис» пирог в дровяной печи он приобретает чуть уловимый дразнящий аромат дымка

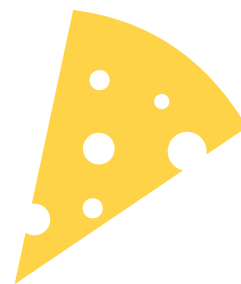




Всімбуд гур бонее
красивой ногам
милые набежаме
молкой сорошкой



Салат биф с томатами и сыром



Ингредиенты

Для салата:

Перец сладкий стручковый	220 г
Масло подсолнечное для жарки	100 г
Говядина отварная	80 г
Томаты черри	80 г
Салатные листья, смесь «Монпелье»	80 г
Корнишоны маринованные	45 г
Лук-шалот	20 г
Мука пшеничная	10 г
Сыр фетакса	30 г

Для маринада перца:

Лук репчатый	20 г
Масло подсолнечное	10 г
Уксус яблочный	7 г
Масло кунжутное	6 г
Чеснок	5 г
Сахар	4 г
Соль	2 г

Заправка для салата:

Масло подсолнечное	25 г
Уксус яблочный	2 ½ г
Мед	10 г
Сок лимона	5 г
Горчица зернистая	5 г

🕒 1 час + 2 часа на маринование 🍴 2 порции

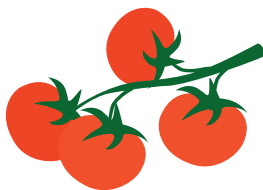


Екатерина Ермилина

Технолог салатного цеха

Рецепт этого салата произошел из авторской итальянской кухни. Основа — ростбиф (beef — говядина) с прожаркой медиум. Ростбиф нарезается на тонкие пластины и оформляется маринованным запеченным перцем, салатными листьями, сыром и томатами черри, сбрызгивается соусной заправкой на основе масла с уксусом, меда, зернистой горчицы и сока лимона. Салат хорош тем, что его легко готовить, но в то же время благодаря ингредиентам заправки он получил интересный вкус и отлично подойдет для праздничного ужина.

Для большего проявления средиземноморского «акцента» салат можно дополнить маслинами, а в соус ввести немного пряного оливкового масла и анчоусов



Салат достоин как повседневного меню, так и праздничного. В торжественном варианте можно подать его порционно в тарталетках

Приготовление

1. Перец целиком сложить в емкость для запекания, смазанную маслом, запечь при температуре 180 °C до полной готовности, остудить, вычистить семена, плодоножку, кожицу. Нарезать полосками.
2. Лук репчатый, чеснок очистить, нарезать, выложить в емкость с перцем, добавить сахар, соль, перец черный, масло кунжутное, масло подсолнечное, уксус яблочный, все перемешать, оставить для маринования на 2 часа.
3. Готовую говядину нарезать соломкой.
4. В масло растительное или оливковое добавить мед, горчицу зернистую, слегка перемешать венчиком.
5. Томаты черри нарезать четвертинками, удалить место крепления плодоножки, сыр нарезать кубиками, корнишоны — соломкой.
6. Лук-шалот почистить, разрезать на четвертинки, выбрать крупные чашечки, посолить, запанировать в муке, обжарить в большом количестве масла до полной готовности.
7. Выложить говядину, затем в середину тарелки — листья салата (у нас салатная смесь «Монпелье»), корнишоны, томаты, сыр, перец, полить салатной заправкой, выложить сверху чипсы из лука-шалота.





*превосходное хрустящее
мясо и сыр сочная
сырная начинка*



Сэндвич с мраморным хлебом



Ингредиенты

Для белого теста:

Мука высшего сорта	180 г
Вода	100 г
Масло подсолнечное	15 г
Дрожжи прессованные	4 г
Сахар	2½ г
Соль	2½ г

Для черного теста:

Мука высшего сорта	160 г
Вода	100 г
Масло подсолнечное	15 г
Дрожжи прессованные	4 г
Сахар	2½ г
Соль	2½ г
Уголь пищевой	1 г

Для коричневого теста:

Мука высшего сорта	180 г
Вода	100 г
Солод ржаной	20 г
Масло подсолнечное	15 г
Дрожжи прессованные	4 г
Соль	2½ г
Сахар	2½ г
Кориандр молотый	1 г

⌚ 3 часа 🍴 2 порции



Виктор Гребенюк

Технолог цеха
кулинарии

Уже изобретено множество видов сэндвичей, а мы стараемся делать их не только полезными, но и красивыми. Поэтому родилась идея готовить необычный вариант с мраморным хлебом. Для начинки мы используем свежий салат латук (листовой салатный, айсберг, ромен, шпинат), огурцы и томаты, запеченный болгарский перец и копченую куриную грудку. Для соуса — смесь майонеза, кетчупа и хрена и масла с зернистой горчицей, медом и соком лимона. Вооружившись нашим рецептом, в домашних условиях вы можете начинку подобрать по своим предпочтениям.

Заменить уголь для окрашивания черного теста можно чернилами каракатицы — тогда получится легкий привкус морепродуктов



Не забудьте просеять муку перед замешиванием теста: так она насытится кислородом и хлеб получится более пышный, с упругой текстурой

Приготовление

1. Все три вида теста замешать одинаково: ингредиенты соединить вместе и вымешивать до состояния, когда масса перестанет прилипать к рукам. Для коричневого теста предварительно заварить в 30 мл кипятка солод.
2. Каждый вид теста разделить на 5 заготовок.
3. Заготовки черного и белого цветов раскатать в жгуты по длине формы для выпечки, которую планируем использовать. Жгутам дать полежать 10 минут, после чего раскатать слоем 3 мм и шириной 5 см по длине формы для выпечки.
4. Жгут коричневого теста завернуть в черное тесто и немного прихватить, защипывая края теста по всей длине шва, а затем получившуюся заготовку завернуть в белое тесто и тоже защипнуть тесто по всей длине шва.
5. Все выложить в форму для выпечки, в длину, один на другой, и хорошо промять руками.
6. Формы поставить в тепло, без сквозняков, и растаивать хлеб до тех пор, пока тесто не поднимется и не увеличится в объеме почти в три раза и полностью не заполнит форму.
7. Выпекать хлеб при температуре 210 °С 35 минут.



Зеленый свет

По дороге с вегетарианством.



Руслан Сумцов — шеф-консультант кулинарных проектов на телеканалах Первом, «Россия», СТС, НТВ, Russia Today, ТНТ, Рен-ТВ и др.

Главные тренды в современном вегетарианстве — это разумность и локальность. Стать вегетарианцем не значит есть всю растительную пищу подряд. Ведь у каждого человека своя конституция: то, что подходит одному, может оказаться неприемлемым

для другого. Потому вегетарианство начинается с понимания особенностей организма.

Новая волна массового интереса к этой теме началась лет шесть назад. Первая причина ее возникновения — мода, вторая — влияние кухни Востока и Азии, куда мы любим ездить отдыхать. Возвращаясь из путешествий, мы стали включать в рацион продукты из дальних стран. Но со временем многие начали понимать, что организм не может нормально усваивать ту еду, к которой не привык в детстве. И сегодня все чаще приветствуется локальность: ЗОЖ-меню формируется из продуктов, выращенных на территории России. Локальность учитывается и на региональном уровне: на севере страны уклон в зерновые и бобовые культуры, на юге преобладают фрукты и овощи.



ПЕРВОЕ ОБЩЕСТВО ВЕГЕТАРИАНЦЕВ БЫЛО ОСНОВАНО В 1847 ГОДУ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ. В РОССИИ КЛУБ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ ЗАРАБОТАЛ В 1860-Х ГОДАХ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Шеф-повар **Руслан Сумцов** — организатор и спикер «Конференции по здоровому образу жизни», шеф-управляющий столичного клуба здорового общения и питания. Он готовит для мировых звезд, предпочитая для меню из всех видов БЖУ те, которые дают растения, и популяризирует вегетарианство делом и словом. Некоторыми наблюдениями и опытом он поделился специально для нашего журнала.

Мы — то, что мы едим, и мы едим то, на чем мы воспитаны.

Питание становится осознанным в детстве — с 4 до 10 лет. В это время формируется восприятие еды на поведенческом уровне и важно заложить понимание того, зачем нужны те или иные продукты. Если в этом возрасте, в частности, не сформируется навык получения витаминов из растительной пищи, то в дальнейшем человеку будет очень сложно себя к этому приучить.

Я стал вегетарианцем больше 20 лет назад: когда мне было пять, вся семья перешла на такой тип питания благодаря увлечению мамы аюрведой. Будучи врачом, мама тщательно составляла мой рацион, чтобы организм был сильным, крепким и выносливым. С 8 до 12 лет я даже успевал заниматься в трех спортивных секциях.

Переход от вегетарианства к употреблению мяса, если он потребуется, может быть комфортным.

Это происходит в том случае, если организму предварительно дается определенная нагрузка тяжелой растительной пищей: орехами, бобовыми. Для того чтобы такие продукты усваивались, есть определенные специи и технологии приготовления, и если их

соблюдать, то с желудком все будет в порядке. А в слабом, неподготовленном организме не усвоится даже орех.

Один из интересных навыков, которые приходят с практикой разумного вегетарианства, — улучшение восприятия еды.

Рецепторы хорошо очищаются, и вкус того, что мы едим, становится ярче. Чувствуются нюансы на уровне микроэлементов. К примеру, я благодаря этому во время дегустации могу задать технологу вопрос, почему в том или ином случае много калия, почувствовать горечь на задней стенке горла. Нужно так настраивать свои рецепторы, чтобы изначально понимать, что мы едим. Это, как мне кажется, разумный подход. **Т**



Рецепт от шефа
Руспана Сумцова

Кокосово-шоколадный торт без выпечки

⌚ 30 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Миндаль	200 г
Финики	200 г
Стружка кокосовая	200 г
Банан	4 шт.
Кэроб (или какао)	6 ст. л.
Орехи	по вкусу

Приготовление

1. Для теста перемолоть орехи и финики в кофемолке до консистенции пюре, затем смешать.
2. Для крема бананы, кэроб и кокос перемолоть в блендере до однородного состояния.
3. Сформировать из теста несколько коржей, смазать каждый кремом, сверху посыпать кокосовой стружкой и орехами.



70% вегетарианцев со всего мира живут в Индии, правда, по данным ученых, от всего населения самой страны приверженцы растительной пищи составляют до 30%.



Полезность хранения

В преддверии череды праздников мы предусмотрительно собрали несколько блюд, которыми можно порадовать нечаянно нагрянувших гостей. Рекомендуем заранее запастись основой для блюд — уже готовыми суперфудами и бобовыми с долгим сроком хранения: они как раз появились в ассортименте сети «Табрис».



КОНСЕРВЫ «ДИ КАРЛО»

400 г / киноа / био / из Салерно

Киноа — «родственница» шпината и свеклы. Побеги и листья растения используют как овощи. 100 г киноа содержит 300 мг жирных кислот омега-3



Интересная подача морепродуктов для любителей похрустеть. Такую панировку можно назвать довольно необычной и полезной — она не требует большого количества масла, креветки запекаются в духовке, корочка становится хрустящей, а мякоть креветок остается сочной. Сырный соус с лимонным соком дополняет вкус.



Креветки в панировке из киноа

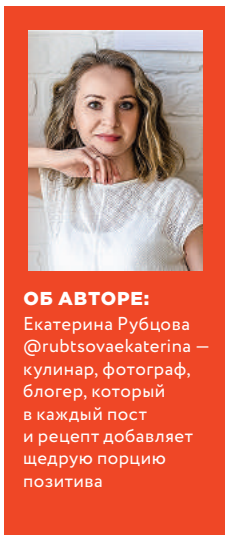
⌚ 40 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Креветки	1 кг
Киноа «Ди Карло»	200 г
Яйца	2 шт.
Мука рисовая	60 г
Куркума	1 ч. л.

Для соуса:

Сыр полутвердый	200 г
Сливки 20%-ные	200 мл
Лимон	1 шт.
Соль	по вкусу



ОБ АВТОРЕ:

Екатерина Рубцова @rubtsovaekaterina — кулинар, фотограф, блогер, который в каждый пост и рецепт добавляет щедрую порцию позитива

Киноа — довольно популярный в последнее время суперфуд. Это крупа, богатая растительным белком, аминокислотами, витаминами, клетчаткой и массой других полезных веществ. Она не имеет ярко выраженного вкуса, поэтому ее очень хорошо добавлять в супы, салаты, выпечку или в качестве гарнира. Киноа «Ди Карло» — полностью готовое, вареное, в его составе только крупа

и вода. Не содержит соли, и это нужно учитывать при приготовлении блюд. Для удобства перед использованием лучше откинуть его на дуршлаг или сито, чтобы стекла лишняя жидкость.

Киноа не содержит глютена, и блюдо подойдет тем, кто придерживается безглютеновой диеты, или людям с его непереносимостью



Приготовление

1. Креветки очистить от панцирей, оставив только самый хвостик. Включить духовку разогреваться на 180 °С.
2. Приготовить панировку: муку насыпать в миску, с киноа слить всю жидкость и посолить по вкусу, яйцо взбить в однородную массу.
3. Противень застелить пергаментной бумагой. Каждую креветку поочередно обвалить сначала в муке, затем — в яйце и киноа.
4. Выложить креветки на противень и выпекать 20–25 минут.

Через 7–10 минут после начала приготовления смазать креветки небольшим количеством растительного масла.

Для сырного соуса:

1. Сыр натереть на мелкой терке.
2. Сливки нагреть на среднем огне, но не доводить до кипения. Добавить тертый сыр, соль и на медленном огне непрерывно помешивать массу до тех пор, пока сыр полностью не расплавится и соус не превратится в однородную массу.
3. В слегка остывший соус добавить сок половины лимона, перемешать и охладить.



КОНСЕРВЫ

«ДИ КАРЛО»

400 г / камут / из Салерно

«Ди Карло» — итальянская марка, специализирующаяся на оливковых маслах и различных итальянских видах консервации из традиционных продуктов по новаторским технологиям.

Поскольку камут «Ди Карло» производится в Италии, мне стало интересно поискать именно итальянские блюда с этой крупой. Из многих найденных меня заинтересовал грибной суп с томатами в собственном соку — густой, питательный и красивый.



Грибной суп с камутом

⌚ 90 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Томаты в собственном соку	400 г
Шампиньоны	300 г
Камут «Ди Карло»	240 г
Грибы сухие	50 г
Сахар	½ ч. л.
Лук репчатый	1 шт.
Морковь	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Масло для жарки	3–4 ст. л.
Вода	1,2 л
Соль, специи, зелень	по вкусу



Камут — древняя пшеница со вторым названием «хорасам». Его находили в египетских гробницах в 1949 году



Из всех предложенных продуктов незнакомым мне был только камут. Оказалось, это органически выращенная пшеница, в два раза крупнее и более полезная, чем обычная.

Камут «Ди Карло» представляет собой полностью готовое зерно пшеницы, по вкусу немного напоминающей перловку. Базу из натурального продукта без добавок можно легко адаптировать к любым пожеланиям. Очень удобно, что крупа уже готовая: это значительно экономит время при приготовлении гарниров на основе камута, а также салатов, супов или вторых блюд.

Приготовление

1. Сушеные грибы замочить в воде на 2–4 часа, воду слить, залить заново и варить 40–60 минут.
2. Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
3. Обжарить шампиньоны на растительном масле до румяного цвета, отложить в миску.
4. Нарезать мелко лук и морковь кружочками, чеснок пропустить через пресс. Обжарить морковь, лук и чеснок на сковороде с добавлением растительного масла до готовности.
6. В кастрюлю с грибами добавить обжаренные шампиньоны, морковь, лук и чеснок, томаты в собственном соку, сахар, соль и камут без жидкости. Довести суп до кипения и варить 7–10 минут. Разлить суп по тарелкам и украсить зеленью.

✦
для более
яркого вкуса
добавьте несколько
капель мускатного
масла





Ceci



оригинальные
варианты сладкого
хумуса можно
приготовить
с тыквой, мятой
или медом





Н а мой взгляд, самое известное блюдо из нута, или турецкого гороха, — это хумус. Классический хумус наверняка пробовали многие, поэтому мне захотелось пойти дальше и приготовить его шоколадный вариант: с финиками, орехами, шоколадом, ванилью и корицей. Получилась полезная и не менее вкусная альтернатива всеми любимой нутелле.



