



№4 (7), февраль 2014

16+

Вкусная газета

Романа Трусова

Первая газета в Татарстане о еде и ресторанно-гостиничном бизнесе для профессионалов и не только!



www.roman-trusov.ru

Лепесток Ириса

Суфле из зеленою чая

Ванильный песто

Вишневое желе

Микрозелень



↑ Mugaritz

это хорошо известный ресторан, находящийся в Рентерии, Гипускоа (Испания). Он открыл свои двери в марте 1998 года под руководством шефа Антони Луиса Адуриса. С 2006 года считается одним из лучших в мире по данным журнала Restaurant[1] и, недавно, он был назван четвертым в этом рейтинге.

стр. 2



↑ Здоровое питание

для него и для нее

стр. 5



← Сумах

Сухие плоды многолетнего кустарника из семейства сумачовых (*Rhus coriaria* L.) Распространен в Средиземноморье, на Ближнем Востоке и в Центральной Азии. В Древнем Риме, до появления лимонов, сумак использовался для подкисления пищи.

стр. 6



↑ Александр Щикарев

мастер кулинарии и танца

стр. 4



↑ История двух шефов

Анн-Софи Пик и Ален Дюкасс

стр. 4

А также в номере:

Новые рецепты от Романа Трусова,

Разгадывайте кроссворд и участвуйте в конкурсе «Вкусной газеты»



↑ Кейтеринг

стр. 2

MUGARITZ

Персиковый суп, фиалковое мороженое, что ещё можно отведать в одном из лучших ресторане мира?



Mugaritz по праву находится на четвертом месте в рейтинге лучших ресторанов мира. Многие приезжают туда отдохнуть от городской суеты, ведь находится заведение в маленьком городе Эррентерия в 20 минутах от Сан-Себастьяна. Ресторан оформлен в совре-

менном авангардном стиле. В основной его части располагаются столики для некурящих. Отдельно есть зона, где можно выпить кофе и аперитив. Окружен ресторан садом, в котором насчитывается более ста сортов трав.

Активное участие в создании заведения принимал Ферран Адриа. Он также является наставником шеф-повара Mugaritz Адони Андуриза. Адриа известен благодаря молекулярному подходу к приготовлению блюд и различным инновационным



Шеф-повар ресторана Адони Андуриз разработкам. Адони во многом перенял эти кулинарные особенности, но его технологии все же ближе к традиционной испанской кухне. По его мнению, она самобытна и оригинальна сама по себе. Многие



блюда Адони готовит используя ограниченное количество соли. В некоторых случаях она не используется вовсе. Шеф-повар считает, что это позволяет сохранить истинный вкус всех ингредиентов. Эта технология получила название «теплая кухня».

Меню ресторана насчитывает более 20 блюд. Обширна и винная карта. При совершении заказа учитываются все пожелания клиентов, принимаются во внимание наличие индивидуальной непереносимости продуктов, целиакии и аллергии. Ресторан часто посещают туристы, поэтому меню и вся информация доступны на испанском, баскском, французском и английском языках.

В Mugaritz обязательно стоит попробовать картофель, приготовленный в фарфоровой посуде и подаваемый



на стол на горячих камнях. Оригинальным вкусом отличается иберийская свинина, жаренная в карри, овощной суп с креветками и листьями папоротника и десерты: персиковый суп и фиалковое мороженое.

Адрес: Испания. Otzazueta baserria, aldura aldeia 20. 20100 Errenteria. Gipuzkoa.
Средний счет: 85 евро.
Кухня: испанская.

Автор: Грейц Галина

ОРГАНИЗАЦИЯ КЕЙТЕРИНГА рациональность, оригинальность, порядок

Кейтеринг — это такое многокомпонентное блюдо, при приготовлении которого важна каждая мелочь: не пересолить, не переперчить, не пожалеть ингредиентов, не сэкономить на качестве. Соблюдая нужные пропорции и умело экспериментируя, вы непременно получите в результате красиво оформленное, вкусное и доступное по цене кушанье, которым сможете насладиться в полную силу. Итак, начнем.

Кейтеринг меню

Меню для выездного мероприятия имеет свои специфические особенности. При его составлении важно учитывать, что еда будет транспортироваться и иногда доготавливаться на месте, при этом она должна сохранить как свой внешний презентабельный вид, так и вкусовые качества. Кроме того, в настоящее время большой популярностью пользуются фуршеты и шведские столы, поэтому кейтеринг меню все дальше уходит от классических банкетных блюд. На смену им появляются креативные закуски, легкие салаты, необычные десерты.

Подойти с фантазией и изыском к составлению праздничного меню — одна из главных задач кейтеринговой компании. Подобрать изюминку к каждому блюду не так уж и сложно, достаточно поиграть с выбором национальных блюд, сервировкой и подачей. Можно, к примеру, смешать в одном кушанье несколько ингредиентов и способов их приготовления, характерных для разных национальных кухонь. Также интересной будет подача блюда в необычной посуде: хлебной корке, тыквенной чаше, сырной или шоколадной вазе, в листьях винограда — вариантов, на самом деле, масса.

Бар

Вслед за западными компаниями наши российские мэтры кейтеринга осваивают «свободные бары». При таком способе организации подачи напитков гости сами готовят себе коктейли по вкусу, используя предложенные ингредиенты. Зачастую в таких барах имеются и рецепты приготовления популярных коктейлей, и квалифицированные бармены, проводящие захватывающие мастер-классы заинтересованной публике. Гостям также



можно предложить простые напитки, такие как имбирный лимонад, морс, настои на травах — это приятно разнообразит затейливое коктейль-меню и поможет угодить вкусам гостей, любящих простые домашние напитки.

Особенности организации выездного обслуживания

Такое непростое дело, как организация кейтеринга, обязательно требует тщательной проработки и подготовки. Компания, специализирующаяся на выездном обслуживании, должна обязательно владеть качественным оборудованием для транспортировки, хранения и приготовления еды.

Кроме того, в список включается посуда, столовые приборы, декоративные украшения для стола. Очень приветствуется наличие

у фирмы красивых тентов, вместительных шатров, изящной мебели для проведения застолий, а также качественной аудиоаппаратуры. Однако, иногда организаторы предпочитают арендовать мебель и аппаратуру, что способствует более широкому возможностям в оформлении торжества и помогает подобрать декорации для будущего события в индивидуальном стиле и на любой вкус. Далее подбирается штат сотрудников, обслуживающих мероприятия. В его состав входят повара, официанты, бармены, организаторы праздников, аниматоры, диджеи, ведущие, артисты, и многие другие специалисты по желанию заказчика. Кейтеринг-команды способны сотрудничать с огромным количеством людей, обслуживающих праздничные мероприятия, и подготовить для вас действительно необычное и гармонично обставленное шоу с хорошо организованным угощением. В обязанности организаторов выездного торжества входит подбор и согласование места проведения события, а также координация и контроль над работой всех обслуживающих лиц.

