

# хлеб•соль

ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ / ЛЕГКИЕ РЕЦЕПТЫ

МАТИЛЬДА  
ШНУРОВА,  
ТИМАТИ,  
АЛЕКСАНДР  
ВАСИЛЬЕВ

*by Неппady*

**снежные  
чувства: ночь,  
свидание, ужин  
при свечах**



16+



Б.Ю. АЛЕКСАНДРОВ®

Мечта, воплощенная во вкусе!



## Содержание/

- 6** **От редакции/**
- 7** **РЕЦЕПТ-БОНУС/**
- 8** **Подарки/** Выбирайте с умом и любовью!
- 14** **Новости/** Техника, продукты
- 17** **Топ-10/** Лучшие новогодние рецепты
- 96** Анонс, адреса
- 98** **Школа «ХлебСоль»/** Учимся «выращивать» цветы из кондитерской мастики

## Сезон

- 24** **Хлеб/** Известный блогер Наталья Петрова печет обезьяний хлеб – букет из ароматных булочек
- 26** **Напиток/** Мастер чайных церемоний рассказывает...
- 30** **Соль/** Чем Матильда Шнурова кормит мужа дома и в своем ресторане «Кококо»

## Casual

- 34** **Школа завтрака/** Функциональная еда, которая обеспечит организм энергией на целый день
- 38** **Классика жанра/** Готовим хиты китайской кухни
- 42** **Тренд будущего/** Итальянская кухня с участием российских продуктов
- 44** **Один на троих/** Хурма – зимний фрукт
- 48** **Шаг за шагом/** Крем королей
- 50** **Минутное дело/** Ланч, обед и ужин в рекордные сроки
- 58** **Еда с собой/** Блинный перекус
- 61** **Скопируй это/** Классический бургер от Тимати
- 62** **Сладкие секреты/** Десерты с упоительным ароматом цитрусовых
- 66** **Звездная кухня/** Идем в гости к актеру МХТ Анатолию Белому и дизайнеру Инессе Москвичевой
- 70** **История со вкусом/** Оливье как высшая форма майонеза



## Weekend

- 72** **Воскресный обед/** Больше афродизиаков!
- 82** **Путешествие/** Русский Север глазами блогеров
- 84** **Едим в городе/** Куда ведем родителей
- 86** **Украшение жизни/** Зеленые венки с красными ягодами – элемент новогоднего декора и славянский символ
- 90** **Beauty/** Средства, которые сделают ночь блестящей
- 92** **Искусство стола/** Александр Васильев об экзотических вкусах
- 94** **Система питания/** В чем очарование кишечника

by Hennady

## НАВИГАЦИЯ ПО ЖУРНАЛУ/

**СОВЕТ ПОВАРА/** Варианты замены ингредиентов, подходящие к блюду соусы и приправы, другие возможности модификации рецепта.

**СЕКРЕТ/** Идеи, решения и технологические тонкости, к пониманию которых мы пришли, тестируя рецепт на кухне. Вам они облегчат жизнь, сэкономят время и помогут научиться виртуозно жонглировать ингредиентами. А также факты.

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «ХЛЕБСОЛЬ»/** Чтобы постичь смысл блюда или его части, мало понимать, как резать — кубиками или ломтиками — и сколько времени тушить. Нужно знать историю, географию, характер.

**ПЕРЕКРЕСТНАЯ ССЫЛКА/** Самый простой способ составить из рецептов журнала собственное меню.

**СПИСОК ПОКУПОК/** Поможет увидеть все меню в целом и не бегать по сто раз в магазин за всякими мелочами.

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ/** Продумывая обед на несколько персон или регламент дружеской вечеринки, важно следить за временем. Если четко следовать расписанию, хватит времени на готовку и на то, чтобы сесть за стол при полном параде.

## НАШ РЕЦЕПТ/

**КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ**  
Рассчитано на аппетит умеренно проголодавшегося человека. Например, для мясного блюда одна порция — это 200 г мяса и 150 г гарнира.

**ПОДГОТОВКА**  
Время, когда нужно резать, строгать, перчить и ни на минуту не ослаблять внимания.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**  
Пассивная стадия готовки, когда плита или духовка делают работу за вас.

## УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

- 1 Для начинающих.
- 2 Для более опытных кулинаров.
- 3 Для тех, кто чувствует себя на кухне как рыба в воде.

**330 ККАЛ Калорийность**  
Важна для тех, кто сидит на диете или просто следит за собой.

**ЗАМОРОЗКА**  
Блюдо в целом или его части можно заморозить, не потеряв во вкусе и внешнем виде.

**ПОСТНОЕ**  
Блюдо не содержит мяса, молока, рыбы и других животных белков.

**ДЕТСКОЕ МЕНЮ**  
Блюдо можно включить в детское меню.

## МЯСО И ПТИЦА

Классический бургер	2	61
Митболы с дзадзики	2	53
Рулет из буженины в апельсиновой глазури	2	21
Свиная грудка с брусничным взваром и шпинатом	2	29
Утиная грудка с соусом из хурмы и зеленым салатом	2	46
Цыплята-корнишоны, фаршированные овощами	2	18

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Зубатка со шницелем из цветной капусты	2	55
Карельская форель с корнем сельдерея	2	79



Палтус с гремолатай и огуречным соусом	2	53
Форшмак по рецепту «Шнайдера»	1	56
Чавыча под лимонной заправкой с икрой тобико	1	29
Шашлычки из кальмаров на розмариновых шпажках	2	18

## АЗИАТСКИЕ БЛЮДА

Азиатские кокосовые блинчики с рыбой и сладким чили	2	59
Баоцзы (китайские пельмени) со свиной и шиитаке	2	40
Сибас в стиле хризантемы с карамелизованными овощами	2	41
Китайские жареные пирожки	2	39
Пекинский зеленый салат с редисом	2	38
Рис по-сингапурски	2	53

## ОВОЩИ И ГРИБЫ

Запеченные сливы с черемуховым бисквитом	2	29
Рататуй	1	32

## ХЛЕБ, ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Апельсиново-миндальный пирог без глютена	3	64
--	---	----



Апельсиново-шоколадное печенье	1	64
Апельсины Франческо	2	64
Имбирное печенье	2	20
Крем-брюле по классическому рецепту	2	49
Немецкий хлебный суп	2	56
Обезьяний хлеб	2	25
Овсяные панкейки с бананом	2	35
Открытый пирог с корнеплодами	2	19
Пирог «Старгейзи» с радужной форелью	2	21
Пирог с хурмой	2	47
Тирамису «Эрвин»	3	79
Торт «Красный бархат» с меренгой	3	18
Фокачча	2	7
Чиа-пудинг на кокосовом молоке с фруктами	1	35

## НАПИТКИ

Коктейль Apple Warmer	1	80
-----------------------	---	----

## ДОПОЛНЕНИЯ

Апельсиновая паста	64
Кондитерская мастика	98



## Партнеры школы «ХлебСоль»



## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Банановые оладьи с ананасовым припеком	2	59
Брускетта на черном хлебе в стиле винегрет	1	50
Брускетты с камчатским крабом и пастой чили	1	79
Оладьи из нутовой муки со шпинатом и соусом из кешью	2	36
Роллы из кукурузных блинчиков с вяленным мясом	2	59

Салат с горошком и грейпфрутом	1	50
Салат с морепродуктами	1	22
Салат с семгой горячего копчения	1	79
Салат с уткой и ананасами	2	21
Салат с хурмой	1	45
Тако с оливье с креветками	2	19
Теплый салат с копченой скумбрией и свеклой	1	55
Французские крепы с мандариновым мармеладом	2	60

# СЕМЬ ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ ВЫ НЕ ЗНАЛИ

## ОЛИВКИ — ПАЛИТРА ВКУСОВ

## НЕ ВСЕ ОЛИВКИ ОДИНАКОВЫЕ

## ДЕРЕВО-ДОЛГОЖИТЕЛЬ

## ОЛИВКИ — ИСПАНСКИЕ КОРОЛЕВЫ ТАПАС

★ ★ ★ ★ ★

[illegible]

чей возраст превышает две тысячи лет. Регион Андалусия славится наивысшей концентрацией оливковых деревьев в мире.

## ОЛИВКИ — ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ

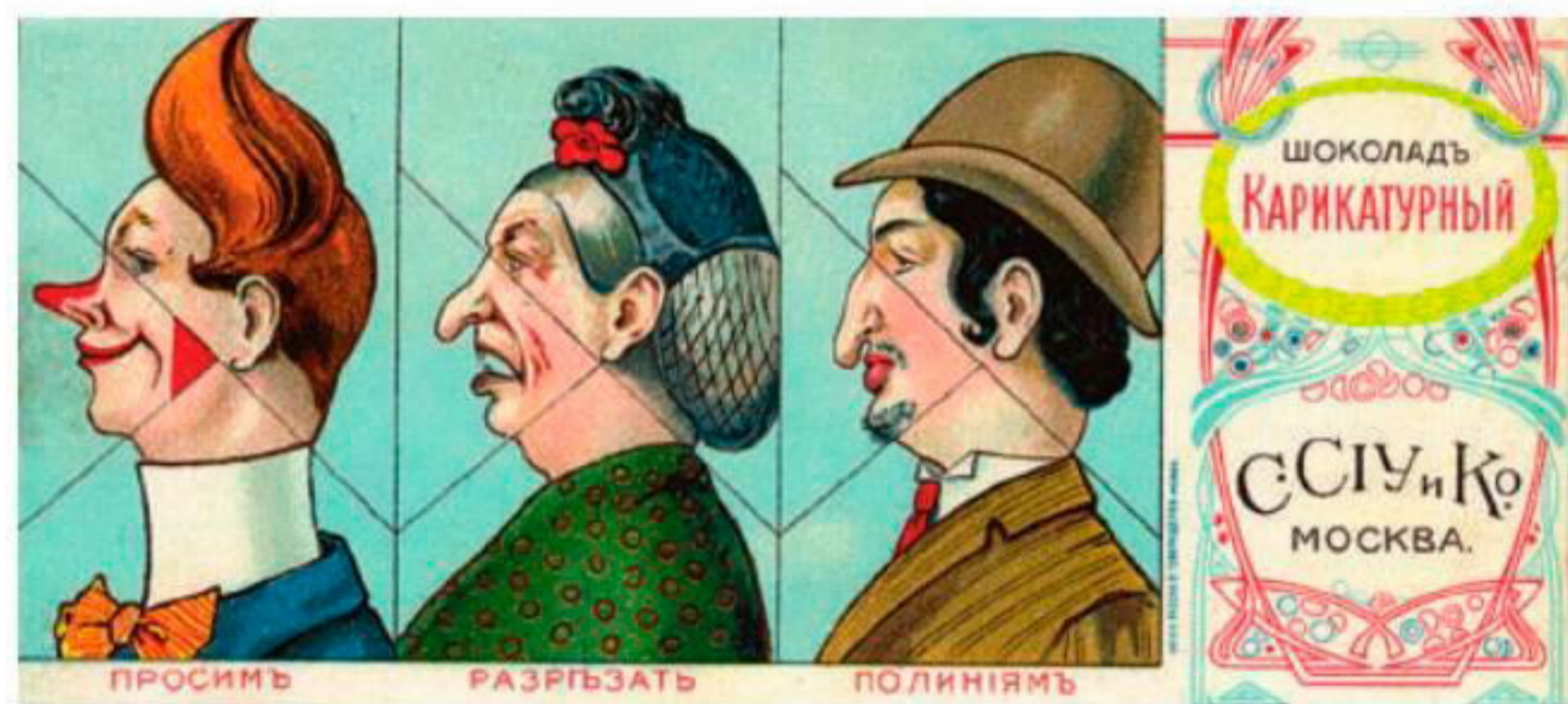
ИСПАНИЯ — КРУПНЕЙШИЙ  
МИРОВОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

ГОЛУБЬ МИРА

Голубь, несущий оливковую ветвь, в XX веке стал символом мира. Пабло Пикассо, один из самых знаменитых испанских художников всех времен, создал несколько изображений голубя мира для благотворительных кампаний, таким образом превратив эту птицу и оливковую ветвь в символы взаимопонимания между культурами.

**www.spanisholives.ru**





## ПОКА ГОТОВИЛСЯ НОМЕР...



Мы подсчитали, что 21 января пройдет юбилейный, 3000-й мастер-класс кулинарной школы «ХлебСоль». Учить нас готовить хинкали и долму будет шеф-повар самого грузинского ресторана «Батони» Нана Чечелашвили. Срочно записывайтесь!



Наш шеф-повар Артем Князев решил напомнить, что добавлять специи и пряности в холодные блюда нужно хотя бы за час до подачи, а в горячие – не раньше чем за 5–10 минут до готовности.



Стажер Катя Паршина выяснила, что король Франции Луи XIV велел сделать слепок груди своей фаворитки и изготовить по нему бокал для шампанского. Такие бокалы были популярны до XX века, им на смену пришли фужеры на длинной ножке – flute, что на французском значит «флейта».

## ЧТО У НАС НА УМЕ

\* Так сложилось, что именно зима – средоточие любимых праздников: Новый год, Рождество, Масленица, День влюбленных, День защитника Отечества. Значит, и десерты, достойные попасть на страницы праздничного номера, должны быть самые яркие, самые вкусные и ароматные.

\* Для их создания нам нужен был источник вдохновения. И очень вовремя на память пришла удивительная судьба купца Алексея Ивановича Абрикосова. В XIX веке его отец получил вольную и фамилию за редкое умение делать невероятные сладости из абрикосов. Алексей Абрикосов пошел дальше: на его семейном предприятии варили варенье, катали конфеты, пекли пряники. Учитывая количество детей в семье – двадцать два, – легко предположить, что господин Абрикосов прекрасно знал, как угодить маленькому сладкоежке.

\* Это Алексей Иванович придумал, как сделать карамельку с начинкой, это он стал первым выпускать шоколадных зверушек. Пионером был тот самый ушастый зайчик, который радует российских детей до сих пор. Чуть позже на фабрике Абрикосова начали вкладывать в шоколадные фигурки сюрпризы: игрушки, открытки, части мозаики... Именно Алексей Иванович наладил круглогодичные поставки фруктов в Москву из Крыма. В советское время фабрику Абрикосова – увы! – переименовали, она стала называться в честь коммуниста Петра Бабаева. Поэтому так важно, чтобы имя и заслуги основателя вернулись из небытия.

\* Конечно, после таких сладких воспоминаний мы постарались собрать в этом номере десерты, которые украсят любое торжество, а вас сделают звездой!

Редакция журнала «ХлебСоль»



Кулинарный журнал «ХлебСоль»  
Январь-февраль № 01/02 (№ 78) 2017  
Дата выхода: 23 декабря 2016 года  
Периодичность: 1 раз в 2 месяца  
Наш сайт: [www.breadsalt.ru](http://www.breadsalt.ru)

**РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР** /  
Алла Шелихова ([shelihova.ak@eksmo.ru](mailto:shelihova.ak@eksmo.ru))  
**ШЕФ-РЕДАКТОР** / Людмила Сальникова  
**ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР** /  
Ольга Победимова  
**АРТ-ДИРЕКТОР** / Елена Межегурская  
**РЕДАКТОР** / Наталия Михайловская  
**ФОТОГРАФ** / Екатерина Демина  
**ФОТОРЕДАКТОР** / Екатерина Кочеткова  
**ДИЗАЙНЕР** / Елена Гладилина  
**ШЕФ-ПОВАР** / Артем Князев

**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР**  
ООО «ХЛЕБСОЛЬ» / Евгений Капьев  
**ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР** /  
Юлия Колоколова  
**ИЗДАТЕЛЬ** / Екатерина Иванова  
**РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР**  
**ПО СПЕЦПРОЕКТАМ** / Наталья Щербаненко  
**ГЛАВНЫЙ БУХГАЛТЕР** / Вера Максименко  
**ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ** /  
Мария Коноплева  
**МЕНЕДЖЕРЫ ПО РЕКЛАМЕ** /  
Юлия Болотаева, Ольга Дермановская,  
Елена Калинкина  
**НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА**  
**РАСПРОСТРАНЕНИЯ** / Дмитрий Родионов  
**ВЕДУЩИЙ МЕНЕДЖЕР ОТДЕЛА**  
**СПЕЦПРОЕКТОВ** / Ирина Харламова  
**МЕНЕДЖЕР ПО ПРОИЗВОДСТВУ** /  
Елена Загородникова  
**РУКОВОДИТЕЛЬ КУЛИНАРНОЙ**  
**ШКОЛЫ «ХЛЕБСОЛЬ»** /  
Елена Лысенко ([Lysenko.EV@eksmo.ru](mailto:Lysenko.EV@eksmo.ru))  
**МЕНЕДЖЕРЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ**  
**МАСТЕР-КЛАССОВ** / Станислав Филимонов,  
Олег Дудин  
**ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ** / Валерий Чиж

**Над номером работали:** Анна Алтабаева,  
Мария Железнова, Марина Зельцер,  
Наталья Петрова, Роман Шеломенцев,  
Дарья Шитт

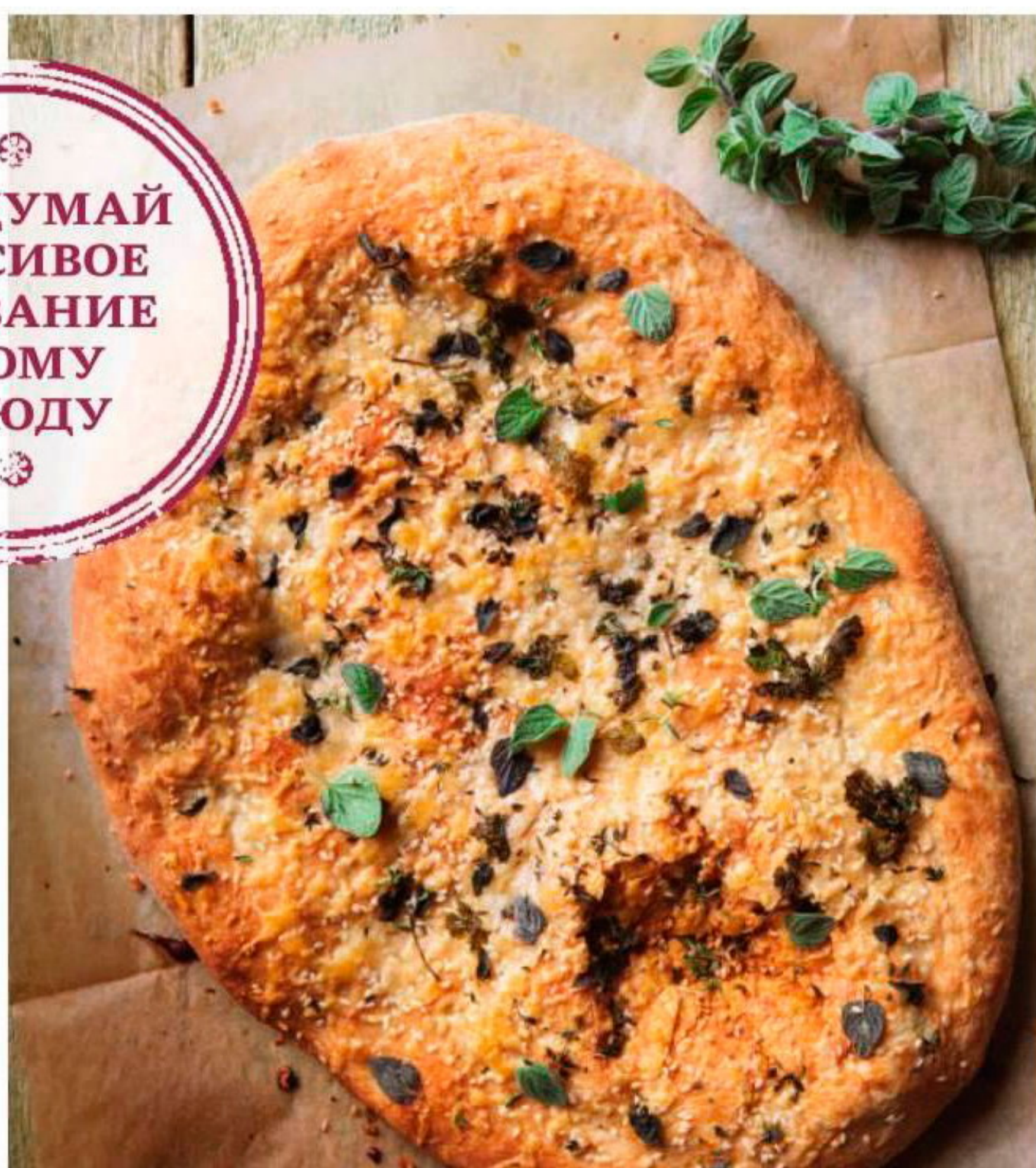
**АВТОР ЛОГОТИПА** / Екатерина Кожухова  
**ШРИФТЫ** / Юрий Гордон  
**МАКЕТ** / Мариана Модырка  
**КОНЦЕПЦИЯ** / Анна Людковская

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ** /  
ООО «ХлебСоль». Адрес: 123308, Москва,  
ул. Зорге, д. 1.  
Свидетельство о регистрации средства массовой  
информации в Федеральной службе по надзору  
в сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)  
ПИ № ФС77-65716 от 20 мая 2016 г.  
Отпечатано в типографии «Первый  
полиграфический комбинат».  
Адрес: 143405, Московская обл., Красногорский  
район, п/о «Красногорск-5», Ильинское шоссе, 4-й км.  
Тираж: 230 000 экз. Номер подписан в печать  
13 декабря 2016 года.  
Все права защищены. Полное или частичное  
воспроизведение статей и материалов,  
опубликованных в кулинарном журнале «ХлебСоль»,  
запрещено. Кулинарный журнал «ХлебСоль»  
не несет ответственности за содержание рекламных  
материалов.  
© ООО «ХлебСоль», 2016  
Данное издание не является рекламным материалом.  
Адрес редакции: Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/3.  
Тел. +7 (495) 733 9789. [www.breadsalt.ru](http://www.breadsalt.ru)  
Рекомендуемая розничная цена: 180 руб.  
Индекс журнала в Каталоге российской прессы –  
10923, в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные  
издания» – П2082.  
ISSN 2075-9894



фото с обложки:  
Мария Железнова,  
стиль: Анна Алтабаева  
Рецепт с обложки – на стр. 18  
Подставка Miss Etoile;  
скатерть Zara Home

**ПРИДУМАЙ  
КРАСИВОЕ  
НАЗВАНИЕ  
ЭТОМУ  
БЛЮДУ**



Ваше красивое  
название

**2** 355 ккал

порции: 4,  
подготовка: 20 мин,  
приготовление: 15 мин (+ 1 ч  
50 мин, чтобы тесто подошло)

- 1 ч. л. сахара
- 2 ч. л. соли
- 380 г муки + немного на подпыл
- 20 г живых дрожжей
- 200 мл воды
- 3 зубчика чеснока
- 70 мл оливкового масла
- по 2 веточки тимьяна и орегано
- 30 мл молока
- 1 ст. л. кунжута

**1** Смешайте в миске сахар, соль, муку  
и дрожжи, влейте воду и вымесите эла-  
стичное тесто.

**2** Чеснок пропустите через пресс,  
смешайте с оливковым маслом и руб-  
леными листиками тимьяна и орегано.  
Вмешайте половину этой смеси  
в тесто, скатайте его в шар, переложите  
в присыпанную мукой миску, накройте  
полотенцем и оставьте в теплом месте  
на 1 час: тесто должно увеличиться  
в объеме вдвое.

**3** Тесто выложите на присыпанную  
мукой поверхность, раскатайте в не-  
большой прямоугольник и заверните  
края к центру. Накройте полотенцем  
и оставьте на 50 минут подходить.

**4** Разделите тесто на 4 части,  
сформируйте из каждой небольшие  
лепешки и раскатайте их до толщины  
1 см. Смажьте молоком и оставшейся  
чесночной смесью, посыпьте кунжутом.  
Выпекайте в разогретой до 220 °С ду-  
ховке 10–12 минут до румяной корочки.  
Посыпьте листьями орегано.

**КОНКУРС!** Придумайте красивое назва-  
ние этому блюду, пришлите на [kitchen@breadsalt.ru](http://kitchen@breadsalt.ru) с пометкой «Рецепт с име-  
нем» до 15 февраля и поборитесь за уни-  
кальный **цветочный чай** и **новогодние**  
**салфетки «Ботанический сад»** ([shop@botanicgarden.ru](http://shop@botanicgarden.ru)). В банке – цветы василь-  
ка, ромашки, лаванды, календулы, розы,  
листья мелиссы, мяты.



## Ждем Деда Мороза

Или сами выступаем в его роли.  
Ведь даже если вера в дедушку с белой  
бородой и волшебным мешком с годами  
подрастаяла, желание получать подарки  
меньше не стало. Так что ищем нужное,  
важное, любимое!