После остывания хумус станет плотнее за счет шоколада. Поэтому, если хотите получить более мягкую пасту, добавьте больше воды на этапе смешивания орехов, фиников и нута



КОНСЕРВЫ «ДИ КАРЛО»

400 г / нут / из Салерно

Нут относится к семейству бобовых. По содержанию аминокислот может замещать мясо в рационе. 1 стакан нута восполняет суточную потребность в марганце на 84%.



Сладкий хумус с орехами

🕒 20 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Нут «Ди Карло»	240 г
Финики крупные	8 шт.
Орехи (кешью, фундук)	60 г
Шоколад темный	100 г
Ваниль	1 стручок
Корица	½ ч. л.
Какао	1 ст. л.

Приготовление

1. Орехи замочить на ночь или минимум на 4 часа, затем хорошо промыть проточной водой.
2. В чашу блендера положить орехи, финики и нут «Ди Карло». Измельчить до однородной массы, при необходимости добавив небольшое количество воды.
3. Добавить в смесь молотую корицу, какао и семена ванили.
4. Шоколад растопить на водяной бане.
5. Влить горячий шоколад в миску с нутно-ореховой смесью и тщательно перемешать.
6. Разложить шоколадный хумус по баночкам и хранить в холодильнике до 3 суток.



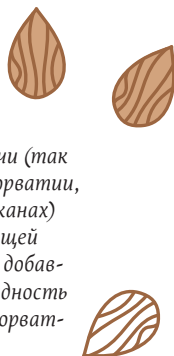
Мучная работа

Семь мировых рецептов выпечки из семи разных видов муки, представленных в сети «Табрис», — для новых экспериментов.



Печенье кифличи с апельсином

Миндальные кифличи (так их называют в Хорватии, Венгрии и на Балканах) обладают хрустящей поверхностью и мягкой сердцевинкой с добавлением фруктов или варенья. Разновидность с апельсиновой цедрой популярна на хорватском острове Корчула.



🕒 40 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Мука миндальная	2 стак.
Сахар	1 стак.
Мякоть апельсинов	250 г
Яичные белки	2 шт.
Миндаль крупнотолченый	½ стак.

Приготовление

1. В большой миске соединить миндальную муку, сахар, мякоть апельсина и белки. Перемешать до получения влажного (но не липкого) теста.
2. Скатать из теста шарики размером в столовую ложку и покатайте их в измельченном миндале, чтобы тот равномерно покрыл их.
3. Аккуратно придать каждому шарик форму полумесяца. Разогреть духовку до 177 °С*, выложить печенье на противень, покрытый кондитерской бумагой. Выпекать до золотистого цвета 10–12 минут. Перед подачей остудить.



МИНДАЛЬНЫЕ ДЕРЕВЬЯ НАЧАЛИ КУЛЬТИВИРОВАТЬ В БРОНЗОВОМ ВЕКЕ В СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ. ДИКИЙ МИНДАЛЬ БЫЛ ГОРЬКИМ, НО СТАРАНИЯМИ ДРЕВНИХ САДОВОДОВ БЫЛ ВЫВЕДЕН СЛАДКИЙ СОРТ, КОТОРЫЙ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ГОРЬКОГО, ЕЩЕ И НЕ СОДЕРЖАЛ ТОКСИНОВ. ИЗ НЕГО И НАЧАЛИ МОЛОТЬ МУКУ

От природы миндальная мука содержит достаточно белков и жиров, поэтому в тесто на ее основе необязательно класть дополнительную порцию масла или яиц. Более того, в некоторых рецептах вообще можно обойтись без этих ингредиентов

Попробуйте
вкусную выпечку



Мука из миндаля изобилует белком, кальцием, мононенасыщенными жирами, витамином Е, рибофлавином, фолиевой кислотой, а также железом и цинком.

Б 25,8 г **Ж** 54,5 г **У** 3,1 г

* Температура носит рекомендательный характер и может варьироваться от 175 до 180 градусов в зависимости от особенности печи.



Пышки мэндази



АФРИКАНСКИЙ
РЕЦЕПТ

35 минут 4 порции

Ингредиенты

Мука пшеничная	2 стак.
Кокос (хлопья или мякоть)	3 ст. л.
Кардамон молотый	½ ч. л.
Корица молотая	½ ч. л.
Молоко сгущенное	½ стак.
Яйцо	1 шт.
Масло сливочное растопленное	3 ст. л.
Разрыхлитель	2½ ч. л.
Сахар	½ стак.
Соль	½ ч. л.
Пудра сахарная	по вкусу
Масло растительное	по вкусу

Приготовление

1. В большой миске соединить и перемешать все сухие ингредиенты. Аккуратно добавить жидкие ингредиенты, включая яичный желток, а затем и белок. Перемешивать до получения однородного теста — если оно получается слишком липким, стоит добавить муки.
2. Раскатать тесто в лепешку примерно 2,5 см толщиной. Нарезать ее треугольниками на один укус. Налить в большую сковороду подсолнечное масло, так чтобы оно полностью покрыло мэндази (примерно 5 см глубины) — в противном случае они получатся плоскими. Разогреть масло, опустить в него мэндази и обжарить до золотистого цвета. Промокнуть бумажным полотенцем и подавать теплыми, с вареньем или сладким дипом по вкусу.

В самой Африке мэндази чаще всего готовят на открытом огне в огромной сковороде: это популярная домашняя еда и местный стритфуд. Их можно есть на завтрак, обед или ужин, обжигаяще горячими или вполне остывшими. Чаще всего их подают к чаю — а поскольку, например, в Кении существует поговорка «Любое время — время чая», выходы напрашиваются сами собой.

Богата калием, фосфором, магнием, витаминами А, В9, В3



МУКА
МОЛИНО ГРАССИ

1 кг / из твердых сортов /
пшеничная

Твердые сорта пшеницы — вот главный секрет муки, из которой получается выпечка отменного качества — по вкусу, текстуре и внешнему виду. Итальянцы из «Молино Грасси» предлагают именно такой продукт.



Б 12,0 г **Ж** 1,7 г **У** 69,48 г

Со временем благодаря активной торговле мэндази проникли в кулинарию многих исламских государств: вариации этого блюда можно и сегодня встретить в восточной кухне



ДОБАВЬТЕ К ТЕСТУ ЩЕПОТКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО МУСКАТА, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ЯРКИЙ ВОСТОЧНЫЙ ВКУС

Пшеничная мука не содержит холестерина. Она высокоуглеводна, и в ней много протеина и клетчатки (26% и 43% от рекомендуемой суточной дозы)



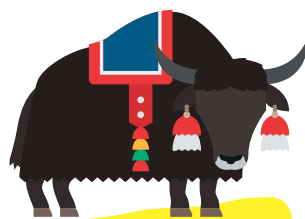
Сел-роти со специями



Выпекая изделия из рисовой муки в духовке, помните, что температуру нужно выставлять меньшую, нежели для пшеничного теста, а времени на приготовление отвести больше. Так изделия не потеряют форму и деликатный вкус



Готовые сел-роти могут храниться при комнатной температуре в течение 10–15 дней, именно поэтому непальцы издавна брали их с собой в дальние путешествия в качестве сухого пайка.

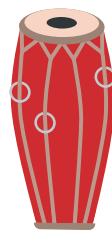


НЕПАЛЬСКИЙ РЕЦЕПТ

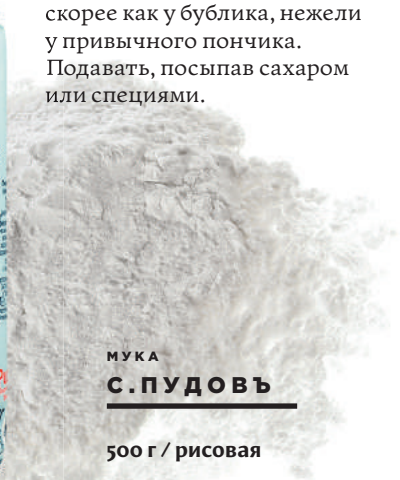
Рисовая мука гораздо менее калорийна, нежели пшеничная, и богата белком, кальцием, фолиевой кислотой и витаминами В₃ и В₄. Она гипоаллергенна, не содержит глютена и холестерина



Сел-роти — непальское хлебобулочное изделие в форме кольца, хорошо прожаренное, сладковато-пряное



СЕЛ-РОТИ ТРАДИЦИОННО ГОТОВЯТ ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКА ТИХАР (МЕСТНОЕ НАЗВАНИЕ ИНДУИСТСКОГО ДИВАЛИ), А ТАКЖЕ — В КАЧЕСТВЕ СВАДЕБНОГО ОБЫЧАЯ: ЖЕНИХ ВРУЧАЕТ РОДИТЕЛЯМ НЕВЕСТЫ БАМБУКОВУЮ КОРЗИНУ, ПОЛНУЮ СВЕЖЕИСПЕЧЕННЫХ СЕЛ-РОТИ



Б 7,0 г **Ж** 1,0 г **У** 79 г

🕒 30 минут + 3 часа 🍴 4 порции

Ингредиенты

Мука рисовая	1 кг
Мука пшеничная	500 г
Разрыхлитель	1 ч. л.
Сахар	10 ст. л.
Масло подсолнечное	500 мл
Пажитник, кардамон	по вкусу
Корица, гвоздика молотые	по вкусу
Вода	по вкусу

Приготовление

1. Смешать оба вида муки и замесить тесто, подливая воду, чтобы сделать его достаточно жидким и немного липким.
2. Смешать специи и добавить в тесто вместе с сахаром и разрыхлителем. Тщательно замесить, накрыть полотенцем и оставить на 3 часа при комнатной температуре.
3. Разогреть в сковороде масло и поместить в центр небольшую круглую емкость, вокруг которой удобнее будет наливать тесто. Зачерпнуть немного теста и аккуратно вылить в сковороду, окружив им емкость. Обжарить пончик до золотистого цвета. Повторить с остальным тестом. Отверстие у сел-роти должно быть достаточно широким, скорее как у бублика, нежели у привычного пончика. Подавать, посыпав сахаром или специями.



*
Нутовая мука
не содержит
холестерина

Эмпанадас с манговой сальсой



🕒 2 часа 🍴 4 порции

Ингредиенты

Для теста:

Нутовая мука	2 стак.
Масло кокосовое растопленное	¼ стак.
Молоко кокосовое	¼ стак. + 2 ст. л.
Вода	¼ стак.
Соль	½ ч. л.

Для начинки:

Батат	3 шт.
Капуста	400 г
Вода	3 ст. л.
Фасоль черная консервированная	30 г
Лайм, мякоть	1 ч. л.
Сок лайма	3 ст. л.
Перец острый молотый	1 ст. л.
Корица молотая	½ ч. л.
Мускат молотый	¼ ч. л.
Кориандр молотый	1 ст. л.
Масло оливковое	1 ст. л.
Лук	¼ шт.
Соус сальса	по вкусу
Соль, перец черный	по вкусу

Для сальсы:

Манго	1 шт.
Перец болгарский красный	1 шт.
Перец чили зеленый	1 шт.
Лук красный	30 г
Сок лайма	1 ст. л.
Соль	¼ ч. л.

На Карибах эмпанадас редко делают из пшеничной муки, зато в чести — бобовая, подорожниковая и юкковая, а в начинку принято добавлять черную фасоль



Приготовление

1. Проткнуть батат вилкой в нескольких местах, натереть оливковым маслом и выпекать при 230 °С до мягкости (примерно 45 минут).
2. В сковороде разогреть оливковое масло. Измельченный лук добавить в масло, посолить и готовить до мягкости. Добавить измельченную капусту, перемешать, влить воду, накрыть крышкой и тушить на медленном огне, пока капуста не станет нежной.
3. Добавить в сковороду фасоль, сок и мякоть лайма, соус чили. Готовить 3 минуты, затем снять с огня.
4. Остудить батат, нарезать и выскоблить мякоть. Пюрировать мякоть в миске и смешать с корицей, мускатом, кориандром, солью и черным перцем. Добавить смесь в сковороду к овощной смеси, перемешать и отставить.
5. В большой миске смешать нуттовую муку, соль, растопленное масло и воду. Замесить тесто и разделить на 6 частей, каждую скатать в шар. Полученные шары раскатать в круги примерно 6,5 мм толщиной.
6. В них выложить начинку, чуть сместив от центра к одному из краев. Сложить тесто пополам, тщательно запечатать края.
7. Разогреть духовку до 176 °С*, выложить эмпанадас на противень, выстланный пекарской бумагой. Смазать оливковым маслом и выпекать 25–30 минут до светло-коричневого цвета.
8. Смешать в миске ингредиенты для сальсы и подавать с готовыми эмпанадас.



ПЕРЕМАЛЫВАТЬ НУТ В МУКУ ДЛЯ РАЗЛИЧНОЙ ВЫПЕЧКИ НАЧАЛИ НАРОДЫ ИНДИЙСКОГО СУБКОНТИНЕНТА. ВСКОРЕ К НИМ ПРИСОЕДИНИЛИСЬ СРЕДНИЙ ВОСТОК И ЕВРОПА: ИЗ НУТОВОЙ МУКИ ГОТОВИЛИ МНОЖЕСТВО БЛЮД, ОТ ФАЛАФЕЛЯ ДО ПОЛЕНТЫ

Настоящего пика популярности эмпанадас достигли в Мексике, куда их завезли колонизаторы-испанцы. Сегодня в каждом мексиканском уголке найдется свой рецепт эмпанадас из различных видов муки, со множеством вариантов начинок, жареные и печеные.



МУКА
С. ПУДОВЪ

450 г / нутовая



Бренд «С.Пудовъ» посвятил отдельную линейку муке редких видов, среди которых — нутовая, тонкого помола. Она обладает характерным бледно-желтым цветом и легким гороховым ароматом.

Б 22 г **Ж** 7 г **У** 58 г

* Температура носит рекомендательный характер и может варьироваться от 175 до 180 градусов в зависимости от особенности печи.

Оладьи пофферчес



ГОЛЛАНДСКИЙ
РЕЦЕПТ

🕒 20 минут + 1 час на брожение 🍴 4 порции



Ингредиенты

Мука гречневая	1 стак.
Мука пшеничная	1 стак.
Молоко	1¼ стак. + 1 ст. л.
Масло сливочное	1 ст. л.
Яйца	2 шт.
Дрожжи быстродействующие	1 ч. л.
Сахар	1 ч. л.
Соль	½ ч. л.

Приготовление

1. Подогреть молоко в стакане, перелить в небольшую миску и растворить в нем дрожжи.
2. В другой миске объединить оба вида муки, яйца, сахар, столовую ложку молока (подогретого) и молочно-дрожжевую смесь. Взбить до однородности, накрыть и оставить на 1 час.
2. Растопить сливочное масло в сковороде. Когда оно станет шипеть, начать выливать тесто, формируя мини-оладьи (можно использовать специальную форму). Обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета, следя, чтобы пофферчес получились пышными.

Оладьи и блинчики чуть ли не в промышленных масштабах выпекались в монастырях и наравне с облатками подавались как форма освященного хлеба несколько веков. Однако во времена Великой французской революции (1792–1799) в Европе случился кризис пшеничной муки: почти весь урожай отправлялся на нужды армии. В отсутствие привычного ингредиента святые мужи стали экспериментировать с другими видами муки. Одной из самых популярных оказалась гречневая. Монастыри продавали нежные, пышные оладьи на ее основе голландским купцам, которые быстро позаимствовали рецепт и популяризировали его на родине.

ЗАМЕШИВАЯ ТЕСТО НА ГРЕЧНЕВОЙ МУКЕ, НЕ БОЙТЕСЬ ДОБАВЛЯТЬ ЖИДКОСТИ, ЕСЛИ НУЖНО: ГРЕЧКА ОЧЕНЬ БЫСТРО ВПИТЫВАЕТ ВЛАГУ. В ГРЕЧНЕВОЕ ТЕСТО ДЛЯ КЕКСОВ И ПИРОГОВ СТОИТ ДОБАВИТЬ КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРАХМАЛ, ЧТОБЫ ОНО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ СЛИШКОМ РАССЫПЧАТЫМ

В 100 г гречневой муки содержится 40% от суточной потребности пищевых волокон, 25% от суточной потребности белка и 63% от рекомендуемой суточной нормы магния



МУКА
ГАРНЕЦ

500 г / цельнозерновая / гречневая / без глютена

Чтобы получить цельнозерновую гречневую муку, технологи «Гарнец» мелют крупу особым способом. Температура при помолу не поднимается выше 40 °С, а фракции распределяются от крупной до мелкой, как при помолу каменными жерновами.