В итоге при ближайшем рассмотрении оказывается, что кейтеринг — это целая наука, доступная людям креативным, целеустремленным и горячо любящим свое дело. Для клиента дело остается за малым — правильно выбрать компанию по организации выездного обслуживания и насладиться результатами ее работы. «Вкусная газета» выражает благодарность за информацию — ресторану выездного обслуживания «Кейтеринг Шеф». Самый креативный кейтеринг Москвы. catering-chef.ru тел.8 (499)391-07-37

Парфе из атлантической сельди с ржаным хлебом

Бюджетный вариант привычного вкуса



Лук маринованный красный п/ф.

Нарезать лук кольцами толщина 3мм. Разобрать на кольца, мариновать: добавить винный уксус Ponti, сахарный песок, растительное масло, соль, смесь 5 перцев, сумах.

Мусс из сельди п/ф.

Сельдь взбить в блендере со сливочным маслом и чернилами каракатицы. Готовую массу выложить в кондитерский мешок.

Картофель шато.

Картофель нарезать с помощью шатошницы в виде ровных шариков 17мм, отварить в подсоленной воде с уксусом. Хранить до отдачи в жидкости.

Хлеб нарезать кольцом 40мм. Морковь слайс нарезать кольцом 40мм, бланшировать, хранить в жидкости до отдачи.

Отдача: На круг из хлеба и моркови через кондитерский мешок отсадить мусс из сельди. Сверху мусса выложить кольцо маринованного лука. Воткнуть пикаузел с шото из картофеля. Украсить лепестками хризантемы и шнитт луком.

Парфе из щуки с маслинами

Антре от шеф-повара для каждого гостя



Парфе из щуки п/ф. Щуку отварить до готовности. Внимательно перебрать от костей. Чистое филе измельчить в кутере до однородной массы с сырым луком, яблочным уксусом. Протереть через сито. Довести до вкуса солью, перцем, горчицей. Переложить в кондитерский мешок.

Земля из маслин п/ф.

Маслины измельчить в кутере. Высушить на пергаменте в духовке при температуре 80 С* в течении 2 часов. Ещё раз измельчить в кутере. Заправить маслом.

Отдача: В стакан пирамидка отсадить парфе из щуки, сверху присыпать землёй из маслин. Украсить цветком Бовардии либо Каланхоэ и микрозеленью. Установить маленькую пластиковую ложечку.

АНЕКДОТЫ

— Я вчера без напряжения сожгла 800 килокалорий.
— Так-так-так, отсюда поподробней. Я записываю.
— Просто забыла пиццу в духовке...

Сложно найти хоть одного русского, который бы хоть раз в жизни не варил кашу. Ну, хотя бы из пельменей.

Кофеварка для микроволновки

Немецкие дизайнеры из компании Lunag придумали необычную кофеварку Piamo, которая представляет из себя миниатюрную чашечку с камерой и умеет готовить кофе прямо в микроволновке. Пользователю нужно лишь поместить в гаджет молотый кофе или диск эспрессо для кофемашины, добавить воду и поставить кофеварку в микроволновую печь. При нагревании давление растет, и вода проходит через кофе, создавая свежий эспрессо прямо в чашке. Через 30 секунд одна порция ароматного кофейного напитка готова! В настоящий момент кофеварка Piamo существует только в качестве концепта, и компания Lunag собирает средства на выпуск серии гаджетов. Вероятно, совсем скоро миниатюрные кофеварки появятся в продаже.

Кружка с держателем для ложки

Сингапурский дизайнер Ли Хэ Сын Скотт спроектировал кофейную кружку NOTA, которая позволит решить вечную проблему, куда положить использованную ложку. В Сингапуре чай и кофе традиционно подают со сгущенным молоком, которое обычно из-за своего веса оседает на дне чашки, и приходится несколько раз его перемешивать. Людей немного раздражает, что после перемешивания некуда положить

ложку. Приходится оставлять ее в чашке, что является не очень удобным. Ли Хэ Сын Скотт придумал кружку, внутри которой уже предусмотрен небольшой держатель для ложки, который позволит зафиксировать ее на одном месте. На данный момент кружка NOTA находится в стадии концепции.

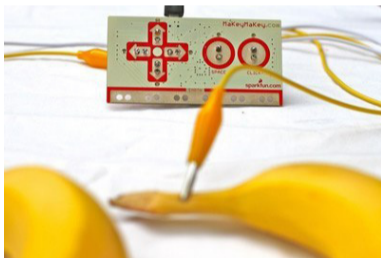
Новое устройство для приготовления чая и кофе

Изобретатель Джои Лендфорд разработал устройство для заваривания чая и кофе, которое легко позволяет контролировать крепость напитка и сохранять его горячим. Изобретение представляет собой гибридный термос и френч-пресса, однако в отличие от френч-пресса, где чайные листья или кофе остаются на дне емкости и продолжают насыщать напиток, здесь спрессованная заварка собирается в крышке, которую можно поднять и остановить заваривание на желаемой стадии. При этом напиток будет оставаться горячим в течение 4-5 часов.

Изобретение Джои Лендфорда было представлено на выставке Coffee and Tea Expo в Нью-Йорке. Чтобы начать производство, необходимо собрать по 20 долларов с желающих заказать его. Стоимость этого устройства в магазинах будет гораздо выше. Изобретение пока не имеет названия, и создатель называет его просто тумблер.

Как говорить при помощи посуды

Итальянский дизайнер Андреа Рекалидис (Andrea Rekalidis) создал комплект посуды, при помощи которого можно общаться с соседями по столу. Комплект тарелок Purpose Plates состоит из 2 частей, на одной из которых написано начало предложения, а на другой – завершение. Совмещая их, можно составлять послания: я хочу – танцевать, поцеловать тебя, мороженое, поговорить, отдохнуть, покурить. Кроме тарелок-желаний есть тарелки-указания, при помощи которых можно давать понять соседям, чего от них хотят: тебе лучше – помолчать, спросить папу, пойти к стоматологу, послушать, прекратить. Понятно, что второй комплект пользуется гораздо меньшей популярностью.

Бруклинский музыкант использует овощи и фрукты в качестве инструментов

Джонатан Дэйган, более известный под псевдонимом J. Viewz, нашел удивительное применение продуктам питания. С помощью специальной платы музыкант может подсоединить практически любой предмет, пропускающий электрический заряд, к своему синтезатору. Плата считывает электрический сигнал, позволяя, буквально, играть на фруктах.