ЕЛОЧНАЯ ИГРУШКА  
«СЕРДЦЕ»/  
Yves Delorme,  
цена по запросу,  
[www.yvesdelorme.com](http://www.yvesdelorme.com)



СТАТУЭТКА «ПЕТУХ»  
И НАБОР ИЗ ШЕСТИ  
ЛОЖЕК «ПЕТУХ»/  
Anna Lafarg,  
3419 руб. и 7325 руб.,  
[www.annalafarg.ru](http://www.annalafarg.ru)



МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ LG NEOSCHEF MJ3965AIS/  
29 499 руб., [www.lg.ru](http://www.lg.ru)



НАБОРЫ  
КОСМЕТИКИ  
L'OCCITANE/  
цена по запросу,  
[www.loccitane.ru](http://www.loccitane.ru)



ПРОБКИ ДЛЯ БУТЫЛОК/  
Anna Lafarg, 533 руб. (за шт.),  
[www.annalafarg.ru](http://www.annalafarg.ru)



НАБОР РАЗДЕЛОЧНЫХ  
ДОСОК «СНЕГ»/  
Fuga, 8550 руб.,  
[www.fugarussia.com](http://www.fugarussia.com)



ПОДСТАВКА ДЛЯ  
МЕЛКИХ ПРЕДМЕТОВ  
ИЗ СЕРЕБРИСТОЙ КОЖИ/  
Zata Home, 3599 руб.,  
[www.zatahome.com](http://www.zatahome.com)



ПОДАРОЧНЫЙ НАБОР  
BRILLIANT BAKER/  
Joseph Joseph, 3490 руб.,  
[www.designboom.ru](http://www.designboom.ru)

# ПОДАРКИ



ДЕКОРАТИВНАЯ  
НОВОГОДНЯЯ КАРУСЕЛЬ  
«ЕЛОЧКА»/

Yves Delorme, цена по запросу,  
[www.yvesdelorme.com](http://www.yvesdelorme.com)



РОЖДЕСТВЕНСКАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ  
ЛАКОВ ДЛЯ  
НОГТЕЙ GLITTER  
NAILS/

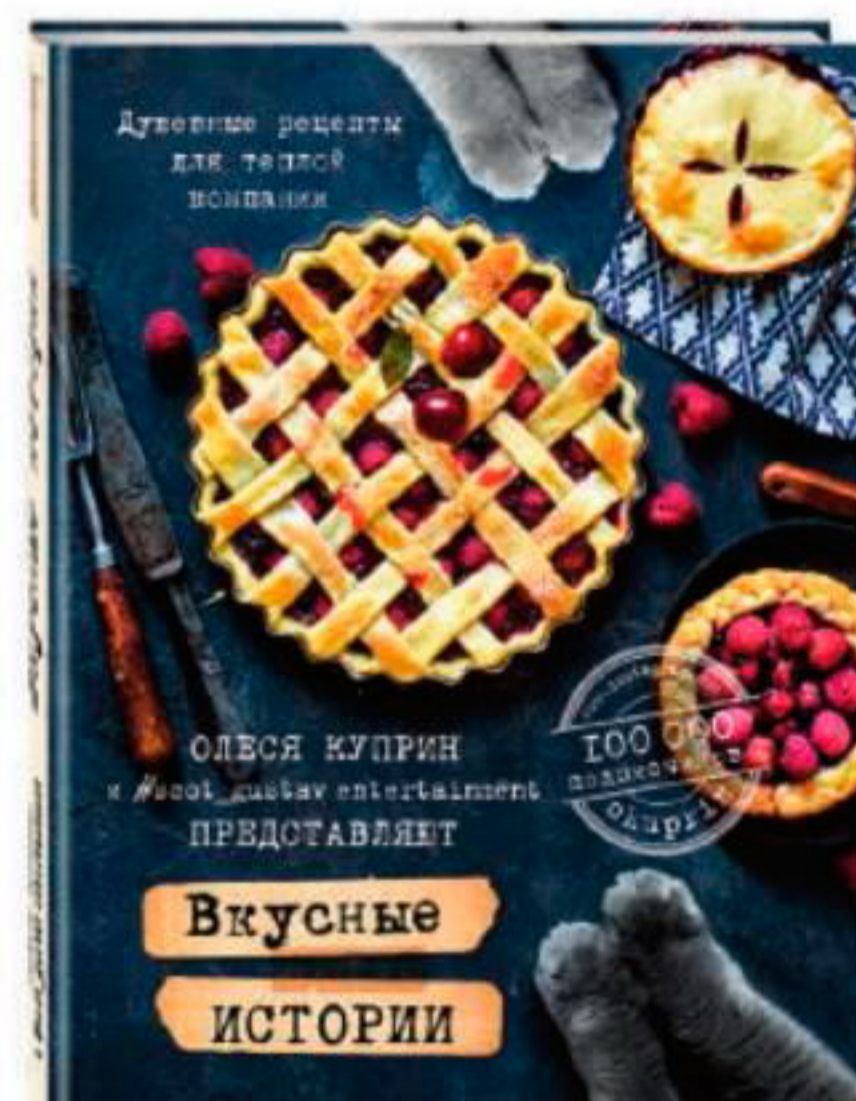
Yves Rocher,  
690 руб.,  
[www.yves-rocher.ru](http://www.yves-rocher.ru)

ПЛЕД ДВУСТОРОННИЙ  
С БАХРОЙ, ТАПОЧКИ  
С ЦВЕТНОЙ  
АППЛИКАЦИЕЙ/

Zata Home, 3599 руб., 2999 руб.,  
[www.zatahome.com](http://www.zatahome.com)



ЭЛЕКТРОГРИЛЬ OPTIGRILL TEFAL/  
18 990 руб., [www.optigrill.ru](http://www.optigrill.ru)



КНИГА ОЛЕСИ КУПРИН  
«ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ»/  
«Эксмо», 660 руб., [www.book24.ru](http://www.book24.ru)



ЧАЙНИК И ЧАШКА  
«С ГЛАЗКАМИ»/

Miss Etoile, 5830 руб. и 1905 руб.,  
[www.missetoilerussia.ru](http://www.missetoilerussia.ru)



РОБОТ-ПЫЛЕСОС  
ROOMBA 960 IROBOT/  
42 700 руб.,  
[www.irobot.ru/irobot/roomba960](http://www.irobot.ru/irobot/roomba960)

ПЫЛЕСОС  
DYSON V8 ABSOLUTE/  
цена по запросу,  
[www.dyson.com.ru](http://www.dyson.com.ru)



КОФЕМАШИНА JURA Z6/  
технология импульсного  
приготовления кофе, 199 900 руб.,  
[www.tu.jura.com](http://www.tu.jura.com)



ЭЛЕКТРОБРИТВА BRAUN SERIES 9 9290CC/  
32 990 руб., [www.braun.ru](http://www.braun.ru)

## Подарки



### МУЛЬТИВАРКА SKYCOOKER

#### RMC-CBD100S REDMOND/

две чаши по 4,5 л, 50 программ приготовления, управление со смартфона, выбор языка панели управления, FM-радиотюнер, 24 995 руб., [www.redmond-company.ru/products/multicookers/multivarka-redmond-rmc-cbd100s](http://www.redmond-company.ru/products/multicookers/multivarka-redmond-rmc-cbd100s)



### КАСТРЮЛЯ LE CREUSET/

2,4 л, 22 450 руб., [www.lecreuset.ru](http://www.lecreuset.ru)



### ВОЗДУХООЧИСТИТЕЛЬ

#### F-VXK70 PANASONIC/

с функцией увлажнения, 47 990 руб., [www.eplaza.panasonic.ru](http://www.eplaza.panasonic.ru)



### ПОЛКА ДЛЯ

#### БАНИ АQUALA/

Umbra, 3850 руб., [www.pichshop.ru](http://www.pichshop.ru)

### МАСТЕР-КЛАСС ПО ЛЕПКЕ

#### ИЗ МАРЦИПАНА/

мастерская «Сладкая лепка» при музее «Всемирная история в пластилине», 600 руб., [www.сладкарня-марципан.рф](http://www.сладкарня-марципан.рф)  
Создавать цветы, зверей и птиц понравится и детям, и взрослым.



### КНИГА «СУПЕР ЕДА

#### НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

#### ОТ ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРА»/

«Кукбукс», 1949 руб., [www.cookbooks.ru](http://www.cookbooks.ru)



### МЯСОРУБКА VIVA COLLECTION PHILIPS/

от 8000 руб., [www.philips.ru](http://www.philips.ru)



### МАСТЕР-КЛАСС «КЕРАМИКА»/

авторская посуда Artdetox, 5400 руб., [www.mazachik.ru](http://www.mazachik.ru)

Мастерская, где собираются талантливые люди, чтобы отдохнуть за творчеством, пообщаться, узнать много нового и с пользой провести время.



### ШАМПУНЬ

#### И БАЛЬЗАМ

#### БИО НЕУА/

Splat, по 480 руб., [www.splat.ru](http://www.splat.ru)

## ФАБРИКА БЛИНОВ

Пышные оладьи, воздушный омлет, ароматные котлеты, румяные драники, курица в хрустящей панировке – любое блюдо станет украшением стола, если вы используете сковороду из новой линейки Supreme Gusto от Tefal. Линейка создана специально для приготовления традиционных русских блюд, а это особенно актуально, ведь Масленица не за горами. Сделанные из литого алюминия, сковороды эффективно сохраняют тепло, которое равномерно распределяется по всей поверхности, функциональны, эргономичны, надежны и долговечны.

От 1250 руб., [WWW.TEFAL.RU](http://WWW.TEFAL.RU)



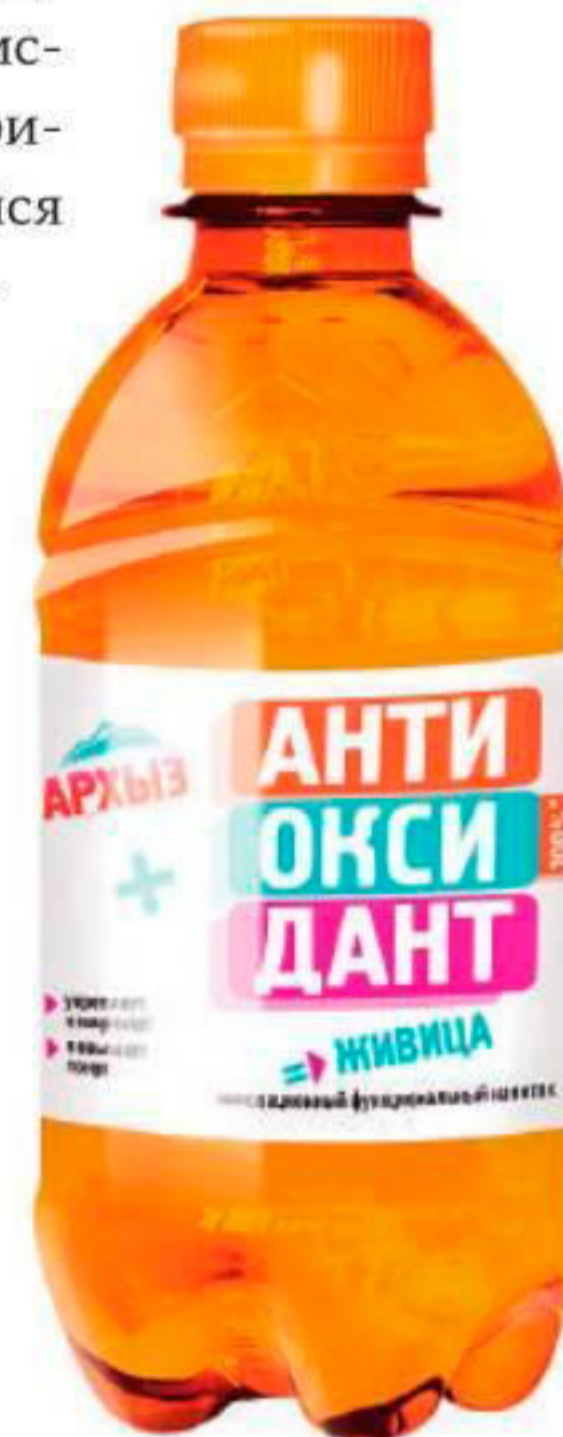
## БАЛЬЗАМ ДЛЯ БЛЮДА

Салатные соусы Kühne Enjoy бальзамический и с малиной придадут изысканный вкус не только салату из свежих овощей, они отлично сочетаются с мясом, сыром, десертами. Секрет успеха соусов – в ингредиентах: бальзамическом уксусе, ароматных травах, фруктах. В состав Kühne Enjoy также входят жирные кислоты Омега-3, что очень важно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

От 318 руб., [WWW.AMERIA.RU](http://WWW.AMERIA.RU)

## СИЛА АНТИОКСИДАНТОВ

Богатые застольями новогодние праздники кардинально меняют рацион: мы едим много сладкого, жирного, острого и несовместимого. Прийти в форму поможет разгрузка. Если стрелка весов сдвинулась вперед, избавиться от всего и сразу за день или даже за неделю кажется нереальным. Отставить панику! На помощь придут антиоксиданты, правильный режим и грамотная диета. Для начала организму нужно дать полноценный отдых, как минимум 8-часовой сон, пешие прогулки, спокойные занятия для души. Диета или разгрузочные дни обеспечат передышку желудочно-кишечному тракту, который испытывал повышенную нагрузку в период застольев, и избавят от задержавшейся в тканях жидкости. Диету лучше выбирать со специалистом, для профилактики подойдет простая овощная. Вывести токсины из организма смогут антиоксиданты. Именно они защищают клетки от внешних и внутренних неблагоприятных воздействий. Напиток «Архыз+Антиоксидант=Живица» дарит бодрость и укрепляет иммунитет. Отмечено положительное влияние напитка на организм в целом, под его воздействием происходит насыщение клеток кислородом и, как следствие, повышение работоспособности. 95 руб., [WWW.ARKHIZ.RU](http://WWW.ARKHIZ.RU)



## ИСТОРИЯ ВЕЛИКОГО ВКУСА

Несмотря на 900-летнюю историю сыра грюйер, с каждым съеденным кусочком нам открываются новые оттенки его нежного кремового вкуса и легкого цветочного аромата, которые привлекают все больше и больше. Эти превосходные качества присущи только сыру Gruyère AOP Switzerland, произведенному вручную на маленьких швейцарских сыроварнях из молока коров, пасущихся на швейцарских лугах. Рецепт тоже только один, и он держится в тайне уже века. Неповторимый пикантный запах грюйера – это знак качества, подтверждение его родословной и 100%-ной натуральности, без лактозы и глютена, такой же, как и 900 лет назад. [WWW.GRUYERE.COM](http://WWW.GRUYERE.COM)

## ЧИСТОЕ ДЕЛО

Мы живем в бешеном ритме, поэтому ко всем предметам бытовой техники, которые нас окружают, предъявляем основополагающее требование: они должны экономить наше время и силы. Новая многофункциональная посудомоечная машина SmartFlex от Gorenje справится с любой задачей в рекордно короткие сроки. Пообедали ли вы всей семьей в будний день или устроили шумную вечеринку, она будет работать, а вы – отдыхать. Каждая деталь в ней тщательно продумана и нацелена на идеальный результат: тарелки, бокалы, столовые приборы засверкают чистотой независимо от размера и формы. В трех корзинах для посуды можно одновременно мыть до шестнадцати столовых комплектов. Причем расход воды

составит всего до 9 л за цикл. Быстрая программа с функцией «Сокращение цикла» дает возможность вымыть посуду всего за 15 минут. SmartFlex трудится практически бесшумно благодаря специальной звукоизоляции. И она сама о себе заботится. После завершения цикла мытья дверца приоткрывается, выпускная накопившийся пар. Внутри поступает свежий воздух, обеспечивая полное высыхание как стеклянной, так и пластиковой посуды, – и никакого расхода электроэнергии. Слайдерный механизм на дверце позволяет установить машину на кухне любого типа. Светодиодная лампа в нижней части двери показывает текущую фазу мытья. Таким образом, вы всегда будете знать, можно ли добавить посуду в машину. *От 30 000 руб.,*

[WWW.GORENJE.RU](http://WWW.GORENJE.RU)



## ЗОЛОТОЕ МАСЛО

В линейке бренда «Чабан», который славится своей молочной продукцией, появилась новинка – топленое масло. После переработки сливочного масла и удаления воды, белков, лактозы оно почти на 100% состоит из жиров. Топленое масло «Чабан» имеет солидный список витаминов – А, Е и D, зернистую структуру, яркий золотистый оттенок и мягкий сливочный вкус топленого молока, оно признано одним из самых полезных, в том числе и для приготовления блюд при высоких температурах.

600 руб. (700 г), [WWW.ЧАБАН.РФ](http://WWW.ЧАБАН.РФ)



## СОБЛЮДАЕМ РИТУАЛ

Правила хорошего тона существуют не только для людей. Ваша коллекция алкогольных напитков тоже живет по своим правилам. Первое и самое важное – наличие декантера. Декантирование – это один из важнейших и древнейших ритуалов, который обретает новые формы благодаря современным технологиям. Так, декантер BORK IF600 способен автоматически определить необходимую степень декантирования для конкретного сорта вина (в его онлайн-базе собрано более 350 тысяч наименований), коньяка, виски, портвейна и даже водки. Он проведет сложную процедуру обогащения напитка кислородом, причем время декантирования сократится в 60 раз по сравнению с традиционным способом. *Цена по запросу, [WWW.BORK.COM](http://WWW.BORK.COM)*



## ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Лучший способ пополнить запас витаминов, аминокислот, микро- и макроэлементов, жизненно необходимых для поддержания здоровья и прекрасного самочувствия, – выпить стакан сока Goodini. Смеси натуральных соков готовятся из овощей, фруктов и ягод без добавления сахара, ароматизаторов, консервантов, красителей и ГМО. Линейка Goodini включает 7 видов смесей: овощные с пряными и зелеными травами, фруктово-овощная с облепихой, ягодная с овощами и шпинатом, мультифрукт, мандарин – апельсин и апельсин. *150 руб., [WWW.GOODINI-JUICE.RU](http://WWW.GOODINI-JUICE.RU)*

# 10 лучших новогодних рецептов

В новогоднем застолье много отвлекающих моментов: бой курантов, брызги шампанского, запах хвои... Значит, и еда должна быть вызывающе эффектной и беспроегривно вкусной. Мы собрали 10 самых нарядных блюд, которые украсят не только сам Новый год, но и всю праздничную декаду.

**БЛЮДО  
С ОБЛОЖКИ**

## 1/ Торт «Красный бархат» с меренгой

Его придумали американские кондитеры как вариант свадебного торта. Красный – цвет страсти, но фишка торта – в небольшом количестве какао, которое добавляется в бисквит и маскируется алым красителем. Сверху торт покрывают белой меренгой. Откусывая кусочек, вы не ждете ни красной «подкладки», ни шоколадного послевкусия. Сюрприз!

3 351 ккал

порции: 6–8,  
подготовка: 40 мин,  
приготовление: 45 мин  
(+ 1 ч на охлаждение торта)

### для бисквита:

520 г муки  
30 г какао-порошка  
пакетик разрыхлителя  
1 ч. л. соды  
400 г сахара  
1/2 ч. л. соли  
4 яйца  
450 мл растительного масла  
430 мл кефира  
2–3 ч. л. красного пищевого красителя

### для крема:

200 г сливочного масла  
200 г сгущенного молока  
400 г сливочного сыра  
1 ст. л. крепкого алкоголя (ром, бренди)

### для меренги:

3 белка  
150 г сахара  
1 ч. л. лимонного сока

**1** Приготовьте бисквит. В миску просейте муку и какао, добавьте разрыхлитель, соду, сахар и соль, перемешайте. Затем добавьте яйца, растительное масло и перемешивайте смесь миксером на средней скорости 1 минуту. Отдельно растворите в кефире краситель, добавьте в тесто и взбивайте 5 минут до пышности.  
**2** Разогрейте духовку до 180 °С. Разделите тесто на 2 части, выложите в 2 формы диаметром 22 см и выпекайте 30–35 минут. Готовность проверьте шпажкой – она должна остаться сухой и чистой. Охладите.  
**3** Для крема миксером или венчиком взбивайте размягчен-

ное сливочное масло 3 минуты добела. Не прекращая взбивать, влейте сгущенку, затем по ложке добавляйте сыр. В конце влейте алкоголь. Взбивайте крем до пышности и однородности.

**4** Бисквитные коржи подравнивайте ножом (если хотите сделать торт многослойным, разрежьте каждый корж вдоль пополам) и, равномерно смазывая каждый толстым слоем крема, соберите торт. Смажьте бока торта кремом и разровняйте его плоской стороной ножа. Уберите в холодильник на час.

**5** Тем временем приготовьте меренгу. В жаропрочной миске смешайте белки, сахар и лимонный сок. Поставьте миску на водяную баню и взбивайте крем миксером на медленной скорости при умеренном кипении: масса должна стать гладкой и увеличиться в объеме вдвое. Готовая меренга станет очень плотной и будет тянуться за венчиком. Снимите меренгу с огня и интенсивно взбивайте, пока она не остынет.

**6** Нанесите меренгу на торт крупными объемными мазками. При желании можете подкрасить меренгу и сделать на ней разводы с помощью смоченной в красителе ложки. Охладите торт и подавайте.

## 2/ Цыплята-корнишоны, фаршированные овощами

Крошки цыплят под хрустящей медовой корочкой так и просятся на стол. Элегантное и легкое во всех смыслах угощение годится и для фуршета, и для большого семейного застолья. Едва заметная кислинка яблока, свежесть сельдерея, благоухание тимьяна – мы выбрали палитру вкусов, которая сделает королевой самую обычную курицу. Хотите добавить шика? Замените цыплят перепелами!

2 227 ккал

порции: 2,  
подготовка: 20 мин,  
приготовление: 40 мин



2

**2** цыпленка-корнишона  
клюквенный соус  
для подачи

### для начинки:

1 морковь  
2 стебля сельдерея  
2 кисло-сладких яблока  
1 ст. л. горчицы  
3 ст. л. оливкового масла  
3 веточки тимьяна  
соль, перец

### для глазури:

2 ст. л. меда  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. соевого соуса

**1** Цыплят промойте и обсушите бумажным полотенцем. Овощи и яблоки для начинки очистите, нарежьте средними ломтиками и смешайте в миске с горчицей и маслом. Добавьте листики тимьяна, посолите, поперчите и перемешайте.  
**2** Начините цыплят половиной овощной массы, сделайте небольшие разрезы на коже в районе гузки. Сложите ножки корнишонов крест-накрест, проденьте их в разрезы и зафиксируйте. На дно жаропрочной формы выложите оставшуюся начинку, сверху – цыплят.  
**3** Прогрейте мед в микроволновке, чтобы он стал жидким и текучим, затем смешайте с оливковым маслом и соевым соусом

и с помощью кисточки смажьте цыплят. Запекайте корнишонов 40 минут в разогретой до 180 °С духовке, периодически смазывая медовой глазурью. Подавайте с клюквенным соусом.

## 3/ Шашлычки из кальмаров на розмариновых шпажках

Кальмар – самый доступный из даров моря, но совсем не скучный. У него красивый перламутровый оттенок, и нежность, и податливость. Можно превратить его в рулет или сделать на тушке декоративные насечки.

2 239 ккал

порции: 4,  
подготовка: 25 мин,  
приготовление: 25 мин

300 г очищенных целых кальмаров без головы  
3 болгарских перца разных цветов  
70 г брынзы или феты  
пучок розмарина  
20 г сливочного масла  
для соуса:  
пучок петрушки  
30 г орехов кешью  
2 зубчика чеснока



5 ст. л. оливкового масла  
1/2 ч. л. соли

**1** Кальмаров вымойте, удалите жесткие пластины и разрежьте тушки вдоль с одной стороны, чтобы получились прямоугольники. Затем разрежьте их на пластины шириной 3–4 см и с внутренней стороны сделайте неглубокие диагональные надрезы в одну и другую сторону в виде сетки.  
**2** В сотейнике вскипятите воду и на 30 секунд опустите в нее кальмаров – они свернутся в трубочки, и надрезы станут заметнее. Выньте кальмаров шумовкой и дайте им остыть.

**3** Перцы обрежьте с обоих концов, аккуратно извлеките семена и перегородки. Разрежьте перцы с одной стороны, чтобы получились прямоугольники. Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите перцы на застеленный пергаментом противень и запекайте 20 минут, пока они не станут мягче, а кожица не почернеет. Переложите перцы в миску и затяните пищевой пленкой – перцы пропарятся, и кожица легко снимется. Когда перцы остынут, нарежьте их полосками шириной 3–4 см.

**4** Выложите на полоску кальмара перец, затем на один его край – ломтик брынзы (феты) и сверните

в рулет. Таким образом приготовьте остальные рулеты.

**5** У розмарина оборвите листики, сохранив верхние веточки заострите снизу. Нанижите рулетики на шпажки, выложите на застеленный пергаментом противень, кисточкой смажьте растопленным сливочным маслом и отправьте под гриль на 3–5 минут.

**6** Для соуса петрушку нарубите мелко, орехи – крупно и смешайте с пропущенным через пресс чесноком. Добавьте оливковое масло, соль и тщательно перемешайте. Дайте соусу немного настояться. Подавайте шашлычки с соусом.

#### 4/ Открытый пирог с корнеплодами

*На праздничном столе не бывает мелочей, и такой простой овощной пирог поспорит с окороком или бужениной за внимание гостей. Весь фокус – в ярком наборе специй. В их компании самые обычные вершки и корешки расцветают.*



порции: 4,  
подготовка: 15 мин,  
приготовление: 45 мин

450 г слоеного бездрожжевого теста



1 средняя морковь  
150 г тыквы  
1 красная луковица  
1 некрупный корешок пастернака  
40 г сливочного масла  
небольшой пучок тимьяна  
2 ст. л. бальзамического уксуса  
1 ст. л. оливкового масла  
1 яйцо для смазывания теста  
крупная морская соль  
перец

листочков тимьяна, посолите, поперчите и перемешайте.

**3** Выложите овощи на тесто и подверните края, слегка укрыв начинку. Смажьте края теста взбитым яйцом, посыпьте оставшимися листиками тимьяна (пару веточек сохраните для подачи) и выпекайте пирог в разогретой до 180 °С духовке 40 минут.

**4** Подавайте как самостоятельную закуску или в качестве гарнира к мясу, украсив листиками тимьяна и посыпав морской солью.