Б 12,5 г Ж 2,5 г У 70,0 г



«Пофферчес» (poffertjes) буквально означает пышные, пушистые — под этим, конечно, подразумевались форма и консистенция оладий. Уже в XIX веке пофферчес продавались на каждой ярмарке в Нидерландах. Другие известные названия — bollabouche и broedertjes — означали, соответственно, «пузатики» и «братцы».

Тыквенные бейглы

⌚ 2 часа 🍴 4 порции



ЕВРЕЙСКИЙ
РЕЦЕПТ

Ингредиенты

Мука амарантовая	2 стак.
Мука пшеничная	2 стак.
Тыква, мякоть	200 г
Вода	1 стак.
Сахар коричневый	2 ст. л.
Соль	¾ ч. л.
Дрожжи быстродействующие	7 г
Злаки и семена	по вкусу
Молоко	по вкусу

Приготовление

1. Нарезать тыквенную мякоть, залить половиной стакана воды и кипятить, пока она не станет достаточно мягкой. Пюрировать, не сливая воду.
2. В отдельной миске объединить амарантовую муку, соль, сахар и дрожжи. Хорошо перемешать до однородности. Добавить горячее тыквенное пюре и, если смесь получается слишком густой, теплой воды по необходимости. Взбить тесто миксером на средней скорости, постепенно вмешивая пшеничную муку.
3. Скатать тесто в шар, равномерно покрыв мукой. Смазать растительным маслом, положить в миску, накрыть и оставить на 10 минут.
4. Разделить тесто на 12 небольших частей, скатав каждую в шар, и с помощью указательного пальца проделать в них отверстие. Выложить на смазанную маслом бумагу для выпечки, накрыть полотенцем и оставить подниматься на 1 час.
5. Довести до кипения в кастрюле около 4 литров воды, поместить туда бейглы и готовить на среднем огне 7 минут. Слить воду, подсушить.
6. Смазать поверхность бейглов молоком и посыпать семенами. Выпекать при 190 °C в течение 35 минут.

Происхождение названия «бейгл» вызывает споры. Некоторые историки полагают, что его придумал еврейский пекарь из Вены, приготовивший национальные бублики в честь польского короля Яна III Собески и его победы над турецкой армией. Поскольку монарх слыл любителем верховой езды, выпечка была названа немецким словом *beigel* — «стремля». По другой версии, евреи стали называть варено-печеные бублики бейглами гораздо раньше: *beigen* на идиш означает «изгиб».



Во вкусе амарантовой муки слышатся пикантные ореховые оттенки



МУКА
ЭКО ЖИЗНЬ

300 г / амарантовая

Еще до прибытия Колумба амарантовую муку активно использовали ацтеки и инки, ценившие ее явные питательные свойства

В этой муке содержится в два раза больше кальция, чем в коровьем молоке. Другие достоинства амаранта — высокое содержание аминокислот, жирных кислот, витаминов А, С и Е, железа и пищевых волокон.



БЕЙГЛЫ С САМОГО НАЧАЛА ГОТОВИЛИСЬ НЕ КАК ОБЫЧНЫЕ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ — ПЕРЕД ВЫПЕКАНИЕМ ЕВРЕЙСКИЕ КУЛИНАРЫ КИПЯТИЛИ ИХ В ВОДЕ

Б 8,9 г Ж 1,7 г У 61,7 г



идеально сочетается
с коктейлями
на основе
растительного
молока



Кокосовые маффины с карри

АМЕРИКАНСКИЙ РЕЦЕПТ



1 час 4 порции

Ингредиенты

Для теста:

Мука кокосовая	½ стак.
Яйца	6 шт.
Масло сливочное	100 г
Кокос, мякоть	¼ стак.
Сахар тростниковый	1 ч. л.
Разрыхлитель	2 г
Карри	½ ч. л.
Соль морская	¼ ч. л.
Соль, перец	по вкусу

Для топинга:

Масло сливочное	50 г
Мука кокосовая	1 ст. л.
Сахар тростниковый	1 ст. л.
Кокос, мякоть	¼ стак.
Карри	1 г
Соль морская	1 г



Рецепт создан под влиянием нескольких кухонь: английской, американской и латиноамериканской. Изначально кексы, известные как маффины, были британским изобретением. Их пекли небольшого размера из разных видов муки, часто со злаками или ягодами. А в Америке блюдо стало набирать популярность в 1929 году, когда знаменитый кулинар Айда Бейли Аллен выпустила книгу с 23 рецептами маффинов, среди которых были варианты с беконом, тыквой, бататом и сыром.

Целят кокосовую муку не только за деликатную сладость, но и за насыщенность пищевыми волокнами, благодаря которым кокосовая мука, в свою очередь, быстро вызывает чувство насыщения

У КОКОСОВОЙ МУКИ ЕСТЬ ОСОБЕННОСТЬ — ПРИТЯГИВАТЬ ВЛАГУ И ЖИРЫ. ПОЭТОМУ В ТЕСТО НА ЕЕ ОСНОВЕ ЛУЧШЕ ДОБАВЛЯТЬ БОЛЬШЕ ЯИЦ, МАСЛА И ТЕПЛОЙ ВОДЫ. ЕСЛИ ЖЕ НЕОБХОДИМА БОЛЕЕ ПЛОТНАЯ И ХРУСТЯЩАЯ ТЕКСТУРА (НАПРИМЕР, ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ), ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО МИНДАЛЬНОЙ МУКИ



БЕЗ ГЛЮТЕНА

МУКА
ОРГТИУМ

200 г /
КОКОСОВАЯ

Кокосовая мука достаточно низкокалорийна и богата кальцием, железом, витаминами С и В1

Табрис
Супермаркет

Все перечисленные виды муки представлены в сети «Табрис». Уточняйте наличие товара в супермаркетах по тел.: (861) 234-43-43 (Краснодар), (8617) 30-10-00 (Новороссийск) или на сайте tabris.ru.

Приготовление

1. Взбить вместе сахар, растопленное и остуженное масло и кокосовую мякоть. Добавить, просеивая через сито, кокосовую муку, соль, карри и разрыхлитель. Продолжить взбивать до получения однородной массы.
2. Для топинга объединить кокосовую муку, сахар, соль, карри и кокосовую мякоть. Вмешать растопленное и остуженное масло до появления пиков.
3. Залить тесто в форму для маффинов, сверху полить топингом. Выпекать в духовке при 200 °С, пока тесто не станет золотистым, а топинг — упругим (примерно 15 минут).

Любовь американцев к сладкому породила долгую моду на маффины с шоколадом, карамелью, мармеладом и глазурью — на основе исключительно пшеничной муки. Но в эпоху здорового питания появляется все больше альтернатив из суперфуд-ингредиентов

После того как из мякоти спелых кокосов отжимают кокосовое молоко, саму мякоть высушивают — и перемалывают в мельчайшую пудру. Именно так получается натуральная кокосовая мука от «Оргтиум».

Б 19 г

Ж 13 г

У 51,0 г



Партизанский метод

Учимся готовить советское пирожное «Персик» на новый лад с рестораном «Эль Партизано».

Рожденные в СССР наверняка помнят румяные засахаренные половинки пирожного на витринах гастрономов. Тогда предпочтения у потребителей были иными: в почете было все сытное, плотное и добротное. Поэтому за основу «персика» брали бисквит, начиненный кремом из вареной сгущенки и сливочного масла или фруктовым джемом. Сегодня мы больше следим за состоянием здоровья, а потому чаще отдаем предпочтение легким, диетическим составам. Вот и кондитерский мир подстроился под современные реалии.

Сладкую классику шеф-кондитер Наталья Ричи доработала с учетом новых модных веяний гастрономии.

Знакомое всем внешне блюдо обзавелось легкой муссовой текстурой и почти диетическим составом

Наталья Ричи, шеф-кондитер ресторана «Эль Партизано»:

«Производные от этого рецепта пользуются популярностью и в высокой кухне, и у любителей. Я предложила свой вариант, схожий по результату, но отличающийся нюансами технологии. Можно сказать, что в этом прочтении пирожное стало легче не только по калорийности, но и в процессе приготовления. Я расскажу, как сделать его без выпечки».

— В ресторане итальянское меню, созданное с учетом популярных у гостей блюд, а потому авторской вариации в средиземноморском стиле с акцентом на советскую классику в нем отведено достойное место.

ДА
ЗДРАВСТВУЕТ
ТО, БЛАГОДАРИ
ЧЕМУ МЫ,
НЕСМОТРИ
НИ НА ЧТО



Чтобы сделать его наиболее похожим на настоящий фрукт, украсьте верх шоколадным велюром



Пирожное «Персик»

⌚ 1,5 часа (+24 часа для выдерживания в холодильнике)

👤 2 порции

Ингредиенты

Для начинки

Пюре персика	500 г
Сок лимона или лайма	25 г
Агар-агар	10 г

Для мусса

Сливки жидкие 35%-ные	200 мл
Сыр маскарпоне	200 г
Масло сливочное	125 г
Шоколад белый	120 г
Ликер фруктовый	60 мл
Желатин сухой	1 г
Вода	30 мл

Для основы

Шоколадные формы	2 шт.
------------------	-------

Начинка тоже поддается экспериментам: ее делают из повидла, орехов, вареной сгущенки или шоколада.

Приготовление

1. Для мусса желатин залить водой, дать ему набухнуть, соединить с подогретыми сливками. Белый шоколад покрошить, выложить к нему масло, какао и вылить сверху горячую смесь желатина и сливок, перемешать и дать немного остыть. Затем добавить маскарпоне, перемешать и убрать в холодильник на 24 часа.
2. Подготовленный мусс вынуть из холодильника, перебить блендером, залить в формы, оставив немного места для начинки по центру и охладить.
3. Для начинки пюре персика прогреть в сотейнике. Агар-агар перемешать с сахаром и добавить в пюре, нагреть, постоянно помешивая, и дать покипеть 10 минут. Снять с огня, добавить сок лимона или лайма. Перемешать и слегка охладить.
4. Соединить половинки форм с муссом. Внутрь кондитерским шприцем отсадить теплое пюре. И сразу подавать пирожное на подушке из шоколадной крошки.

СОВЕТЫ

Ровные и симметричные половинки сфер можно получить, используя силиконовые формочки.

Пирожное можно окрасить в наиболее близкий к персиковому цвет — красный или бледно-розовый — при помощи пищевых красителей. Чтобы убрать резкость во вкусе такого раствора, добавляйте вместо воды молоко.

Натуральная альтернатива красителям — свекольный или любой фруктовый, насыщенный сок. Используя разные виды, можно сделать из десерта веселое разноцветие. 1



Restorante il
PARTISANO

PARTISANO.REST

Сайт
Ресторана

Осторожно: горячее

Чем заполнить термос перед прогулкой на морозном воздухе.

Чтобы не дать себе замерзнуть во время зимнего променада или устроить вместе с гостями погружение в историю пищевой культуры, а заодно и дегустацию горячих напитков, мы составили список тех, предназначение которых заключается в термоэффекте. Их 7 — на каждый из дней недели плюс варианты для того, чтобы классическая версия рецепта заиграла по-новому.

СБИТЕНЬ
С ЦИКОРИЕМ

КОФЕЙНЫЙ
ГРОГ

ВЕГИ-МАСАЛА
С ОРЕХОМ

Простые, но
энергетичные согревающие
безалкогольные напитки,
ингредиенты для которых
всегда есть в сети
«Табрис»

КОФЕ
С
КАРДАМОНОМ

ГЛИНТВЕЙН
С ЧАЕМ
КАРКАДЕ

ПУНШ
КЛЮКВЕННЫЙ

ДЕТОКС
С ПЕРЦЕМ

С

колько бы ни боролись немцы за право быть изобретателями глинтвейна, а британцы — грога, оба эти напитка — всего лишь производные от пунша. Который, в свою очередь, придумали в Индии задолго до образования Англии и Германии. Слово «пунш» произошло от индийского «панч», то есть «пять» — такое минимальное количество ингредиентов обязательно для приготовления согревающего напитка. Удивительно, но крепкий алкоголь в составе играет роль второстепенную, тогда как главная отведена ягодам и специям.



⌚ 5,5 часов 🍴 4 порции

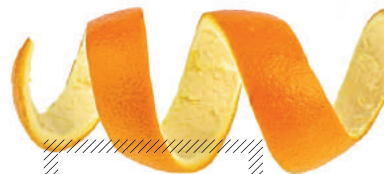
Ингредиенты

Вода минеральная	½ л
Морс клюквенный	150 мл
Сахар	200 г
Ветки базилика	4 шт.
Грейпфрут	1 шт.
Лайм	1 шт.

Приготовление

1. Заранее сделать сироп: натереть на терке цедру грейпфрута, нарезать мякоть, все вместе перемолоть, засыпать сахаром и оставить на 4–5 часов.
2. Листьями базилика заполнить третью часть кувшина, в котором будет готовиться напиток.
3. Влить морс и сироп из грейпфрута.
4. Лайм разрезать и выжать сок.
5. Все ингредиенты смешать, залить горячей водой, дать постоять несколько минут.

Пунш подают на стол при температуре 65 °С, у барменов разрешено добавлять в него ананасы, апельсины и даже яйца



ЦЕДРА ЦИТРУСОВЫХ БОДРИТ СВОЕЙ КИСЛИНКОЙ И ЗАОДНО ПРИДАЕТ БЛАГОРОДНЫЙ ОТТЕНОК ЛЕГКОЙ ГОРЕЧИ

К

ому, как не морякам, доподлинно известны трудности, связанные с холодами и зябкостью. Частое пребывание в холодном климате натолкнуло их на различные способы поддержания тепла, в том числе и с помощью грога. Его рецепт появился в XVIII веке, и авторство относят к адмиралу Эдварду Вернону по прозвищу Старый Грог. Второе имя он получил за свою накидку грогрэм-клок, с которой никогда не расставался. Он решил разводить тайком крепкий восьмидесятиградусный напиток чаем, чтобы моряки не впадали в опьянение, а для маскировки предложил добавлять в новоиспеченный «коктейль» пряности и сахар.



⌚ 30 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Вода	2 стак.
Молоко сгущенное	2 ст. л.
Кофе молотый	2 ч. л.
Мед	1 ч. л.
Анис	5 сухих цветков

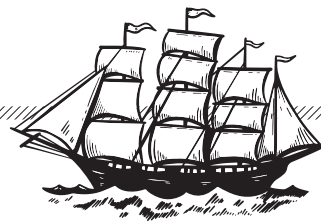
Приготовление

1. Сварить кофе в турке (или гейзерной кофеварке).
2. Взять большую емкость и перелить в нее кофе.
3. Добавить остальные ингредиенты, кроме аниса.
4. Перед закипанием высыпать анис, снять с огня и дать чуть-чуть постоять перед подачей.



В анисе много антиоксидантов и эфирных масел — и вкусно, и полезно!

Для основы грога можно использовать микс из ананасового сока и любимого напитка пиратов или солодовый напиток из Канады с кленовым сиропом.



В XIX ВЕКЕ ГРОГ ВКЛЮЧИЛИ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН БРИТАНСКОГО ФЛОТА С ОКТЯБРЯ ПО МАЙ И ОТМЕНИЛИ ТАКОЕ ПРАВИЛО ТОЛЬКО В 1970 ГОДУ. ЛЕТНЕГО ПЕРИОДА ЭТО ТОЖЕ КАСАЛОСЬ, КОГДА ТЕМПЕРАТУРА ОПУСКАЛАСЬ НИЖЕ 12 °С

3 ГЛИНТВЕЙН С ЧАЕМ КАРКАДЕ

Т

рудно представить улицы зимней Европы без характерного аромата напитка с названием *glühende wein* — «пылающее вино». И, несмотря на то что имя его придумали в Германии, рецепт упоминался еще у древнеримского кулинара Апициуса пару тысяч лет назад. Если сейчас ингредиенты можно менять по своему усмотрению, то тогда все было очень строго: в наборе присутствовали только корица, тимьян, гвоздика, лавровый лист и кориандр. Нужно отдать должное и скандинавам, в Средние века именно они придумали, что вино можно нагревать. Кто и как соединил знания жителей разных веков, остается загадкой, но мы определенно благодарны этому человеку за чудодейственный рецепт.