Chef Brown – новый помощник на кухне

Дизайнер Сим Пенг Хуи (Sim Peng Hui) изобрел новое кухонное интерактивное устройство Chef Brown, который внешне напоминает игрушечного шеф-повара. В него можно загружать различные рецепты, найденные в интернете. Затем Chef Brown будет подсказывать каждый этап приготовления выбранного блюда.

Самый маленький в мире блендер

Корейские дизайнеры Джин Вон Хею и Да Сом Ким разработали самый маленький и симпатичный в мире блендер – MiMix. Его вместимость составляет всего 0,3 литра, но этого достаточно чтобы приготовить полезный завтрак во время путешествия или прямо за рабочим столом. Внешний вид блендера MiMix взят дизайнером от стеблей бамбука: он такой же элегантный и прочный.

Посуда на колесиках

Французская компания Y'a pas le feu au las, название которой дословно переводится как «не надо спешить», выпустила серию необычной посуды на колесиках Kart. Ее дизайн был разработан художником Эдом Карпентером. На первый план в этой посуде выдвигается тема общения и взаимодействия. Посуда представляет из себя деревянные лотки на колесиках для закусок: в них можно подавать сыр, крекеры, орехи, овощи и т.д. Концепция посуды на колесиках призвана поощрять обмен едой за столом, когда тянуться за продуктами слишком неудобно. Гораздо проще и веселее подтолкнуть лоток с закуской в нужном направлении. Это позволяет членам семьи и гостям взаимодействовать друг с другом во время еды. Коллекция посуды на колесиках была представлена на Неделе Дизайна в Милане в прошлом году.

Чехол для iPhone специально разработан для кофеманов

Голландская компания Natwerk предлагает любителям кофе и iPhone смело совмещать свои увлечения, не опасаясь повредить дорогой гаджет. Это возможно благодаря чехлу «Uppercup», который позволяет одновременно держать в руках и iPhone, и стакан с кофе. Чехол с держателем для кофейного стакана пока находится на стадии разработки. Планируется, что в апреле он появится в продаже в Великобритании по цене 21 фунт стерлингов.

строения должно превалировать над социальным актом, как удобство — над строгими порядками.

7. Я создаю сплоченную команду

Я приучаю людей, мотивирую их. Я горжусь тем, что у шефа, повара или официанта одни и те же цели и стремления, потому что их связывает командный дух. Это непросто, хотя и кажется элементарным. Лучший результат достигается благодаря сплоченной команде. С командой проще идти вперед.

8. Я не почиваю на лаврах

Готовить для себя: это утверждение должно быть отправной точкой любого действия шефа. Это лучший способ не заигрывать с клиентами, а предлагать лучшее в себе. Мы работаем не для похвалы или в угоду критикам. Нет ничего хуже кухни, которая застыла в хвалебной редакционной заметке.

МАНИФЕСТ МОЛОДОЙ КРЕАТИВНОЙ КУХНИ

Omnivore (по-лат. «всеядный») — международный фестиваль, главная арена молодых талантливых шеф-поваров мира. «Молодая гастрономия» — это свобода творчества, не скованная общепринятыми канонами, это улыбка и дерзкий вызов мировому гастрономическому истеблишменту. Фестиваль не только отражает новые тенденции в кулинарии, но и предугадывает завтрашние тренды, заявляет новые техники, свидетельствует об эволюции вкусов. В 2005 году фестиваль начал проводиться во Франции, в 2011-м — впервые состоялся в Москве, а в 2012-м — превратился в Omnivore World Tour и пройдет в 12-ти городах мира. 10 лет назад Omnivore провозгласил 8 принципов молодой кухни. Сегодня они актуальны для России гастрономической, которая находится в творческом поиске.

1. Я предпочитаю местных производителей

Зачем искать далеко то, что можно найти по соседству? Производители овощей, мяса, трав... что бы они не производили — это база, без которой кухня не может развиваться.

2. Я то, что я есть

«Я мыслю — значит, существую»: ничего нового, правда? Кто я? Что я хочу этим сказать? Как сделать так, чтобы моя кухня походила на меня? Какая разница, готовлю ли я омары или свежую сардину, если через этот жест я передаю свою личность? Главное, готовить авторскую кухню — искреннюю, идущую из глубины души, не скованную чьим-то мнением.

3. Я приближаюсь к природе

Кухня только выиграла, сблизившись с природой. Нужно идти навстречу людям, которые пыта-

ются понять свой продукт, применяя органические принципы обработки, биодинамические способы производства, уважающие почву и окружающий мир. Эти люди четко видят свою цель, отчего складывается полная гармония между их мыслями и результатом их усилий.

4. Для меня важны другие культуры — где бы я ни бывал, я интересуюсь

Бокюз, Труагро, Сандеранс... В великую эпоху Nouvelle cuisine во Франции, самые известные шефы ездили в паломничество за границу, чтобы поделиться своим образом мыслей... и, в свою очередь, привезти оттуда лучшее. Сегодня же вопрос ставится по-другому. Нужно знать, как едят другие, чтобы идти впереди времени. Нужно путешествовать, чтобы лучше понимать себя, общаться к новым опытам, чтобы в результате сформировать свой

собственный. Не копировать, но вдохновляться.

5. Я создаю пространство

Пространство ресторана логически вытекает из кухни, соответствует ей, между ними можно поставить знак равенства. Нужно развивать чувство вкуса ежедневно. Читайте, листайте, вдыхайте воздух времени, который ведет к простоте и четким формам. Речь не о покорном следовании моды, нужно вступать со временем в резонанс.

6. Я создаю атмосферу

Очень часто обслуживание в ресторане чопорное, безучастное, холодное и это — отталкивает. Ведь как процесс еды — это момент отдыха, приятного времяпровождения, даже веселья. Нужно возродить в ресторане ощущение «как дома», уюта и расслабленности, чтобы возбудить желание приходить сюда снова и снова. Ощущение хорошего на-

Александр Щикарев Мастер кулинарии и танца

Здравствуй, Александр! Скажите, почему вы решили вступить в Альянс?

Хочется нового, профессионального общения. Что-то рассказать коллегам, что-то — узнать от них. Это одна из причин.

Когда, как и самое главное, почему вы решили заниматься кулинарией?

На самом деле я хотел поступить в художественное училище. Но опоздал. Случайно на улице увидел объявление о наборе в «Келинарный техникум» (цитирую Хазанова), и вдруг задумался — ну ведь если я с удовольствием готовлю дома, но почему бы не попробовать шагнуть выше? На профессиональный уровень? С тех пор, благодаря этой идее и великолепным педагогом я — в кулинарии.

А в профессиональных конкурсах участие принимаете?