#### 5/ Тако с оливье с креветками

*Какой же Новый год без оливье? Но, прежде чем по привычке резать тазик праздничного угощения № 1, попробуйте поэкспериментировать с подачей. Есть порционный оливье, упакованный в лепешки, намного удобнее, чем накладывать ложкой из общей миски. Ведь Новый год не бывает без чудес, и удивительное пре-*

**1** Слоеное тесто раскатайте в пласт толщиной 4–5 мм и диаметром чуть больше диаметра формы (22 см). Переложите в форму.

**2** Овощи очистите и нарежьте ломтиками примерно одного размера. В сотейнике растопите сливочное масло, выложите в него веточку тимьяна, овощи и пассеруйте все на сильном огне 2 минуты. Снимите с огня, влейте бальзамик, оливковое масло, добавьте половину



5

вращение хорошо знакомого советского салата понравится как консервативным бабушкам и дедушкам, так и их модным внукам.



**порции: 4,**  
**подготовка: 20 мин,**  
**приготовление: 50 мин**

- 1 средняя морковь
- 2 картофелины
- 1 яблоко
- 2 соленых огурца
- 100 г консервированного горошка
- 200 г тигровых креветок
- небольшой пучок укропа
- 50 г сметаны
- 40 г майонеза
- 10 г дижонской горчицы
- кукурузные лепешки для подачи
- соль

**1** Морковь и картофель отварите в мундире и очистите. Яблоко очистите от кожуры и семян. Нарежьте в миску овощи, яблоко и соленые огурцы мелкими кубиками. Добавьте горошек.  
**2** Креветки разморозьте. В сотейник налейте воду, выложите укроп, посолите и доведите до кипения. Варите креветки в укропном бульоне 1–2 минуты до готовности, очистите, уда-

лите кишку, нарежьте кубиками (4 креветки оставьте для подачи).

**3** Смешайте сметану, майонез и горчицу, заправьте салат, посолите и перемешайте.

**4** Лепешки уложите в форму для выпечки в виде лодочек и подсушивайте 3–4 минуты в разогретой до 180 °С духовке. Выложите салат в хрустящие лепешки и подавайте, украсив креветками.

## 6/ Имбирное печенье

Аромат имбиря – такой же атрибут новогодних праздников, как запах мандаринов и смолистых елочных лап. Имбирное печенье можно красиво упаковать для подарков, превратить в стильные елочные игрушки или просто оставить на столе в вазочке – пусть благоухает и радует домочадцев!



**порции: 10–12,**  
**подготовка: 30 мин**  
**(+ 2 ч 15 мин на охлаждение теста),**  
**приготовление: 15 мин**

**для теста:**  
580 г муки  
2 ч. л. корицы



6

2 ч. л. молотого имбиря  
1/2–1 ч. л. кайенского перца

1 ч. л. соды  
1/4 ч. л. соли  
225 г сливочного масла  
215 г коричневого сахара (демерара или мусковадо)

1 яйцо  
165 г липового меда

**для глазури:**  
60 г белка  
2 ст. л. лимонного сока  
350–400 г сахарной пудры  
кондитерские бусины для украшения

**1** Приготовьте тесто. В миске смешайте муку, специи, соду, соль. Нарежьте мелкими кубиками размягченное сливочное масло и с помощью миксера (насадка венчик) на средней скорости взбейте его с сахаром в пышную массу. Не прекращая взбивать, добавьте яйцо и мед. Интенсивно взбивайте 1 минуту, чтобы мед разошелся. Затем поменяйте насадку венчик на крюк и, продолжая вымешивать массу, постепенно всыпайте муку со специями – у вас должна получиться влажная крошка. Переложите тесто на рабочую поверхность, немного вымесите, затем соберите в шар, накройте пленкой и уберите в холодильник на 2 часа.

**2** Разделите тесто на 2 части и раскатайте каждую между двумя слоями пергамента в пласт толщиной 4–5 мм. Снимите верхний лист пергамента, с помощью формочек вырежьте печенье, но не отделяйте его от пластов теста. Уберите в морозилку на 10–15 минут.

**3** Отделите печенье от остатков теста, разложите на застеленном пергаментом противне и выпекайте в разогретой до 185 °С духовке 12–15 минут до румяной корочки. Остудите.

**4** Приготовьте глазурь. Миксером на медленной скорости смешайте белок и лимонный сок. Постепенно всыпайте сахарную пудру и, увеличив скорость, взбивайте белок 3–5 минут в густую пену. Переложите глазурь в кондитерский мешок и с ее помощью нарисуйте узоры, или напишите буквы, или сделайте контур по краям печенья. Если вы хотите сделать глазурь для заливки, отложите часть получившейся массы в другую миску и сделайте ее чуть более жидкой, добавляя по 1 ч. л. кипяченой холодной воды и вымешивая каждую порцию. Не перелейте воды, иначе глазурь не высохнет. Глазурь можно подкрасить любым пищевым красителем. Украсьте печенье съедобными бусинами и подавайте.



7

## 7/ Салат с уткой и ананасами

Запоминающийся салат, где азиатские вкусы переплетаются с кавказскими ароматами. Сочетание утки и ананаса всегда беспроигрышное, а в оформлении меда, кунжутного масла и грузинских специй совершенно неотразимое.

2 231 ккал

порции: 4,  
подготовка: 15 мин,  
приготовление: 15 мин

- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 150 г очищенного свежего ананаса
- 300 г филе утиной грудки без кожи
- 1 ст. л. меда
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1/4 ч. л. паприки
- 1/4 ч. л. хмели-сунели
- 1/2 ч. л. свежемолотой смеси перцев
- 1/2 перца чили
- 1 луковица шалота
- 150 г вешенок
- 100 г помидоров черри
- 70 г салатного микса
- 1 ст. л. оливкового масла

1 В воке раскалите 1 ст. л. растительного и кунжутное масло. Ананас нарежьте небольшими

кусочками, выложите в вок и обжаривайте, помешивая, 2 минуты до золотистого цвета.

2 Утку нарежьте узкими полосками, добавьте в вок и обжаривайте, помешивая, 5 минут до готовности. Добавьте мед, соевый соус, специи, нарезанный колечками чили, перемешайте и прогревайте 1 минуту. Снимите с огня.

3 Лук-шалот и вешенки мелко нарежьте. В сковороде разогрейте оставшееся растительное масло и обжаривайте лук и грибы 3–4 минуты до золотистого цвета, охладите. В миске смешайте разрезанные пополам помидоры черри, салатный микс, утку с ананасами и соус от них, вешенки, сбрызните оливковым маслом, перемешайте и подавайте.

## 8/ Рулет из буженины в апельсиновой глазури

У англичан – окорок, у французов – жиго, у русских – буженина... Какой же рождественский стол без мясных деликатесов?! Мы сделали рецепт старинного русского блюда по-настоящему праздничным, добавив апельсиновую глазурь, которая придает мясу красивый глянец и поджаристую корочку.

2 289 ккал



8

порции: 6–8,  
подготовка: 25 мин,  
приготовление: 1,5 ч

1–1,3 кг свиной шеи  
одним куском

2 веточки тимьяна  
соль

для начинки:

- 1 луковица шалота
- 3 ст. л. растительного масла
- 150 г шампиньонов
- 50 г чернослива
- 50 г кураги
- 100 г брынзы
- соль

для глазури:

- 1 апельсин
- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 маленький перчик чили

1 Для начинки лук-шалот очистите и нарежьте мелкими кубиками. Разогрейте растительное масло в сковороде и обжаривайте лук 1–2 минуты до прозрачности. Добавьте нарезанные дольками шампиньоны и обжаривайте их 7–9 минут до золотистого цвета. В конце добавьте нарезанные мелкими кубиками чернослив и курагу, перемешайте, посолите и немного остудите.

2 Для глазури снимите с апельсина цедру и положите в сотейник. Из мякоти выжмите в сотейник сок, добавьте мед,

соевый соус и нарезанный мелкими кубиками перец чили вместе с семенами. Доведите смесь до кипения и уваривайте на умеренном огне 5–7 минут до загустения.

3 Шею начинайте аккуратно подрезать с нижнего края и двигайтесь к центру по спирали, словно раскручиваете рулет: у вас должен получиться ровный прямоугольный пласт. Выложите пласт мяса на фольгу или циновку для приготовления суши, посолите. Отступите на треть от одного края пласта и выложите начинку из грибов и сухофруктов, сверху раскрошите брынзу, заверните мясо в тугую рулет, начиная с того края, который заполнен начинкой. Перевяжите рулет кулинарной нитью. С помощью кисти смажьте мясо глазурью и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 60–70 минут. Периодически доставайте мясо и смазывайте глазурью.

4 Нарежьте рулет поперек на тонкие ломтики, украсьте тимьяном и подавайте.

## 9/ Пирог «Старгейзи» с радужной форелью

Рождественское блюдо родом из английской деревушки Маусхолл. По легенде, моряк Том Боккок прямо перед Рожде-



ством уплыл на своей утлой лодке в морскую даль, чтобы добыть праздничное угощение для семьи. Начался шторм, но моряка с хорошим уловом привела обратно на берег зажегшаяся в небе путеводная звезда. В ее честь и назвали пирог, который теперь пекут именно так – с торчащей из теста рыбьей головой.

**2** **249**

**порции: 4,**  
**подготовка: 35 мин,**  
**приготовление: 55 мин**

- 2 яйца
- 1 маленькая луковица
- 1 целая радужная форель (500–600 г)
- 2 ст. л. растительного масла
- 150 г сметаны (20%)
- небольшой пучок петрушки
- 1 яйцо для смазывания теста
- соль

**для теста:**

- 240 г муки
- 1/2 ч. л. соли
- 150 г сливочного масла
- 150 г сметаны (20%)

**1** Приготовьте тесто. Нож и доска должны быть холодными, так что предварительно уберите их в холодильник. Высыпьте муку на доску, добавьте соль и нарубленное на кусочки холодное сливочное масло. Смешайте все ножом в крошку. Пересыпьте крошку в миску, добавьте холодную сметану и ложкой замесите тесто. Соберите его в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник.

**2** Для начинки яйца сварите вкрутую и очистите. Нарежьте яйца и лук кубиками. Отделите у рыбы голову и хвост, из головы удалите жабры, хвост очистите от чешуи. Отделите филе без кожи и нарежьте крупными кубиками.

**3** Разогрейте растительное масло в сковороде и обжаривайте лук 3–4 минуты до золотистого цвета. Добавьте форель и обжаривайте 4–5 минут до золотистой корочки. Добавьте яйца, сметану, рубленую петрушку, перемешайте, посолите и охладите.

**4** От теста отделите треть. Раскатайте оба куска в пласти толщиной 5 мм. Большой пласт переложите в овальную форму по размеру рыбы, сформируйте бортики. Выложите начинку на тесто, на противоположных концах



формы положите голову и хвост. Накройте начинку второй частью теста и защипните края (голова и хвост должны торчать из-под верхнего пласта теста), аккуратно сформируйте шов.

**5** Излишки теста срежьте, раскатайте и формочкой вырежьте звезду. Взбейте яйцо вилкой, кулинарной кистью смажьте пирог, сверху выложите звезду и тоже смажьте яйцом.

**6** Разогрейте духовку до 180 °C и выпекайте пирог 35–40 минут до румяной корочки.

## 10/ Салат с морепродуктами

Когда-то салат-коктейль с креветками считался самой шикарной праздничной закуской. О мидиях, осьминожках и прочих дарах моря мы и мечтать не могли. Как хорошо, что времена изменились! И кстати, в таком изысканном обществе постарайтесь обойтись без майонеза. Мы предлагаем вам куда более интересную заправку, которая проявит вкус морских гадов во всей их свежести и простоте.

**1** **114**

**порции: 2,**  
**подготовка: 10 мин,**  
**приготовление: 35 мин**

- 150 г мелкого картофеля
- 15 г сливочного масла
- 1 зубчик чеснока
- 100 г микс-салата
- 1 розовый помидор
- 1 помидор кумато
- 300 г консервированного морского коктейля
- горсть оливок без косточек
- соль

**для соуса:**

- 2 ст. л. оливкового масла
- сок 1/4 лимона
- 1 ч. л. соевого соуса
- 2 капли рыбного соуса
- 2 капли соуса табаско
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Картофель варите в мундире 20–25 минут до готовности. Очистите, нарежьте дольками и обжаривайте на разогретом сливочном масле вместе с пропущенным через пресс чесноком и щепоткой соли 5–7 минут до румяной корочки. Остудите.

**2** В миске смешайте картофель, салатные листья, нарезанные ломтиками помидоры, морепродукты и разрезанные пополам оливки.

**3** Отдельно смешайте все ингредиенты для соуса, заправьте салат, выложите его в широкие бокалы и подавайте.

# СЕЗОН

Все главные продукты зимы, специи,  
соусы, свежие кулинарные тренды

Матильда  
Шнурова  
накрывает  
новогодний  
стол

стр. 30

ТЕПЛАЯ АТМОСФЕРА/  
«Золотая корона»  
от Натальи Петровой  
(стр. 24)  
Чайная церемония  
(стр. 26)





#### СОВЕТ ПОВАРА/

Тесто прекрасно  
замешивается в хлебопечке  
в режиме «Дрожжевое тесто».  
Вместо орехов в него можно  
добавить любые фрукты  
(бананы, яблоки), а также  
шоколад, густую карамель –  
одним словом, все, что  
найдется в доме после Нового  
года. Можно изощриться  
и подать булочку на десерт  
с шариком мороженого.

ДЕТИ  
ОБОЖАЮТ

## Хватай и беги!

Обезьяний хлеб, он же африканский пирог, он же «золотая корона». Эта нежная, воздушная, чуточку клейкая от сиропа выпечка мегапопулярна в Америке, но малоизвестна за ее пределами. Между тем, уверена наш эксперт по хлебу **Наталья Петрова** ([natalikka.livejournal.com](http://natalikka.livejournal.com)), обезьяний хлеб стоит того, чтобы познакомиться с ним поближе: на вкус он не хуже кекса или бриоши, а печь его совсем не сложно.



**Наталья Петрова:** «Только представьте: множество воздушных ароматных булочек, пропитанных сладким сиропом, собраны в единый пирог, а внутри – сюрприз. Едят этот хлеб теплым,

когда его еще легко разбирать на кусочки, словно пазл. Аромат корицы – на весь дом. Сбегаются ребятишки, и все тянутся к манящему пирогу, как обезьянки.

Поскольку хлеб съедается моментально, для него чаще всего используют простое хлебное тесто, хотя бывают парадные сдобные варианты (но это скорее для гостей). Кстати, из такого теста можно выпекать и обычные булочки, и тостовый хлеб, и булочки для бургеров или хот-догов. Добавляют в него сыр, зелень или крошку бекона. Просто удвойте объем теста: половину пустите на десертный вариант, а половину – на несладкий.

Душистый мякиш, корица, карамель и орехи, спрятанные внутри, – так начинается идеальное утро первого дня нового года, пусть уже и не обезьяньего. Теплый хлеб согревает, собирает вместе самых близких людей, дарит надежду, что все будет хорошо».

ФОТО: НАТАЛЬЯ ПЕТРОВА

### ОБЕЗЬЯНИЙ ХЛЕБ



порции: 6–8,  
подготовка: 35 мин  
(+ 2,5 ч, чтобы тесто  
подошло), приготовление:  
30 мин (+ 10 мин, чтобы  
хлеб отдохнул)

- 400 г пшеничной муки + еще немного на подпыл
- 1 ч. л. (полная) сухих быстродействующих дрожжей
- 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 2 ст. л. растительного масла
- 220–240 мл теплой воды (зависит от муки)
- 40 г сухофруктов (чернослив, курага и др.)
- 1 ст. л. рома (если печете для взрослых)
- 40 г смеси орехов (грецкий, миндаль, кешью)
- 4–5 ст. л. нерафинированного темного сахара
- 1 ст. л. молотой корицы
- 2 ст. л. сливочного масла

**1** Просейте муку в миску, сделайте углубление, всыпьте дрожжи и сахар. Добавьте соль, растительное масло и воду так, чтобы они не соприкасались с дрожжами. Замешивайте тесто начиная с центра, постепенно собирая всю массу. Вымешивайте с помощью миксера 5–7 минут или до тех пор, пока тесто не перестанет липнуть к стенкам и не станет гладким и пластичным.

**2** Присыпьте рабочую поверхность мукой, выложите тесто, вымешивайте еще немного. Собирайте тесто в шар, переложите в чистую миску, накройте пленкой или крышкой и оставьте на 1–1,5 часа подходить.

**3** Сухофрукты нарежьте на мелкие кусочки, залейте ромом

(если используете) или водой и дайте настояться. Если сухофрукты мягкие, жидкость можно не добавлять. Орехи порубите ножом.

**4** Подошедшее тесто выложите на присыпанную мукой поверхность, обомните, накройте и оставьте на 15–20 минут.

**5** Тесто разделите пополам, затем каждую половину еще пополам и так далее, пока не получится 16–18 частей (можно больше).

**6** Каждый кусочек сформируйте в шар. Накройте шары влажным полотенцем, чтобы не подсыхали.

**7** Слейте излишки рома с сухофруктов, затем смешайте их с орехами. Отдельно смешайте темный сахар с корицей. Масло растопите.

**8** В каждый кусочек теста положите примерно по 1 ч. л. орехово-фруктовой смеси (чем меньше булочки, тем меньше начинки), затем у всех булочек защипните края, покатайте их в месте шва на присыпанной мукой поверхности. Каждый шарик с начинкой окуните в масло, затем в сахар с корицей и положите в заранее подготовленную форму (кстати, традиционно используется форма с отверстием посередине, как для гугельхупфа). Выкладывайте шарики в шахматном порядке в два слоя. Когда форма будет заполнена (обычно ее заполняют наполовину, поскольку тесто значительно увеличится в объеме), накройте шарики пленкой или влажным полотенцем и оставьте на 30–40 минут подходить.

**9** Заранее разогрейте духовку до 190 °С.

**10** Выпекайте хлеб 25–30 минут. Сахар во время выпечки начнет таять и вместе с маслом пропитает хлеб, благодаря чему он приобретет красивый карамельный цвет.

**11** Готовому хлебу дайте постоять минут 10, затем переверните и подавайте теплым.



**ЦАО ДАНЬЯН**, эксперт по китайским чаям, чайный сомелье ресторана Soluxe Club

## 1/КАК ВЫБИРАТЬ

**Слабоферментированные чаи**, чаще всего зеленые и белые, отличаются светлым оттенком и освежающим вкусом. Для этих чаев собирают молодые весенние листья. Особенно трепетно относятся к белым чаям: срывают только почку и два листика, а потом сушат на солнце так, чтобы они сохранили изначальную форму. Такие чаи приятно освежают, расслабляют и успокаивают.

**Полуферментированные чаи** – особенные, сине-зеленые. Улуны, улонги, чинча... Дорогие сорта имеют цвет бирюзы. Для их создания разные части листа собирают весной, летом и осенью и подвергают сложной, но деликатной технологической обработке. Считаются напитками, которые гармонизируют тело и душу.

**Ферментированные чаи** в России называются черными, а в Китае – красными.

# Китай в ее ладонях

В Китае умение заваривать чай сродни искусству. У него даже есть название – гунфу-ча (от кит. cha – «чай» и kung fu – «кунг-фу», что в сумме означает усердную работу, опыт и отточенное мастерство). Собрать воедино крупицы тайного знания способны немногие, одна из них – Цао Даньян, мастер чайных церемоний китайского ресторана Soluxe Club.

текст: **Виктория Решульская, Людмила Сальникова**





Листья для них собирают летом, в самую жару, затем выкладывают на солнце и мнут. Сок выделяется и окисляется. Получается быстрая и сильная ферментация, а чай в результате становится возбуждающим, согревающим, тонизирующим.

## 2/КАК ЗАВАРИВАТЬ

В искусстве чаепития все имеет значение – посуда, температура воды, последовательность действий. Вот несколько простых правил, благодаря которым вкус и свойства чая проявятся ярче.

**Чайник** для заварки нужно подготовить: подержать под горячей водой или в духовке. Затем засыпают заварку, но не горкой, а круговыми, встряхивающими движениями. В Китае чайники делают невысокими, слегка приплюснутыми – так увеличивается поверхность соприкосновения воды с чайными листьями, и чай заваривается равномернее.

**Температура заваривания** разная для каждого типа: 90–95 °C – для черного (красного) чая; 70–80 °C – для зеленого; 65–75 °C – для белого. Для полуферментированных чаев температура напрямую зависит от сорта.

**Настаивать** зеленый чай нужно 1–3 минуты, черный – 3–5 минут. Полуферментированные сорта сначала «обжигают» водой, чтобы они раскрылись, затем воду сливают, снова заваривают чай и дают ему настояться около 3 минут.

## 3/С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ

Определенные добавки волшебным образом усиливают присущие чаю свойства. Главное, чтобы они были натуральными.

**Апельсиновый фреш** и свежую мяту добавьте утром в зеленый чай. Такой напиток бодрит не хуже эспresso.

**Брусника** в сочетании с пуэром – это натуральный иммуностимулятор. Напиток помогает бороться с сезонными простудами, улучшает пищеварение.

**Сок лайма и лемонграсс** добавят свежести жасминовому чаю. Такое трио отлично смотрится в лимонадах и шейках.

**Палочка корицы**, заваренная вместе с молочным улуном, улучшит обмен веществ и обеспечит чувство насыщения без лишних калорий. Капелька меда не повредит вкусу чая, если вы не на строгой диете.

**Кардамон, молотый имбирь, гвоздика** в черном (красном) чае способствуют выработке эндорфинов (гормонов счастья), которых нам так не хватает хмурой зимой, и ласково согревают в холода.

## 4/КАК ПИТЬ

Утром или вечером? Натощак или после еды? Найдите для каждого чая свое время.

**Не стоит пить на ночь пуэр**, лапшанг, сушонг, крепкие улуны – будет сложно уснуть. А чашка молочного улуна или нежного белого чая именно вечером успокоит и гарантирует крепкий сон.

**После обеда** заваривайте зеленый чай, например сенчу. Можно добавить щепотку лаванды – желудок скажет вам спасибо.

**Натощак пить** чай не рекомендуется. В Китае существует целая армия специальных чайных закусок, так называемая ямча. К зеленым чаям подают легкие закуски: овощные димсамы, спаржу, креветки. Улуны хорошо идут с соленой и острой пищей – с жаренной в кисло-сладком соусе рыбой или острой свиной. Черные чаи и пуэры подходят к десертам, в том числе европейским. ❀



# Сказка

жилой комплекс



## Новый год в «Сказке»

Новоселье – очень приятное событие в жизни каждого. Шеф-повар **Василий Емельяненко** совсем скоро тоже будет праздновать новоселье. Они с женой **Ксенией** решили поселиться в «Сказке», в лесу, вдали от городской суеты...

**ХлебСоль:** Почему вы выбрали именно жилой комплекс «Сказка»?

**Василий Емельяненко:** С этим местом у меня связан большой период жизни. Я восемь лет работал на телепроекте, площадка которого находится на другом берегу реки от «Сказки». Очень часто отдыхал на этом полуострове, хорошо знаю местность и направление в целом.

**ХС:** Что вас покорило в «Сказке»?

**В.Е.:** Нестандартный подход к созданию жилого пространства. Двухуровневые квартиры с собственными террасами, первые этажи со своими дворами, «сказочное» оформление, близость к реке и лесу. Увидев, с какой тщательностью продумана буквально каждая деталь, мы поняли, что нашли свою сказку!

**ХС:** Уже появились друзья на новом месте?

**В.Е.:** Много новых и интересных знакомств. Друзья тоже не остались в стороне. Мы позвали их поселиться рядом, и они поддержали наше предложение. В «Сказке» вообще будут жить очень творческие люди. Кто-то школу собирается орга-

низовать, кто-то – детский центр с мастерскими, а мы с друзьями хотим открыть ресторан, магазин и пекарню. То есть получается такое особенное сообщество. У каждого своя идея, свое хобби, застройщик всегда в диалоге с нами.

**ХС:** Как назовете свой ресторан?

**В.Е.:** Еще не решили. Концепция только рождается, мечтаем сделать своеобразный микс из трех популярных и любимых мной направлений – русская, узбекская и азиатская кухни. Соберем все топовые блюда, чтобы гости могли выбрать еду на любой вкус.

**ХС:** Что украсит праздничный стол в год Петуха?

**В.Е.:** Кролик, свинина, говядина, козлятина, баранина, рыба. Своим друзьям и соседям я предложил новогоднее меню: свиная грудинка, запеченная при низкой температуре, и пирог со стерлядью и солеными огурцами с хреном и сметаной. В качестве закусок – чавыча дальневосточная с икрой и травами под лимонной заправкой и салат с запеченной говядиной, баклажанами, маринованными томатами и киноа. Ужин получится простым в приготовлении, вкусным и красивым!

**ХС:** Опишите свой идеальный Новый год...

**В.Е.:** Вдвоем с любимой женой на берегу Индийского океана. И чтобы вокруг никого.

**ХС:** Что вы пожелаете читателям «ХлебСоли»?

**В.Е.:** Счастливого нового года. И чтобы все следили за тем, что и сколько они кладут в свою тарелку. Это очень важно, ведь ты – это то, что ты ешь, как говорят повара. Правильно и вкусно питайтесь и радуйте своих близких.