30 минут 4 порции

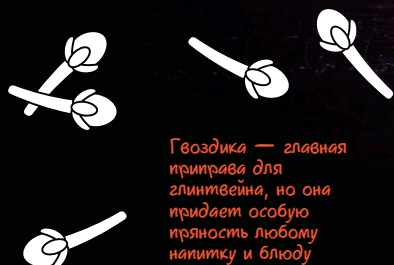
Ингредиенты

Чай каркаде	600 мл
Сахар	6 ч. л.
Гвоздика	6 шт.
Лимон	4 ломтика
Апельсин	3 дольки
Корица	3 палочки
Орех мускатный	3 щепотки

Приготовление

1. Крепкий чай каркаде нагреть, но не кипятить.
2. Высыпать специи и апельсин, держать под крышкой 30 минут.
3. Перед подачей в кружку положить дольку лимона.

Если в состав входит вино, напиток не нагревают выше 80 °С, чтобы вино не потеряло своих качеств. Сахар можно заменить медом. В этом случае мед также добавляется вместе с лимоном



Гвоздика — главная приправа для глинтвейна, но она придает особую пряность любому напитку и блюду

400 ЛЕТ НАЗАД В ГОТОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН В КОНЦЕ ДОБАВЛЯЛИ ЕЩЕ И СЛИВКИ. СЕГОДНЯ ЕЖЕГОДНО В ГЕРМАНИИ ВЫПИВАЮТ 50 МЛН ЛИТРОВ НАПИТКА

КОФЕ С КАРДАМОНОМ

Вообще-то до турок культ кофе стали пропагандировать эфиопы, но обмен культурным наследием во время управления Эфиопией Древней Аравией сделал свое дело, и ароматные заваренные зерна прижились одинаково хорошо в обеих странах. Но до того, как кофе стал неотъемлемой ассоциацией с Турцией, какое-то время местное духовенство активно настаивало на запрете его употребления. Все от того, что его название переводится с арабского как «вино».



🕒 15 минут 🍵 4 порции

Ингредиенты

Вода	240 мл
Сахар	16 г
Кофе молотый	8 г
Кардамон	по вкусу
Соленая карамель, соль	по вкусу

Приготовление

1. Зерна кофе перемолоть в пыль.
2. В турку высыпать получившийся порошок и сахар. Добавить воду.
3. Поставить на медленный огонь и ждать появления пены.
4. Часть кофе с пеной слить в чашку.
5. В оставшийся кофе добавить кардамон и прокипятить на медленном огне.
6. Соединить с пенной частью, подавать горячим по вкусу, добавив несколько крупинок соли или соленую карамель.



В 2015 году стамбульский музей Топкапи проводил выставку, посвященную 500-летней истории кофе, а традиции, связанные с ним, включили в Список нематериального наследия ЮНЕСКО в 2013-м.

Считается, что кардамон нейтрализует действие кофеина и напиток с этой специей можно выпить больше. Скорее всего, это только уловка тех, кто безмерно любит кофе. Но как его не любить?



Кофе по-турецки идеально заваривается в грушевидной посуде из меди, а чтобы смягчить воду, добавьте в нее немного соли, а для вкуса — муската и белого перца.

СРЕДИ ГОЛЛИВУДСКИХ ЗВЕЗД ПОПУЛЯРНА ПРАКТИКА ДЕТОКС-ТЕРАПИИ — ОЧИЩЕНИЯ НАСТОЯМИ ТРАВ, ЧАЯМИ И ФРЕШАМИ





Р

усская альтернатива масале упоминается в летописях с 1128 года.

Альтернативность заключается в том, что готовится напиток также на смеси трав и меда, заваренных в кипятке. В отдельных случаях мед заменяли вареньем или патокой, а воду — брагой. Наливать его было принято в специальные сосуды из меди, прообразы самовара — саклы или баклаги.

СБЫТЕНЬ С ЦИККОРИЕМ



30 минут 4 порции

Ингредиенты

Вода	850 мл
Мед	80 г
Цикорий	30 г
Имбирь	20 г
Лист лавровый	1 шт.
Корица, гвоздика, кардамон	1 г

Приготовление

1. Имбирь натереть на мелкой терке.
2. Воду вскипятить, добавить цикорий, специи, имбирь.
3. Варить 5 минут на слабом огне.
4. Настаивать 10 минут, не накрывая.
5. Перед подачей добавить мед.



ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ СБЫТЕНЬ ГОТОВИЛИ С ДОБАВЛЕНИЕМ ВИНА, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ПОХОЖИМ НА ПРИВЫЧНЫЙ ДЛЯ НИХ ГЛИНТВЕЙН

В сбитень на Руси добавляли разные травы: шалфей, чабрец, ромашку, мяту, зверобой и чабрец. Например, отличный проверенный вариант — с иван-чаем.



ДЕТОКС С ПЕРЦЕМ

С

огревающий рецепт не имеет какой-нибудь увлекательной истории и даже собственного имени. Он

активно передается из поколения в поколение для профилактики простуд в зиму, а летом — как утолитель жажды; и в любое время года — для очищения и повышения тонуса.



30 минут 4 порции

Ингредиенты

Вода	1 л
Корень имбиря	5 см
Гвоздика	6 шт.
Лимон	1 шт.
Перец черный молотый	2 щепотки
Сироп шиповника	2 ч. л.



ДЕТОКС-НАСТОЙКУ МОЖНО ЗАВАРИВАТЬ И НА ТРАВАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖЕЛАЕМОГО ЭФФЕКТА, ВЫБИРАЙТЕ НА СВОЕ УСМОТРЕНИЕ: РОМАШКА, ЧАБРЕЦ, ШАЛФЕЙ, МЯТА. А МОЖЕТ, МИКС?

Приготовление

1. Имбирь нарезать небольшими кусочками.
2. Лимон порезать на 4 части и выжать сок.
3. Воду вскипятить, добавить имбирь и варить 10 минут.
4. Процедить полученную жидкость.
5. Добавить остальные ингредиенты, перемешать.



Черный перец и имбирь за их жиросжигающий эффект часто используют в диет-программах

Среди голливудских звезд популярна практика детокс-терапии — очищения настоями трав, чаями и фрешами

ВЕГИ – МАСАЛА С ОРЕХОМ

Пока морской флот экономил на крепком алкоголе, заменяя его чаем, Индийская чайная ассоциация повышала узнаваемость листового напитка и его востребованность, но и тут не обошлось без хитростей. Поскольку чай был самым дорогим ингредиентом в знаменитой смеси «масала», его концентрацию снижали, зато увеличивали количество молока, сахара и специй. И, несмотря на то что сочетание этих ингредиентов, по разным данным, родилось от VII до III века до н. э. (кстати, не имея в составе чая), повсеместную узнаваемость пряная жидкость получила только в XX веке и сразу закрепила за собой статус одного из самых согревающих напитков.

Шафран
в древности
хвалили
за улучшение
настроения после
добавления его
в употребляемую
пищу

🕒 30 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Кокосовое или миндальное молоко	1 л
Чай черный	2 ст. л.
Шоколад тертый	2 ст. л.
Мед	по вкусу
Корица, шафран, гвоздика	1 щепотка
Мускатный орех, имбирь	1 щепотка

Приготовление

1. Черный чай замочить в холодной воде.
2. Специи измельчить в кофемолке или просто растереть в порошок.
3. В кастрюлю вылить молоко, добавив мед и разбухший чай.
4. Как только молоко закипит, добавить специи.
5. Варить на минимальном огне 3–5 минут.
6. Снять с огня, высыпать шоколад, перемешать и настаивать 5 минут.

ЧТОБЫ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЧАЯ МАСАЛА НЕ ПРИГОРАЛО МОЛОКО, ПЕРЕД ВЛИВАНИЕМ ЕГО В КАСТРЮЛЮ ЕЕ НУЖНО ОПОЛОСНУТЬ ЛЕДЯНОЙ ВОДОЙ. ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ЭКЗОТИКИ – ДОБАВЬТЕ КОКОСОВУЮ СТРУЖКУ И МОЛОТЫЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ ИЛИ МИНДАЛЬ

Масалой назван еще и жанр индийского массового кино: по аналогии с миксом специй для чая, в нем сочетаются боевик, драма, мюзикл и комедия



Обед, балет и большой секрет

Закулисные истории и кухонные
байки в 4 актах.



За виртуальным обеденным столом, который мы создаем на страницах журнала и в наших соцсетях, встречаются самые разные люди: они делятся своим жизненным и творческим опытом, а также любимыми рецептами. Сегодня у нас новый гость. Знакомьтесь, Александр Мацко — режиссер, балетмейстер и гурман, создающий увлекательные истории на театральной сцене и на кухонной плите. Специально для читателей журнала «Табрис» Александр рассказал о...



12+



I акт

...О «БАЛЕТЕ ТОЛСТЫХ»

И РАЗГОВОРЕ С ПУГОВКОЙ

В

1990-х годах был известный балетмейстер Евгений Панфилов. Я увидел его спектакли на «Золотой Маске» в Москве. А позже узнал, что у него был балет сильных («Бойцовский клуб». — Прим. ред.), где выступали настоящие качки, и «Балет Толстых», труппа которого состояла из женщин больших размеров. Они танцевали разную, не только развлекательную, хореографию: один из спектаклей строился на истории женщин в годы войны, и балерины исполняли серьезный материал. Евгений Панфилов — необычайный фантазер, ему принадлежит прекрасная идея балета разных людей.



ЕВГЕНИЙ ПАНФИЛОВ

Российский хореограф, популяризатор свободного танца, создатель первого в современной России частного балета. Поставил 85 балетов и 105 миниатюр. Одна из самых известных работ Панфилова — детективно-драматическая биография балерины Ольги Спесивцевой, рассказанная в кинофильме «Мания Жизели» (1995 год, Ленфильм).

Но в классическом балете излишний вес — синоним профнепригодности. Танцы, которые строятся на дуэтной лексике и хореографии, изобилуют поддержками, а далеко не каждая спина выдержит лишний вес партнера.

Я, как руководитель, строго слежу за формой

не только балетной труппы. Ведь для оперы физические данные артистов тоже важны. Да, известно, что оперный голос должен созреть — а это время. Есть определенная физика звукоизвлечения, из-за нее нередко оперные дивы габаритны. Потому опера полна условностей. Но что вы почувствуете, если на сцене юных и хрупких Ромео и Джульетту или онегинскую Татьяну будут исполнять корпулентные певцы преклонного возраста? Если физическая форма певца сильно не соответствует представлению зрителей о персонаже, возникает скепсис по отношению ко всему происходящему на сцене. А ведь люди приходят в театр и за красотой тоже.

Основа оперы — великолепная музыка, и, когда ей аккомпанируют привлекательность артистов, живописность костюмов и декораций, получается гениальнейший жанр. Мы безусловно влюбляемся — у нас нет другого выбора.

Конечно, мы в театре не проводим ежедневного взвешивания, но все же строго следим за формами. Хотя вы же знаете, что каждый артист думает, что не поправился, если влезает в костюмы,





Полнота многих оперных певцов связана с тем, что для извлечения объемных и мощных нот требуются широкие диафрагма и легкие. Делая специальные упражнения и наращивая мощь, артисты набирают массу

сшитые энное количество лет назад? У меня тоже есть показательный сценический костюм, в котором танцую в репертуарном спектакле. И, когда пуговка на костюме говорит «ой-ой-ой!», сразу понимаю, что делаю что-то не то. Но я люблю еду.

Могу забыть поесть вовремя в процессе работы и часами не выходить из репетиционного зала, но после мне надо восстановиться морально, энергетически, физически. Поэтому вечером я встаю к плите или захожу в супермаркет, покупаю

готовые любимые блюда и наслаждаюсь. Прекрасно, когда еды много — салаты, горячее первое, второе... Я люблю поесть, ну что поделатать?

Опера считается одним из самых условных жанров. В ней на роли исполнителей выбирают в первую очередь по голосам, а определенные вокальные данные могут сформироваться со временем и при выраженных физических данных. К примеру, роль 15-летней Татьяны в опере «Евгений Онегин» П. И. Чайковский написал для драматического сопрано — тяжелого плотного голоса, характерного для возрастных исполнительниц.



II акт

... О ДВУХЧАСОВОМ

УЖИНЕ ОЛЕГА ТАБАКОВА

И БУТАФОРСКИХ ШЕФАХ



нас практически в каждом спектакле есть застолья. Мой первый спектакль «Ночь в Венеции» и недавние «Цыганский барон», «Холопка», «Евгений Онегин» без обеденных сцен не обходятся. Перечень

блюды, которые появятся на сцене, нередко есть в самом материале, по которому мы ставим. Иногда фантазируем. К счастью, есть бутафоры, которые делают детали сценического антуража, включая еду. Я обожаю их! Помню, что в далеком детстве нашел книжечку «Мы идем за кулисы», где рассказывалось о цехах, работающих в театре, о реквизиторах, декораторах, бутафорах. Изучал по ней, чем реквизит

от бутафории отличается, как делают деревья и траву... Придя в театр работать, убедился что у бутафоров просто золотые руки.

Они учитывают, что одни зрители сидят в первом ряду, а другие — в двадцать первом и на балконе. И все должны четко увидеть, что за блюдо на сцене, и для каждого оно должно выглядеть очень аппетитно. Чудесная работа — делать так, чтобы несъедобные вещи (поролон

или папье-маше) были похожи на настоящую еду.

Но иногда в театре все-все-все по-настоящему. В 1990-х в Москве был спектакль «Ужин». Его играли Олег Табаков и замечательный саратовский актер и педагог Александр Галко. Весь спектакль строился вокруг диалога двух героев, сидящих за огромным обеденным столом. И вся еда на сцене — настоящая.

Вы же знаете, что Табаков любил поесть? В закулисье полно историй о том, как Олег Палыч посещал кафе, приносил на репетиции котлетки и всякую снедь в судочках. Это было просто феноменально, как он сочетал игру и вкушение блюд. Да у всего зрительного зала два часа текли слюнки.

Наших зрителей мы так не искушаем, хотя некоторые убеждены, что все на сцене — съедобное. Чтобы поддержать иллюзию и пошутить со зрителями, мы иногда кладем среди бутафорских продуктов настоящие. В театре нередко шуточка, связанные с бутафорией, но об этом лучше спрашивать актеров, которые играют спектакли и подтрунивают над партнерами по сцене. Я же режиссер, у меня на рецепции все собраны — не до шалостей.

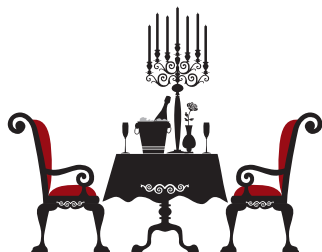


Я ценю смешение стилей во всем. Например, в 2005 году в Молодежном театре мы поставили «Опасные связи», где вокал, драма и хореография были на равных. Это был способ раскрыть зрителям еще одну грань истории. Сегодня этот прием в топе. Яркий пример тому — спектакль Кирилла Серебренникова «Нуриев» в Большом театре



III акт

...О ВСТРЕЧЕ ВЕСНЫ
В ЮБКЕ, СЕРМЯЖНОЙ
ПРАВДЕ И ТРЕПЕТЕ



Спектакль «Ужин» по пьесе Жана-Клода Брисвиля был поставлен в Театре Табакова при участии французского посольства в 1994 году. Пьеса строится на диалогах двух выдающихся деятелей наполеоновской Франции — Тамерлана и Фуше. Шеф-повар посольства консультировал российских кулинаров по всем упоминаемым в произведении рецептам.

о рассказам мамы, в детстве я вечно всех организовывал и всеми командовал. Одно из моих первых воспоминаний — детсадовское мероприятие «Встреча весны». Я взял у мамы юбку, велел в нее нарядиться девочке-однорупнице (той она была велика и сошла за платье) и сидеть в сторонке, а когда начнем водить хоровод, выйти и сказать: «Я Весна, я пришла». Мне с ранних лет казалось, что я знаю, как должно быть. И это качество — иметь обо всем четкое представление — прекрасно в любом деле.



В профессии режиссера, как и в поварской, требуется категоричность: отрубил, так отрубил... лопатку. Потому что должность режиссера и шеф-повара должны занимать мужчины. Шучу, конечно, но кажется, что есть в этом сермяжная правда. Хотя у меня много друзей, я люблю ходить к ним гости, они чудесно готовят. Но, так как им приходится заниматься готовкой часто, пропадает трепет.