Конечно. Уже лет пять участвую в различных кулинарных салонах, как регионального, так и международного уровня. Уже стал четырехкратным золотым призером чемпионатов Кубани по кулинарии и сервису различных краевых и межрегиональных салонов, золотой и бронзовый призер международных салонов кулинарного мастерства, бронзовый призер мирового кубка в г. Люксембург в 2010 г., серебряный и золотой призер престижных чемпионатов и са-

лонов, направленных на участие в мировых чемпионатах, проводимых в городе Москве, серебряный призер отборочного национального тура «Мировой мастер шоколада» Барри Каллибаут 2011 год, бронзовый призер международного салона в Стамбуле 2009 год. Золотой призер «Евразия 2009», двукратный чемпион России «Мир ресторана и отеля» 2011 года.



Список прямо сказать — не маленький! А какой конкурс

и приз запомнился больше остальных?

Из самых запоминающихся, пожалуй, наш конкурс «Кубанское гостеприимство», ну и конечно мировые салоны и конкурсы. Победа всегда самая важная награда, а дарят все что угодно — от микроволновки до ручки паркер.

А если вспоминать блюда, которые вы готовили сами, что больше всего вспоминается?

За столько времени работы уже трудно сказать какое самое. Наверное, то, за которое впервые услышал фразу: «спасибо, это было изумительно, мы снова придем к вам».

Кроме кулинарии, какие еще увлечения есть в вашей жизни?

Одно из увлечений, если так можно сказать о 12 годах профессиональной карьеры,

бальные танцы. Я мастер спорта международного класса. Конечно, книги, музыка, театр, балет. Очень люблю спектакли, особенно моно, в них есть что-то завораживающее.

Какие планы и цели ставите на будущее?

Целей очень много, но я про них скромно промолчу. В ближайших планах — поездка за золотом на Кубок Шоколада в Париж. Что приоритетнее для вас — вкус или дизайн блюда?

И вкус, и дизайн должны быть в гармонии. Ничего лишнего, и взрыв вкуса, но при этом все лаконично.

Кратко:

Первое блюдо, которое приготовил: «пирожное Бизе» (сгорело в электрической духовке)

Самое особенное, что удалось попробовать: очень люблю десерты, вариации на тему тирамису в дуэте с чиз-кейком, советую всем попробовать.

История двух шефов

Все вы знаете о том, что люди, добившиеся успеха на своем поприще, когда-то начинали с самых низов и пришли к звездам сквозь тернии и неудачи. В поварском деле все точно также: знаменитые мировые шеф повара когда-то были поварятами и посудомойками, а взойти на самую вершину им помогли любовь к кулинарии, упорство и вера в свою удачу. Сегодня я хочу рассказать вам истории о двух знаменитых людях, о которых вы, быть может, уже слышали и даже знаете их непростую биографию. Однако я хочу показать вам их жизнь под другим углом.

Анн-Софи Пик

История мадам Пик интересна прежде всего тем, что она одна из самых успешных и знаменитых женщин шеф-поваров. В сфере, где в течение многих столетий господствовали исключительно мужчины, эта выдающаяся женщина добилась поразительных результатов и навсегда вошла в историю как обладательница трех звезд Мишлен и титула Veuve Clicquot World's Best Female Chef.

Однако таких высот Анн-Софи достигла не сразу. Наследница старинной поварской династии, девушка решила выбрать профессию, никак не связанную с кулинарией. Отучившись в колледже и поработав в крупных городах Европы и Азии, Анн-Софи Пик в конце концов прислушалась к голосу своего сердца и вернулась в отчий дом, чтобы окунуться в мир поварского искусства. Отец 23-летней девушки был настроен передать любимой

дочери секреты своего мастерства и подготовить ее к управлению семейным рестораном, однако не успел и скончался.

Представьте себе боль и растерянность молодой девушки: ей в наследство достался не просто ресторан, а новый мир, к которому она чувствовала непреодолимую тягу, но в котором была чужаком. Анн-Софи не имела ни опыта, ни соответствующего образования, однако она все же приступила к обязанностям владелицы заведения и одновременно поступила учиться поварскому искусству... на собственную же кухню.

Можно только догадываться о том количестве насмешек и перешептываний за спиной, которые вынесла за это время молодая наследница. Однако по истечении десятка лет Анн-Софи Пик не только добилась успеха в качестве шеф-повара своего ресторана, подтвердив две звезды Мишлена, которым было удостоено заведение еще

двумя ресторанами, преподает в кулинарной школе и неустанно придумывает новые блюда, совершенствуя классические рецепты согласно своему мироощущению и полагаясь на талант.

Ален Дюкасс

История Алена Дюкасса не менее драматична. Как и многие другие лучшие шеф повара, Ален начал свою карьеру сполучения профессионального образования. Имея в кармане диплом повара, он устроился в ресторан и в течение десятка лет совершенствовал свое искусство, набирался опыта, вынашивал идеи организации собственного бизнеса. Однако в его

эти две истории столь непохожих друг на друга людей объединяет одно: страстная любовь к своей работе, которая помогла преодолеть все жизненные трудности.

Анн-Софи Пик не побоялась признаться самой себе, что выбранная ею профессия не приносит ей столько удовольствия, как любимая кулинария, не испугалась после смерти отца взять в свои



планы неумолимо ворвалась трагедия: Ален попал в авиакатастрофу, в которой чудом выжил: единственный пассажир из шести человек. Три года Ален находился на лечении, прикованный к постели, однако он боролся с собой и с болезнью всеми доступными способами, чтобы вновь вернуться в любимую профессию. И он это сделал! Сегодня Ален Дюкасс владелец сети ресторанов по всему миру, трем из которых присвоены три звезды Мишлен.

руки семейное дело и поставила целью не просто вести его, как бизнес, а достичь высот в поварском деле.

Ален Дюкасс преодолел себя, телесную немощь, чтобы заниматься любимым делом. Это потребовало не только решимости и отваги, но и ежедневной упорной физической работы, сквозь боль и слабость, и его победа над собой принесла ощутимые плоды.

Пусть пример этих упорных, целеустремленных людей вдохновит вас, молодые кулинары, на собственные подвиги и свершения. Всего в этом мире можно достичь, если очень захотеть!

Автор: Роман Трусов

РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФА

Пюре из запечённых яблок с эспумой из чёрной смородины и сметанным кремом

Подаётся с черничным бисквитом и любовью шеф-повара.



- Пюре из запечённых яблок.....25 г
- Сметанный крем25 г
- Черничный бисквит25 г
- Эспума из чёрной смородины.....30 г
- Белый шоколад.....1 г
- Цветы
- Микрозелень
- Орехи.....
- Чипс из моркови

Пюре из запечённых яблок.