# Рецепты от Василия Емельяненко



## СВИНАЯ ГРУДИНКА С БРУСНИЧНЫМ ВЗВАРОМ И ШПИНАТОМ

2 258 ккал

порции: 6–8, подготовка: 10 мин,  
приготовление: 3 ч  
(+ 1 ч на маринование мяса)

1 кг свиной грудинки

### для маринада:

- 3 г сушеного чеснока
- 2 г кориандра
- 2 г сушеного чабреца
- 2 г кайенского перца
- 1 г мускатного ореха
- 1 г молотого лаврового листа
- 3 г свежемолотой смеси перцев
- соль

### для шпината:

- 20 г сливочного масла
- 300 г шпината
- 5 зубчиков чеснока
- соль

### для взвара:

- 250 г замороженной или свежей брусники
- 40 г тростникового сахара
- 4 веточки тимьяна
- 50 г сливочного масла
- соль

- 1 Смешайте ингредиенты для маринада (кроме соли), выложите в них свинину и оставьте на 1 час. Посолите и поставьте в разогретую до 100 °С духовку на 2,5 часа. Проверяйте температуру термометром: внутри куска она должна быть 80 °С.
- 2 Достаньте свинину из духовки и обжаривайте на сковороде со стороны кожи 5–7 минут до хруста, с других сторон – по 2 минуты.
- 3 В сковороде растопите сливочное масло и обжаривайте шпинат с рубленым чесноком, помешивая, 2 минуты, в конце посолите.
- 4 Для взвара смешайте в сотейнике все ингредиенты (кроме масла) и варите 3–4 минуты. Добавьте масло, посолите. Тимьян выбросьте.
- 5 Нарежьте свинину тонкими ломтиками, выложите на тарелку, полейте взваром, украсьте томленным шпинатом и подавайте.



## ЗАПЕЧЕННЫЕ СЛИВЫ С ЧЕРЕМУХОВЫМ БИСКВИТОМ

2 188 ккал

порции: 6–8, подготовка: 20 мин,  
приготовление: 55 мин

### для бисквита:

- 80 г хлебопекарной муки
- 30 г миндальной муки
- 40 г черемуховой муки
- пакетик разрыхлителя
- 10 г какао-порошка
- 6 яиц
- 200 г сахара
- 10 г ванильного сахара

### для соуса:

- 30 г сахара
- 250 мл белого сухого вина
- 120 г белого винограда (кишмиш)

### для слив:

- 500 г слив
- 20 г сахара
- 3 г тертого мускатного ореха
- 30 г растопленного сливочного масла

### для подачи:

- 200 г жирной сметаны
- 2 веточки мяты

- 1 Для бисквита смешайте в миске всю муку, разрыхлитель и какао. В другой миске взбейте в густую пену яйца, обычный и ванильный сахар. Не переставая взбивать, добавьте сухие ингредиенты. Перемешайте и сразу выложите тесто в силиконовую форму. Разогрейте духовку до 180 °С и выпекайте бисквит 25–30 минут.
- 2 Для соуса смешайте в сотейнике сахар и вино и выпаривайте, помешивая, 7–10 минут, чтобы смесь уварилась на 1/3. Добавьте виноград и варите 4 минуты. Остудите.
- 3 Увеличьте температуру в духовке до максимума. Сливы разрежьте пополам, выньте косточки, фрукты посыпьте сахаром и мускатным орехом, полейте маслом и запекайте 10 минут.
- 4 Выложите сливы на блюдо, сверху разложите наломанный руками бисквит, полейте соусом и дайте пропитаться. Выложите в центр сметану и украсьте листиками мяты.



## ЧАВЫЧА ПОД ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКОЙ С ИКРОЙ ТОВИКО

1 154 ккал

порции: 6,  
приготовление: 10 мин  
(+ 1 ч на засаливание рыбы)

- 500 г дальневосточной чавычи
- 10 г соли
- 5 веточек укропа
- 100 г соевого майонеза без яиц
- 5 г васаби
- долька лимона
- 8 г мелкой икры тобико (летучих рыб) или форели
- 2 веточки кинзы
- пара листиков мангольда
- 1 перышко зеленого лука

- 1 Чавычу со всех сторон посолите, обложите укропом, замотайте в полиэтилен и оставьте на 1 час.
- 2 Смешайте майонез, васаби и сок лимона.
- 3 Рыбу нарежьте тонкими пластинами, разложите на тарелке и смажьте соусом.
- 4 Украсьте икрой, листиками кинзы и мангольда, перышком зеленого лука. Подавайте как холодную закуску.



### ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ХС/

*Считается, что лучшая икра получается у японских мастеров. Советуем покупать тобико в консервированном виде – такой продукт готов к употреблению. Можно встретить замороженную, но тогда требуется предварительная обработка в специальном маринаде.*

Офис-гостиная: с. Павловская Слобода,  
ул. Красная, д. 9, [www.skazka.ndv.ru](http://www.skazka.ndv.ru)

# Питерский акцент

Первая леди кулинарного Петербурга накрывает новогодний стол – строгие традиции и маленькая порция хулиганства.

текст и фото: **Наталья Щербаненко**

Ресторан с видом на Исаакиевский собор, чего уж там, новая достопримечательность Северной столицы. Хозяйка «Коко-ко», стройная до невозможности, Матильда Шнурова пьет чай из подстаканника «как в поезде из детства» и говорит ровными и четкими фразами, словно повар нарезал их острым порционным ножом.

**Матильда Шнурова:** В основе громкого успеха ресторана – вкусная еда. Ни роскошный вид из окна, ни имя моего мужа тут ни при чем.

Ей можно верить. Сергей Шнуров своих миллионных подписчиков в Инстаграме редко балует фотками из заведения любимой жены. Сам он здесь тоже не частый гость. Если вдруг – непременно заказывает кулебяку с крольчатинной. «А блюдо «от Шнурова» картошка с тушенкой?» – «Временно его нет в меню. Тушенка из лосося. Лосось ушел на нерест».

**Наталья Щербаненко:** Дома вы с мужем про работу разговариваете?

**М.Ш.:** Конечно! Ни я, ни Сережа никогда не уходим с работы. Например, я могу в 3 ночи писать письма сотрудникам ресторана. У нас с Сережей перенасыщенная собственными проектами жизнь, но мы участвуем в делах друг друга, логотип «Кококо», например, придумал он.



Вместе они 9 лет. В шоу-бизнесе столько не живут. Но эти двое, наплевав на законы корпорации, играют по своим правилам и выглядят как молодожены.

**Н.Щ.:** Говорят, Сергей сделал предложение, пока вы вместе стояли у холодильника. Что сейчас можно в нем найти?

**М.Ш.:** Для меня огурцы, гречка, орехи, цельнозерновой хлеб. Сережа называет это «птичий корм».

**Н.Щ.:** А в его джентльменском наборе?

**М.Ш.:** Докторская колбаса. Печень трески. Кетчуп.

**Н.Щ.:** Часто приходится держать себя в руках? Шоколадные батончики как антидепрессант не пробовали?

**М.Ш.:** Очень здорово, например, не есть неделю ничего сладкого. В моем айфоне стоит напоминка: пора выпить воду. Я пью много воды, и теперь отпала необходимость ходить к косметологам, проблемы решились изнутри. Перегружать организм полезно.

**Н.Щ.:** Но праздники живота все же случаются?

**М.Ш.:** Бывает. Идем с Сережей по Нью-Йорку и решаем нагреть в «Макдоналдс». Берем все! Или друзья пришлют нам с Камчатки свежих крабов – едим до одурения.

Точеная фигура для хозяйки балетной школы «Айседора» (этому проекту Матильды уже 6 лет, и ее ученицы, грациозные девочки Питера, разнесли добрую славу по всей модной стране) – профессиональный элемент.

**М.Ш.:** Главное, выбирать правильную еду и не обжираться. И находить время на спорт, даже если график твоей жизни каждый день разный и непредсказуемый.

В «Кококо» для сидящих на диете барышень с невских берегов есть специальные предложения вроде тельного из судака с мороженым из укропа, но они, конечно, диету беспощадно нарушают. «Как говорит Сережа, у нас не детокс-, а токс-ресторан», – улыбается Матильда.

Еда – это эмоции. У нее в ресторане они зашкаливают. Посмотреть на оригинальную подачу блюд (съедобные артефакты) собираются ценители отовсюду. Я выхожу в зал – 120 мест, полная посадка, – смотрю на посетителей: девушек-студенток, заказавших трубочки из бородинского хлеба с муссом из шпрот с шампанским «Кристалл»; милых женщин из Екатеринбурга, восхищенных подачей «завтрака туриста» – перлотто с травами и тартар из подкопченной говядины; состоятельную семью с детьми, заказавшую соте из беломорских мидий и судака в водорослях из лука-порей, – и думаю: что их, таких разных, объединяет? Да просто они все обожают вкусную еду!

Дома Матильда не готовит. «Максимум – завтрак. Шотландскую овсянку заварить кипятком, добавить мед и тертое антоновское яблоко».

Матильда из «Ленинграда», перебравшаяся к мужу из стремительной Москвы, легко вписалась в стройную архитектуру всех этих туманных набережных, улиц, площадей.

**М.Ш.:** Питер до сих пор вызывает чувство «ах!». Я привыкла к погоде и поняла: чем меньше солнечных дней, тем острее им радуешься. Мы с Сережей любим, если есть время, бесцельно бродить по городу. В Питере есть ощущение оторванности от действительности, как будто взлетаешь надо всем.

**Н.Щ.:** «В Питере – пить» – теперь неофициальный слоган города. Вы ожидали?

**М.Ш.:** Догадывалась, что именно так и будет.

**Н.Щ.:** У вас есть нюх на успех?

**М.Ш.:** У меня есть талант видеть таланты. Когда я познакомилась с Игорем Гришечкиным, то поняла, что под этого человека нужно срочно делать ресторан. Мы в «Кококо» говорим на современном гастрономическом языке: сложная кухня,



в меню всего 40 позиций, потому что для каждого блюда нужно довольно много заготовок. Каждая тарелка, каждый элемент сервировки – отдельное искусство. Используем только региональные продукты из хозяйств Ленинградской области. Вот мы сняли из меню тарелку с сыром, потому что производитель сыра того качества, которое нас устраивало, ушел в магазины. Мы не подаем то, что можно купить в магазине.

Свою команду Матильда регулярно вывозит посмотреть мир. Этой осенью совершили марш-бросок по мишленовским заведениям Парижа и в Копенгагене, в «Номе», наблюдали мастер-класс «кулинарии от-кутюр». «Потом проецируем опыт лучших. Это вдохновляет».

В уютной квартире у Мариинского театра Матильда не наряжает елку («Новогодние каникулы – самое горячее концертное время, мы почти не бываем дома»). Зато в «Кококо» елка будет, еще какая! Будут мандарины, конфетти, гирлянды – все слагаемые формулы счастливой новогодней ночи.

«Новый год – это царство традиций. Если ты не съел оливье или селедку под шубой, то вроде как и не отмечал. В нашем меню будет все! Еще «Наполеон» печем, без него тоже не праздник».

**Н.Щ.:** Вы хранительница традиций?

**М.Ш.:** Пока я не очень умею соблюдать традиции, но, надеюсь, с возрастом исправлюсь. Мне нравится наблюдать, как классно друзья умеют обустраивать всю эту историю: подарки, открытки...

**Н.Щ.:** Бумажки с желаниями сжигаете и топите в шампанском?

**М.Ш.:** Иногда да. И ведь сбываются! ❀

# Готовим с Дмитрием Ивановым

Это увлекательное шоу на YouTube. Легко, интересно, с юмором кулинар **Дмитрий Иванов** готовит как повседневные блюда, так и праздничные.

## РАТАТУЙ



порции: 4,  
подготовка: 10 мин,  
приготовление: 40 мин

- 5 помидоров
- 3 зубчика чеснока
- 3 ч. л. оливкового масла
- 1 баклажан
- 1 кабачок
- 6 шампиньонов
- 2 веточки тимьяна
- соль
- перец

**1** Сделайте надрезы на двух помидорах, поместите их в кипящую

подсоленную воду на 1 минуту. Затем остудите в холодной воде, снимите кожицу, помидоры мелко нарежьте. Чеснок очистите и мелко порубите.

**2** Разогрейте 2 ст. л. оливкового масла в сковороде, выложите чеснок, нарезанные помидоры, листики тимьяна, посолите, поперчите и готовьте 3–5 минут. Перелейте смесь в форму для запекания с высокими бортиками.

**3** Нарежьте оставшиеся помидоры, баклажан, кабачок и грибы тонкими кружочками. Уложите овощи в форму по кругу, чередуя их по цвету. Добавьте оставшееся оливковое масло и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 30–35 минут. Подавайте.



## Дмитрий, что для вас кухня – хобби, творчество или искусство?

Способ релаксации. Занимаясь готовкой, я отвлекаюсь от всего. Если хочешь, чтобы твои близкие были веселыми, здоровыми и жизнерадостными, готовить нужно на позитиве.

## Есть ли в вашей семье какая-нибудь традиция?

Совместная лепка зимних пельменей. В один из выходных собираемся семьей. Кто-то делает фарш, кто-то месит тесто. Потом все вместе лепим пельмени, в процессе участвуют и дети. Украшенные зеленью и маслицем готовые пельмени выкладываем на большое красивое блюдо и устраиваем настоящий праздник.

## Где вы берете рецепты?

В моей копилке есть ресторанные рецепты, семейные и те, что подглядел в гостях. Я приверженец простой кухни, быстрой и зачастую состоящей из недорогих ингредиентов. Но на выходе получается блюдо, внешне кажущееся очень дорогим и сложным.

## Расскажите про свой канал на YouTube.

Мне очень важен контент – он должен быть качественным. Я стараюсь использовать доступные ингредиенты, делать простые и понятные блюда.

Я не говорю зрителям, сколько взять в граммах тех или иных ингредиентов, – даю возможность им самим задуматься и пофантазировать. Конечно, когда требуется соблюдение определенных пропорций, я их называю, но при этом советую всегда пробовать и создавать что-то свое. Фантазируя, не бойтесь приготовить невкусно: в следующий раз все обязательно получится, причем идеально.

# CASUAL

**САМЫЕ ПРОСТЫЕ, ЛЕГКИЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА  
С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ**

Модная  
азиатская  
кухня

стр. 38

**Ура, у нас  
каникулы!/  
Функциональные  
завтраки  
(стр. 34)  
Блины с собой  
на прогулку  
(стр. 58)  
Яркие десерты  
с апельсином (стр. 62)**





## Умное утро

Зимние каникулы оставляют не только приятные воспоминания, но и лишние килограммы. За советом, как прийти к весне в форму без изматывающих диет, мы обратились к команде «КМ20», единственного в Москве кафе, где проповедуют функциональную кухню, то есть используют только те продукты, которые идут нам на пользу. Начинаем меняться прямо с утра!

фото: **Екатерина Демина**, стиль: **Елена Межегурская**



### 5 ЛАЙФХАКОВ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ВКУСНОЙ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ, ОТ ШЕФ-ПОВАРА КАФЕ «КМ20» ВЛАДИМИРА РЕВЕНКО

Выбор в пользу функционального питания – серьезный шаг. Нужно осознанно подходить к каждому продукту, уделять внимание его происхождению и тому эффекту, который он окажет на ваше здоровье.

**1/** Начните день с сока холодного отжима, например из зелени или свеклы с имбирем. Достаточно лишь маленького стаканчика-шота, чтобы почувствовать бодрость и насытить органы кислородом и полезными веществами.

**2/** В оладьях и блинчиках замените, хотя бы частично, пшеничную рафинированную муку на муку без глютена – из спельты, киноа, нута, гречки или риса. Если глютен вас не страшит, выбирайте цельнозерновые виды муки – они точно полезнее. От такой выпечки не возникает чувства тяжести, только приятное насыщение.

**3/** Кокосовое молоко, масло и сливки – равноценная замена продуктам животного происхождения. Они благотворно воздействуют на печень, улучшают пищеварение, активизируют регенерацию кожи, работу мозга и память.

**4/** Фрукты восполняют запас витаминов. Клетчатка чистит организм и долго переваривается, поэтому мякоть фруктов предпочтительнее сока.

**5/** Семена южноамериканского растения чиа содержат невероятное количество незаменимой кислоты Омега-3. Это особенно важно для вегетарианцев: в чиа полезных жирных кислот в 10 раз больше, чем в лососе. В блюдах с чиа мало калорий, но они надолго устраняют чувство голода.

### ОВСЯНЫЕ ПАНКЕЙКИ С БАНАНОМ



порции: 1, подготовка: 15 мин, приготовление: 20 мин

#### для теста:

- 50 г овсяной муки
- 100 г очищенного банана
- 20 г кленового сиропа
- 10 г семян чиа
- 50 мл миндального молока

#### для карамели:

- 100 мл кокосового молока
- 30 г кокосового сахара
- 20 г тростникового сахара
- 5 г розовой соли

#### для подачи:

свежие ягоды, мята, мед

**1** Для теста смешайте муку, 50 г измельченного в блендере банана, кленовый сироп, чиа, миндальное молоко и дайте смеси настояться 4–5 минут, чтобы семена разбухли.

**2** Для карамели смешайте все ингредиенты в сотейнике и поставьте на слабый огонь. Когда сахар расплавится, выпаривайте смесь 10 минут, постоянно помешивая.

**3** Разогрейте антипригарную сковороду, выкладывайте в нее по 2 ст. л. теста и жарьте панкейки по 4 минуты с каждой стороны без масла.

**4** Выложите панкейки на тарелку вместе с нарезанным кружочками оставшимся бананом, полейте карамелью, украсьте ягодами и листиками мяты. Подавайте с медом.

### ЧИА-ПУДИНГ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С ФРУКТАМИ



порции: 1, приготовление: 10 мин

- 90 мл кокосового молока
- 20 г семян чиа
- 30 г пюре манго
- 50 г очищенного банана (примерно 1/4 банана)
- 2 дольки апельсина для украшения

**1** Смешайте молоко с семенами чиа и дайте смеси настояться 4–5 минут, чтобы семена набухли.



**2** Выложите в высокий стакан слоями пюре манго, семена чиа, снова пюре манго и семена чиа, нарезанный кружочками банан. Украсьте нарезанными дольками апельсина.

### Оладьи из нутовой муки со шпинатом и соусом из кешью



порции: 1, подготовка: 15 мин  
(+ 2 ч на замачивание орехов),  
приготовление: 15 мин

#### для соуса из кешью:

- 50 г орехов кешью
- 20 мл воды
- 3 мл уксуса (9%)
- 2 г соли или по вкусу

#### для оладий:

- 60 г нутовой муки
- 100 мл воды
- 20 г шпината
- 1 г молотого перца чили
- соль

#### для шпината:

- 1 ст. л. растительного масла для жарки
- 2 зубчика чеснока
- 1 веточка розмарина
- 60 г шпината
- 1 перышко зеленого лука
- 1 помидор, зелень для подачи
- соль, перец

**1** Для соуса замочите орехи в воде на 2 часа. Воду слейте и измельчите кешью в блендере с уксусом и солью до состояния пасты. Если получается суховато, добавьте воды.

**2** Для оладий смешайте в чаше блендера муку с водой. Из 20 г шпината выжмите сок и добавьте его в тесто. Добавьте соль, перец чили и взбейте все блендером.

**3** Выложите в раскаленную сковороду три кулинарные формы (в виде капель). Разлейте смесь по формам и жарьте 7–8 минут.

**4** В сковороде разогрейте растительное масло и обжаривайте рубленый чеснок, смешанный с листиками розмарина, пару минут, пока он не станет золотистым. Добавьте шпинат, рубленый зеленый лук, соль, перец и готовьте, помешивая, 30 секунд.

**5** Выложите оладьи на тарелку, на каждый – по дольке помидора. Украсьте зеленью и подавайте со шпинатом и соусом из кешью.



Книга Сергея Бачина «Органика. Мифы и реальность» – глубокая, эмоциональная – точно найдет живейший отклик у читателей. Тем более что интерес к этой теме постоянно растет, подтверждая постулат Бачина: «Осознание того, что ваша деятельность не только не наносит вреда окружающему миру, а напротив, приносит пользу и ему, и вашему здоровью, может служить самой мощной мотивацией для перехода на производство и потребление органических продуктов питания».

# ШЕФ-ПОВАРА РАСКРЫВАЮТ

## для вас свои секреты в школе «ХлебСоль»

### МАСТЕР-КЛАССЫ В ЯНВАРЕ 2017 ГОДА

(РАСПИСАНИЕ МК НА ФЕВРАЛЬ – НА [WWW.BREADSALT.RU](http://WWW.BREADSALT.RU))

04.01.2017	<b>АНГЛИЙСКОЕ РОЖДЕСТВО.</b> Свиная рулька, запеченная с вишневым соусом и овощами. Традиционный напиток egg-pog. Готовим с шеф-поваром школы «ХлебСоль». 3500/5000 руб.*
10.01.2017	<b>СЕМЕЙНЫЙ ОБЕД.</b> Правильный борщ с пампушками и говядина по-строгановски с пряным картофелем. Готовим под руководством шеф-повара школы «ХлебСоль». 3500/5000 руб.*
14.01.2017	<b>ДЕСЕРТЫ.</b> Классическое французское пирожное макарон. Готовим с популярным кулинарным блогером Марией Немовой. <a href="http://marybakery.ru">http://marybakery.ru</a> . 3500/5000 руб.*
15.01.2017 22.01.2017 29.01.2017	<b>МЯСО.</b> Школа стейка. Станислав Филимонов. 6000/8000 руб.*
16.01.2017	<b>РУССКАЯ КУХНЯ.</b> Авторское меню от Ксюши Абдухановой, пиар-директора модельного агентства President Kids. 3500/5000 руб.*
19.01.2017	<b>ДЕСЕРТЫ.</b> Традиционные праздничные мексиканские печенья: пальвороне и пикантное ореховое. Готовим с шеф-кондитером Дома печенья «Докуаз» Никитой Посоховым. Всем гостям – приятные сувениры. 2500/4000 руб.*
20.01.2017	<b>ИТАЛИЯ.</b> Томленые утиные ножки с можжевельными ягодами с яблоками и толченым картофелем. Готовит Николай Масляков, шеф-повар ресторана «Папа Карло», Ярославль. 3500/5000 руб.*
21.01.2017	<b>ГРУЗИЯ.</b> Учимся готовить хинкали и долму под руководством шеф-повара самого грузинского ресторана «Батони» Наны Чечелашвили. 3500/5000 руб.*
21.01.2017	<b>ЯПОНИЯ.</b> Ролл «Филадельфия», ролл «Калифорния, унаги-ролл. Бренд-шеф ресторанов «Нияма» Евгений Пильчин. 3500/5000 руб.*
23.01.2017	<b>ДЕСЕРТЫ.</b> Торт «Черный лес» по авторскому рецепту кулинарного блогера Ольги Слуцкой. 2500/4000 руб.*
28.01.2017	<b>ТОРТЫ.</b> Классический медовик под руководством кулинарного блогера Анны Рогачевой #kvashenii. 2500/4000 руб.*
28.01.2017	<b>ГРУЗИЯ.</b> Учимся готовить настоящие хачапури по-аджарски и по-мегрельски под руководством шеф-повара кулинарной школы «ХлебСоль». 3500/5000 руб.*

\*цена за одного гостя /  
тариф семейный / за двоих гостей  
дети до 12 лет бесплатно

Начало: по будням – в 19.00,  
по выходным – в 12.00

**Наши мастер-классы  
проходят по адресу:** Москва,  
ул. Клары Цеткин, д. 18, к. 3.

Запись на занятия ежедневно  
на сайте [WWW.BREADSALT.RU](http://WWW.BREADSALT.RU).  
Будем рады ответить на ваши  
вопросы по тел. +7 (926) 522 7873,  
+7 (926) 523 0369  
или по почте [kitchen@breadsalt.ru](mailto:kitchen@breadsalt.ru).

Фото мастер-классов:  
Марианна Руднева

Хлеб\*Соль



**Moulinex**  
ГОТОВИТЬ легко!

**АРХЫЗ**  
вкусная традиционная еда на каждый день

**nolte**  
KÜCHEN

**Veiro**

**ИНДИлайт**

**ЧАБАН**

**dyson**

**Tefal**  
Без твоих идей не обойтись.

**Midea**



Евгений Пильчин



Мария Немова

Следите за специальными  
предложениями  
и акциями на нашей  
страничке в Facebook:

[facebook.com/BreadSalt.Magazine](https://facebook.com/BreadSalt.Magazine)  
и «ВКонтакте»: [vk.com/breadsalt](https://vk.com/breadsalt)



Нана Чечелашвили



Станислав Филимонов

Хотите отметить день рождения,  
провести детский праздник или  
корпоративное мероприятие на нашей  
кухне? Звоните, и мы сделаем все, чтобы  
ваша вечеринка получилась веселой,  
вкусной и познавательной!



Ольга Слуцкая



Николай Масляков

## Палочки для всех!

Невероятность китайской кухни может привести в замешательство. Но все познается на практике: попробуйте приготовить пухлые паровые или жареные пирожки, оглушительно-свежий пекинский салат и окуня в кисло-сладком соусе, красивого, как лакированная елочная игрушка. Вооружившись палочками, устройте настоящий пир, достойный китайского Нового года. Ведь жители Поднебесной твердо верят: чем богаче будет угощение, тем удачнее сложится будущее.

фото: **Екатерина Демина**, стиль: **Елена Межегурская**

### ПЕКИНСКИЙ ЗЕЛЕНый САЛАТ С РЕДИСОМ



порции: 4, подготовка: 10 мин,  
приготовление: 15 мин

200 г брюссельской капусты  
100 г спаржи  
100 г стручковой фасоли  
200 г редиса  
100 г пекинской капусты  
небольшой пучок кинзы  
1 ст. л. кунжута для подачи

#### для соуса:

3 ст. л. соевого соуса  
1 ч. л. рыбного соуса  
1 ст. л. белого винного уксуса  
1 ст. л. сока лайма  
1 ст. л. сахарной пудры  
1 зубчик чеснока  
кусочек имбиря размером  
с фалангу пальца  
1 ч. л. арахисовой пасты

**1** Брюссельскую капусту варите в кипящей воде 6–8 минут до мягкости. Немного остудите и разрежьте пополам или на дольки. Спаржу и фасоль выложите в дуршлаг, ошпарьте кипятком, затем произвольно нарежьте. Редис нарежьте тонкими колечками, пекинскую капусту нарвите руками, с веточек кинзы оборвите листики. Смешайте все ингредиенты в миске.