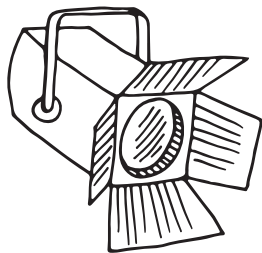
Мужчины реже стоят у плиты, поэтому подходят к процессу с чувством, что будут

творить, создавать пищу. И от такой еды получаешь особенно приятные ощущения. Наверное, я себе это придумываю, но пусть будет так. Мне это нравится. Точно так же и с женской режиссурой.

Но об этом не будем, у нас же не об этом журнал?

Я сам готовить начал, только когда появилась собственная кухня. Дизайн для нее «срежиссировал» сам. И до того мне она нравилась, что первое время даже на работу не хотелось ходить, лишь бы побыть дома в этой замечательной комнате: готовить, есть, угощать друзей. Поначалу у меня постоянно были вечера с готовкой для гостей:

я очень люблю это дело. Сейчас много работы, потому редко готовлю и для себя. Хотя вот несколько дней назад впервые в жизни приготовил для себя жульен. Это так вкусно! Но очень жирно, эх.



Мне с ранних лет казалось, что я знаю, как должно быть. И это качество — иметь обо всем четкое представление — прекрасно в любом деле



Мы попросили Александра поделиться рецептом, с которым он экспериментирует в настоящее время. И представляем вашему вниманию курицу «Пикассо»



Пабло Пикассо был гурманом и художником, любившим экспериментировать с живописью и едой. Так, он нередко рисовал на скатертях в кафе кетчупом, горчицей или кофе, а также пристрастился создавать керамические тарелки с рельефными овощами, мясом и рыбой. Правда, считается, что курица «Пикассо» не имеет непосредственного отношения к его деятельности, а просто навеяна цветовой гаммой, присущей его работам.



Курица «Пикассо»

Ингредиенты

Филе куриное	3 шт.
Томаты	2 шт.
Сливки 20%-ные	180 мл
Вода	150 мл
Лук	1 шт.
Перец болгарский	2–3 шт.
Масло сливочное	1 ст. л.
Масло оливковое	1 ст. л.
Чеснок	2 зубчика
Бульон куриный (сухой)	1 ч. л.
Мускатный орех	½ ч. л.
Сыр	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

Одно из любимых блюд Александра — лоранский пирог, или киш-лорен. Это французский открытый пирог на основе несладкого песочного теста и с начинкой с грибами, мясом, овощами, запеченными под сырной корочкой.

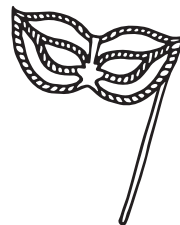


Приготовление

1. Куриное филе посолить, поперчить, обжарить с двух сторон до золотистого цвета на сковороде с оливковым и сливочным маслом, выложить в форму для запекания.
2. Лук нарезать, обжарить на масле и выложить на куриное филе. Перец болгарский нарезать кольцами, также обжарить на сковороде и выложить на лук в форму.
3. На сковороду отправить чеснок, добавить томаты, нарезанные кубиками, воду, мускатный орех, куриный бульон, все посолить, поперчить и перемешать. Влить сливки и варить 5 минут. Затем залить получившимся соусом куриное филе.
4. Форму с курицей закрыть фольгой и отправить в разогретую до 200° духовку на 30 минут. Снять фольгу, выложить поверх тертый сыр, вновь поставить в духовку на 15 минут. Подавать горячим.

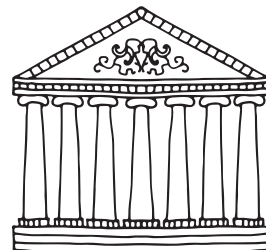


IV акт



Б

**...О БЕФСТРОГАНОВЕ № 4,
ЗАЙКАХ, БОЛИ И ТОМ,
КАК ОСТАВАТЬСЯ
ЧЕЛОВЕКОМ**



Вадим Климовский, автор книги «Мы идем в театр», — известный критик, сценарист и режиссер. Среди его работ — мультфильм «Филиппок» и киноспектакль «Мэри Поппинс» (1980)



АЛЕКСАНДР МАЦКО

Родом из Саратова. Окончил ГИТИС, с 2003 года живет и работает в Краснодаре, ставит спектакли для ведущих театров страны. Среди работ Александра — спектакли «О, милый друг!» в театре «У Никитских ворот» и спектакль «Амстердам» режиссера Сергея Газарова в театре «Современник», где Александр был хореографом.

людо, которое я обязательно заказываю в ресторанах, как только приезжаю в тот или иной город, — это бефстроганов. Приготовить самому? Рецептов же море: бывает, что в поисках интересного сижу в интернете, читаю, представляю, каково блюдо будет на вкус, некоторые вариации пробую воплотить. И вот мне очень понравился рецепт бефстроганова, который был по счету четвертым.

По нему готовить приходится долго, кроме того, после каждого этапа я сразу все убираю и мою посуду. Я чистюля ужасный. Настоящий режиссер, понимаете? Все должно быть аккуратно, чисто, четко. Но даже сам процесс приготовления доставляет колоссальное удовольствие: я наслаждаюсь каждым его моментом. И, конечно, самим бефстрогановом. Вот только жаль, что картошку на гарнир к нему нельзя. Картофель — чистый крахмал: стоит съесть, и сразу видишь, как он проявляется на боках. А бефстроганов так вкусен с пюре! С гречкой на гарнир уже совсем иная история.

В стоп-листе — картофель, белый хлеб, сахар. Я редко пью чай, не пью кофе, просто не люблю. И не ем конфет, поскольку в принципе не понимаю, как можно есть, допустим, карамельки, они ведь приторные. Я спокоен по отношению к шоколаду и употребляю только темный сорт с орехами по той причине, что неравнодушен к орехам. Торты? Я не сладкоежка, но торты очень красивые,



а если я вижу внешне привлекательное блюдо, мне хочется его попробовать. Исключение — пожалуй, пирожное «Трубочка» с белковым кремом, такое, чтоб до конца все было заполнено, без пустот. Если кондитеры все условия соблюли, ешь его и думаешь: «Мои вы зайки, все правильно сделали».

Я очень люблю первое — горячие супы. Для меня боль, когда приезжаю за границу и не могу найти суп, потому что не во всех странах есть эта культура. Например, в Италии, кроме минестроне и гаспачо, по сути, ничего нет, а их подают холодными. Но это ужас, я страдаю. Мне нужна лапшичка, бульончик, борщик, суп-пюрешечка. Если не поем первого, я — не человек. Как без этого вообще можно жить?! **Т**

В репертуаре краснодарского Музыкального театра представлены спектакли «Новеллы: только о любви», «Ночь в Венеции», «Опасные связи. Новая версия», «Анна Каренина», «Евгений Онегин» и «Джаз для настоящих леди». Премьера нового мюзикла Александра Мацко — «Моя прекрасная леди» — 1 декабря. Удивительная и трогательная история о преобразении девушки из лондонских трущоб в настоящую леди — прекрасный повод заглянуть в театр.



Средства

СЪЕДОБНЫЙ СОСТАВ

Питание для наружного приема

100

КТО ЗДЕСЬ?

Распознай в себе героя

106

НОГИ В РУКИ

Как продлить жизнь обуви

108

ФОТО IVAN KNYAZEV / ICON8

«Встречи по одежке» — классика жанра на все времена. По законам этикета, опрятность — главный тренд. Произвести хорошее впечатление во время знакомства, важной встречи или собеседования невозможно, если ваши лицо и одежда неодинаково безупречны. Мы нашли способы, как быстро и легко реанимировать не только свой товарный вид, но и обуви (ведь не зря модельер Пьер Карден сказал: «Если вам кажется, что одежда — главная часть вашего костюма, то вы обречены на провал. Аксессуары, и прежде всего обувь, — это то, что может выдать вас с головой...»), а заодно поиграть в психологов и блеснуть в обществе знаниями о литературных героях.

*
клетчатка —
бьюти-
мастер
и диетолог

Овощи не только полезны по составу, но и очень выигрышно смотрятся с точки зрения эстетики.

Подбираем косметику для тела и волос по типу питания, ухаживаем за лицом по психотипу и подбираем идеальную пару своей обуви — для длительной сохранности первого, второго и третьего

№ 3 / 171 / ДЕКАБРЬ 8



Вкус красоты

Как побаловать себя «вкусненьким» с головы до ног.



«Барва» (Barwa) — польский бренд. Основан в 1949 году в Кракове. Сначала фирма выпускала обычное мыло. А теперь в «Барве» 8 линеек, в том числе и созданные по мотивам традиционных рецептов с использованием «гастрономических» компонентов. Еще у марки есть косметика на травах, гипоаллергенная косметика, детская линия, молодежная линия для проблемной кожи, спа-продукты и средства для уборки дома «без химии».

Косметика с «гастрономическими» компонентами в ассортименте сети «Табрис»

Кедровое масло — вещь ценная, причем в прямом смысле слова. Чтобы выжать 1 л этого «жидкого золота», нужно 3 кг ядер кедровых орешков, а уж сколько надо при этом насобирать (и набить) шишек — можно только себе представить. Но дело того стоит!

ГЕЛЬ БАРВА

440 мл / гармония / с маслом кедра / для душа

Кедровое масло считается целебным, в нем рекордное количество витамина Е и больше жирных кислот, чем в любом другом масле. А еще это главный компонент необычного средства марки «Барва» — масла для душа. Логичный вопрос: как можно вымыться маслом? Оказывается, из-за особой технологии маслянистая текстура, попадая на тело, превращается в мягкую нежную пену. Благодаря своему составу масло для душа серии «Гармония» не просто очищает, но также восстанавливает, питает и омолаживает кожу.



Кедр и инфекция в природе несовместимы. Фитонциды кедра обладают невероятной активностью: воздух в кедровой роще в два раза чище, чем в стандартной операционной комнате. А в шкафах из кедра не заводится ни плесень, ни микробы.

Добавление оливкового, миндального масел и витамина Е делает этот продукт просто витаминной бомбой



ГЕЛЬ БАБАРИЯ

600 мл / с экстрактом овса / для душа

Овсяная каша — идеальная еда для людей, у которых проблемы с желудком, а овсяная косметика — отличный выбор для тех, у кого чувствительная или склонная к аллергии кожа. Благодаря сбалансированному сочетанию витаминов, микроэлементов и большого количества крахмала (до 60%) овес часто становится ключевым компонентом гипоаллергенных продуктов. Его добавки способствуют успокоению зуда, улучшают защитные свойства кожи.

СОВЕТ

Если обычно после душа ваша кожа чувствует себя дискомфортно — есть ощущение стянутости, вы видите шелушение, «цыпки», — попробуйте гель для душа с экстрактом овса. Нанесите его мягкими круговыми движениями на тело, слегка помассируйте, смойте теплой водой, аккуратно промокните пушистым махровым полотенцем. Совсем другое дело, правда?

Еще до появления разных модных шампуней и кондиционеров наши бабушки и прабабушки прекрасно ухаживали за своими волосами с помощью... обычного уксуса. И имели здоровые, крепкие, а главное — блестящие волосы. Единственной проблемой было последующее «прветривание» головы. Потому что после уксусной ванны примерно час-два нужно было подождать, пока улетучится специфический запах.

ШАМПУНЬ БАБАРИЯ

600 мл / экстракт уксуса / для волос

Продукты марки «Бабария» — шампунь и кондиционер с уксусом — это польза проверенного средства плюс никаких проблем с ароматом. Пахнут они травами, а точнее, зеленым чаем. Это второй действующий компонент серии. В результате волосы не просто отлично очищаются и кондиционируются, но еще и питаются. А также предотвращают разные проблемы, связанные с неблагоприятными условиями погоды или пребыванием в помещениях, где тесных контактов с людьми не избежать.



КОНДИЦИОНЕР БАБАРИЯ

400 мл / экстракт уксуса / для волос



Первые упоминания об уксусе как приправе и косметическом средстве относятся к истории легендарного Вавилона (5000 лет до н. э.). В те времена уксус (как, впрочем, и вино) вавилоняне делали из фиников.





абрикоси, моркови
и огузени - витамини
и минерали



А

ртишок — ближайший родственник нашего репейника-чертополоха. Но, в отличие от сорняка, хорошо знакомого всем дачникам, является ценным продуктом питания и даже деликатесом. Помимо богатого набора витаминов и минералов, артишок — еще и отличный антиоксидант: его свойства выводить токсины и шлаки, связывать свободные радикалы и очищать организм делают его настоящим суперфудом.

ШАМПУНЬ БАБАРИЯ

400 мл / экстракт артишока /
восстанавливающий / для волос

В восстанавливающем шампуне артишок как раз и занимается детоксикацией, а также оздоровлением волос и кожи головы. Для городского человека эти свойства просто неоценимы! Шампунь с артишоком помогает восстановить местный иммунитет, вывести вредные элементы, которые волосы впитали на улице, и вернуть им естественную силу. Небольшой совет: такой шампунь за счет глубокой очистки кожи можно использовать в качестве основы для домашних бальзамов и масок.

ШАМПУНЬ БАБАРИЯ

400 мл / экстракт моркови / защищающий / для волос

В том, что морковь полезна для здоровья, убеждать никого не надо. Морковь — тушенная, вареная и в сыром виде — необходима для остроты зрения, хорошей работы ЖКТ и оптимального состояния кожи, которой она еще и придает сияние. Внутрь морковь принимать хорошо, а снаружи — отлично.

И в подтверждение этого есть как минимум три аргумента. Во-первых, морковь богата витамином А, который улучшает рост волос. Во-вторых, в ней много витамина Е — он питает волосяные луковицы, препятствуя выпадению волос. В-третьих, содержит витамин С — сильный антиоксидант для защиты волос от неблагоприятных внешних факторов.

Экстракт моркови в косметике часто вводят в средства, предназначенные для обветренной кожи. В зимний период, когда шевелюра борется с непогодой и с излишней сухостью в помещениях, шампунь с морковью ей придется очень кстати.

Кому особенно полезен шампунь с экстрактом моркови? Тем, кто хочет отрастить длинные косы или борется за их густоту. Для наилучшего эффекта советуют применять шампунь с легким массажем головы. Так вы усилите кровообращение, и волосы будут расти еще лучше. *

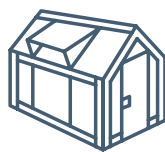
Мировая столица по производству артишоков — Кастровилль в штате Калифорния. Растение — символ города, и по традиции здесь каждый год выбирают Королеву артишоков — самую привлекательную девушку. В 1949 году ею стала Мэрилин Монро, которая славилась в том числе и красотой своих необыкновенных волос.



Огурец — это такой «народный косметолог». Погуглите фразу «маска для лица», и вам обязательно выпадет картинка с девушкой, у которой на глазах два огуречных кружочка. Польза огурца для волос не столь очевидна, и очень зря! «Простой огурец» на многое способен. За счет большого содержания воды он хорошо увлажняет пересушенные волосы, калий в его составе снижает повышенную жирность волос, а фолиевая кислота обладает успокаивающим и противовоспалительным свойством. Ну и, наконец, огурец пахнет свежестью, тут даже никакой отдушки не надо!

ШАМПУНЬ БАБАРИЯ

400 мл / экстракт огурца /
для вьющихся волос



Кстати, первую теплицу придумали именно для огурцов. Ее построили по желанию римского императора Тиберия (42 г. до н. э. — 37 г. н. э.). Он так любил огурцы, что желал их вкушать ежедневно и в больших количествах. И, возможно, без масок на глаза и волосы тоже не обошелся. Но история об этом умалчивает.

Шампунь с экстрактом огурца для вьющихся волос марки «Бабария» имеет еще один добавочный секретный ингредиент — полиимид-1. Это вещество, которое обычно используют в стайлинговых средствах и туши для ресниц, для шампуня необычно. Благодаря добавке полиимида-1 кудрявые волосы сразу же после мытья и без дополнительных средств приобретут упругую структуру, не будут пушиться и спутываться.

babaria
cosmética natural

«Бабария» (Babaria) — испанская марка, базируется в Валенсии. Это огромный агрокосметический комплекс, размещенный на площади 15 тыс. м² — из них 7 тыс. м² занимают растения. Их выращивают специально для изготовления косметики, поскольку фирма использует только натуральное сырье собственного производства. «Бабария» выпускает средства по уходу за кожей — для лица и тела, для волос, для загара, а также отдельные линейки для мужчин и для детей.