Из яблока удалить сердцевину, засыпать сахар, подрезать кожу. Запекать при 180С* до готовности. Измельчить в блендере, протереть через сито. Довести до вкуса имбирём и мёдом.

Сметанный крем.

Густая деревенская сметана, морковный сок, мёд. Смешать, охладить.

Черничный бисквит.

Бисквит смешать с черничным вареньем.

Эспума из чёрной смородины.

Чёрную смородину измельчить блендером с мятой, протереть через сито, подогреть. Добавить мёд, желатин. Отсадить через сифон.

В ожидании малыша

Итак, раньше вы могли позволить себе перекусывать на лету, не заботиться сроком годности на консервах и упаковках продуктов, питаться кашами и лапшой из пакета, схватывать на лету случайные кусочки блюд, которые готовят непонятно где и из чего. Беременным женщинам приходится часто кардинально менять свой образ жизни, ведь теперь необходимо заботиться не только о себе, но и о маленьком человечке внутри. Рацион женщины в положении должен быть составлен вдумчиво и внимательно. Конечно, нельзя резко менять свои кулинарные пристрастия, если только ранее в них не было

каких-либо аномалий — увлечения диетами, пристрастия к алкоголю, исключение белков из пищи. Врачи говорят, что организм женщины, которая ждет ребенка — ее лучший советчик, он сам подсказывает, что необходимо ему в данный момент, поэтому нужно его просто «услышать». Вопреки старой как мир фразе «тебе нужно есть за двоих», она не совсем верна, не нужно старательно нагружать себя объе-

мами продуктов, гораздо важнее следить за избирательностью и их качеством.

Нужно стараться также более

тщательно относиться к самому процессу потребления пищи, например ее пережевыванию. Не стоит много кушать перед сном, чтобы организму было легче переварить пищу. Не оставляйте без внимания питьевой режим — пить нужно столько, сколько хочется, главное не глотать воду залпом. Пить нужно небольшими глотками, в несколько заходов, это также лучше утолит вашу жажду. В рационе должно быть все, что содержит витамины и аминокислоты. Мужчинам хочется сказать, что даже если вашей дорогой супруге вдруг захотелось поесть



Здоровое питание для женщины

Женщины всегда озабочены тем, как они выглядят. Достаточно ли гладка у них кожа, блестят ли волосы и глаза, привлекают ли мужские взгляды изящные изгибы их фигуры? Основа здоровья организма, как внешнего, там и внутреннего —

быть ни пустым, ни излишне переполненным. Основное количество потребляемой пищи должно приходиться на завтрак, обед и полдник, то есть на первую половину дня, уже через пару дней, облегчив свой ужин, вы заметите, что вас желудок



здоровое питание. С экранов телевизоров, со страниц газет женщины берут на заметку различные диеты и советы, которые, к сожалению, часто далеки от истины и способны не только не помочь, но и навредить женскому организму. Женщины, легкомысленно относящиеся к своему рациону, перекусывающие на ходу готовыми блюдами, в большинстве случаев потребляют слишком много жиров и сахара. Организму такого рода продукты перерабатывать трудно, большая их часть оказывается излишней и откладывается в «стратегические запасы» в виде жира в области бедер, ягодиц и живота. Рацион, включающий готовые блюда, консервы, продукты, подвергшиеся многократной обработке, содержит красители, ароматизаторы, консерванты, подслащивающие вещества. Это приводит к появлению вялости, легкой утомляемости, мышечным болям. Существует несколько простых правил здорового питания для лиц прекрасного пола. Пищу лучше принимать небольшими порциями, 5–6 раз в день, желудок не должен долгое время

отвечает вам благодарностью. Основой питания должны стать фрукты и овощи, молочные продукты, мясо и рыба. Важным элементом питания также является вода — необходимо выпивать около двух литров воды в сутки. При нынешнем разнообразии товаров в магазинах, можно легко заменять высококалорийные продукты на низкокалорийные. Для этого достаточно вдумчиво читать состав, не хватая с полок супермаркетов первые попавшиеся яркие упаковки. Многие люди потребляют слишком много калорий, хотя на их взгляд, едят мало. Помните, что съев за день бутерброд, картофель с отбивной и кусочек торта, вы уже превысите норму. Количество калорий для женщин не должно превышать 1700–2000 ккал в сутки. Не стоит забывать, что важно так же не садиться на первую понравившуюся диету, помня — то, что полезно одному организму, другому может навредить. Улучшив внутренний режим своего организма, вы не удивитесь и внешним его изменениям.

Здоровое питание для мужчины

Сильную половину человечества заставить питаться правильно гораздо сложнее. Им бы чего побольше, да пожирнее, хлостяцкие продукты быстрого приготовления, фастфуды, пиво с чипсами, бутерброды между делом.... Да, современная жизнь, довольно динамична, и непросто найти в своем графике время для внимательного составления меню. Однако гораздо сложнее и дороже будет позднее тратить время на походы по врачам, когда ваш желудок ответит вам взаимностью на небрежное с ним обращение. Известно, что мужчины, как правило, испытывают слабость к мясным блюдам. И, как подсказывает наука, вовсе не зря. Орга-

низм — творог, сметану, кефир, так и в составе не слишком сладких блюд — запеканок, йогуртов. Сложности в питании возникают, когда дело касается кондитерских изделий и выпечки. Большинство представителей сильного пола, остаются до старости детьми в своих вкусовых пристрастиях. Конечно, полностью отказаться себе в блюдах такого толку сразу не получится, главное знать меру. Возможно, заменить свежими фруктами и ягодами. По мимо вопроса «что есть?», существует другой, не менее важный — «когда?». Питаться нужно не менее трех раз в день, желательно не нагружать тяжелой пищей организм перед сном. Вместо



низ часто сам просит то, что ему нужно, главное прислушиваться к нему. Продукты животного происхождения — настоящая кладь белка. Они обеспечивают наличие гормона тестостерона, важного для мужской силы, энергии и хорошего эмоционального состояния. Рыба и морепродукты многими ученым названы «продуктами молодости». Для мужского организма, на долю которого, как правило, приходится значительная часть физической нагрузки, особенно важно сохранить здоровыми и неистощенными свои мышцы и органы. Для костей и суставов важны молочные продукты. Их можно использовать как в натуральном

случайных перекусов «налету» найдите время, чтобы покушать горячее блюдо, которое даст вам почувствовать приятное ощущение сытости гораздо дольше, чем случайный бутерброд. Идеально правильно и здоровее питание для мужчины подразумевает практически полный отказ от всего его привычного рациона — любимого жареного, сала, чрезмерного употребления алкоголя, сладких пирожков и печенья... Стоит начать с разумного ограничения себя, вдумчивого отношения к собственному питанию и организму. Итогом такой работы будет мужское здоровье и сила, достойная награда, не правда ли?

РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФА

Торт Наполеон

Классический торт наполеон, пропитанный заварным кремом с применением интересных технологий.



Слоёное тесто.....	400 г
Заварной крем	400 г
Белый шоколад.....	50 г
Гель из черной смородины	15 г
Мятная пенка	1 г
Сметанно-морковный крем	10 г
Цветы, микрозелень	

Торт наполеон. Тесто выпечь, разобрать на слои. Промазать заварным кремом. Дать настояться в течении суток.

Заварной крем. 3 яйца растереть с сахаром 100 гр. Добавить молочно-молочного 300 мл, 5 гр. муки, 5 гр. крахмала. Заварить на водяной бани до консистенции густой сметаны. Охладить, добавить мягкое сливочное масло. Взбить.

Яйцо из белого шоколада. В скорлупу из перепелиного яйца залить темперированный белый шоколад, пока он жидкий слить содержимое. Таким образом, края остаются в шоколаде, а середина пустая. Очистить от скорлупы. Залить гель из чёрной смородины.

Гель из чёрной смородины. Сделать фреш из свежей чёрной смородины добавить камедь ксантановую E415. Довести до нужной консистенции. Многие путают рецепты молекулярной кухни с пафосными названиями. В этом рецепте содержится всего лишь несколько безвредных пищевых добавок и технологии.

Трубочки из шоколада. В коктейльные трубочки залить шоколад. Охладить.

Мятная пенка. Листья свежей мяты смешать с сахарным сиропом, добавить соевый лецитин E-322. Измельчить смесь блендером.

Сметанно-морковный крем. Морковный фреш смешать с деревенской сметаной, липовым мёдом.

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Лимонно-лавандовый кекс



Оригинальное название выглядит так: Lemon & Lavender Drizzle Cake.

Для 1 кекса нужно:

- 175 г муки
- 150 г сахарной пудры
- 150 г мягкого сливочного масла
- 3 яйца
- цедра 2-х лимонов
- 1 ч. л. лаванды
- Сахарный сироп (я делала лавандовый сироп):
- 75 г сахарной пудры
- сок 1,5 лимонов
- 0,5 ч. л. сушеных цветов лаванды (в рецепте ее нет, но с ней намного вкуснее)

Лимонная глазурь:
50 г сахарной пудры (мне понадобилось немного больше пудры)
сок 1/2 лимона

В отдельной миске просеиваем муку.
Взбиваем масло с сахарной пудрой до белого цвета и пышного состояния.
Натираем цедру на мелкой терке и смешиваем с цветами лаванды.
Постепенно добавляем яйца (по одному), каждый раз хорошо перемешивая и так же по частям добавляем цедру с лавандой и небольшим количеством муки.
Я добавляла яйцо, взбивала, потом добавляла часть цедры с лавандой, столовую ложку муки и все перемешивала. Добавляла в три захода.
Выкладываем тесто в форму, смазанную маслом и присыпанную мукой (если форма металлическая, а не силиконовая). Ставим в духовку, разогретую до 180 градусов, на 45 минут (мой кекс приготовился за 30 минут, поэтому стоит проверять кекс деревянной палочкой)
Готовому кексу дать остыть в форме минут 5 и вынуть из нее. Делать это нужно осторожно, так кекс очень нежный.

Лавандовый сироп:
Соединить в сотейнике лимонный сок, пудру и лаванду. На-

гревать на медленном огне до растворения пудры, довести до кипения и держать на огне минуту.
Полить сиропом кекс (в нем можно сделать несколько проколов деревянной палочкой).

Лимонная глазурь:
Смешать пудру и лимонный сок до получения однородной белой глазури. Если она будет жидковата, добавьте пудры, лучше запастись ею заранее, так как у меня она кончилась и красивой глазури не получилось.

Покрывать сверху кекс глазурью. Можно ровно распределить, а можно сделать волнистые линии, ну или как-то так.

Кекс прекрасен сам по себе, но еще вкуснее кушать его со взбитыми сливками, сметаной или мороженым.

Приятного аппетита!



Анна Нечаева

Суфле с креветками и форелью



- Форель х/копчения — 200 г.
- Креветки (вареные замороженные) — 200 г
- Сливки (20%) — 200 г
- Куриное яйцо — 4 шт.
- Крахмал кукурузный (можно картофельный) — 3 ст. л.;
- Зелень (укроп, петрушка) — 1 пучок;
- Соль, перец, специи для морепродуктов — по вкусу

Взбить миксером яйца и специи. Добавить сливки снова взбить. Затем крахмал — взбить.
Креветки разморозить и порезать, если они крупные. Форель порезать крупным кубиком. Зелень порубить.
Всё перемешать и вылить в форму. Установить её в форму большего размера, наполненную водой. Запекать при 180 градусах 40 минут. Охладить в форме.

Салат «Морской конёк».



- тушки кальмара
- креветки
- яйца
- кукуруза
- лук репчатый
- Салат смешала с майонезом.
- Выложила в виде морского конька салат, сверху посыпала тёртым сыром и промазала майонезом немного. Украсила икрой, креветками, форелью и лимоном.



Вера Волох

ВКУСНЫЙ КРОССВОРД

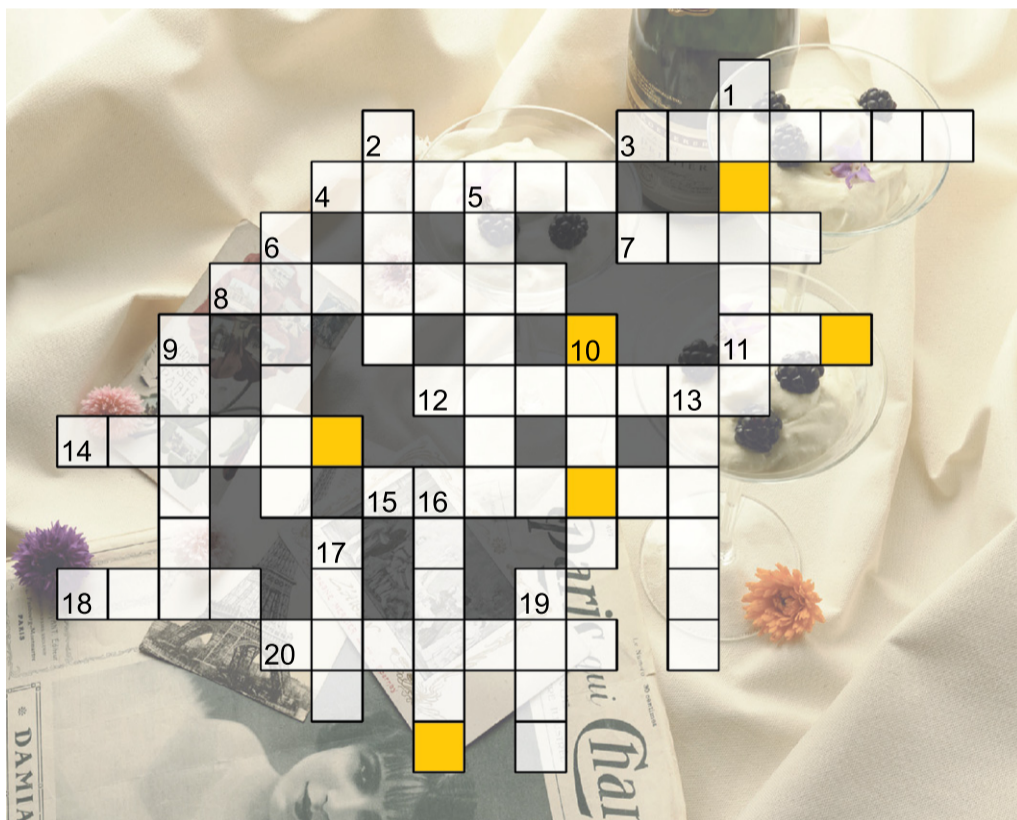
По вертикали:

1. Русское и белорусское название растолченной муки (обычно овсяной).
2. Слой лимонной и апельсиновой кожуры, употребляемый при приготовлении сладких блюд.
5. Пирожное из взбитых яиц, муки, сахара.
6. Продукт из сквашенного молока, освобожденный от сыворотки.
9. Небольшая специальная электропечь для быстрого поджаривания плоских кусков хлеба.
10. Водный раствор, используемый в качестве приправы, входит в состав многих соусов и маринадов.
13. Грибковые стимуляторы, применяемые в кулинарии для кондитерских и хлебных изделий, напитков.
16. Форма нарезки овощей в виде бочончков.
17. Растение, используемый как специя, имеет бороздчатый ветвистый стебель, очередные трижды перисторассеченные листья.
19. Древнейшее эфиромасляническое растение, в кулинарии используется как специя, в молотом виде, обладает освежающим, пряным ароматом и сладковатым вкусом, добавляют в выпечку.

По горизонтали:

3. Мороженное известное еще в эпоху Наполеона III.
4. Восточный напиток из натуральных фруктовых соков с сахаром.
7. Главное блюдо народов Средней Азии
8. Рассыпчатое печенье из тонких полосок сдобного теста, обжаренных во фритюре.
11. Разновидность фасоли, напоминающая по форме лесной орех; широко используется в Средней Азии и на Ближнем Востоке.
12. Плод имеет грушевидную форму, длиной до 20 см, мякоть мягкая маслянистая, приятный привкус грецкого ореха.
14. Травянистое растение, луковицы которого используют в кулинарии в качестве ароматной и острой приправы.
15. В итальянской кухне основная смесь трав. Включает лук, чеснок, сельдерей, петрушку, остальные травы по вкусу.
18. Кондитерское изделие из сладкого теста с кремом, фруктами, орехами.
20. Сухое белое вино, получаемое из винограда одноименного сорта.

Кроссворд подготовила
Екатерина Зубачёва



АНЕКДОТЫ

Дора кричит с кухни:
— Моня, куру нести?
Моня: Нет, гости еще едят хлеб.
Дора кричит с кухни второй раз:
— Моня, уже можно?
Моня: Нет, гости еще не съели весь хлеб.
Дора кричит с кухни третий раз:
— Ну что, можно?
Моня: Неси!
Тогда Дора приносит с кухни живую курицу и ставит ее посреди стола.
Курица доклеивает крошки за гостями.

Хозяйка гостям:
— На улице такой дождь, оставайтесь на ужин?
— А что у вас на ужин?
— Отварные макароны.
— Спасибо, дождь не такой уж и сильный..

— Папа, папа, я кушать хочу!
— Я в твои годы хотел стать космонавтом!

— Достопримечательность нашего ресторана, — говорит гостю официант, — крупные улитки.
— Знаю. В прошлый раз одна такая меня и обслуживала.

— Официант, я хотел бы получить то же, что у господина за соседним столиком.
— Нет проблем, месье. Я сейчас позову его к телефону, а вы действуйте.

Мама кормит 4-летнего сына кашей, приговаривая:
— Ну съешь еще ложечку — будешь такой же, как (бросает взгляд на мужа, сидящего напротив) ...ладно, сынок, бог с ней с этой дурацкой кашей!

КОНКУРС!

Для всех читателей «Вкусной Газеты» мы разыгрываем 250 рублей на счёт мобильного телефона, первому отгадавшему кодовое слово. Для этого нужно разгадать кроссворд и написать на форум Международного Поварского Альянса <http://cook-alliance.ru/forum/topic.php?tid=40> кодовое слово из выделенных квадратиков. Желаем удачи.

Ответы на предыдущий кроссворд:

По горизонтали: 2. Сусло, 5. Сироп, 7. Бискотти, 9. Окрошка, 12. Розмарин, 14. Равиоли, 17. Бешамель, 18. Эмменталь

Кодовое слово: **СОЛЯНКА.**

ОБЪЯВЛЕНИЯ

РАБОТА

«Вкусной газете» требуется менеджер по продажам и продвижению. Опыт работы в СМИ обязателен. Тел.: 89196314761

Требуется шеф-повар в новый караоке бар. Тел.: 8 9600 55 55 75, Александр Иванович

Требуются повара-универсалы. Тел.: 8 9600 55 55 75, Александр Иванович

Требуются уборщица-посудомойщица, в ресторан в центре города Казань. Зарплата 10 тыс. руб. при графике 2/2, с 11:00-23:00. Вечерний развоз. Бесплатное питание. Тел. 236-16-94, 8 (937) 61-63-67-9. Ул. Галактиконова, дом 6. Ресторан «НАО»

В ресторан «Иерусалим» требуются повар и официант!! ЗП высокая, по сравнению с другими заведениями!!! в ЛС!! Подробности в официальной группе <http://vk.com/vkusnayagazeta>

Санкт-Петербург! Требуются повара проживающие в Зеленогорске или Сестрорецке для работы в пляжном ресторане в Дюнах. Звонить по тел.8(981)742-27-50



РЕСТОРАН "НАО"
ПРИГЛАШАЕТ КАЗАНЦЕВ И ГОСТЕЙ
ГОРОДА ОТВЕДАТЬ БЛЮДА ЕВРОПЕЙСКОЙ И
ЯПОНСКОЙ КУХНИ ВЫСШЕГО
КАЧЕСТВА ПО ПРИЯТНЫМ ЦЕНАМ!