**2** Для соуса смешайте в другой миске соевый и рыбный соусы, винный уксус, сок лайма. Добавьте сахарную пудру, пропущенный через пресс чеснок, натертый имбирь и арахисовую пасту, перемешайте до однородности.

**3** Заправьте салат половиной соуса, присыпьте кунжутом и подавайте с оставшимся соусом.

**КИТАЙСКИЕ ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ****2** **386**  
ккал

порции: 4, подготовка: 35 мин  
(+ 15 мин, чтобы тесто отдохнуло), приготовление: 10 мин

**для теста:**

50 мл кипятка  
320 г муки  
щепотка соли  
100 мл холодной воды  
растительное масло  
для фритюра

**для начинки:**

400 г свиного фарша  
небольшой пучок сибулета  
кусочек имбиря размером  
с фалангу пальца  
соль, перец

**для соуса:**

4 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. мирина  
1 ст. л. кунжутного масла  
2 ст. л. растительного масла  
небольшой пучок сибулета  
кусочек имбиря с ноготок  
2 зубчика чеснока  
1 маленький перец чили  
1 ч. л. кунжута  
1/2 ч. л. свежемолотого черного  
перца  
любые проростки  
(по желанию)

**1** Смешайте в миске кипяток с мукой и солью, быстро замесите тесто и сразу влейте холодную воду. Вымесите эластичное тесто и дайте ему 15 минут отдохнуть.

**2** Для начинки смешайте фарш с мелко рубленным сибулетом и натертым на мелкой терке имбирем, посолите, поперчите и перемешайте.

**3** Раскатайте тесто в пласт толщиной 2–3 мм и вырежьте с помощью большой кружки или кондитерского кольца круги. Выложите 1 ст. л. начинки на круг теста и разровняйте. Защипните два соседних края теста, подтяните противоположный конец и защипните сначала один его край, затем второй, чтобы получился треугольный пирожок. Так же сформируйте остальные пирожки.

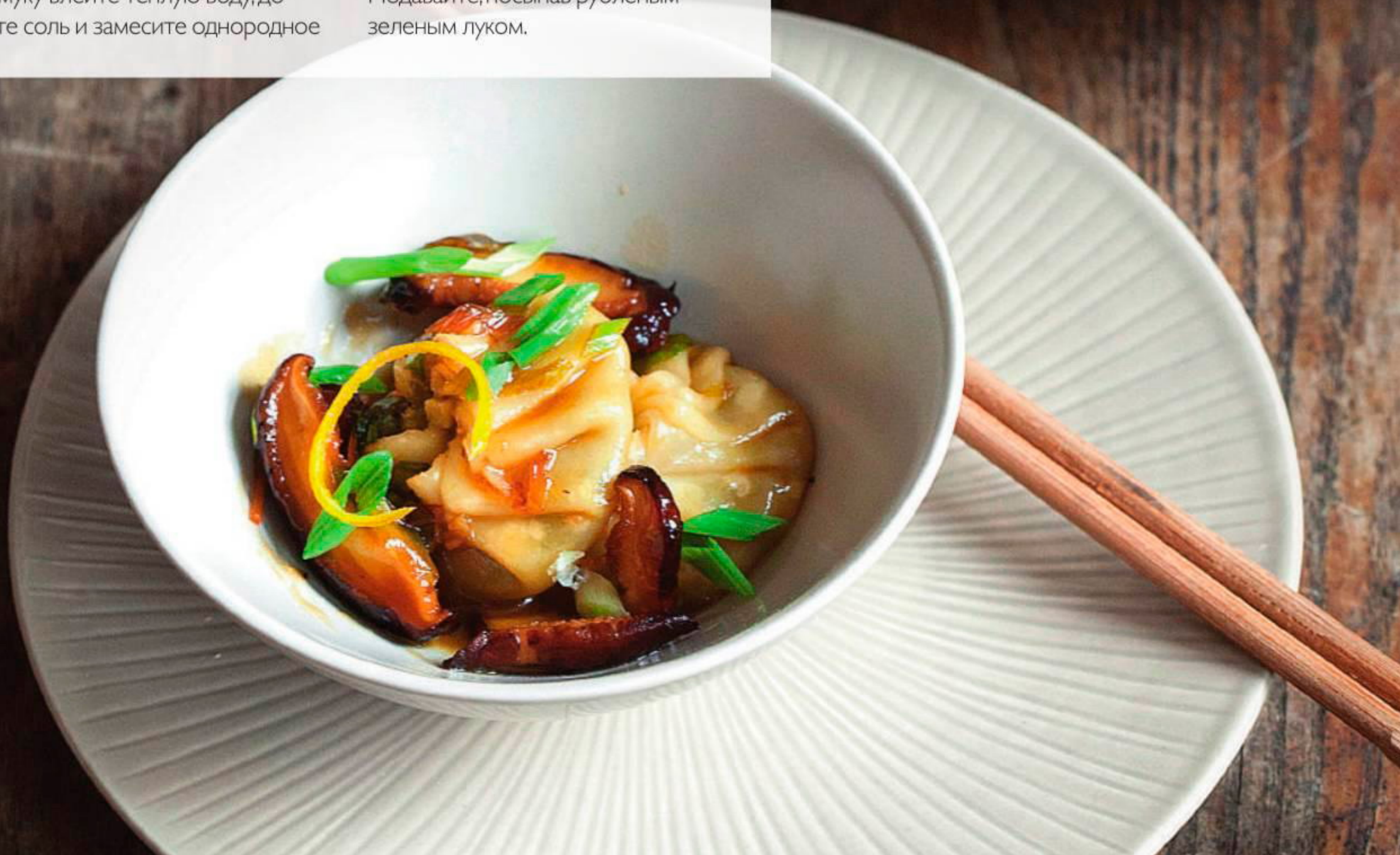
**4** Разогрейте растительное масло для фритюра в жаропрочной кастрюле и обжаривайте пирожки 5–7 минут, периодически переворачивая, чтобы они подрумянились со всех сторон.

**5** Приготовьте соус. Смешайте соевый соус, мирин, кунжутное и растительное масло в миске. Добавьте мелко рубленный сибулет, пропущенный через пресс чеснок, тертый имбирь, нарезанный колечками перец чили (если любите поострее, семена не убирайте), кунжут и черный перец. Все тщательно перемешайте. Можно посыпать пирожки проростками для свежести и хрусткости. Подавайте с соусом.



**Баоцзы (китайские паровые пельмени) со свиной и шиитаке****2** **218**  
ккал**порции: 4–6,  
подготовка: 35 мин,  
приготовление: 40 мин****для теста:****350 г муки  
170 мл теплой воды  
1/2 ч. л. соли****для начинки:****1 небольшая луковица  
кусочек имбиря размером  
с фалангу пальца  
600 г мякоти свинины  
пучок зеленого лука  
3 ст. л. соевого соуса****для соуса:****200 г грибов шиитаке  
1 небольшая луковица  
2 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. кунжутного масла  
1/2 апельсина  
2 ст. л. соевого соуса  
1 ч. л. сахара  
150 мл рисового вина  
зеленый лук для подачи****1** В муку влейте теплую воду, добавьте соль и замесите однородное

гладкое тесто. Заверните его в пленку и оставьте.

**2** Для начинки лук и имбирь очистите и измельчите в кашицу. Мясо пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, смешайте с луково-имбирной кашицей, добавьте мелко рубленный зеленый лук, соевый соус и тщательно перемешайте.**3** Раскатайте тесто в пласт толщиной 1–2 мм и вырежьте из него круги диаметром 10 см. В центр каждого круга выложите по 1 ст. л. начинки, соберите края теста кверху и скрутите так, чтобы получился мешочек. Выложите пирожки в пароварку и готовьте 15–20 минут.**4** Приготовьте соус. Шиитаке промойте и нарежьте тонкими ломтиками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Разогрейте в сковороде растительное и кунжутное масло и обжаривайте грибы с луком 5–7 минут, пока они не станут мягкими и золотистыми. С апельсина снимите цедру, нарежьте тонкой соломкой и добавьте к грибам вместе с соевым соусом, сахаром и рисовым вином. Тушите 5–7 минут, пока соус не уварится вдвое.**5** Выложите баоцзы в соус и прогревайте 1 минуту, поливая соусом. Подавайте, посыпав рубленным зеленым луком.

ПРОСТО  
И ЭФФЕКТНО

## СИБАС В СТИЛЕ ХРИЗАНТЕМА С КАРАМЕЛИЗОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

2 121  
ккал

порции: 2, подготовка: 10 мин,  
приготовление: 30 мин

### для рыбы:

- 2 крупных филе сибаса без костей на коже (примерно 600–700 г)
- масло для фритюра
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- соль

### для овощного соуса:


- 1 средний цукини
- 200 г мини-моркови
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 100 мл сухого белого вина
- 3 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. соуса терияки
- 2 ст. л. меда
- 3 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 1 перчик чили
- цедра 1/2 апельсина
- зеленый лук для подачи

**1** Филе промойте, обсушите и сделайте надрезы поперек под косым углом на расстоянии 1 см друг от друга, не прорезая кожу. Приподнимите филе за хвост и сложите кожей внутрь, чтобы разделить надрезанные кусочки.

**2** Налейте в глубокий сотейник масло для фритюра слоем 5 см и раскалите его. Посолите одно филе, обваляйте в крахмале, аккуратно опустите во фритюр движением от себя и жарьте 5–7 минут. Выложите рыбу на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Таким образом приготовьте второе филе.

**3** Для соуса цукини, не очищая, нарежьте мелкими кубиками, мини-морковь очистите. Разогрейте в сковороде растительное и кунжутное масло и жарьте овощи, помешивая, 1 минуту. Влейте вино и уварите его втрое на среднем огне (5 минут). Добавьте соевый соус, терияки, мед и готовьте еще 1–2 минуты. Добавьте к овощам томатную пасту, рисовый уксус, нарезанный мелкими кубиками перец чили вместе с семенами и тертую цедру апельсина. Тушите все вместе до загустения соуса и готовности моркови.

**4** Подавайте рыбу, полив соусом с карамелизованными овощами и украсив рубленым зеленым луком. Будет вкусно с отварным рисом.



ГОТОВИМ  
СО ЗВЕЗДАМИ

## Приключения итальянцев в России

Рестораны от мишленовских шефов появляются в Москве не чаще чем раз в пять лет. Тем знаменательнее самое свежее открытие – ресторан Ovo от одного из главных новаторов итальянской кухни Карло Кракко. Как готовить в Москве по-итальянски во времена эмбарго, мы спросили лично у звездного шефа.

текст: **Людмила Сальникова**, рецепт: **Карло Кракко, Эммануэле Поллини**



## Хрустящие каннелони с камчатским крабом

3 320 ккал

порции: 6,  
подготовка: 1 ч,  
приготовление: 30 мин

### для каннелони:

250 г итальянской муки «00»  
+ еще немного  
150 г яиц  
1 ст. л. оливкового масла  
extra virgin + еще немного  
для смазывания миски  
50 г растопленного  
сливочного масла  
зеленый салат для подачи

### для острых помидоров

#### путанеска:

350 г сахара  
150 мл томатного сока  
20 мл белого винного уксуса  
щепотка молотого  
перца чили  
2 некрупных помидора  
10 мл оливкового масла  
extra virgin  
10 г мелких каперсов  
10 г таджасских оливок

### для начинки из краба:

300 г мяса краба  
1 долька лимона  
2 ст. л. жирной сметаны  
2 ст. л. куриного бульона  
ворчестерский соус  
и табаско по вкусу  
соль, перец

**1** Для каннелони замесите тесто из муки, яиц и оливкового масла. Оно должно получиться плотным, неподатливым. Скатайте его в шар, выложите в миску и дайте полчаса отдохнуть.

**2** Присыпав мукой, раскатайте тесто как можно тоньше, в идеале до 0,5 мм (лучше использовать машинку для пасты).

**3** Вырежьте из теста прямоугольники 10 x 15 см, при помощи кисточки смажьте их с одной

стороны растопленным сливочным маслом. Сверните прямоугольники в трубочки диаметром 3 см. Смажьте каннелони растопленным сливочным маслом и с внешней стороны.

**4** Разогрейте духовку до 180 °C. Выложите каннелони на противень и отправьте в духовку на 8 минут.

**5** Для помидоров путанеска в сотейнике смешайте томатный сок с сахаром и уксусом. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения и уварите до половины. Добавьте молотый перец чили, слегка остудите и отлейте от массы примерно треть.

**6** Помидоры ошпарьте, очистите от кожи, разрежьте пополам, достаньте ложкой сок вместе с семечками. Мякоть нарежьте дольками и обжарьте на оливковом масле до мягкости.

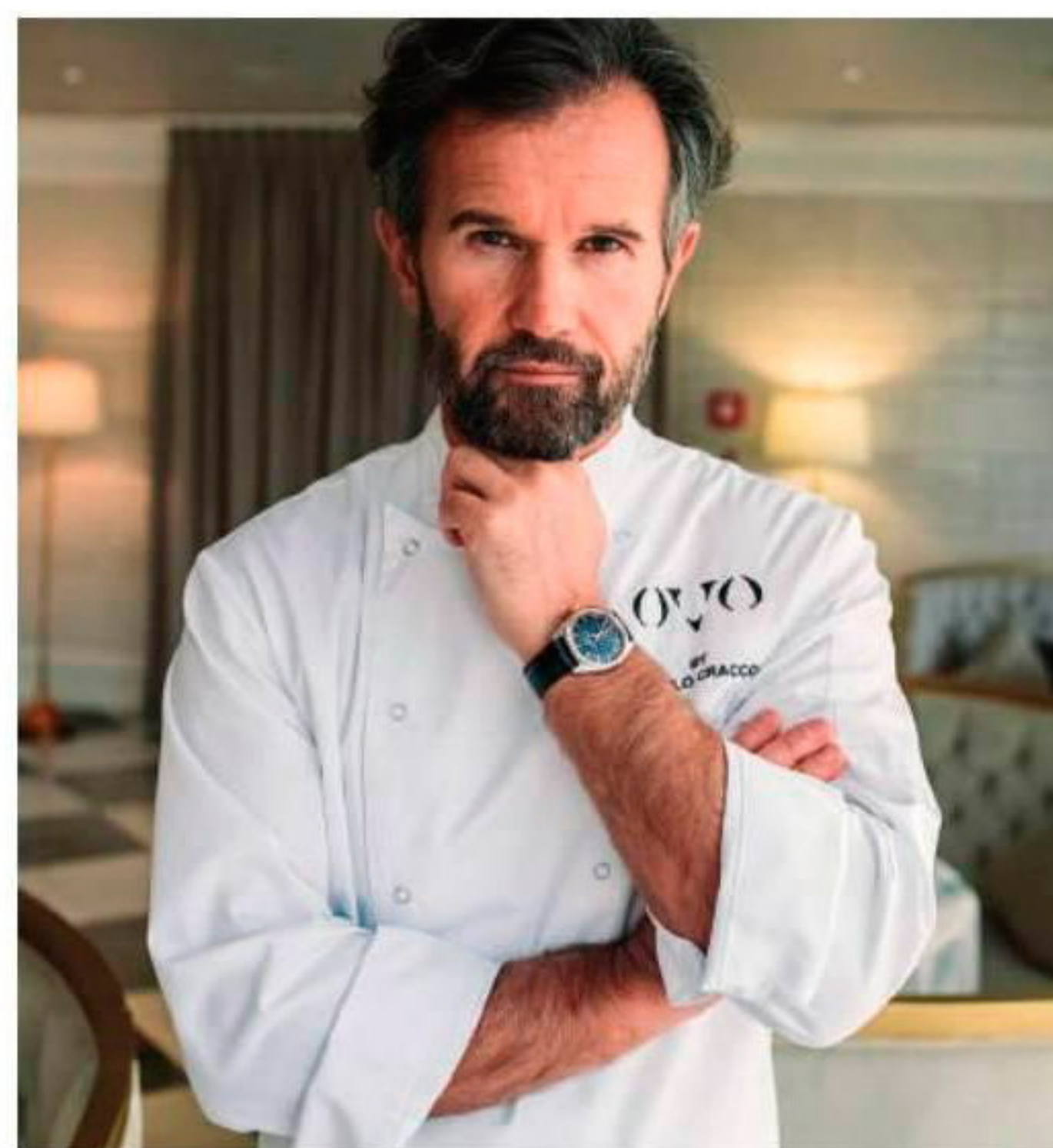
**7** Каперсы промойте под холодной водой, чтобы избавиться от лишней соли. В большую часть томатного соуса вмешайте помидоры, мелко нарезанные оливки и каперсы.

**8** Крабовое мясо разберите руками на кусочки. Самые симпатичные целые кусочки отложите в сторону (примерно по 1–2 на порцию).

**9** Остальное мясо мелко нарежьте, сбрызните лимонным соком. Добавьте сметану, бульон. Приправьте перцем, солью, ворчестерским соусом и табаско по вкусу. Хорошо перемешайте.

**10** Выложите получившуюся массу в кондитерский мешок. Начините ею каннелони.

**11** При помощи кисточки смажьте внешнюю сторону каннелони оставшимся томатным соусом и выложите на тарелки для подачи. Смажьте им же оставшиеся кусочки краба, тоже выложите на тарелку. Рядом положите букет зеленого салата, по паре столовых ложек острых помидоров путанеска и подавайте.



### КАРЛО КРАККО: «ГОТОВЛЮ ИЗ ЛУЧШЕГО, ЧТО ЕСТЬ ПОД РУКОЙ».

Коренной миланец, фанатично преданный итальянской кухне, Карло Кракко за 30 лет карьеры успел поработать с такими мэтрами, как Гуальтьеро Маркези и Ален Дюкасс, открыть несколько мишленовских ресторанов, сняться в кино с Тильдой Суинтон, стать ведущим итальянской версии «Адской кухни» и «МастерШефа». Сейчас в семье Кракко миланский Ristorante Cracco с двумя звездами Мишлен, креативное бистро Carlo e Camilla in Segheria и московский проект Ovo by Carlo Cracco.

### «ОТКРЫТЬ ИТАЛЬЯНСКИЙ РЕСТОРАН В РОССИИ – НАСТОЯЩАЯ ГОЛОВОЛОМКА.

Но тем интереснее. Команда во главе с Эммануэле Поллини, шеф-поваром московского проекта, целых три месяца буквально охотилась за продуктами. Каждый день я получал от него сотни фотографий, комментариев, заметок. Поэтому прошел весь путь вслед за ним. Для меня стало открытием, что в России научились делать вполне приличные свежие сыры типа моцареллы, причем на частных фермах, в нескольких часах езды от Москвы. А вот достойной ягнятины найти не удалось. Это нонсенс, в своем миланском ресторане я готовлю ягнят, выращенных на ферме соседа по загородному дому. Зато здесь удивительные дары моря. Моя идея – создать хороший ресторан, итальянский по духу, но с интернациональной командой. Итальянская кухня уже не обязана быть такой, как сто лет назад: в ней есть место экспериментам. Источником вдохновения может стать что угодно – выставка в Милане, религиозная процессия в Бирме, лапшичная в Бангкоке. Все это я потом стараюсь переложить на язык кухни, превратить в гамму вкусов. Но в основе все равно Италия. Спагетти, ризотто, тирамису, оссо-буко – вечная итальянская кулинарная азбука».

«В МОСКВЕ ИТАЛЬЯНСКУЮ КУХНЮ НУЖНО ДЕЛАТЬ С УЧАСТИЕМ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ: ВКУСНЕЙШИХ СЕВЕРНЫХ КРЕВЕТОК, КАМЧАТСКОГО КРАБА, РЫБЫ ИЗ ХОЛОДНЫХ МОРЕЙ».



**Хурма – символ Япо-  
нии**, но ее родина – Китай. Три четверти мирового урожая хурмы выращивают в тропических азиатских странах. Шарон – гибрид израильского сорта хурмы и яблока, сочный, почти не вяжущий, с тонкой кожицей. От яблока он получил только плотную мякоть. Интересно, что именно из ствола хурмы добывают то самое эбеновое дерево – самую дорогую древесину в мире.

**Что общего у тещи и хурмы?** Обе вяжут. Но если для тещи это скорее плюс, то для хурмы – минус. Проверенный способ избавиться от неприятных ощущений – положить хурму в морозилку, но это меняет вкус фрукта не в лучшую сторону. Куда эффективнее убрать хурму в один пакет с яблоками и оставить на пару дней на подоконнике: выделяемый яблоками этилен поможет соседке быстрее созреть и стать медовой.

**В диетологии у хурмы** по крайней мере два сокрушительных достоинства. Во-первых, благодаря высокому содержанию магния этот рыжий фрукт является природным антидепрессантом. Один плод хурмы в день – и сезонная хандра оставит вас в покое. Во-вторых, плотная мякоть хурмы быстро насыщает, при этом калорий в ней совсем немного: 80 ккал на 100 г – в полтора раза меньше, чем в банане. То есть от этой натуральной сладости не толстеют. А вот доза витамина С выше, чем в яблоке, полезного для глаз бета-каротина больше, чем в морковке, а по количеству клетчатки хурма – фруктовый чемпион.

## В круге солнца

Зрелая, медовая, сочная после морозца, крутобокая хурма хороша сама по себе, безо всякой свиты. Но кулинария – это выступление не соло, а в ансамбле. Поэтому мы подготовили для южной красавицы тройку новых рецептурных приключений.

фото: **Екатерина Демина**, стиль: **Елена Межегурская**

В случае салата верными партнерами для хурмы могут стать орехи, любого рода капуста и кремовое авокадо. Они подчеркнут пряную сладость южного фрукта. Сладко-острые заправки вроде меда с горчицей ей тоже к лицу: тут идет игра на контрастах, выявляющих вкус. Если хотите сытности, киньте в миску с салатом пару ломтиков вяленого мяса: его суховатость и соленость не помешают – сочности хурмы хватит на двоих.



#### ГРАНАТ/

Как проще всего очистить гранат? Острым ножом аккуратно срежьте с плода верхушку. На срезе будут видны белые прожилки (перегородки). Сделайте неглубокие надрезы вдоль них, не касаясь зерен. Переверните гранат над миской и постучите по нему ложкой: зерна вылетят сами.



#### ОРЕХ ПЕКАН/

Если у нас больше популярен грецкий орех, то у европейцев и американцев – пекан. Именно с ним пекут пироги, в том числе знаменитые ореховые слойки, добавляют его в салаты, горячие блюда, супы. Даже варят с пеканом ароматный кофе. Пекан более хрустящий, твердый, чем грецкий, и в выпечке смотрится наряднее. В его вкусе сочетаются сливочные, ванильные и шоколадные нотки. Правда, пекан более калорийный.



МЕНЬШЕ  
300 ккал  
НА ПОРЦИЮ

## Салат с хурмой



порции: 2, приготовление: 15 мин

■ Капусту нарежьте широкой соломкой. Хурму вымойте, авокадо разрежьте пополам, удалите косточку и очистите. Нарежьте хурму и авокадо ломтиками. Яйца сварите вкрутую (5 минут), очистите и разрежьте пополам. Сложите подготовленные ингредиенты в миску, добавьте половину рубленых орехов и половину зерен граната. ■ Смешайте ингредиенты для соуса. Полейте салат половиной соуса, перемешайте и выложите на тарелки. При подаче полейте оставшимся соусом и посыпьте оставшимися зернами граната и пеканом.