Волосы тоже иногда не против «выпить». Хотя пиво для них — это, скорее, «еда». В пивных дрожжах много витаминов группы В, в хмеле и солоде — фосфора, железа, магния. Что еще нужно, чтобы поправить здоровье? Кстати, при ослабленных волосах врачи даже прописывают принимать пивные дрожжи. Возможно, раньше люди не знали таких тонкостей о составе хмельного напитка, но рецепт пивного ухода за волосами — один из самых древних.



**ШАМПУНЬ
BARWA**

300 мл / пиво / для волос

С шампунем «Пивной» можно не бояться специфического амбре, аромат у продукта, скорее, парфюмерный. Но при этом весь эффект пивных дрожжей и хмеля полностью сохраняется — волосы укрепляются по всей длине, насыщаются влагой, становятся шелковистыми и блестящими. Маленький совет: помассируйте голову шампунем 1–2 минуты, а напоследок ополосните волосы прохладной водой.



Пивоварение лишь недавно стало традиционно мужским занятием, раньше — до XVIII века — пиво варили именно женщины. У некоторых древних народов даже есть специальные пивные богини: Нинкаси у шумеров и Менкет — у египтян. Спорим, волосы у них были просто роскошные!



**ШАМПУНЬ
BARWA**

300 мл / яйцо / для волос

Если вы когда-нибудь делали маску для волос на основе яиц, то знаете об этой процедуре две вещи. Первая: это эффективно, волосы действительно хорошо восстанавливаются и потом красиво выглядят. Вторая: ходить с «яичницей» на голове — занятие не самое приятное. И это уже не говоря о том, что яйца плохо смываются. Вот было бы такое средство — намылил голову, смыл, и порядок! Такое средство есть — это шампунь на натуральных яйцах от марки «Барва». В нем использована настоящая яичная вытяжка — она «склеивает» микроразрывы по всей длине волоса, особенно на секущихся кончиках. А еще — яичный протеин, который питает и разглаживает волосы.

Яичный белок считается наиболее полезным компонентом яйца — в нем содержатся 20 основных аминокислот, и все они легко усваиваются организмом при применении внутрь или наружно.

**КОМУ ПОЛЕЗЕН
ТАКОЙ ШАМПУНЬ**

Тем, кто часто пользуется щипцами, феном и другими нагревательными приборами для укладки локонов.

Желток — рекордсмен по содержанию лецитина — «волшебного» ингредиента, который делает волосы толще



Л

ен, кажется, окончательно переключался из легкой промышленности в пищевую. Мы едим льняную кашу, добавляем семена льна в разные блюда, чтобы насытить их омега-3- и -6- кислотами. Пора обратить внимание и на лен в косметике. Это настоящая палочка-выручалочка для сухой потрескавшейся кожи. Витамин РР устраняет шелушение, В1 активно увлажняет, В4 смягчает и способствует снижению раздражения кожи, а жирные кислоты — ее регенерации.

КРЕМ БАРВА

75 мл / смягчение / экстракт / льна / для ног

Крем с экстрактом льна подходит не только для смягчения мозолей и трещин на пятках, но и для всех участков, где кожа огрубела, затвердела, шелушится. Это могут быть локти, колени или просто очень сухие участки тела. Лен легко исправит все «шероховатости» на коже.



Лен в качестве косметического средства был в почете еще у модниц и модников Древнего Египта. В ту пору снадобья и мази для красоты и здоровья делали исключительно жрецы могущественных богов Нила, а сегодня «божественные» средства доступны каждому.



КРЕМ БАРВА

100 мл / с хлопковым маслом / для рук

«А что, его едят?» — спросит кто-нибудь о хлопковом масле. Ответим с уверенностью — едят, применяют в медицине и добавляют в косметику. До недавних пор хлопковое масло пребывало в статусе бедного родственника из-за... очень дорогого производства: семена хлопка содержат всего лишь 25% жира, да и те с трудом отожмешь. Но современные прессы без труда извлекают из хлопка все ценное. А скрыто в нем немало: например, 70% «витамина красоты кожи» — Е, незаменимые жирные кислоты — олеиновая, линолевая.

Хлопковое масло оказалось отличным средством по уходу за уставшей, раздраженной, потерявшей тонус кожей. В питательном креме для рук марки «Барва» оно дополнено протеинами шелка, аллантином и глицерином. Этот смягчающий и восстанавливающий коктейль поможет уставшим рукам вернуть тонус, а ногтям — стать крепкими.

Говорят, что собирательницы хлопка всегда быстро старели лицом под палящим солнцем, но сохраняли красоту рук — на них попадало масло из случайно раздавленных семечек хлопчатника.



Показать лицо

Занимательный тест для изучения себя внутри и снаружи.

Корейский бренд «Медиус» специализируется именно на масках для лица. В компании тщательно отбирают ингредиенты, следят за их экологичностью, безопасностью сочетаний и всегда находятся в поиске инноваций. В своем названии они объединили два слова: «меди» – правильный уход за кожей, и «ас» – для нас.

Смайли

Какое время суток вам больше нравится?

Утро

Ночь

Сплю

Да

Вы много путешествуете?

Нет

Гуляю

Какая погода вам по душе?

Прохлада

Зной

Творог или кашу

Что вы предпочитаете на завтрак?

Кофе и круассан

Да

Лучший транспорт

Ноги

В гости вы возьмете

Настольную игру

В свободное время вы

Что вам по душе для отдыха?

Торт

Вы любите уединение?

Нет

Вам проще...

Подарки вы чаще...

Способ расслабиться

Ваши друзья

Выполнять

Дарите

Получаете

1

Воду

2

Сок

3

Не ношу их

4

Шляпа

5

авто

6

7

8

1

Медитация

2

Вино

3

Часто меняются

4

Всегда рядом

6

Руководить

7

8

1

Марияриита

Вы строги, избирательны и бескомпромиссны, подобно булгаковской героине. Поэтому, скорее всего, внимательно изучаете составы продуктов. Увлажняющая маска «Медиус» гипоаллергенна, с ней вы можете не волноваться о том, как отреагирует кожа на воздействие растительных компонентов. Зато можете быть уверены в заметном преображении.



Маска Медиус / двойной уход / увлажняющая

2

Гэйсби

Вы умеете наслаждаться жизнью и не мыслите ее без удовольствий! Прежде всего вы цените комфорт и роскошь, для вас подойдет необычный продукт с маслом крокодила — оно отлично ухаживает за кожей и оказывает омолаживающий эффект. Судите сами, даже Клеопатра использовала его в своих бьюти-ритуалах.



Маска Медиус / масло крокодила / очищающая поры

3

Пейти Длинныйцук

Вы открыты миру и с детской непосредственностью не стесняетесь выражать любые эмоции, считая, что сдержанность — лишняя роскошь. Поэтому ваша мимика всегда очень активна. Чтобы смягчить ее следы в виде мелких морщинок, один или два раза в неделю используйте подтягивающую маску.



Маска Медиус / двойной уход / подтягивающая

4

Эвара Рочестер

Вы уравновешенны, всегда находите выход из любой ситуации, при этом мастерски «сохраняя лицо», подобно главному герою романа «Джейн Эйр». В укреплении этого замечательного качества поможет фиксирующая силиконовая маска — как дополнительная тренировка для мимики.



Маска Медиус / 3D-фиксирующая, силиконовая

5

Робин Гуд

Как и этот народный герой, вы храбры, отзывчивы и всегда готовы прийти на помощь окружающим. В таком ритме ценно помнить о себе, заботиться об отдыхе, избавляться от накопленных эмоций и очищаться на всех уровнях. За внешнюю сторону с легкостью возьмется очищающая маска — после нее поры будут дышать, а цвет лица улучшится.



Маска Медиус / двойной уход / очищающая поры

6

Айвенго

Вы бескорыстный и ответственный лидер. Публика прислушивается к вам, доверяет, и поэтому важно следить особо тщательно за своим внешним видом. Здоровый, сияющий цвет лица — признак человека, которому свойственны дисциплина и внимание к мелочам, поэтому мы рекомендуем уделить ему особое внимание. Увидите, ваш авторитет только укрепится!



Маска Медиус / двойной уход / для сияния кожи лица

7

Фериде

С первого взгляда может показаться, что вы немного отрешенная натура, потому что всегда находитесь в поиске нестандартных решений и открытий, а во время их поиска ухаживаете в себя. Вот еще одно вам на вооружение — экстракт морского огурца эффективно увлажняет кожу. Поэтому маска с ним — то, что доктор прописал.



Маска Медиус / морской огурец / увлажняющая

8

Барон Мюнхгаузен

Вы любознательны, часто находитесь в движении и поисках приключений. Такой ритм сказывается и на коже лица, ведь на нее ложится небольшая нагрузка. Мы рекомендуем всегда иметь при себе уход водным бальзамом с успокаивающим эффектом.



Маска Медиус / SOS / водный бальзам / успокаивающая



СРЕДСТВА

Дешевое обеспечение

Проверяем на практике испанскую продукцию по уходу за обувью.

TARRAGO®

Новинка
в ассортименте
сети «Табрис»



У

природы нет плохой погоды, но не всякая погода хороша для туфель, ботинок и сапог. Заручившись поддержкой мастерской «Роял Глосс», мы проверили средства от бренда «Тарраго» — как защитные, так и косметические — и узнали, какие шаги предпринимать для того, чтобы любимые вещи служили как можно дольше.



Артем Амиров,
владелец и мастер
«Роял Глосс»

«Продукцией «Тарраго» мне уже приходилось пользоваться. Более того, я начинал с нее профессиональную деятельность. Для домашнего пользования она практически идеальна: уход за обувью, близкий как раз к профессиональному. Линейка, которую мы будем использовать сегодня, «Тарраго Сникерс Кеа», номинально предназначена для кроссовок, но фактически подходит для большинства видов обуви из различных материалов, а также для сумок и ремней».



«Когда вы обрабатываете обувь, позаботьтесь и о коже рук — наденьте защитные перчатки»

1

КРОССОВКИ ДЛЯ БЕГА

Основные материалы:

◇ полиэстер ◇ микрофибра



ОЧИСТИТЕЛЬ ТАРРАГО СНИКЕРС КЕА

125 мл / для кроссовок

Пенящееся средство повышенной эффективности, которое не только очищает, но и кондиционирует и дезодорирует обувь.

Биоразлагаемая формула состава и упаковки

Артем

«Во флаконе — шампунь-концентрат, неагрессивный, не едкий, с приятным свежим ароматом. Взбалтываем, наносим немного средства слегка влажной щеткой (излишки воды со щетины лучше стряхнуть) и равномерно размыливаем. Шампунь не дает пышную пену, но она и не нужна: очищает средство замечательно, результат виден сразу. После первой обработки можно провести контрольную — при этом можно всего лишь заново смочить водой щетку, не добавляя средство: того, что осталось в щетине, будет достаточно. После очистки обувь необязательно тщательно ополаскивать, достаточно протереть салфеткой из целлюлозы — шампунь не оставит следов».



Экофрендли-состав:
очиститель создан на основе 100%-но натуральных ингредиентов растительного содержания, включая тростниковый сахар и кокосовое масло



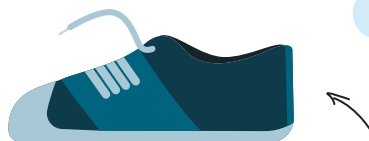
«ПЕРЕД ОБРАБОТКОЙ ОБУВЬ СТОИТ РАСШНУРОВАТЬ И ВСТАВИТЬ В НЕЕ ФОРМОДЕРЖАТЕЛИ — ИХ ЛЕГКО ПРИОБРЕСТИ. В ИДЕАЛЕ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЕВЯННЫЕ КОЛОДКИ, ОДНАКО ПОДОЙДУТ И САМЫЕ ПРОСТЫЕ МОДЕЛИ»



«ПРИСТУПАТЬ К ЧИСТКЕ ОБУВИ СЛЕДУЕТ СО ЩЕТКОЙ СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ И НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ВОДЫ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ДЛЯ ОПОЛАСКИВАНИЯ ЩЕТИНЫ»



После применения поставьте обувь сушиться примерно на 30 минут. Модели из нубука или замши можно просушить феном.



Деликатная формула: очищает, не повреждая текстуру и окраску обуви



САЛФЕТКИ
**ТАРРАГО
СНИКЕРС КЕА**

12 шт. / для чистки
кроссовок

Салфетки для мгновенного
и простого очищения обуви.

*Каждая пройитана
средством,
аналогичным
очистителю этого
бренда*

Артем

«Концентрации фирменного очи-
стителя в салфетках достаточно,
чтобы быстро реанимировать
парадный внешний вид обуви:
средство сразу удаляет боль-
шинство заметных загрязнений.
Одной салфетки, в общем-то,
достаточно для
одной пары».

Гладкая сторона
салфеток — для
обычного очищения,
а та, что с точками, —
для более сложных
пятен

Удобно
носить
с собой
на работу,
тренировки
и прогулки



2

ЖЕНСКИЕ ТУФЛИ

Основной материал:

☞ замша

ПРОПИТКА
**ТАРРАГО
СНИКЕРС КЕА**

125 мл / протектор
от влаги / для кроссо-
вок / бесцветная

Поможет защитить
обувь от промокания,
дождя, снега. Облада-
ет грязеотталкиваю-
щим свойством.



Распыляем средство
равномерно, на рас-
стоянии примерно
20 см. Производи-
тель рекомендует
для окончательного
эффекта подождать
90 минут, но на деле
мы видим, что уже
примерно через
10 минут поверхность
туфель приобретает
водоотталкивающий
эффект».



Создает невидимый
и воздухопроницаемый
барьер. Подходит для
большинства видов кожи
и тканей (в том числе
воздухопроницаемых),
сохраняя их
изначальные
характеристики



«Средство не дает влаге попасть в струк-
туру замши. Производитель отмечает, что,
помимо обычной влаги и загрязнений, оно
защищает еще и от алкоголя. Это важно —
особенно в случае с замшей. Попавший
на нее алкоголь, кажется, сперва оставляет
обычное пятно. Но, если мы посмотрим
на него в увеличительное стекло, станет
ясно, что это не загрязнение, а проплеши-
на — разрушенные ворсинки материала, ко-
торые развел спирт. Это средство поможет
предотвратить подобную неприятность.

КОМПАНИЯ «ТАРРАГО» ОСНОВАНА
В 1940 ГОДУ. СНАЧАЛА ОНА ВЫПУ-
СКАЛА КРАСИТЕЛИ ДЛЯ ТКАНЕЙ,
НО УЖЕ К 1960-М ПЕРЕКЛЮЧИЛАСЬ
НА ПРОДУКТЫ ПО УХОДУ ЗА ОБУВЬЮ

3

МУЖСКИЕ БОТИНКИ

Основной материал:

☒ натуральная кожа (под крокодила)

«Инструкция предлагает наносить средство с помощью спонжа, но это необязательно, если использовать перчатки. Буквально горошину средства можно прямо пальцами распределить по поверхности обуви, создавая равномерный слой. Как долго сохранятся глянцевый и матовый эффекты, зависит, конечно, от условий носки, но обычно — до одного месяца».

Артем



ROYAL GLOSS

«Роял Глосс» начала работу летом 2016 года. Сперва — с профессионального обувного ухода: кресло было установлено в одном из первых барбершопов Краснодара. Уже зимой мастера вышли на новый уровень, открыв собственную мастерскую и занявшись ремонтом, реставрацией, перекрашиванием и химчисткой обуви и изделий из кожи в «Табрис-центре» на ул. Кубанской Набережной, 25.

royal.gloss



Важно, чтобы помещение, где вы проводите процедуру, хорошо проветривалось

Оба покрытия — глянцевое и матовое — можно смешать для получения приглушенного полуматового мерцания. Матовый гель обычно действует более интенсивно, поэтому смешивать с глянцевым его лучше в пропорциях примерно 30 на 70



КРЕМ ТАРРАГО СНИКЕРС КЕА

125 мл / защита / матовое покрытие / для кроссовок

Защищает кожу, смягчает, предотвращает от царапин и обновляет цвет.