Ресторан НАО, доставка блюд ресторанного качества на дом и в офис.

Европейская/Японская кухня.

Тел. 236-16-94 ул. Галактиконова д.6



Международный поварской альянс предлагает услуги!

Вам нужно профессиональное фото блюд? Разработка меню? Концепция? Макет меню для ресторана или кафе? Мы вам поможем! Качественно и в срок! Действует система СКИДОК!

ТЕЛЕФОН: 89872-751-777

Наташа. Оплата от 40 000 рублей в месяц.

Проводится новый набор персонала на все вакансии на круизные суда! Официальное трудоустройство. Работа на круизных судах

немецкой компании "AIDA Cruises" (Германия) – и американской компании "Princess Cruises" (США) (суда работают во всех регионах мира, включая Австралию). Подробности в официальной группе <http://vk.com/vkusnayagazeta>

Как попасть на страницы Вкусной Газеты?

Уважаемые читатели Вкусной Газеты, если Вы хотите поместить объявление открытой вакансии, дать объявление о покупке или продаже кухонного оборудования или инвентаря, представить свою организацию, рассказать о доставке своей продукции или предоставить свою информацию, Вы можете написать нам на почту: gazeta@cook-alliance.ru или позвонить по телефону +79196314761.

Все объявления о поиске работы в г. Казань объемом до 10 слов относящиеся к ресторанному бизнесу публикуются на страницы Вкусной Газеты БЕСПЛАТНО. Для этого нужно написать своё объявление в официальную группу <http://vk.com/vkusnayagazeta> Мы поможем Вам найти достойную работу!

Ваши рецепты и отзывы о ресторанах, которые Вы оставляете в нашей официальной группе <http://vk.com/vkusnayagazeta> мы публикуем на страницах Вкусной Газеты.

Так же вы можете БЕСПЛАТНО скачать нашу газету на сайте Международного Поварского Альянса: <http://www.cook-alliance.ru/library/section.php?sid=4>

Дорогие читатели. Если Вы хотите опубликовать свою статью, по тематике совпадающую с нашими разделами, материалы отправляйте на нашу почту: gazeta@cook-alliance.ru

УСЛУГИ

Пошив качественной формы для шеф-поваров и работников кухни. Уникальный дизайн, долговечный, дышащий и удобный материал. Спецодежда премиум класса. +79062256597

Дизайн меню, рекламы. Обработка фото. Быстро, в срок, недорого. Действует система скидок при большом заказе. 89503273235.

АНЕКДОТЫ

— Официант, почему у этого рака одна клешня?

— Он подрался в котле с другим.

— Тогда подайте победителя.

Девушка, недавно вышедшая замуж, спрашивает у матери:

— Мама, а что ты делала с обедом, если он не нравился отцу?

— Я всегда оставляла его на ужин.

— Ешь рулет с черникой, зрение будет 100%!

— Лучше ешь с грибами, будет 150%!

— Это как?

— Будешь видеть то, чего нет.

Кулинарный техникум приглашает людей для обучения по специальностям:

- менеджер вторых блюд,

- дилер супов,

- специалист по маркетингу компота,

- дизайнер бутербродов.

Муж приходит после работы. Жена встречает его с тарелкой, хочет налить мужу суп. И видит, что супруг сам не свой. Спрашивает:

— А что случилось?

— Меня подставили, я разорен... налей мне побольше супа — я хочу отравиться.

Новинка кулинарии: салат «Новогодняя маска» — последний салат, в котором засыпаешь.

Выпил одновременно бутылочку Имуннеле и Актимель. Теперь я знаю, что у бифидобактерий тоже есть враждующие группировки.

Верх оптимизма — считать, что в коробке столько шоколадных конфет, сколько туда может теоретически поместиться

Эклер — это чудо кондитерской мысли! С какой бы стороны ни откусил, крем автоматически оказывается с обратной стороны...

Джентльмен с дамой ужинают в ресторане. Официант на полусогнутых перед важными клиентами:

— Чего изволите-с?

— Что-нибудь экзотическое, будьте любезны.

— Хммм, как насчет бешеной овцы, предварительно вымоченной в текиле?

— Я полагаю, она сама себе заказет..

Я не проверял, но, судя по названию, в книге Жана-Поля Сартра «Бытие и ничто» рассказывается о бытии и моей зарплате

Газ, нефть принадлежат народу. Это понятно. Непонятно, почему народ сам себе продает их за такие бешеные деньги

Приходит Вовочка из школы домой — довольный, и прямо с порога:

— Мам, я олимпиаду зоологическую выиграл!

— Молодец, поздравляю, а какие вопросы были?

— Сколько ног у страуса? Я ответил — три.

— Но ведь у страуса только две ноги.

— Да, но все остальные сказали что — четыре.

Самая страшная фраза школьного детства: «Так, а теперь убираем учебники и достаём двойные листочки...».

К банкомату подходит женщина с мальчиком примерно пяти лет.

Мама: — Сейчас денежку возьмем и пойдём в магазин... Вставляет карту в банкомат, получает деньги.

Мальчик тихо спрашивает: — А там что, папа сидит?

После сокращения двух таможен оказалась, что никакого дефицита бюджета в этом году даже не намечается.

Бухгалтер возвращается с семьей из отпуска на дорогом заграничном курорте. В аэропорту в зоне пограничного контроля, пограничник:

— Откуда прибыли?

— Откуда прибыли??? Да какие прибыли?!? Одни убытки!

Лучше всех зарабатывают те, кто продает иллюзии

Один еврей говорит другому:

— Раньше я удалял зубы в бесплатной поликлинике, а вчера пошел в платную. Знаете, там оказалось в два раза больше.

— Это почему?!

— Так у меня же вырвали не только зуб, но еще и деньги.

Под девизом — «Пуля дура — штык молодец», российские биатлонисты одержали самую зрелищную победу в сезоне.

— А много у нас в стране этих гомосексуалистов?

— Миллиона 2-3...

— А если Европейский союз им предоставит убежище, то многие захотят уехать?

— Ну я думаю, миллионов 20-30!

— Мне страшно отправлять резюме в этот банк!

— А что такое?

— Меня смущает, что в графике работы пишут — с 9.00 до 17.00, а сама вакансия на должность выложена на сайте в воскресенье в 3 часа ночи...

Еду в маршрутке по делам. На очередной остановке в салон вваливается парнишка лет семнадцати и спрашивает у водителя:

— До проспекта Тухачевского доеду?

Водитель (к слову - яркий представитель народов Кавказа) отвечает:

— Параллельно едем.

Парень, жертва ЕГЭ, уточняет:

— То есть пересекаем?

Водитель:

— Параллельно, в евклидовом понимании!..