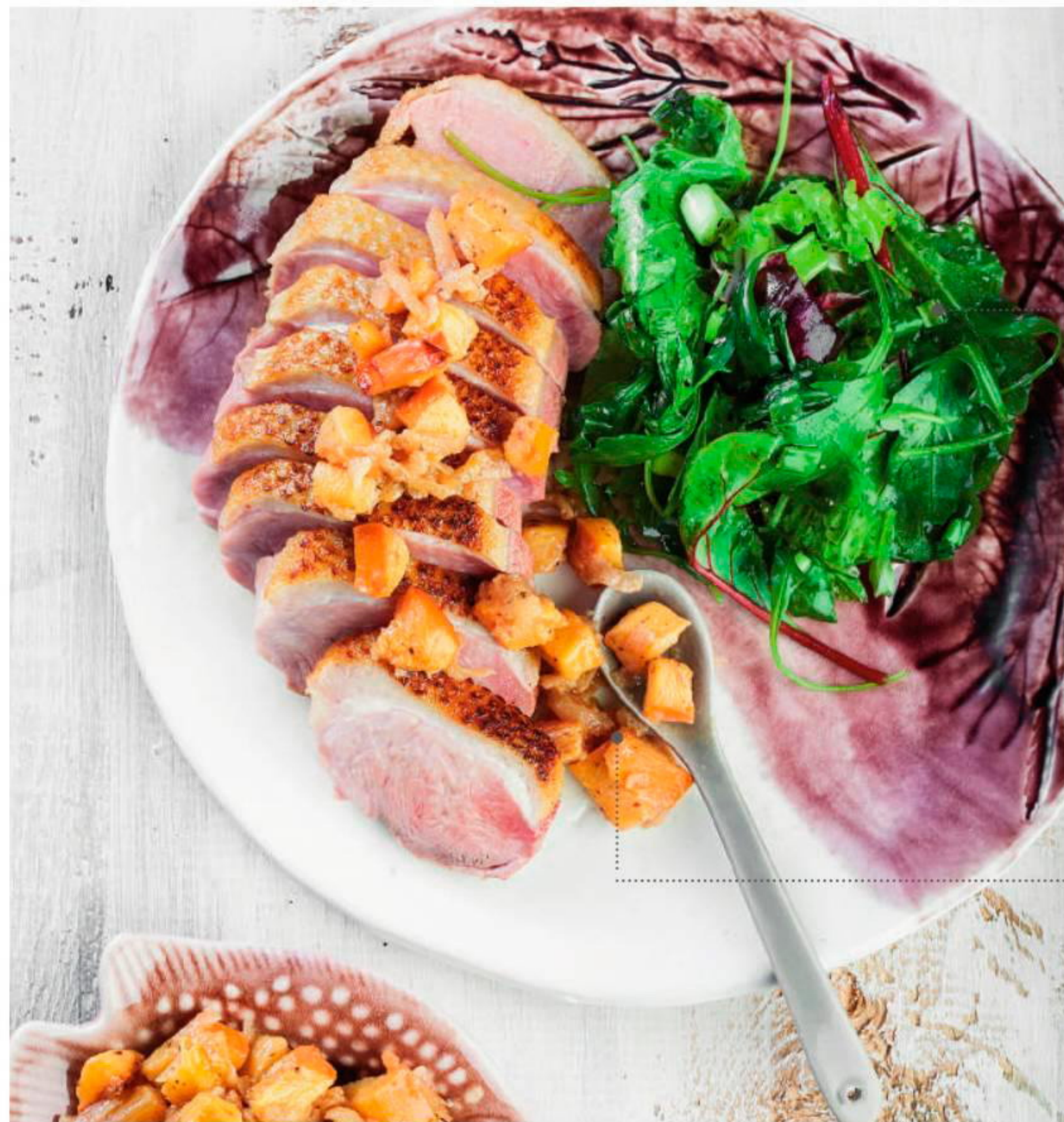
небольшой кочан  
савойской капусты  
или кейла  
2 хурмы  
1 авокадо  
6 перепелиных яиц  
30 г крупно рубленых  
орехов пекан  
зерна 1/4 граната  
для соуса:  
1 ч. л. меда  
1 ч. л. соуса наришараб  
3 ст. л. растительного  
масла  
1 ч. л. сладкой горчицы  
с зернышками  
2 ст. л. яблочного уксуса  
соль



■ СОУС НАРИШАРАБ/ Абсолютно натуральный продукт, который получают, уваривая сок спелых гранатов. При этом в нем полностью сохраняется весь запас витамина С, поэтому наришараб смело можно назвать эликсиром здоровья. Соус хорошо сочетается с рыбой, птицей, овощами, которым он придает пикантную кислинку. На раскаленную сковороду наришараб лучше не добавлять: из-за большого количества сахара он может пригореть и приобрести горький привкус и неприятный запах. Гранатовый соус – отличная идея для вегетарианских рецептов.

Припущенные на сливочном масле ломтики хурмы – идеальный гарнир для холодного и горячего мяса и птицы. Свиная отбивная, запеченный цыпленок, благородная утиная грудка и разомлевшая от нежности хурма – если это и не идеальный брак, то кулинарная проекция такого брака. Гарнир можно превратить в соус, от этого результат не станет менее успешным. В конце концов, кулинарные браки заключаются в сковороде, а не на небесах.

2 утиные грудки  
без кости  
соль  
свежемолотый черный  
перец  
для соуса из хурмы:  
2 ст. л. растительного  
масла  
30 г сливочного масла  
1 небольшая луковица  
1 зубчик чеснока  
1 кислое яблоко  
2 крупные хурмы  
100 мл куриного бульона  
звездочка бадьяна  
для зеленого салата:  
30 г рукколы  
30 г мангольда  
30 г шпината  
30 г салата корн  
2 стебля зеленого лука  
2 ст. л. оливкового  
масла  
1 ч. л. лимонного сока  
соль  
свежемолотый черный  
перец



#### МАНГОЛЬД

Его еще называют листовой свеклой, римской капустой или просто свекольником. При тепловой обработке не теряет объема. Листья мангольда удобно использовать как «упаковку» для долмы и голубцов.



#### КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Для наваристого бульона лучше брать не бройлерную курицу, а суповую. Тушку варят целиком и нарезают на куски уже в готовом виде. Чтобы бульон не был мутным, варить его надо на медленном огне, а приятный золотистый оттенок ему придаст луковая шелуха. Если посолить бульон сразу после закипания, он будет вкуснее, если в конце – вкуснее будет курица. Не кладите в бульон продукты, которые могут испортить его цвет, например краснокочанную капусту. И не добавляйте сильно пахнущие специи вроде гвоздики.

## Утиная грудка с соусом из хурмы и зеленым салатом



порции: 2, подготовка: 15 мин, приготовление: 25 мин

■ Для соуса в сковороде растопите сливочное масло и влейте растительное. Лук и чеснок очистите, лук нарежьте мелкими кубиками, чеснок пропустите через пресс. Обжаривайте овощи 1 минуту до прозрачности. Яблоко очистите от кожи и семян, крупно натрите, добавьте в сковороду и обжаривайте еще 1 минуту. Затем добавьте нарезанную мелкими кубиками хурму и готовьте 3 минуты на сильном огне. Влейте бульон, добавьте бадьян и тушите соус 3 минуты, пока он не загустеет. Снимите с огня и немного остудите. ■ Утиную грудку промойте, обсушите бумажным полотенцем, выложите кожей вниз на разогретую сковороду и жарьте 2 минуты на среднем огне, пока лишний жир не вытопится, а кожа не подрумянится. Переверните и жарьте еще 5 минут на среднем огне, посолите, поперчите. Снимите грудку с огня и дайте 5 минут отдохнуть (если вы хотите, чтобы грудка полностью прожарилась, отправьте ее на 5 минут в разогретую до 180 °С духовку). ■ Смешайте в миске травы, салатные листья и рубленый зеленый лук. Добавьте оливковое масло и сок лимона, посолите, поперчите и перемешайте. Подавайте утку с салатом и соусом из хурмы.



Другой универсальный сюжет – пирог с хурмой. Во-первых, оранжевые кружочки с силуэтом цветка на срезе выглядят как дорогое украшение. Во-вторых, от воздействия жара вкус хурмы становится совершенно карамельным. К этой мощной мелодии остается добавить лишь уместные сайд-ноты: в нашем случае мускат, корицу и джем из айвы.

700 г хурмы  
400 г слоеного  
бездрожжевого теста  
100 г джема или варенья  
из айвы (без крупных  
кусочков)  
50 г меда  
70 г тростникового  
сахара  
1/4 ч. л. корицы  
щепотка мускатного  
ореха  
1 белок  
для грильяжа:  
100 г сахара  
50 г очищенного миндаля  
щепотка морской соли



#### СЛОЕНОЕ БЕЗДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО/

Более калорийное, чем обычное дрожжевое или пресное, поскольку в его состав входит много масла, благодаря которому тесто становится воздушным и легким, приобретает слоистую структуру. Мука для слоеного теста должна содержать как можно больше клейковины. Перед использованием ее обязательно следует просеять. Соли в тесто кладут именно столько, сколько указано в рецепте. Перед выпечкой тесто в нескольких местах прокалывают вилкой или накрывают пергаментом и сверху насыпают груз: фасоль, пекарские бобы, рис... Затем бумагу с грузом снимают и несколько минут подрумянивают коржи в духовке.



## Пирог с хурмой



порции: 6–8, подготовка: 20 мин, приготовление: 40 мин

■ Хурму вымойте и нарежьте кружочками толщиной 5–7 мм. Приготовьте форму диаметром 22 см. Тесто раскатайте в пласт толщиной 3–4 мм и диаметром чуть больше, чем у формы. Переложите тесто в форму так, чтобы края свисали, и наколите по всей поверхности вилкой. На тесто ровным слоем выложите айвовое варенье, сверху – кружочки хурмы. Полейте медом, посыпьте половиной сахара и специями. Поднимите края теста и сформируйте бортики, смажьте белком и посыпьте оставшимся сахаром. ■ Разогрейте духовку до 180 °C и выпекайте пирог 35 минут до румяной корочки. ■ Для грильяжа всыпьте сахар в сотейник, дайте ему расплавиться на среднем огне и доведите до карамельного цвета, всыпьте орехи и перемешайте. Выложите смесь на пергамент, посыпьте морской солью, остудите. Грильяж крупно нарубите ножом и посыпьте им остывший пирог. \*



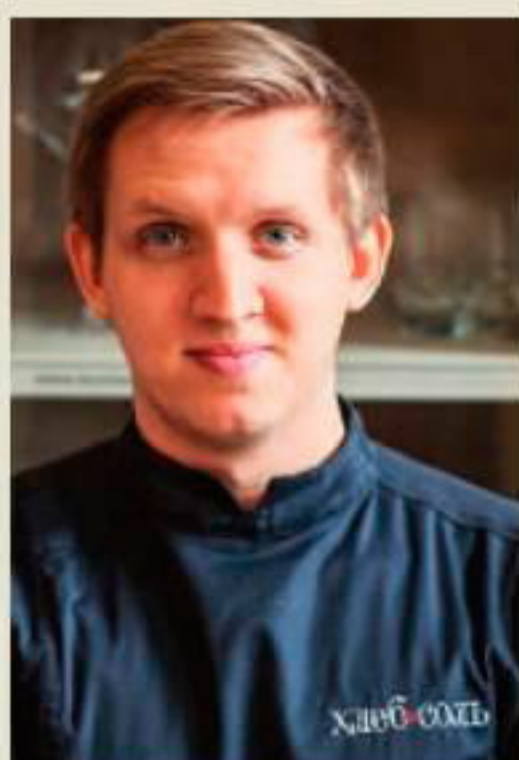
#### МУСКАТНЫЙ ОРЕХ/

У него яркий и сильный запах, так что кладут этот орех буквально по щепотке. В мясные и рыбные блюда мускат добавляют в конце приготовления. При выпечке замешивают в тесто. Одного ароматного орешка вам хватит надолго, но храните его в герметичной емкости, чтобы не выдыхался. Готовая молотая специя не такая душистая, зато стоит дешевле.



#### ТРОСТНИКОВЫЙ САХАР/

Неочищенный тростниковый сахар очень ценится за красивый коричневый оттенок и карамельный вкус. Именно его добавляют в мохито, выпечку, десерты, глазурь. Цвет сахару придает черная сиропообразная патока – меласса, в которой содержится рекордное количество микроэлементов. Тростниковый сахар лучше, чем белый, растворяется в воде, поэтому отлично подходит для сиропов и кремов с желатином.

**Артем Князев, шеф-повар кухни «ХлебСоль»:**

«По сути, крем-брюле – это заварной крем из желтков с сахаром и ванилью. Тут главное – набить руку и выверить пропорции. Но есть тонкое место: дома непросто добиться идеальной сахарной корочки, которая в крем-брюле самый важный финальный штрих. Отлично, если вы приобрели специальную газовую горелку, но нужный результат можно получить и без нее, используя ту утварь, что под рукой у каждой хозяйки. Крем-брюле – находка, когда не хочется возиться с именинным тортом, однако есть желание подать на стол торжественный, праздничный десерт».

## Крем королей

Крем-брюле – такая капризная кулинарная классика, к которой страшно подступиться. Свой рецепт крем-брюле есть и у Джулии Чайлд, и у Джейми Оливера. Мы проверили оба и еще с десятков книжных рецептов, чтобы вывести свою идеальную формулу, не слишком жирную, не слишком сладкую, ровно такую, чтобы божественная помадка не падала камнем на дно желудка, а соблазняла карамельной корочкой.

фото: **Екатерина Демина**, стиль: **Елена Межегурская**



## КРЕМ-БРЮЛЕ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ РЕЦЕПТУ

**2** 229 ккал

порции: 4, подготовка:  
25 мин, приготовление:  
40 мин (+ 1 ч 20 мин  
на охлаждение десерта)

4 яйца  
1 стручок ванили  
500 мл сливок (33%)  
100 г сахара  
любые ягоды и листики  
мяты для подачи

**для карамельной корочки:**  
4 ст. л. коричневого сахара  
1 ст. л. сахарной пудры

**1** Желтки отделите от белков (белки не выбрасывайте, они вам пригодятся для других блюд).

**2** Стручок ванили разрежьте вдоль пополам и выскребите ножом семена.

**3** В сотейник влейте сливки, всыпьте половину сахара, добавьте стручок и семена ванили. Доведите смесь до кипения, сразу снимите с огня, перемешайте и дайте настояться 20 минут. Процедите сливки через сито. Или просто уберите стручок ванили – тогда семена будут очень аппетитно выглядеть в готовом десерте.

**4** Желтки смешайте в миске с оставшимся сахаром и разотрите венчиком в однородную бледную массу.

**5** Вливайте теплые процеженные сливки небольшими порциями в миску с желтками и тщательно вымешивайте венчиком.

**6** Разлейте готовую смесь для крем-брюле по формочкам.

На дно глубокого противня или формы для запекания уложите вафельное полотенце, на него поставьте формочки с крем-брюле и налейте в противень столько воды, чтобы она составляла 3/4 высоты формочек. Разогрейте духовку до 150 °С и выпекайте крем-брюле 30 минут: оно должно подрагивать в центре, но не быть жидким. Достаньте формочки из духовки, остудите и уберите в холодильник на 1 час.

**7** Карамельную корочку можно приготовить тремя способами. Первый: насыпьте в каждую формочку поверх охлажденного крем-брюле по 1 ст. л. коричневого сахара, распределите по всей поверхности и с помощью газовой горелки расплавьте сахар до состояния карамели.

**8** Второй: на плите разогрейте металлическую толкушку для

картофеля и прижарьте ею сахар на поверхности крем-брюле.

**9** Третий: поверх коричневого сахара насыпьте по 1/4 ч. л. сахарной пудры, с помощью кисточки сбрызните водой, поставьте под гриль на 1–2 минуты, не закрывая духовку, и дождитесь, когда сахар превратится в карамель. Подавайте крем-брюле, посыпав ягодами и свежей мятой.



### СОВЕТ ПОВАРА/

Десерт можно приготовить на кокосовом или миндальном молоке (смешав со сливками в пропорции 1:3). Добавками могут стать кокосовая стружка, ягоды, фруктовый сок. Внедрять добавки нужно тогда, когда вы смешиваете взбитые яйца с теплыми сливками.

Новогодняя ночь закончилась, а в холодильнике все еще тесно от припасов? **Пора провести ревизию и приготовить что-нибудь новенькое:** оставшийся горошек проявит себя в легком салате, зелень и хлеб пойдут на панировку для рыбы, винегрет превратится в брускетту, а для риса по-сингапурски можно собрать овощной букет.

фото: Екатерина Демина, Роман Шеломенцев, стиль: Елена Межегурская

# 10

## МИНУТ

Авокадо водит дружбу с цитрусовыми, и это ни для кого не секрет. Но если взять к ним в компанию тыквенные семечки и зеленый горошек, буквально за несколько минут на столе появится новый освежающий салат. А винегрет может запросто сменить амплуа и выступить в роли фуршетной закуски.



### БРУСКЕТТА НА ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ В СТИЛЕ ВИНЕГРЕТ

1 188 ккал

порции: 2,  
приготовление: 10 мин

- 1 морковь
  - 1 небольшая свекла
  - 1 луковица шалота
  - 1 ст. л. растительного масла для жарки
  - 1 ст. л. соевого соуса
  - 1 ст. л. меда
  - 300 г филе слабосоленой сельди
  - 1 ч. л. горчицы
  - 1/2 ч. л. винного уксуса
  - 2 ст. л. подсолнечного масла
  - 4 кусочка черного хлеба
- для подачи:**
- 2 стебля зеленого лука
  - зерна граната
  - проростки редиса

**1** Овощи очистите и нарежьте брусочками. Разогрейте растительное масло в сковороде и обжаривайте овощи на сильном огне 7–8 минут. В конце добавьте соевый соус и мед, перемешайте и снимите с огня.  
**2** Селедку нарежьте небольшими кусочками, переложите в миску, добавьте горчицу, уксус, подсолнечное масло и перемешайте. Дайте постоять 5 минут.  
**3** Хлеб подсушите с двух сторон на сухой сковороде, выложите на него овощи, сверху – селедку, посыпьте рубленым зеленым луком, зернами граната, проростками редиса и подавайте.

### САЛАТ С ГОРОШКОМ И ГРЕЙПФРУТОМ

1 204 ккал

порции: 2,  
приготовление: 10 мин

- 300 г консервированного горошка
- большая горсть салатного микса (мангольд, руккола, молодой шпинат)
- 1 апельсин
- 1 грейпфрут
- 1 авокадо
- 3 ст. л. оливкового масла

- 1 ч. л. меда
- тыквенные семечки для подачи
- соль, перец

**1** Из банки с горошком слейте жидкость, горошек выложите в миску.  
**2** Добавьте к горошку листья салата и перемешайте.  
**3** С апельсина и грейпфрута срежьте кожуру до мякоти. Над миской с горошком вырежьте из апельсина и грейпфрута сегменты без пленок и добавьте к горошку. Авокадо разрежьте пополам, выньте косточку,

снимите кожу, нарежьте мякоть тонкими ломтиками и также добавьте в салат.

**4** Из остатков апельсина и грейпфрута выжмите сок, смешайте с оливковым маслом и медом, посолите, поперчите.  
**5** Влейте половину соуса в миску и перемешайте. Подавайте салат, сбрызнув оставшимся соусом и посыпав семечками.



#### СОВЕТ ПОВАРА/

Апельсин можно заменить мандарином, а грейпфрут – помело.



БЫСТРЫЙ  
УЖИН



## МИНУТ

ГРЕМОЛАТА — всего лишь панировка, но это та деталь, которая делает все блюдо. Нежное филе палтуса припорошите хрустящими сухариками и зеленью — и оно расцветет свежими красками. Для митболов сгодятся остатки фарша, которые задержались в холодильнике. А рис по-сингапурски не требует точных пропорций, тут главное — побольше овощей и вок вам в помощь.



## СЕКРЕТ/

Если хотите сделать соус гзадзики полегче, используйте натуральный йогурт или густой термостатный кефир.





## Митболы с дзадзики

2 208 ккал

порции: 2,  
приготовление: 20 мин

300 г картофеля  
100 г корня сельдерея  
30 г сливочного масла  
соль

### для митболов:

300 г фарша (свинина + говядина)  
1/2 ч. л. молотого кориандра  
1/2 ч. л. паприки  
20 г панировочных сухарей  
1 белок  
1 зубчик чеснока  
2–3 ст. л. растительного масла  
2 веточки петрушки  
для подачи  
соль, перец

### для дзадзики:

200 г сметаны  
по 2 веточки петрушки,  
укропа и кинзы  
1 свежий огурец  
1 зубчик чеснока  
соль

1 Картофель и сельдерей очистите, нарежьте мелкими кубиками, переложите в сотейник, залейте кипятком и варите на среднем огне под крышкой 15 минут до готовности. Слейте воду, добавьте масло, посолите и растолките овощи в пюре.  
2 Для митболов фарш смешайте со специями и сухарями, добавьте белок и пропущенный через пресс чеснок, посолите, попер-

чите и перемешайте. Скатайте из фарша шарики с грецкий орех и обжаривайте на среднем огне на растительном масле 10–12 минут, постоянно переворачивая.  
3 Для соуса добавьте в сметану мелко рубленную зелень, нарезанный мелкими кубиками огурец и пропущенный через пресс чеснок, посолите и перемешайте.  
4 Митболы полейте соусом, посыпьте рубленой петрушкой и подавайте с пюре.

## Рис по-сингапурски

2 202 ккал

порции: 2,  
приготовление: 20 мин

150 г пропаренного риса  
1 болгарский перец  
3 ст. л. растительного масла  
200 г очищенных креветок  
50 г размороженного горошка  
50 г размороженной кукурузы  
3 ст. л. соевого соуса  
2–3 капли ворчестерского соуса  
2–3 капли соуса табаско  
1/2 ч. л. рыбного соуса  
1/2 ч. л. смеси специй гарам масала  
2 зубчика чеснока  
небольшой пучок зеленого лука  
соль

1 Рис предварительно отварите до готовности.



2 Из перца удалите семена и перегородки, нарежьте его соломкой. Разогрейте растительное масло в сковороде-вок и обжаривайте креветки на сильном огне 2 минуты до золотистого цвета. Добавьте перец и жарьте еще 1 минуту. Добавьте горошек и кукурузу и готовьте, помешивая, 1 минуту. Влейте все соусы, добавьте специи гарам масала и перемешайте.

3 Выложите в вок рис и пропущенный через пресс чеснок, перемешайте и прогревайте 2–3 минуты. Добавьте рубленый зеленый лук и посолите по вкусу.

## Палтус с гремолатой и огуречным соусом

2 269 ккал

порции: 2,  
приготовление: 20 мин

1 филе палтуса без кожи и костей (600 г)  
2 ст. л. растительного масла для жарки  
4 ломтика лимона  
для подачи

### для гремолаты:

по 2 веточки петрушки,  
тархуна и мяты  
1 ломтик подсушенного белого хлеба

2 ст. л. сливочного масла  
соль

### для соуса:

1 ст. л. каперсов  
2 маринованных огурчика  
2 веточки укропа  
2 веточки петрушки  
150 г домашнего майонеза  
1 ч. л. горчицы  
цедра 1/4 лимона  
1 ч. л. лимонного сока

1 Палтуса нарежьте крупными кусками. Разогрейте растительное масло в сковороде и обжаривайте рыбу по 1 минуте с каждой стороны.

2 Для гремолаты в чашу блендера сложите зелень, хлеб и сливочное масло, посолите и измельчите до однородной крошки.

3 Палтуса переложите на застеленный пергаментом противень, сверху выложите гремолату и разровняйте. Запекайте рыбу 7 минут в разогретой до 180 °С духовке.

4 Для соуса каперсы измельчите ножом, огурцы нарежьте мелкими кубиками, зелень порубите. Смешайте все с майонезом, добавьте горчицу, цедру и сок лимона, перемешайте. Подавайте рыбу с соусом и дольками лимона.



### СОВЕТ ПОВАРА/

Если нет каперсов, положите в соус оливки или маслины.

30



## МИНУТ

Сытный салат с копченой скумбрией, напоминающий тюнингovanную версию винегрета, сочный стейк из зубатки с хрустящим капустным шницелем, деликатный форшмак и добротный хлебный суп... Дмитрий Зотов и Павел Кириллов, главные по тарелочкам в московском ресторане SCHNEIDER, делом доказывают, что основательные рецепты немецкой кухни – именно то, что надо для суровой русской зимы.

БЫСТРЫЙ  
УЖИН





**ЧТО НЕМЦУ ХОРОШО...** Сергей Крылов и Дмитрий Зотов, известный московский тандем рестораторов (Madame Wong, Haggis и др.), открыли едва ли не самый большой в Москве пивной ресторан – Schneider. Вы наверняка слышали о мюнхенском Schneider Weisse Bräuhaus (а может, и бывали там). Московский Schneider – его побратим, и пивовары семьи Шнайдер в проекте поучаствовали. Кухню ставили под руководством бессменного шефа мюнхенского «Шнайдера» Йозефа Наглера. Без участия креативщика Зотова, разумеется, не обошлось, а управляет баварско-московским заведением Павел Кириллов – он здесь за шеф-повара. В меню немецкая классика: свиные рульки, мясной хлеб либеркезе, хлебный суп и прочая тяжелая съестная артиллерия, которая соседствует с авторскими блюдами богатых на выдумку московских поваров. У них свой взгляд на то, чем можно скрасить будни пивного гурмана: на добросовестно взбитый форшмак или изящную зубатку, дополненную воздушной котлеткой из цветной капусты, незасорно и девушку в ресторан пригласить.

**...ТО И РУССКОМУ В РАДОСТЬ.** «Есть мнение, что немецкая кухня – это что-то грубоватое, brutальное, – объясняет Зотов. – То ли дело французы – капнут чего-то на тарелочку и наслаждаются текстурой. А баварской рулькой можно убить человека. На самом деле нация, которая делает лучшее в мире пиво, просто не может готовить невкусно. Нам немецкая кухня особенно близка – мы тоже любим наваристое, из печки, мясное. Супчики, жаркое, колбаски. Деликатничать с порциями климат не позволяет».

## ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ И СВЕКЛОЙ

1 230 ККАЛ

порции: 4,  
приготовление: 30 мин

- 300 г заранее отваренной свеклы
- 300 г заранее отваренного картофеля
- кусочек сливочного масла
- 1/2 красной луковицы
- горсть листьев радиккио или цикория
- горсть листьев салата романо
- 200 г филе скумбрии холодного копчения
- 60 г корншонов
- 20 г нерафинированного подсолнечного масла
- несколько веточек укропа
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Свеклу и картофель очистите и нарежьте небольшими дольками. Картофель обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки.

**2** Лук нарежьте тонкой соломкой, листья радиккио и салата нарвите руками и добавьте к картофелю со свеклой. Рыбу нарежьте тонкими ломтиками, корншоны – вдоль на 4 части и тоже добавьте в салат.