Придает поверхности обуви равномерный матовый эффект: подходит для кожи любого цвета



КРЕМ ТАРРАГО СНИКЕРС КЕА

125 мл / защита / глянцевое покрытие / для кроссовок

Для создания сияющего лакированного глянца на поверхности кожаной обуви

Артем

Мастер: «Опять-таки, встряхиваем бутылку, берем горошину средства и распределяем по поверхности: тонкий равномерный слой даже более предпочтительнее, чем плотный. Даем полностью высохнуть. Обещанный результат начинает проявляться уже через несколько минут».

**КРОССОВКИ**

Материал подошвы:

◇ резина

В комплект входят защитные перчатки, использование которых обязательно

Артем

«Со временем белые подошвы практически всех кроссовок желтеют, и обычной чисткой от этого оттенка не избавиться: нужно подобное средство. Из всех продуктов, что мы сегодня используем, этот — самый интенсивный, поэтому работать нужно, тщательно защищая и руки, и окружающие поверхности.»

КАЧЕСТВО СРЕДСТВ ОТВЕЧАЕТ СТРОГИМ МЕЖДУНАРОДНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ, ВКЛЮЧАЯ ПРОТОКОЛ ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ВЫБРОСОВ ЛЕТАУЩИХ ОРГАНИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ

Табрис
Супермаркет

Найти средства для обуви «Тарраго» можно во всех супермаркетах сети «Табрис»

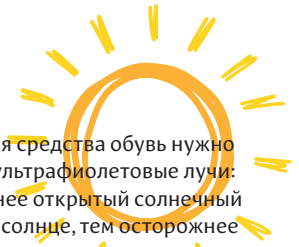


Защитные средства рекомендуются наносить на обувь хотя бы раз в неделю, не реже. Существует и «правило трех носков»: чередуйте три пары обуви каждый день, регулярно ухаживайте за каждой, и, соответственно, они будут меньше изнашиваться и дольше прослужат.

**КРЕМ
ТАРРАГО
СНИКЕРС КЕА**

125 мл / для белых подошв

Это восстанавливающее средство насыщено активным кислородом, с помощью которого способно сделать «откат к заводским настройкам», вернуть материалу практически первоначальную белизну.



После нанесения средства обувь нужно поместить под ультрафиолетовые лучи: предпочтительнее открытый солнечный свет. Чем жарче солнце, тем осторожнее нужно быть, по возможности не затягивая время. Производитель рекомендует 2–3 часа. Для достижения наилучшего результата процедуру можно повторить, однако уже первичное использование дает явный результат — желтизна уменьшается».

Одним из главных изобретений бренда стала формула средства Tarrago Universal Tincture на водной основе. Оно было способно изменять окраску кожаной обуви (даже с белого на черный), что произвело своеобразную революцию в этой области

В СОЗДАНИИ ПРОДУКЦИИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И АВТОМАТИЗИРОВАННЫЕ ПРОЦЕССЫ. ФОРМУЛЫ ДЛЯ СРЕДСТВ ИЗОБРЕТАЮТСЯ И ТЕСТИРУЮТСЯ В СОБСТВЕННОЙ ЛАБОРАТОРИИ



Истории

НЕ КРАСНЫЙ ДЕНЬ

Дополнительные поводы для торжества

114

ЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ

Кто одел селедку в шубу

116

ЛОЖКА И ПЕРО

Что творят на кухне наши читатели

120

ПРОГРЕСС ДОШЕЛ

Как почувствовать себя шеф-поваром

126

Раньше застолья трудно было представить без танцев, игр и разговоров, а сегодняшнее поколение одержимо сидением в уютном креслице и молчаливым тыканьем в гаджеты. Отличный выход из ситуации с учетом предпочтений взрослых и детей — найти баланс между развлечениями реальными и не очень. В помощь идут компьютерные игры с интеллектуальным уклоном, совместное чтение и творческий процесс.

В эпоху Instagram
семейным хобби
становится
цифровые
фотоархивы



Приглашаем друзей на нетривиальные праздники, пополняем кулинарно-исторический запас знаний, играем с детьми и сами — в увлекательные раскраски и виртуальные игры



Есть повод

ПРАЗДНИКИ



Праздников много не бывает — даже зимой, в период их повышенной концентрации.



8

ДЕКАБРЯ

Международный день художника

В календаре международных праздников можно найти сразу несколько посвященных художникам и искусству, но именно этот примечателен тем, что его создатель — международная ассоциация «Искусство народов мира» при ЮНЕСКО, основанная Николаем Корниловым. Влиятельный художник и меценат, он стал покровителем многих талантов.

Международный день художника отмечается всего 11 лет, но профессия эта — как известно, ровесник человечества. Причем добрая толика первых наскальных рисунков была посвящена именно кулинарии — трапезам первобытных людей. Связь еды и искусства существовала всегда. По случаю праздника откройте в себе художника, а заодно и фуд-стилиста: создайте современный натюрморт собственного приготовления и выложите в соцсети с тегом #tabris_food



Натюрморт
Паулы Модерзон-Беккер, 1907

26

ДЕКАБРЯ

Всемирный день подарка

Если быть точными, название этого праздника, Boxing Day, переводится буквально как «день упаковывания (в коробки)». Начало ему дали в Европе. Сразу после Рождества наступает время грандиозных распродаж, на которых обычно и обнаруживается все самое интересное. За рубежом таким образом продлевают самый популярный зимний праздник, а для нас этот день — отличный повод как следует упаковать подарки к Новому году.

В «Табрисе», кстати, вам помогут сделать как минимум половину дела: вы можете заказать эксклюзивную гастрономическую корзину или выбрать оригинальные подарочные наборы — съедобные и не только — в необычной упаковке. И помните, что главный секрет хорошего подарка — искренность и добрые мысли.



11

ЯНВАРЯ

Всемирный день «спасибо»

Доподлинно неизвестно, когда и кто именно придумал отдельный праздник для слов благодарности, но лишним он определенно не стал.

Скажем, в Индии благодарить принято только незнакомцев: для близких людей будет достаточно теплой улыбки, поскольку помощь от них — нечто само собой разумеющееся. В Китае словом «спасибо» вообще не разбрасываются, предпочитая следовать буддистской идее воздаяния — добрые дела всегда возвращаются кармически. Но если уж благодарить, то лучше прибавить хороший чай, бутылку фруктового вина (в Китае его очень любят) или традиционные лакомства из различных регионов страны. Японцы предпочитают благодарить подарками, причем обязательно соблюдая целую систему ритуалов — например, нужно скромно отказаться от дара три раза, а уж после принять. Один из самых популярных вариантов — преподнести какое-нибудь из множества видов вагаша — миниатюрных сладостей. Отличный пример, не так ли?

Thank you

спасибо



21

ЯНВАРЯ

Всемирный день снега

Снег — это красиво, весело, романтично, а еще необходимо для множества популярных видов спорта. Неудивительно, что один из самых молодых праздников зимы, Всемирный день снега, учредила именно спортивная организация — Международная федерация лыжного спорта (FIS). Начиная с 2012 года ее представители выбирают один из воскресных дней января, чтобы провести и поддержать как можно больше снежных фестивалей со спортивным уклоном.

Даже если снега по прогнозу не предвидится, не отказывайтесь от занятий спортом — любым. И не забывайте о важности грамотного расчета БЖУ и спортивного питания. Речь не только о протеиновых коктейлях и энергетических снеках, но и о сбалансированном меню из качественных продуктов.



14

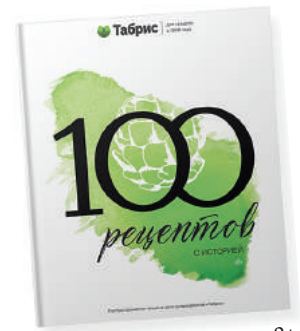
ФЕВРАЛЯ

Международный день дарения книг

Сила книжной магии известна, будь издание бумажным или электронным. Даже у тех, кто не считает себя любителем чтения, обязательно найдется любимая книга — а если и нет, то, скорее всего, когда-то появится. В 2012 году американка Эмми Бродмур, основательница сайта детской книги и мать троих детей, решила провести эксперимент: объявить День дарения книги и посмотреть, сколько знакомых блогеров-книголюбителей примут в нем участие. Результаты превзошли все ожидания, и с тех пор десятки, если не сотни тысяч людей обмениваются 14 февраля не только валентинками, но и литературными подарками.



«100 рецептов с историей»



18+

Мы просто обязаны напомнить, что книги умеют менять мировоззрение, так что, если кто-то в вашем окружении давно мечтает приобщиться к гастрономии, воспользуйтесь случаем и подарите им достойное кулинарное издание. Хорошая опция — авторский сборник «100 рецептов с историей» от сети «Табрис»



ВОКРУГ Тарелки

ИЛИ

Застольные истории

Классические блюда зимнего меню с необычной историей происхождения.

Позитивное настроение продлевает жизнь, а если подключить его к процессу питания, польза будет двойной. Мы узнали о том, что некоторые рецепты родились в весьма забавных ситуациях, и теперь спешим поделиться находками, а заодно предлагаем альтернативные варианты приготовления — для приверженцев ЗОЖ и тех, кто следит за калорийностью

Бефстроганов

Изобретение мясного блюда с подливой на основе сметаны связывают с поваром Андре Дюпоном, служившим у старого графа Александра Строганова в середине XIX века. Почтенный возраст графа сказывался на состоянии зубов и способности пережевывать жесткую пищу, поэтому размягченные кусочки мяса были вынужденным фаворитом аристократа в меню. Есть и вторая версия, в которой этот же граф собирал благотворительные обеды по принятой тогда традиции проводить «открытые столы» для всех немного образованных и прилично одетых людей. Блюдо придумали как раз для таких мероприятий из-за комфортного деления на порции.

Поскольку Строганов был почетным гражданином Одессы, именно здесь блюдо впервые включили в поваренные книги.

Название произошло от «Беф а-ля Строганов» — то есть «мясо по-строгановски».

Средняя калорийность

98 ккал на 100 г

F 5 Г * 4,6 Г У 9 Г

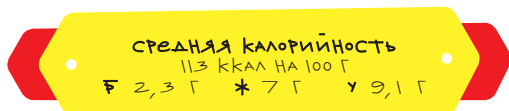
Для диетического варианта свинину заменить птицей, растительное масло — оливковым, с добавлением лимонного сока. Для веганского — за основу взять соевое мясо.



Винегрет

Привычный для нас салат, который считается исконно русским, имеет еще и французские корни. Получилось это вот почему: при дворе Александра I на царской кухне трудился француз Антуан Карем. В один из рабочих дней, увидев, как его коллеги по кулинарному цеху поливают овощную смесь из вареных моркови, свеклы, картошки и соленых огурцов уксусом, он удивился и решил уточнить, не показалось ли ему. Вопрос звучал так: «Vinaigre?» — в переводе с французского «уксус». Но трудности языкового барьера сыграли историческую шутку: российские повара решили, что их коллега предлагает название блюда, и подхватили: «Точно, винегрет!»

В английской поваренной книге в 1845-м году появился аналогичный рецепт из свеклы, картофеля, тертого яблока, пикулей и норвежской сельди с заправкой из растительного масла и уксуса.



Для диетического варианта картофель заменить сырым тофу. Для веганского еще и исключить яйцо.

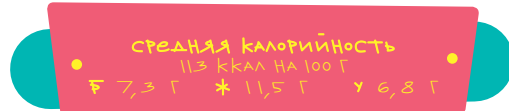


Селедка под шубой

Пик политических споров в 1918 году провоцировал конфликты повсюду, и места общепита не были исключением. А умелый повар Аристарх Прокопцев вместе с ресторатором Анастасом Богомиловым взяли на себя миротворческую миссию и сделали закуску, отражающую объединение разных сословий. В основу легли картофель, символизирующий крестьян, селедка — рабочих и свекла — революцию. Название блюда было более чем говорящим — «Шовинизму и упадку — бойкот и анафема», с аббревиатурой «Ш. У. Б. А.».

Пока в XV веке рыбак Виллем Бойкельзоон не удалил у сельди жабры перед засолкой, тем самым избавив ее от горечи, рыбу употребляли только монахи и нищие.

В Англии до XIX века в домах аристократов подавали сельдь как деликатес к чаю.



Для диетического варианта использовать натуральный йогурт вместо майонеза, селедку вымочить в молоке. Для веганского использовать постный майонез, исключить яйцо и рыбу, можно добавить грибы.



Голубцы

Фаршу, завернутому в капустные листья, с причастностью к юмору повезло больше всего: сначала, в 425-м году до н. э., их упомянул в своей комедии Аристофан — «принесите мне капустные листья со свиной», а дальше посмеялись китайцы. По их легенде, мудрец упал в реку с хищной рыбой, и его ученики стали бросать в воду завернутые в капусту комки риса, чтобы отвлечь внимание хищников. Очевидно, самый голодный из них не донес новоиспеченный кулинарный шедевр и распробовал его сам, а рецепт передал потомкам.

В блюдах разных народов встречаются «родственники» голубцов — все потому, что в листьях растений пища хранится на 2-3 дня дольше обычного.

Цыпленок табака

На самом деле никакого отношения к никотиновой зависимости блюдо не имеет. Во всем «виновата» сковорода, использовавшаяся в приготовлении грузинского национального «цицилы тапака» из молодых кур. Кухонное приспособление с тяжелой плоской крышкой — гнетом — называется «тапа», она и стала прародителем имени поварского изобретения. Изначально на Кавказе блюдо готовилось на металлических листах, уложенных на костер. **T**

Слово «тапак», от которого произошло название сковороды «тапа», переводится с армянского как «сплюснутый». Поэтому в Армении и Грузии часто спорят о первенстве в изобретении блюда.

Средняя калорийность

92 ккал на 100 г
F 4,6 Г * 6 Г У 6 Г

Для диетического варианта использовать фарш индейки, овощи не обжаривать предварительно, готовить в пароварке. Для веганского — оставить начинку только из риса и овощей.

Средняя калорийность

217 ккал на 100 г
F 18 Г * 16 Г У 1 Г

Для диетического варианта использовать аэрогриль или рукав для запекания, не применяя масло, снять кожу с тушки. Для веганского можно использовать стейк из киноа, добавив к нему традиционные для цыпленка тапака специи.

L'ORÉAL PARIS

Новая коллекция



COLO RISTA

**ПРИГОТОВЬСЯ СИЯТЬ
С НАСТУПЛЕНИЕМ НОЧИ!**

**МОЖНО СМЕШИВАТЬ
ОТТЕНКИ**

НЕ ПАЧКАЕТ

**СМЫВАЕТСЯ ШАМПУНЕМ
ЗА 1 РАЗ**



**ПРОЗРАЧНАЯ ГЕЛЕВАЯ ФОРМУЛА НАСЫЩЕНА
МИЛЛИОНАМИ СИЯЮЩИХ ЧАСТИЦ
ДЛЯ ОСЛЕПИТЕЛЬНОГО БЛЕСКА**

SUPERIOR
Preference

Эссе под каплей соуса

Литературные чтения клуба «Табрис».

М

не казалось, что правило «чем раньше, тем лучше» работает с кулинарией точно так же, как и со всеми другими жизненно важными навыками. Помню старшие классы и подруг, которые сетовали на родителей и отсутствие свободного времени из-за необходимости готовить на всю семью, а потом садиться за уроки.

От названий блюд и визуализации процесса волосы вставали дыбом. По понятным причинам все мои кулинарные познания тогда заканчивались на яичнице на скорую руку. Была даже шутка «среди своих» о том, что я отточила мастерство приготовления блюда из яиц до блеска. В особо опасных случаях, когда родители уезжали из города, оставляя меня наедине с собой, гуглить приходилось даже такие элементарные вещи, как приготовление макарон. Я всегда была немножко Сюзан Дельфино из культового сериала «Отчаянные домохозяйки». Все помнят отличительные черты героини? Не сказать чтобы я сильно переживала из-за отсутствия нужного на шестнадцать-семнадцать лет уровня кулинарного навыка, но задумываться об этом приходилось не раз.

Женская половина семьи в один голос с загадочной улыбкой твердила: «Появится тот, кому нужно будет готовить, — быстро научится». Звучало угрожающе, меня охватывал ужас.