**3** Заправьте салат маслом, посолите, поперчите. Украсьте веточками укропа и подавайте.

## ЗУБАТКА СО ШНИЦЕЛЕМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

2 230 ККАЛ

порции: 4,  
приготовление: 30 мин

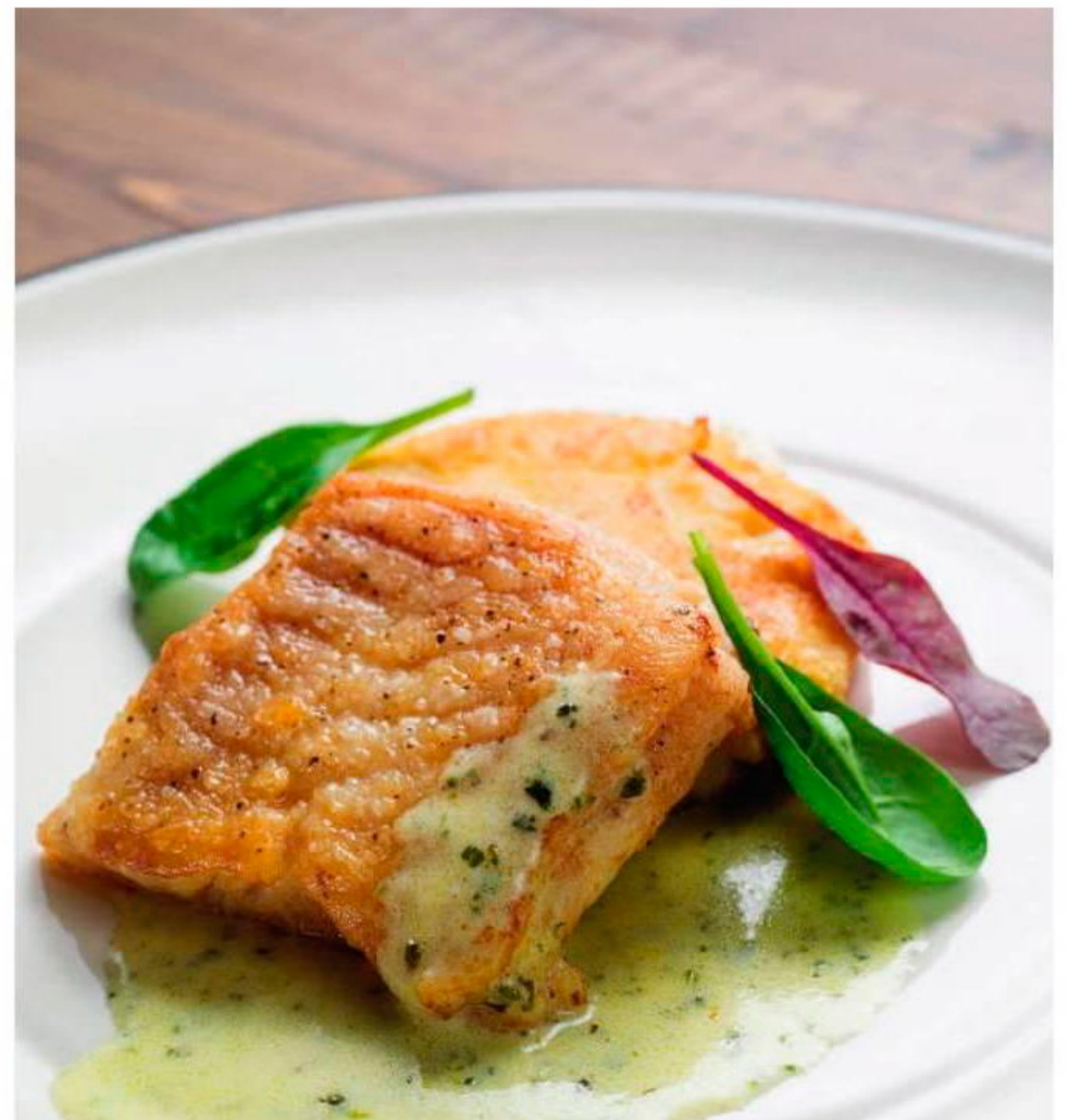
- 4 куса филе зубатки по 150 г
- 20 г муки
- 50 мл растительного масла
- листья шпината и свеклы для украшения
- соль, перец

**для шницеля:**

- 400 г цветной капусты
- 100 г муки
- 20 г сливочного масла
- 50 г сливочного сыра
- 60 г панировочных сухарей
- соль, перец

**для соуса (на 8 порций):**

- 150 г сливочного масла





300 мл куриного бульона  
15 мл сливок (33%)  
пара веточек тархуна  
2 г сухого майорана  
соль, перец

- 1 Цветную капусту нарежьте мелкими кубиками, забросьте в подсоленную кипящую воду и варите минут 5: она должна стать аль денте – не сырой, но хрустящей.
- 2 Шумовкой переложите капусту в миску, добавьте муку, размягченное сливочное масло, сливочный сыр, соль, перец и тщательно перемешайте.
- 3 Из получившейся массы сформируйте 4 шницеля и обваляйте их в панировочных сухарях.
- 4 Рыбу посолите, поперчите и обваляйте в муке.
- 5 Разогрейте в сковороде растительное масло, обжарьте с двух сторон шницели и переложите на противень. Затем обжарьте филе зубатки и тоже выложите на противень.
- 6 Отправьте рыбу и шницели в разогретую до 180 °С духовку на 7–8 минут.
- 7 Тем временем займитесь соусом: растопите на сковороде

сливочное масло, влейте бульон, сливки, добавьте листья тархуна и майоран, посолите, поперчите, доведите до кипения и варите, помешивая, 10 минут на тихом огне.

- 8 Разложите по тарелкам рыбу и шницели, полейте соусом, украсьте свежими листьями свеклы и шпината, затем подавайте.

### ФОРШМАК ПО РЕЦЕПТУ «ШНАЙДЕРА»

1 270 ккал

порции: 4,  
приготовление: 30 мин

600 г филе слабосоленой сельди  
4 сваренных вкрутую яйца  
400 г свежих огурцов  
1–2 луковицы шалота  
пучок сибулета или зеленого лука  
100 г домашнего майонеза  
50 г щучьей икры  
4 сваренных вкрутую перепелиных яйца для украшения (по желанию)  
гренки из бородинского хлеба для подачи



- 1 Селедку, яйца, огурцы, шалот (пару колечек оставьте для украшения) нарежьте мелкими кубиками одинакового размера. Сибулет (зеленый лук) нашинкуйте. Все смешайте и заправьте майонезом.

- 2 Выложите форшмак в миску, сверху положите горками щучью икру, украсьте колечками лука и по желанию половинками перепелиных яиц. Подавайте с гренками из бородинского хлеба.

### НЕМЕЦКИЙ ХЛЕБНЫЙ СУП

2 280 ккал

порции: 4,  
приготовление: 30 мин  
(+ 30 мин на приготовление основы)

200 г вчерашнего белого хлеба  
120 г сливочного масла  
1,5 л говяжьего бульона  
200 г тонко нарезанного бекона  
20 г чеснока  
1,5 небольшой луковицы  
30 мл растительного масла  
1 небольшая морковь  
100 мл сливок (33%)  
мускатный орех на кончике ножа

несколько капель  
трюфельного масла  
(по желанию)  
сухарики для подачи  
соль, перец

- 1 Заранее приготовьте основу для супа. Хлеб нарежьте ломтиками и обжарьте на сливочном масле до румяной корочки.

- 2 Переложите хлеб в кастрюлю, залейте бульоном, дайте закипеть и варите на среднем огне 30 минут. Затем остудите и процедите. Перелейте получившийся бульон в контейнер. В холодильнике он может простоять минимум двое суток.

- 3 Бекон мелко нарежьте и обжарьте на сухой, хорошо разогретой сковороде. Как только он отдаст жир, добавьте в сковороду мелко нарезанные чеснок и 1 луковицу. Обжаривайте, помешивая, до золотистого цвета.

- 4 Отдельно на растительном масле обжарьте мелко нарезанные морковь и оставшийся лук.

- 5 Доведите заготовленный бульон до кипения, добавьте в него лук, чеснок и бекон. Перемешайте, влейте сливки, добавьте мускатный орех, посолите, поперчите и доведите до кипения.

- 6 Разлейте суп по тарелкам, капните в них трюфельного масла, если вам нравится его аромат, и сразу подавайте с сухариками.



## Подписка 2017

*Первые 6 подписчиков, оформивших годовую подписку (6 выпусков) на сайте [breadsalt.ru](http://breadsalt.ru), получают в подарок часы Valtera из коллекции Classic Line.*

*Они не только станут идеальным завершением образа, но и помогут все успеть и не упустить самое важное. Эти часы созданы для истинных ценителей своего времени!*

Подпишитесь на сайте [www.breadsalt.ru](http://www.breadsalt.ru) и оплатите подписку онлайн банковской картой.

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ: 1300 РУБЛЕЙ**

Количество номеров: 6

*Первый номер по подписке – март-апрель 2017 г.*


**ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ С 22.12.16 ПО 10.02.17.**

*Первые подписчики смогут получить подарки после 15 января в офисе редакции по адресу: Москва, ул. Клары Цеткин, дом 18, корпус 3.*

Номера «ХлебСоль» вы получите по этому же адресу.

*Остались вопросы? Напишите нам:*  
**[podpiska@eksmo.ru](mailto:podpiska@eksmo.ru)**





## Блины для начинающих

Пухлые французские, экзотические кокосовые, тонкие кукурузные, нежные банановые... Пеките блины не только на Масленицу, ведь блин – это универсальная упаковка для любой начинки, да и смотрится такой конвертик из теста намного аппетитнее, чем банальный бутерброд. Устройте себе блинный перекус: проголодавшись на работе, на катке или на прогулке по зимнему лесу, так здорово впиться зубами в румяный бочок! А уж во время масленичных гуляний без стопки блинов никак не обойтись.

фото: **Екатерина Демина**, стиль: **Елена Межегурская**

## АЗИАТСКИЕ КОКОСОВЫЕ БЛИНЧИКИ С РЫБОЙ И СЛАДКИМ ЧИЛИ

2 142 ккал

порции: 4,  
подготовка: 25 мин  
(+ 20 мин на маринование лука),  
приготовление: 20 мин

### для теста:

220 г рисовой муки  
250 мл кокосового молока  
1/2 ч. л. сахара  
1/2 ч. л. соли  
1/4 ч. л. куркумы  
1 ст. л. рыбного соуса  
1 ст. л. соевого соуса  
500 мл газированной воды  
растительное масло для жарки

### для начинки:

400 г филе форели без кожи  
2 ст. л. рисовой муки  
2 ст. л. растительного масла для жарки  
150 г адыгейского сыра  
2 огурца  
50 г сладкого соуса чили  
пучок фиолетового базилика  
ломтики кокоса или кокосовые кранчи для украшения

### для маринованного лука:

2 красные луковицы (лучше ялтинские)  
1 ст. л. белого винного уксуса  
2 ст. л. растительного масла  
1/4 ч. л. соли  
1/4 ч. л. свежемолотого черного перца

**1** Для теста смешайте в миске муку, кокосовое молоко, сахар, соль, куркуму, соусы. Влейте охлажденную газировку и замесите однородное жидкое тесто. Разогрейте сковороду для блинов и с помощью кулинарной кисти смажьте ее растительным маслом. Вливайте по половнику теста и жарьте кружевные блинчики по 1–2 минуты с каждой стороны. Переложите блинчики на тарелку.

**2** Для начинки рыбу нарежьте средними кусочками и обваляйте в рисовой муке. Раскалите растительное масло в сковороде и обжаривайте форель 3–4 минуты со всех сторон до готовности и золотистой корочки.

**3** Замаринуйте лук. Для этого нарежьте его полукольцами, сложите в миску, залейте уксусом и растительным маслом, посолите, поперчите, перемешайте и оставьте на 15–20 минут. Время от времени перемешивайте.

**4** На одну половину блинчика выложите кусочки рыбы, половинный рукам адыгейский сыр, нарезанный тонкой соломкой огурец и маринованный лук. Полейте сладким чили и посыпьте листиками базилика. Накройте начинку второй половиной блинчика, сложите блинчик пополам и украсьте ломтиками (кранчами) кокоса. Таким образом приготовьте остальные блинчики, упакуйте их в контейнер и возьмите с собой.

## РОЛЛЫ ИЗ КУКУРУЗНЫХ БЛИНЧИКОВ С ВЯЛЕННЫМ МЯСОМ

2 246 ккал

порции: 4,  
подготовка: 15 мин,  
приготовление: 35 мин

### для теста:

100 г пшеничной муки  
80 г кукурузной муки  
1 яйцо  
350 мл воды  
1/2 ч. л. соли  
1 ч. л. сахара  
растительное масло для жарки

### для томатной чечевицы:

100 г желтой чечевицы  
2 ст. л. растительного масла  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. томатной пасты  
50 мл кипятка  
пучок кинзы  
соль

### для начинки:

200 г мягкого творога  
300 г вяленого мяса (бастурмы)  
небольшой пучок кинзы  
100 г салатного микса



**1** Для теста смешайте в миске все ингредиенты, кроме растительного масла, и замесите однородное жидкое тесто. Разогрейте сковороду для блинов и с помощью кулинарной кисти смажьте ее растительным маслом. Вливайте по половнику теста и жарьте блинчики по 1–2 минуты с каждой стороны. Остудите.

**2** Чечевицу отварите, следуя инструкции на упаковке. В сковороде разогрейте растительное масло, добавьте пропущенный через пресс чеснок и обжаривайте его 1 минуту. Добавьте чечевицу, томатную пасту, перемешайте и влейте кипяток, чтобы масса стала более однородной и нежной. Посолите и прогревайте смесь 5 минут. В самом конце добавьте рубленую кинзу и снимите с огня.

**3** Одну половину блинчика смажьте мягким творогом, сверху ровным слоем выложите

чечевицу с томатным соусом, на нее — тонкие ломтики мяса, листики кинзы и салатный микс. Сверните блин в рулет и разрежьте на 2–3 части. Таким образом приготовьте остальные блины, сложите в контейнер и возьмите с собой.

## БАНАНОВЫЕ ОЛАДЫ С АНАНАСОВЫМ ПРИПЕКОМ

2 222 ккал

порции: 4,  
подготовка: 10 мин,  
приготовление: 20 мин

3 крупных спелых банана  
2 яйца  
100 г сахара  
щепотка соли  
130 мл молока  
250 г муки



ГОТОВИМ  
К ПРАЗДНИКУ



50 г сливочного масла  
растительное масло  
для жарки  
200 г ананаса, нарезать  
небольшими кусочками

**1** Бананы очистите и разомните вилкой в пюре (чем спелее они будут, тем вкуснее получатся оладьи). Добавьте яйца и вымесите смесь до однородности. Всыпьте сахар, соль, влейте молоко, перемешайте. Добавьте муку и снова хорошенько перемешайте. В самом конце влейте в тесто растопленное сливочное масло и размешайте до однородности.  
**2** Разогрейте сковороду и с помощью кулинарной кисти смажьте ее растительным маслом. Влейте в сковороду маленький половник теста и, пока оно не схватилось сверху, утопите в нем несколько кусочков ананаса. Жарьте оладушек 1–2 минуты до румяной корочки, затем переверните и жарьте еще

пару минут до готовности. Таким образом пожарьте остальные оладьи. Возьмите этот тропический перекус с собой на работу, и погода за окном покажется не такой уж хмурой.

### ФРАНЦУЗСКИЕ КРЕПЫ С МАНДАРИНОВЫМ МАРМЕЛАДОМ И КРЕМОМ ИЗ МАСКАРПОНЕ

2 188  
ккал

порции: 4,  
подготовка: 30 мин  
(+ 30 мин, чтобы тесто  
подошло),  
приготовление: 25 мин

для теста:

2 яйца  
60 г сахара  
1/2 ч. л. соли  
200 г муки

500 мл молока  
2 мандарина  
20 г сливочного масла  
растительное масло  
для жарки

для мармелада:

30 г сливочного масла  
3 мандарина  
150 г тростникового сахара  
2 ст. л. крепкого алкоголя  
(ром, виски, коньяк)

для крема:

200 г маскарпоне  
50–70 г гущенного молока

**1** Для теста венчиком смешайте яйца с сахаром и солью. Добавьте муку, половину молока и тщательно перемешайте. С мандаринов с помощью терки снимите цедру, мандарины отложите (они пригодятся для мармелада). Добавьте в тесто цедру, оставшееся молоко и растопленное сливочное масло. Вымесите тесто до консистенции нежирной сметаны и оставьте на 30 минут.

**2** Для мармелада в сковороде растопите сливочное масло. Ошпарьте 3 мандарина прямо в кожуре кипятком, нарежьте мелкими кусочками, выложите в масло и обжаривайте 1 минуту.  
**3** Всыпьте сахар и жарьте, помешивая, 5 минут, пока сахар не превратится в карамель. Влейте алкоголь и дайте ему 1 минуту выпариться. Измельчите смесь блендером и верните в сковороду.  
**4** Добавьте дольки двух очищенных мандаринов и готовьте еще 4–5 минут. Снимите с огня и остудите.  
**5** Для крема маскарпоне и гущенное молоко взбейте венчиком в тягучую массу.  
**6** Разогрейте сковороду для блинов и с помощью кулинарной кисти смажьте ее растительным маслом. Вливайте по порции теста и жарьте крепы по 1–2 минуты с каждой стороны. Упакуйте крем и мармелад в баночки и возьмите с собой вместе с крепами.

# Бургер в стиле рэп

В конце прошлого года известный рэп-исполнитель Тимати открыл на Арбате ресторан Black Star Burger, куда тут же выстроились гигантские очереди. Почему именно бургеры? Оказывается, это его любимая еда. Причем музыкант может сам зажарить вкуснейший бургер, рецептом которого с удовольствием делится с читателями «ХлебСоли».

**ТИМАТИ ПОЕТ, ПИШЕТ МУЗЫКУ, ПРОДЮСИРУЕТ, СНИМАЕТСЯ В КИНО, ИЗДАЕТ АУДИОКНИГИ, ВЫПУСКАЕТ ОДЕЖДУ И ПАРФЮМ.** Общее количество подписчиков Тимати в социальных сетях – более 9 миллионов. У него самый популярный Instagram России. Клип «Мага» только на YouTube набрал более 23 миллионов просмотров. Среди кулинарных предпочтений музыканта мясо, особенно стейки, курица, если без костей, и салат табуле, но без кускуса и булгура.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ РЕСТОРАНА



**ЧЕРНАЯ ЗВЕЗДА /** Тимати и издательство «Эксмо» выпустили первую коллекцию тетрадей с эксклюзивным дизайном. Все тетради общие, в клетку, с качественной бумагой в блоке, 162x206 мм.



## Классический бургер

2 220 ККАЛ

порции: 2, подготовка: 10 мин (+ 15–20 мин на маринование лука), приготовление: 5 мин

300–350 г говяжьего фарша

- 1 средняя луковица
- 2 ст. л. растительного масла для жарки
- 4 ломтика бекона
- 4 кусочка сыра чеддер
- 2 пшеничные булочки для бургеров
- 1 ст. л. соуса «Тысяча островов»
- пара капель трюфельного масла
- горсть салатных листьев
- 1 маринованный огурец
- 1 помидор
- соль
- перец

**для маринада:**

- 1/2 ч. л. уксуса
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сахара
- 1/4 ч. л. соли
- 1/4 ч. л. свежемолотого черного перца

**1** Достаньте фарш из холодильника за 1–2 часа до пригото-

вления, чтобы он согрелся до комнатной температуры.

**2** Смешайте все ингредиенты для маринада. Лук очистите, нарежьте колечками и выложите в маринад на 15–20 минут.

**3** Фарш посолите, поперчите, перемешайте и сформируйте 2 котлеты диаметром 15 см. Раскалите растительное масло в сковороде так, чтобы оно задымилось, выложите котлеты и жарьте 1,5 минуты с одной стороны. Благодаря высокой температуре мясной сок запечатается внутри, и котлета получится очень сочной. Затем переверните и жарьте столько же с другой стороны.

**4** Когда котлеты будут почти готовы, переверните их и сразу выложите на них колечки маринованного лука, по два ломтика бекона и сыра. Сыр расплавится, и бекон с луком не будут выпадать из бургера.

**5** Булочки разрежьте вдоль пополам и обжарьте на сухой сковороде со стороны среза. Капните в соус трюфельное масло и смажьте нижние половинки булочек. Сверху выложите салатные листья, нарезанные кружочками маринованный огурец, помидор и сами котлеты. Накройте вторыми половинками булочек и подавайте.



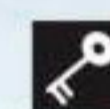
## Оранжевый – цвет сезона

Зима у нас долгая и белая. Но самый яркий зимний фрукт – апельсин – одним своим видом напоминает о том, что где-то по-прежнему светит солнце и холода пришли не навсегда. А если добавить его в выпечку, свежий, теплый цитрусовый аромат наполнит всю кухню. Ведь для нас упоительный запах апельсина и смолистых еловых лап – это ощущение праздника, и ничто иное.

фото: **Екатерина Демина**, стиль: **Елена Межегурская**



ГОТОВИМ  
К ПРАЗДНИКУ



**СЕКРЕТ/**

Если на 30 секунд убрать  
апельсин в микроволновку,  
он даст больше сока.

## АПЕЛЬСИНОВО-ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



**количество: 40 штук,**  
**подготовка: 10 мин,**  
**приготовление: 15 мин**

300 г сливочного масла  
200 г муки  
100 г миндальной муки  
30 г какао-порошка  
100 г апельсиновой пасты  
300 г сахара  
3 г соли  
2 яйца  
200 г рубленого фундука

- 1 С помощью миксера смешайте все ингредиенты, кроме яиц и фундука, так, чтобы получилось однородное тесто. По одному вводите яйца и снова как следует перемешайте.
- 2 Сформируйте из теста шарики диаметром 3 см и обваляйте в рубленом фундуке.
- 3 Разогрейте духовку до 175 °С и выпекайте печенье 15 минут.



**ФРАНЧЕСКО ПИСТАККИО** – шеф-фламбе ресторана Vuono. Его огненный итальянский темперамент делает приготовление десертов настоящим спектаклем. Сегодня Франческо делится с нашими читателями апельсиновыми рецептами, которые не составит труда повторить дома. «Сочные, сладкие апельсины незаменимы и на десертном столе, и в домашнем баре: сок отлично сочетается с ликерами и бренди, а аромат преобразует любую выпечку. Те, кто сладости предпочитает благородную горчинку, выбирают красные сицилийские апельсины, к тому же они придают легкий привкус малины. В апельсинах много антиоксидантов, продлевающих молодость. Посмотрите на меня – мне уже за шестьдесят, а я получаю удовольствие от того, что каждый день стою у плиты».

## АПЕЛЬСИНЫ ФРАНЧЕСКО



**порции: 4, подготовка: 40 мин**  
**(+ 9 ч, чтобы апельсины настоялись),**  
**приготовление: 15 мин**

9 апельсинов  
350 г сахара  
1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока  
70 г сливочного масла  
50 мл апельсинового ликера  
мелко рубленые фисташки, фрукты или ягоды для подачи

- 1 Из 3 апельсинов выжмите сок и процедите (у вас должно получиться примерно 150 мл сока). Цедру половины апельсина (без белой ваты) нарежьте тонкой соломкой.
- 2 Приготовьте карамель. Соедините в сотейнике сахар, апельсиновый и лимонный сок, поставьте на средний огонь и дождитесь, когда сахар растворится. Не мешайте, иначе сахар кристаллизуется и вместо жидкой карамели вы получите твердые леденцы. Затем увеличьте огонь, добавьте в карамель цедру и держите на огне, пока смесь не станет янтарного цвета и слегка не загустеет (но только слегка, она должна стекать с ложки). Хорошо перемешайте и снимите карамель с огня. Вмешайте сливочное масло и пару столовых ложек любого апельсинового ликера.
- 3 Срежьте кожуру до мякоти еще с 4 апельсинов. Выложите апельсины целиком

в емкость с теплой карамелью и хорошенько обмажьте их карамелью со всех сторон. Когда все остынет, уберите емкость с апельсинами в холодильник на 9 часов. Каждые три часа доставайте апельсины, обмазывайте карамелью, держите на среднем огне 1 минуту, снова обмазывайте карамелью и отправляйте в холодильник.

4 Перед подачей очистите оставшиеся апельсины и нарежьте поперек кружочками или вырежьте из них сегменты мякоти без пленок. Выложите кусочки апельсинов на тарелки в один слой, сверху установите целые апельсины, пропитанные карамелью. Полейте получившимся карамельным соусом.

5 Посыпьте десерт мелко рубленными фисташками, по желанию украсьте фруктами или ягодами (кусочками киви, малиной).

## АПЕЛЬСИНОВО-МИНДАЛЬНЫЙ ПИРОГ БЕЗ ГЛЮТЕНА



**порции: 6–8, подготовка: 15 мин,**  
**приготовление: 50 мин**

3 яйца  
300 г миндальной муки  
300 г сливочного масла + еще немного для смазывания формы  
100 г кукурузного крахмала  
200 г сахара  
100 г апельсиновой пасты

50 г лепестков миндаля  
5 г сахарной пудры для подачи

- 1 Отделите белки от желтков. С помощью миксера смешайте до однородности желтки, муку, сливочное масло, крахмал, сахар и апельсиновую пасту.
- 2 В отдельной миске взбейте белки в пышную пену и введите в тесто. Смажьте форму диаметром 22 см сливочным маслом и посыпьте 1/3 лепестков миндаля. Распределите тесто по форме ровным слоем, присыпьте половиной оставшихся лепестков.
- 3 Разогрейте духовку до 160 °С и выпекайте пирог 50 минут.
- 4 Охладите пирог, присыпьте сахарной пудрой, оставшимися лепестками миндаля и подавайте.