Уже больше двух лет я не одна. Он действительно появился. Новая важная глава моей жизни войдет в историю еще и потому, что теперь я в одиночестве сражаюсь с кастрюлями и сковородками, крупами, мясом и прочими неведомыми ингредиентами на постоянной основе. А самое удивительное и забавное одновременно, что чаще всего (не буду лукавить, иногда я ленюсь) мне нравится готовить. Есть какая-то магия в том, чтобы быть хозяйкой, выражаться умными гастрономическими терминами, пробовать делать что-то новое, перестать гуглить и быть немножко экспертом, приобретать кухонный инвентарь, кружить в фартуке, потирая лоб обратной стороной кисти, и звать семью или гостей (а лучше всех вместе) к столу. Вот и думаю теперь: важно ли было начинать с подросткового возраста или действительно стоило найти того, кого любишь, и начать кормить его? **T**

Победитель первого литературного конкурса сети «Табрис»
#tabrismag



**Виктория
Приймак**

Ключевые слова в описании инстаграм-профиля нашей победительницы — «пиши, редактируй». Почти как в названии малоизвестной книги о том, как создать сильный текст. Видимо, именно это правило помогло Виктории Приймак создать лучшее эссе в конкурсе от нашего журнала и сети супермаркетов «Табрис». Надеемся, что публикация ее работы и набор посуды корейского бренда «Олио Драма» подтолкнут девушку к новым творческим подвигам — кулинарным и литературным.

Следите за нашими конкурсами и новостями в соцсетях: #tabrismag





Новая коллекция

Профессиональная мицеллярная вода, созданная специально для снятия макияжа



Мицеллярная вода + уход
Мицеллярное молочко-тоник + уход
Мицеллярный гель для снятия макияжа + уход


Рекомендована визажистами
Стильный дизайн
Отдельные формулы для БАЗОВОГО и СТОЙКОГО макияжей

КТО ПРОЖИВАЕТ НА ДНЕ ОКЕАНА

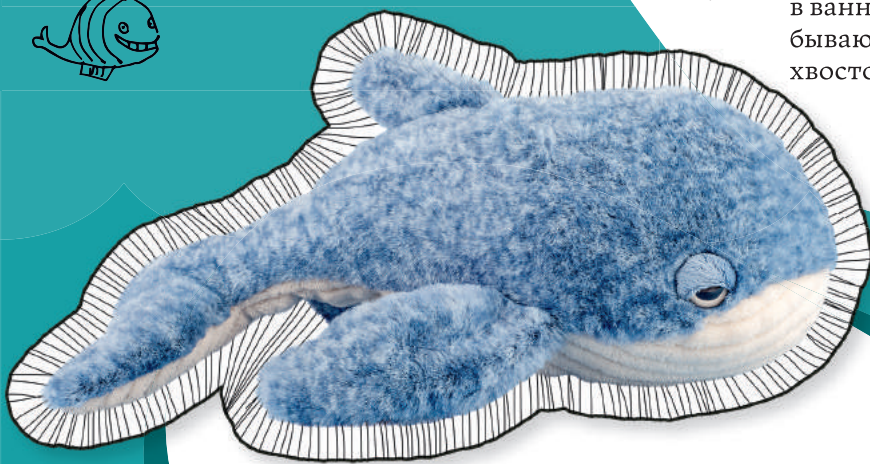
Ежик Арти познает мир
с прекрасными игрушками
«Кил Тойз».




КАСАТКА



Это самый большой на свете дельфин — размерами больше слона. Ест рыбу и мелких морских животных, поэтому для людей безопасен. Касаткам нужно съесть в день от 50 до 200 кг добычи (столько еды поместилось бы с горкой в ванну). Между собой они дружны: когда бывают недовольны, безобидно хлопают хвостом по воде.



КИТ



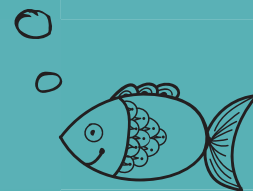
Вес кита сравним с весом 2700 человек, а едят киты планктон. Слышать могут так далеко, как от Краснодара до Москвы. А еще ученые выяснили, что, долго проживая в океанариумах, киты учатся повторять человеческую речь.





ДЕЛЬФИН

Дельфин — животное, а не рыба. Мозг у дельфинов больше, чем у человека, и они очень умные — даже имеют свой собственный язык, на котором ученые учатся разговаривать.



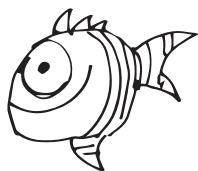
МОРСКАЯ ЧЕРЕПАХА

Без воздуха черепашки не могут: постоянно поднимаются на поверхность воды подышать. Морские черепахи живут почти 300 лет и вырастают огромных размеров. Самая крупная известная черепаха весила около 960 кг и была длиной почти 3 метра (с небольшой автомобиль).



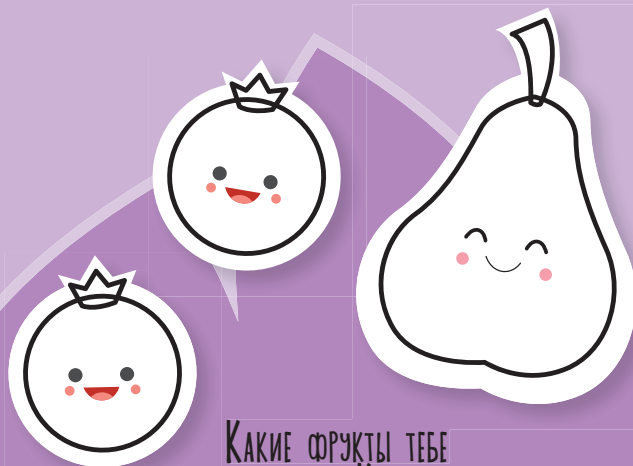
АКУЛА

Эта рыба бывает размером с человеческую ладонь, а случается, и до 20 метров в длину. Акулы умеют выращивать новые зубы на месте потерянных. За раз во рту акулы может расти 300 зубов! Акул называют морскими санитарами, потому что они часто питаются уже погибшими животными и очищают дно моря.



ЕЖИК АРТИ ВЫБИРАЕТ ЛЮБИМЫЙ СОК

Помоги ежику понять, из чего сделаны все соки. Соедини рисунки фруктов и ягод с бутылочками, в которых содержится сок с этими плодами.



КАКИЕ ФРУКТЫ ТЕБЕ
ПРАВЯТСЯ? КАКОЙ СОК
ТЫ БЫ ПРЕДЛОЖИЛ АРТИ?

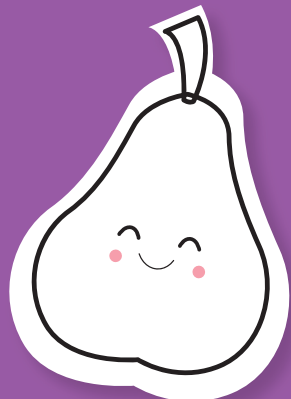


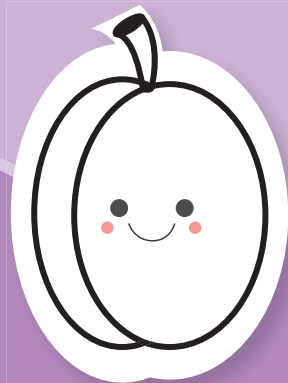
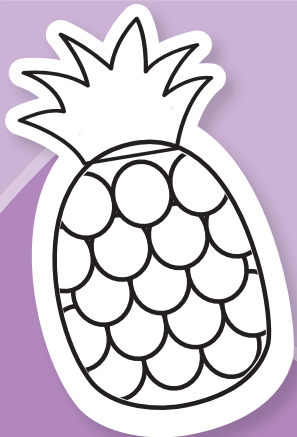
ГРАНАТ,
ГОЛУБИКА, АСАИ

МАНГО,
МАРАКУЙЯ

ЯБЛОКО, ГРУША,
КЕЙЛ, БАРБАБ

АПЕЛЬСИН





АПЕЛЬСИН,
МОРКОВЬ

ЯБЛОКО,
МАЛИНА

ЯБЛОКО

ТРОПИЧЕСКИЕ
ФРУКТЫ



Эти соки называются **«Инносент»**.
Странное слово? Его придумали для соков англичане, которые когда-то и решили делать вкусные и полезные напитки. Означает это слово «чистый». И ведь верно: в этом соке только фрукты и ягоды, которые собирают вручную и превращают во вкусный бодрящий сок.





Цифровая кухня

Наш эксперт Рустам Амирзянов, разработчик игр и приложений с 8-летним стажем, выбрал по нашей просьбе пять приложений, с которыми жизнь любителя вкусной еды становится гораздо веселее.

ИГРЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ
•ТОП-5•
НА КУЛИНАРНУЮ ТЕМУ



Эта игра преследовала меня постоянно: в 2010 году я работал журналистом и радиоведущим и в свободное время играл в нее; в 2011 году ушел в игровую индустрию, и мы с коллегами часто обсуждали это приложение; в 2014-м я впервые оказался в Праге и в аэропорту видел многих играющих в FruitNinja; в 2017-м мне звонил друг из США и с другого континента сообщил «новость», что играет в эту игру».

FruitNinja «Фруктовый ниндзя»



Apple Android Windows PS Vita

★ ★ ★ ★ ★ 4.3
↓ более 100 млн

3+

Игре уже 8 лет (а для мобильной игровой индустрии это срок, когда приложение начинает считаться классикой), но она не теряет популярности. FruitNinja появилась на огромном количестве платформ и имеет сотни миллионов скачиваний.

Р.А.: Мне нравится, что у этой игры всегда есть обоснование, зачем ее запускать на телефоне или планшете: хочешь развить мелкую моторику и реакцию — запускай, хочешь побить рекорд своего приятеля или лидера мирового рейтинга — запускай, пытаешься скоротать время в транспорте — запускай.



Компания Halfbrick, разработчик игры, основана в 2001 году в Австралии. В 2009–2010 годах ее накрыла волна мирового кризиса и у компании был один шанс из ста остаться на плаву. Тогда родившуюся концепцию FruitNinja поддержал лишь один человек, но впоследствии игра позволила австралийцам войти в элиту мобильного рынка.

Первое и основное оружие ниндзя — меч гатана. Его делали без омонимичных знаков: украшения, орнаменты и прочее могли привлечь внимание к воину, а в ножнах оставляли запас пространства для хранения вспомогательных предметов обороны. Именно таким мечом предстоит орудовать в игре FruitNinja





Собирать пиццу в игре не менее весело, чем в реальности: нужно спешить, так как время каждого заказа ограничено

Хорошая пицца, отличная пицца



★ ★ ★ ★ ★ 4,4
↓ более 10 млн

3+

У игры уникальный и очень узнаваемый дизайн персонажей, необычная цветовая гамма, напоминающая о европейской мультипликации. Проект вообще выгодно отличается от бесконечного океана приложений с аляповатыми цветами и орущими мужиками на иконках. Это тот самый случай, когда к игре можно относиться как к визуальному искусству, а не как к очередному развлечению на пару часов.

Р.А.: Мне всегда казалась странной идея приготовления пиццы без сыра или без томатного соуса. Я также не предполагал, что бездомные могут платить по \$50, а иногда и по \$500 за лучшее итальянское изобретение всех времен. Однако все это можно встретить в проекте компании TapBlaze.



Если бы эту пиццу забрала гигантская огнедышащая черепаха, мной был бы обыскан каждый набитый грибами замок на свете, чтобы найти ее.

У вас постоянно добавляются новые ингредиенты, которые нужно правильно уложить на раскатанное тесто, а после разрезать готовое блюдо на правильное количество кусков. За простым геймплеем скрывается главное — игра понятна всем, и это одно из основных преимуществ «Хорошей пиццы, отличной пиццы».



Chef's Quest «Поварской квест»



★ ★ ★ ★ ★ 4,5
↓ более 500 тыс.

3+

Геймплей этой игры понятен людям любого возраста: сиди и собирай в ряд овощи и фрукты. За кажущейся простотой скрывается отлаженная стратегическая система, где вам предстоит не только постепенно учиться играть и улучшать результаты, но еще и строить ресторан, соперничать с другими игроками, открывать новые варианты декора и так далее.

Такие игры — отличный способ скоротать время в поездке, здесь всегда есть чем заняться. Кроме того, игра дает представление о бизнесе и развивает предпринимательские навыки

Р.А.: В подобном жанре выходит огромное количество проектов, которые различаются лишь сеттингом, и мне с трудом удавалось увлечь себя хотя бы на пару дней, чтобы понять механику и вникнуть в простую суть. А Chef's Quest увлекла надолго своим ярким и милым артом. В реальности я бы никогда не взялся за построение ресторанного бизнеса, но в игре могу управлять делами своего заведения так, как мне угодно, например называю свой пятизвездочный ресторан «Подайте на пропитание». А что? Морю себе позволить!



Приложение полагается на труды доктора медицинских наук В. А. Тутельяна и доктора технических наук И. М. Скурихина, которые рассказывают о питательной ценности и химическом составе продуктов питания.

Состав продуктов



★★★★★ 4,6
↓ более 100 тыс.



Здесь можно прочесть подробную информацию о макроэлементах, способе их усвоения и суточной потребности организма. Путь к здоровому питанию можно начать именно с этого.

Р.А.: Я не поклонник диет, но люблю вкусную и здоровую еду. А знания о том, каких элементов в моем организме избыток или дефицит,

помогли разнообразить ежедневное меню и включить в питание те продукты, которые раньше не воспринимались мной всерьез. Например, так случилось со многими специями: дошло до того, что теперь я выращиваю их на подоконнике.

Можно сравнить два продукта по составу и выбрать для себя наиболее подходящий. Например, определить, макароны какой марки действительно сделаны из твердых сортов пшеницы

Магический напиток



★★★★★ 4,7
↓ более 5 млн



Самое интересное в геймплее — процесс создания напитков. Из 3–4 базовых цветов вам предстоит намиксовать фиолетовые, оранжевые, зеленые и иные цвета для содержимого бокалов и кружек. Сложность игры постепенно увеличивается: заказов становится больше, к напиткам добавляются трубочки, еда и другие компоненты, количество посетителей растет, а терпение у огров, знаете ли, не бесконечное. В критические моменты следует заглянуть в магазин, где за внутриигровую валюту можно купить апгрейды для приборов и таверны — с этим добром можно и VIP-гостей обслуживать в два счета! А потом вдруг обнаруживается, что можно открыть новую локацию, где будут новые гости, более высокая сложность, и ваши быстрые пальцы оказываются не такими уж и быстрыми.

Р.А.: Здесь нельзя проиграть, но зато всегда есть к чему стремиться.

Я считаю, что «Магический напиток» отлично развивает реакцию, память, скорость рук, мелкую моторику, в ней милый арт и умеренная аддиктивность, что делает игру лучшим выбором для людей всех возрастов. Мой личный топ-1 и musthave-игра для мобильных устройств. **T**

«Магический напиток» — продукт, рожденный в недрах молодой филиппинской компании Monstronauts. Вам предстоит стать хозяином фэнтезийной таверны, куда будут приходить люди, огры, эльфы, дворфы и гоблины в поисках напитков и жареных текконов



ИСПОЛНЯЕМ ЖЕЛАНИЯ

Загадывайте! Любое желание по изготовлению тортов и кэнди-баров наши специалисты выполнят в наилучшей форме. Вы можете прийти с описанием торта-мечты или выбрать из множества возможных дизайнов, основ и начинок, которые мы можем вам предложить, и мы воплотим это в реальность.

Заказы принимаются:

- На изделия минимум от 1,5 кг
- Из постоянного ассортимента — за 2 дня
- Со сложным дизайном — за 4 дня

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ
по телефонам или на сайте
tabris.ru (16+)



ТОРТЫ
НА ЗАКАЗ
в сети
«Табрис»



УТОЧНЯЙТЕ НАЛИЧИЕ ТОВАРА В СУПЕРМАРКЕТАХ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

☎ (861) 234-43-43 КРАСНОДАР

☎ (989) 120-43-43

☎ (8617) 30-10-00 НОВОРОССИЙСК

В АССОРТИМЕНТЕ

Табрис

ЛЕТО КРУГЛЫЙ ГОД

Мы включили солнечный сезон в режиме нон-стоп и регулярно поставляем ягоды и фрукты из жарких стран независимо от погоды за окном и показаний столбика термометра. Сочные, ароматные, редкие и экзотические плоды даже из самых далеких уголков мира всегда найдутся на наших витринах, чтобы вы в любой момент могли получить свежие фрукты и ягоды, а вместе с ними — заряд бодрости и витаминов.