### АПЕЛЬСИНОВАЯ ПАСТА/

Она хорошо распределяется по тесту, а поскольку апельсины мы используем вместе с цедрой, выпечка получается ярче по вкусу и ароматнее. Опустите 2 апельсина в кипяток и варите 2–3 минуты, затем воду слейте. Снова залейте апельсины кипятком, варите 2–3 минуты, слейте воду. Повторите еще раз. В результате кожура должна стать мягкой. Охладите апельсины, произвольно нарежьте вместе с кожурой, удалите косточки, измельчите в блендере до состояния пасты.





**«НЕОДЕТЫЕ»  
ОКНА**

*Два условия: деревянные  
рамы и красивое оформление  
оконного проема.*

## Территория женщины

Мы побывали в гостях у семейной пары – актера МХТ Анатолия Белого и дизайнера Инессы Москвичевой, хозяйки дизайн-студии «Мосбюро». Их новая квартира в центре Москвы, в которой они проживают с тремя детьми, отражает и их натуру, и дизайнерские предпочтения. Особенно это касается кухни, ведь, по признанию самой Ины, встреча с Толей кардинально изменила ее как женщину. Теперь она относится к готовке как к одному из самых ярких и творческих удовольствий.

**ОГЛУШИТЕЛЬНЫЙ  
АКЦЕНТ**

Люстра с красными плафонами идеально впишется в интерьер в спокойных темно-зеленых и серых тонах. Особенно если ей подыграют предметы в том же ярком цвете.

**ГРАНИТНЫЙ ОСТРОВ**

Важный элемент, наличие которого продиктовано и пространством, и удобством. Расставленные на нем предметы, например ваза с фруктами, будут смотреться выигрышно и всегда под рукой. Столеешницу лучше выбрать гранитную, поскольку это самый прочный камень.

**ПОЛ А-ЛЯ  
ПЭЧВОРК**

Очень удобно. Выкладывая плитку из керамогранита вслепую, выдерживая только тон, а получается оригинально и модно.

**КОГДА МЫ ПЕРЕЕХАЛИ В ЭТУ КВАРТИРУ, Я ЕЩЕ НЕ ПОНИМАЛА, КАК БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЯ КУХНЯ.** Но точно знала: мебель закажу на фабрике Aster Cusine. Правда, изучая каталог, мы с Толей далеко не сразу смогли определиться с цветом. Сначала загорелись идеей взять белую мебель, потом ореховую и наконец остановились на темно-зеленом цвете. Он очень удачный: сложный, спокойный, может выглядеть и холодным, и теплым. Кстати, интересный факт: часто наша кухня запоминается как серая. Уже в реальности увидев свою мебель, я очень обрадовалась, что на этом фоне задуманная мной латунная или бронзовая фурнитура будет красиво и сочно смотреться. Между прочим, известный итальянский бренд SMEG, выпускающий знаменитые ретро-холодильники, периодически устраивает конкурсы кухонь от дизайнеров, но с использованием своей техники. Два года назад такой конкурс в нелегкой борьбе выиграла я с этой кухней. На полу у нас керамогранит итальянской фабрики Mutina. Я ужасно хотела пола-ля пэчворк. Это очень удобно: выкладываешь вслепую, и всегда получается красиво. Единственное, в чем мы с Толей колебались, это какой тон выбрать – темный или светлый. Но поскольку мы натуры артистичные, то и пол выбрали артистичнее, более темный и более пестрый.

Так как нашему дому больше ста лет, у нас есть черный ход. Барин спал в спальне, Марья Ивановна по черной лестнице сразу заходила на кухню. Здесь была голландка, сейчас дымоход спрятан за встроенными шкафами. Дверь мы сохранили, но запаяли. В результате получилась ниша, что позволило сделать нижние шкафы в два раза глубже. Даже появилась альтернатива холодильнику. И еще я конечно же полезла в высоту, потому что потолки – три с половиной метра. Под микроволнов-

кой, за хлебницей лежат кулинарные книги. Вообще сейчас кухня несет и интеллектуальную нагрузку: библиотека пока не имеет мебели, и книги хранятся здесь на антресолях.

Я горжусь своим варочным центром, это тоже исполненная мечта. Внизу электрический духовой шкаф, который позволяет готовить одновременно несколько блюд. Верх – газовый, шесть конфорок, и это огромный плюс, ведь семья большая. Как испокон веков печка считалась местом силы, так и у нас место силы – варочный центр. В духовке много режимов, есть и гриль, но я его не использую, поскольку предпочитаю еду, приготовленную на углях. Любые подделки мои рецепторы сразу определяют.

Когда мы въехали в квартиру, я хотела объединить кухню с гостиной. Однако я меняюсь как дизайнер, и в разные периоды у меня разные пристрастия. Сейчас я предлагаю клиентам изолировать кухню, тем более в классическом стиле. Ко мне часто приходят подруги, и, как правило, мы проводим время за кухонным островом. Мы с мужем нередко готовим вместе и обязательно задействуем детей. В большинстве случаев завтракаем за островом и даже ужинаем. Когда Толя поздно возвращается, а я уже поужинала, то люблю сидеть на самом острове с бокалом вина в руках (смеется).

Стулья – итальянской фабрики Ginus. Я только попросила дерево заменить на черный лак и удлинить ножки. Кожу мы подбирали под фасады. Думаю, такие же стулья появятся у нас в столовой, но уже в дереве. Настольную технику Kitchen Aid красного цвета мы перевезли со старой квартиры. Я подыграла ей красным светильником. Кофеварка, кофемолка и мультиварка той же марки. Наслышавшись о пользе мультиварки, я точно знала, технику какой марки брать. Она полностью оправдывает свою стоимость, потому

что, если дешевые вещи вы скоро выбросите, то эти наверняка передадите внукам. Я вообще предпочитаю вкладывать деньги в надежные вещи и в то, что мне не надоест. В этой мультиварке ничего никогда не подгорает. Плюс есть режим приготовления йогурта. Я не верю в магазинные йогурты, а своими йогуртами на основе живых бактерий ты будешь лечиться, а не пить таблетки. Они легко и быстро готовятся и очень вкусны. Красный чайник у меня от Delonghi. Хлебница тоже красная, металлическая, фирмы Wesco. Я люблю дерево, металл, стекло. Как-то актриса Света Иванова, посмотрев на мою салфетницу из латуни, спросила: «Почему у тебя что ни вещь, то орудие убийства?» А мне нравятся основательные вещи. Сковородки у меня чугунные, с покрытием и утолщенным дном, в них еда всегда получается вкуснее. Мы почти ничего не жарим, только тушим и варим, поэтому толстое дно подходит идеально. Собрала весь набор: и вок, и сотейники.

Мы люди рискованные на воплощение разных идей, и, когда я увидела люстру Lamp International для бильярдной с красными плафонами, мне хватило смелости найти для нее место над нашим островом. Когда мы с детьми лепим вареники или пельмени, у нас, как и в бильярде, происходят баталии (смеется). Люстра светит мягко, салонно, но при этом в основной зоне рядом с плитой ярко благодаря светящемуся дну навесных шкафов. Рисунок кухонного фартука немножко похож на раковины, мы называем их перышками. Его хочется рассматривать, потому что нет повторяющегося узора, он весь хаотичный. Это такая керамическая плитка.

Раковина обычная, с крылом, чтобы стекала вода под посудой, которая сушится. Я поместила под нее секатор, чтобы измельчать остатки пищи, попадающие в слив. И я очень не люблю, когда раковина заставлена бутылками из рекламы, поэтому завела дозатор для моющего средства. Он всегда красиво смотрится. Под раковиной пространство, где хранятся губки, тряпки и т.д., потому что, когда я вижу их на раковине, это тоже заставляет меня грустить. И вообще, со всех сторон острова встроены шкафы, в одном из которых посудомоечная машина. Прямо к раковине подведен сложный фильтр «Аквация» – мы немножко повернуты на воде. У нас

«Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ДЕРЕВО, МЕТАЛЛ, СТЕКЛО. И МНЕ НРАВЯТСЯ ОСНОВАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ».

вода определенной очистки, такая не достигается в обычных фильтрах. Мы пьем много воды.

Я осознанно не стала вешать рейлинги, предпочитаю все прятать в шкафы. В выдвижных секциях хранятся кастрюли, сковородки. Это очень удобно, я всегда советую не экономить на встроенной фурнитуре, потому что выдвижные сетки оправдывают себя. В стеклянных шкафчиках – это альтернатива буфету – стоит посуда, которой мы пользуемся ежедневно. Выше находится то, что нужно не так часто, например крупы. У меня четыре разделочные доски, одна из них – массивная, деревянная, для мяса – хранится в специальном модуле в острове. Модуль – прямо для мясника (смеется), в нем еще есть место для четырех больших ножей. В шкафчиках видны сервизы: и фарфор, и керамика, и стекло – синее, зеленое и белое. Я люблю стекло. Там же большое белое свадебное блюдо с пожеланиями – мы очень сентиментальные люди. Красивый сосуд из стекла с краником – это бутылка для лимонада. Я его купила на акции в Вествинге. Он эффектный, но новодел. Если приходят гости, то полный сосуд лимонада расходуется на ура. На столе стоит ваза, лежат салатная ложка и вилка из металла от американского дизайнера Майкла Арама – подарок на свадьбу. Столешница гранитная, это самый прочный камень, в отличие от мрамора, который бывает невероятно красивым, но с ним нужно быть аккуратным. Мне же нужен был нейтральный цвет, так как у нас яркий пол, и мог получиться перебор.

Раньше я категорически не любила готовить. Мне это было чуждо, скучно. А потом то ли возраст, то ли отношения с Толей как-то меня перевернули, я стала другой женщиной. К сожалению, рабочий график не позволяет готовить очень часто, но мне нравится превращать кулинарию в эстетический процесс. У меня всегда все красиво расставлено, чтобы глаз радовался. Когда я создаю свои кухни, то очень тесно общаюсь с тем, кто в семье готовит, обговариваю все детали: где что лежит в шкафчиках, как человеку удобно брать предметы. Это очень индивидуально. Поэтому все, что мы видим здесь, не просто продиктовано пространством, это сделано именно под меня.

Холодильник и морозильная камера встроены в шкафы. В холодильнике у нас



## «ВСЕ НА КУХНЕ НЕ ПРОСТО ПРОДИКТОВАНО ПРОСТРАНСТВОМ, НО СДЕЛАНО ПОД МЕНЯ».

всегда есть овощи. Толя любит суп по-монастырски, который я часто готовлю. Максим называет его «суп – божий дар». Я обожаю салат сицилийской графини, где сочетается корень фенхеля с апельсинами, листьями и каким-нибудь сыром с плесенью. У нас всегда есть морковь, поскольку у всех членов семьи проблемы со зрением. Мы ее натираем, посыпаем сахарком, кунжутом и поливаем оливковым маслом. У нас непременно есть имбирь, так как любые заболевания в самом начале травим имбирем с лимоном. И вообще имбирь напоминает мне Рождество. Мне нравятся яркие вкусы, правда, много лет не могла есть кинзу, но теперь и ее полюбила. У нас всегда есть творог со сметаной. Мы его потребляем тоннами. И яйца у нас просто летят. Едим их в самом разном виде. Как ни странно, младшие дети очень любят пить сырые яйца, это у них от папы. Я не понимаю этого, не могу даже попробовать. Зато мы все обожаем яйца в мешочек и пашот, яичницы всех видов.

Одно из моих любимых времяпрепровождений – это завтраки. Я жду воскресенье, потому что в этот день

устраиваю большие семейные застолья. У меня множество рецептов с яйцами. Мой конек – яйца орсини. На это блюдо по воскресеньям приходят гости. Белок взбиваю с щепоткой соли миксером, предварительно обжариваю на сковороде бекон, убираю его, а в образовавшийся жир выкладываю горы взбитого беже и ставлю в разогретую духовку на 7–8 минут. Достāju, кладу каждому в тарелку по две горки, на них выливаю сырой желток. Рядом тостик и бекон. Это сытно, феерично вкусно, красиво и празднично выглядит.

Мы часто едим индейку и разную курочку: и вареную, и запеченную в духовке. Готовим телятину и говядину. Баранины и свинины практически не бы-

вает. Часто на столе бывает говяжий язык, печенка говяжья и куриная. Вся семья обожает картофельную запеканку. Обжаривается фарш со специями, делается картофельное пюре и выкладывается слоем, на него фарш и снова пюре. Верх обмазывается томатным соусом, что вносит пикантную ноту. Поэтому фарш тоже можно всегда найти в морозилке.

У нас пока нет ничего на окнах. Я часто прокручиваю варианты, чем их украсить, но ни один пока не нашел в моей душе отклика. Дачи у нас нет, а к земле тянет. Так что в горшочках на подоконнике растет зелень, сейчас мы засеяли ее снова, потому что съели все, что выросло. Я нашла сорта помидоров для подоконников, острый и болгарский перец, баклажаны. Но баклажан не завязался, а помидорчики мы таскали с веточки. Огурчики были, но совсем крошечные, их смешно есть, это больше для удовольствия детям: они себя чувствуют маленькими агрономами. Но это все шутки ради, а вот мяту и разнообразный базилик мы с удовольствием едим. И они здорово оживляют зимнюю картинку. ❀



**По одной из версий, майонез был изобретен на Майорке в конце XVII века.** Вероятнее всего, это легенда. Дело в том, что в европейской кухне майонез начинают активно использовать лишь в конце XVIII века. Первое упоминание об этом соусе можно найти в книге Александра Виарда «Имперский повар». Затем он появляется во «Французской кухне» Луи Эсташа Уде (1815). И там, и там непременным ингредиентом майонеза являлся аспик – крепкий застывший бульон. По сути, два ингредиента могли играть роль стабилизатора – бульон или яичный желток.

**Однако в русской кухне слово «майонез» приобрело особое значение.** Представим себе богатый петербургский дом в конце XVIII века. Поддавшись моде, хозяева нанимают французского повара, благо после революции 1789–1793 годов их в России было немало. Кого же им назначали в «ассистенты»? Да обычных крепостных мальчишек. Кто-то из них получил потом вольную и начал собственную кухмистерскую карьеру в трактирах. И в памяти они сохранили, как французский шеф ставил на стол блюдо с порезанной бланкетами индейкой или с филе отварной рыбы, украшал все маседуаном из вареных овощей и, приговаривая «Mayonnaise!», использовал белый соус. Вероятно, из-за незнания французского языка русские повара и приняли за майонез готовое блюдо под этим соусом. Вот почему в наших кулинарных книгах XIX века майонез – это кусочки дичи или рыбы с гарниром из запеченных или маринованных овощей с добавлением соуса майонез. Он был совсем не таким незатейливым, как сегодня. Например, в рецепт входил ланспик (искаженное «аспик») – застывший мясной или рыбный бульон, нарезанный кубиками. Игнатий Радецкий в 1853 году

## Оливье как высшая форма майонеза

Новогодний стол сегодня немыслим без салата оливье с майонезом. Причем майонез для нас – это соус, состоящий из взбитых яичных желтков, лимонного сока и растительного масла. Но так ли было в нашем кулинарном прошлом? Об этом рассказывают историки Ольга и Павел Сюткины.

указывает: «Пропорция следующая: чумичка ланспика, 2 столовые ложки прованского масла, по вкусу уксуса эстрагона». Нынешний в большинстве случаев соответствует тогдашнему термину «провансаль», то есть соус, сбитый из прованского масла, желтков, уксуса, горчицы, соли, сахара и перца.

**По сути, салат оливье – продолжение этого блюда.**

Изобретенный в 1860-х годах поваром Люсьеном Оливье, который позднее возглавил кухню московского ресторана «Эрмитаж», он первоначально так и назывался – «Майонез из дичи». Каким был тот салат, точно не известно. Первое подробное описание блюда приведено в журнале «Наша пища» за 1894 год. Вскоре рецепт также появился в книге П. Александровой-Игнатьевой «Практические основы кулинарного искусства» (1899): «Рябчиков – 3 шт., картофелю – 5 шт., огурцов – 5 шт., салату – 2 кочешка, провансаля – на 1/2 бут. масла, раковых шеек – 15 шт., ланспику – 1 стакан, оливок, корнишонов – всего 50 г, трюфелей – 3 шт. Приготовить густой соус провансаль, прибавить в него для остроты кабуль-сои, а для лучшего вкуса и цвета – немного густых сливок». Что касается забытого сегодня соуса соя кабуль, то автор поваренной книги начала XX века Петр Симоненко учит: «Отварить 2 фунта бобов сои без соли, протереть через частое сито, прибавить кайенского перца, полфунта бульона и уксуса, чтобы вышло вроде жидкой горчицы».

**Майонезы хоть и были чужды старинной русской кухне, но чрезвычайно удачно вписались в нее в XIX веке.** Пример тому – московский Английский клуб, приглашавший лучших поваров. Много их прошло через кухню дворца графов Разумовских на Тверской улице, где и располагался клуб, по иронии судьбы ставший в XX веке Музеем революции. «Быть мастером в клубе, – писал журналист, – значит знать вкус и прихоти каждого члена, уметь с равным искусством приготовить и ботвинью с осетриной для какого-нибудь степного помещика, и белоснежный майонез с маседуаном для записного гастронома».

**Майонез – удивительный пример того, как заимствованное блюдо получило в России всенародное признание.** Не оттого ли, что русские повара могли умело сочетать вековую традицию с общественным запросом на новую вкусную и изящную кухню? ❀

# WEEKEND

**КУЛИНАРНЫЕ ПРАЗДНИКИ, ВЕЧЕРИНКИ, СЕМЕЙНЫЕ ОБЕДЫ И ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ТОРЖЕСТВ И ПИКНИКОВ**

Украшаем  
стол по сла-  
вянским  
традициям

стр. 86

**ЛЮБОВЬ  
ПО ПРАВИЛАМ/  
Обед на День  
св. Валентина  
(стр. 72)**

**Бьюти-артиллерия  
для блестящей  
ночи (стр. 90)**

**Искусство  
сладкого декора  
(стр. 98)**



## Курортный роман

Цветы, пылкие признания и обязательный ужин при свечах – в День святого Валентина влюбленным всегда есть чем заняться. Например, отправиться в путешествие на яхте куда-нибудь в туманную морскую даль, пусть и в своем воображении. В том, как организовать настоящую курортную вечеринку для двоих даже в нашем, далеком от теплого побережья городе, знают толк повара ресторана «Erwin. РекаМореОкеан». Самое время воспользоваться тем, что дары моря не только питают чувство прекрасного, но и имеют репутацию мощнейших афродизиаков. Если правильно укомплектовать ими ужин, страсти разгорятся нешуточные.

фото: **Екатерина Демина**, стиль: **Анна Алтабаева**



## \* **МЕНЮ**

**1**

Брускетты с камчатским крабом и пастой чили

**2**

Салат с семгой горячего копчения

**3**

Карельская форель с корнем сельдерея

**4**

Тирамису «Эрвин»

**5**

Коктейль Apple Warmer

## БРУСКЕТТЫ С КАМЧАТСКИМ КРАБОМ И ПАСТОЙ ЧИЛИ

К АФРОДИЗИАКАМ мясо крабов причисляют благодаря присутствию в его составе цинка и селена, стимулирующих выработку тестостерона. Азиатские приправы еще больше возбуждают аппетит во всех смыслах этого слова.

СЛЕВА: ТАРЕЛКА TERRACOTTA CERAMICS, ПРИБОРЫ PINTI INOX, ПОДСТАВКА ALESSI – ВСЕ «ЕВРОДОМ»; СКАТЕРЬ TINT  
СПРАВА: ТАРЕЛКА TERRACOTTA CERAMICS, ВИНТАЖНЫЕ ПРИБОРЫ «ЗСОРОКИ»; САЛФЕТКА TINT



## САЛАТ С СЕМГОЙ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

Легкий, но эффектный салат: розовые лепестки рыбы, обилие зелени – все это симфония свежести и вкуса. К тому же богатая биологически активными веществами красная рыба питает не только чувства, но и поднимает тонус жизненно важных органов.



## КАРЕЛЬСКАЯ ФОРЕЛЬ С КОРНЕМ СЕЛЬДЕРЕЯ

ДРУИДЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ СЕЛЬДЕРЕЙ КАК СРЕДСТВО, РАЗЖИГАЮЩЕЕ ЛЮБОВНУЮ СТРАСТЬ. СЛАВЯНЕ ДЕЛАЛИ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ АМУЛЕТЫ И ВЕРИЛИ, ЧТО ОНИ СПОСОБНЫ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА. ПОРОШОК ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ ВХОДИТ В СОСТАВ ВИАГРЫ. НУЖНЫ ЕЩЕ АРГУМЕНТЫ?

СЛЕВА: ТАРЕЛКА И КЕРАМИЧЕСКАЯ ПОДСТАВКА TERRACOTTA CERAMICS; ВИНТАЖНЫЕ ПРИБОРЫ – «3СОРОКИ»; СКАТЕРЬ TINT  
СПРАВА: ТАРЕЛКИ TERRACOTTA CERAMICS; ВИНТАЖНЫЕ ПРИБОРЫ – «3СОРОКИ»; СКАТЕРЬ TINT



### ТИРАМИСУ «ЭРВИН»

С ИТАЛЬЯНСКОГО «ТИРАМИСУ» ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ПОДНИМИ МЕНЯ ВВЕРХ». СОЧЕТАНИЕ КОФЕ, СЛИВОК И ШОКОЛАДА – СИЛЬНЕЙШИЙ ПРИРОДНЫЙ СТИМУЛЯТОР. МНОГООБЕЩАЮЩИЙ ФИНАЛ РОМАНТИЧЕСКОГО УЖИНА!

## КОКТЕЙЛЬ APPLE WARMER

Коктейль – проверенный инструмент соблазнения. Разыграйте его как по нотам: ЭЛЕГАНТНЫЙ ДЖИН, БОДРЯЩИЙ СИДР, ГОРЧИНКА МИНДАЛЯ, ТЕПЛЫЙ АРОМАТ КОРИЦЫ. Продолжение следует...



## БРУСКЕТТЫ С КАМЧАТСКИМ КРАБОМ И ПАСТОЙ ЧИЛИ

2 115 ккал

порции: 2, подготовка: 10 мин,  
приготовление: 5 мин

- 2 больших ломтя пшеничного или цельнозернового хлеба
- 2 ст. л. домашнего майонеза
- 1,5 ст. л. пасты чили самбал улек
- 1 бакинский помидор
- 1 банка мяса камчатского краба
- 2 ст. л. мелко тертой моркови
- 2 ст. л. нашинкованной капусты
- горсть микс-салата
- 2 ст. л. красной икры

**1** Хлеб слегка поджарьте с обеих сторон на сухой сковородке, смажьте майонезом, чили-пастой, сверху выложите рубленый помидор.

**2** Мясо краба мелко нарежьте или разберите на мелкие волокна. Смешайте с тертой морковью и капустой. Выложите на хлеб микс-салат, затем начинку из краба. Украсьте брускетты красной икрой и подавайте.

## САЛАТ С СЕМГОЙ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

1 283 ккал

порции: 2, приготовление: 10 мин

- 100 г семги горячего копчения
- 40 г микс-салата
- 1/4 красной ялтинской луковицы
- 1 ст. л. оливкового масла extra virgin

### для соуса:

- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- 1 ч. л. меда
- 1/2 ч. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла extra virgin

**1** Семгу нарежьте тонкими ломтиками или разберите на сегменты.

**2** Влейте в баночку ингредиенты для соуса, плотно закройте крышкой и потрясите, чтобы все хорошо перемешалось.

**3** Налейте на дно салатника соус, в центр выложите салатные листья, на них — ломтики семги, тонко нарезанный красный лук. Сбрызните оливковым маслом и подавайте.

## КАРЕЛЬСКАЯ ФОРЕЛЬ С КОРНЕМ СЕЛЬДЕРЕЯ

2 110 ккал

порции: 2, подготовка: 10 мин,  
приготовление: 30 мин

- 250 г корня сельдерея
- 50 мл сливок
- 50 мл белого сухого вина
- 1 зубчик чеснока
- 2 веточки тимьяна
- 2 веточки кинзы
- 30 г свежей или размороженной клюквы
- 2 куска филе карельской форели на коже (по 200 г каждый)
- 2 ст. л. растительного масла
- проростки гороха для украшения
- соль, перец

**1** Корень сельдерея очистите, с помощью овощечистки нарежьте тонкими полосками, смешайте со сливками и вином, добавьте зубчик чеснока и веточки тимьяна. Посолите, поперчите, выложите на противень и запекайте 20 минут в разогретой до 180 °С духовке. Затем смешайте в миске с рубленой кинзой и клюквой. Тимьян можете выбросить или оставить — как вам нравится.

**2** Форель посолите и поперчите. В сковороде разогрейте растительное масло и обжаривайте рыбу 3–4 минуты сначала со стороны кожи, затем столько же с другой стороны. Важно не передержать форель на огне: как только рыба начнет белеть внутри, ее пора снимать.

**3** Посыпьте форель проростками гороха и подавайте с гарниром из сельдерея.

## ТИРАМИСУ «ЭРВИН»

3 242 ккал

порции: 4, подготовка: 25 мин,  
приготовление: 15 мин  
(+ 2 ч на охлаждение тирамису)

### для бисквита:

- 5 яиц
  - 125 г сахара
  - 125 г муки
- ### для крема:
- 5 г (пластина) желатина
  - 125 г маскарпоне
  - 125 мл сливок (от 33%)
  - 150 г сахара
  - 2 белка
  - 4 желтка

### для пропитки:

- 50 мл крепкого кофе
- 50 мл сахарного сиропа
- 50 мл миндального ликера

### для подачи:

- 1–2 ст. л. какао-порошка
- нарезанная соломкой цедра апельсина
- пирожные макароны, кондитерские чипсы или любой другой декор

**1** Приготовьте бисквит. Отделите желтки от белков. В миксере взбейте белки с половиной сахара в блестящую пышную массу.



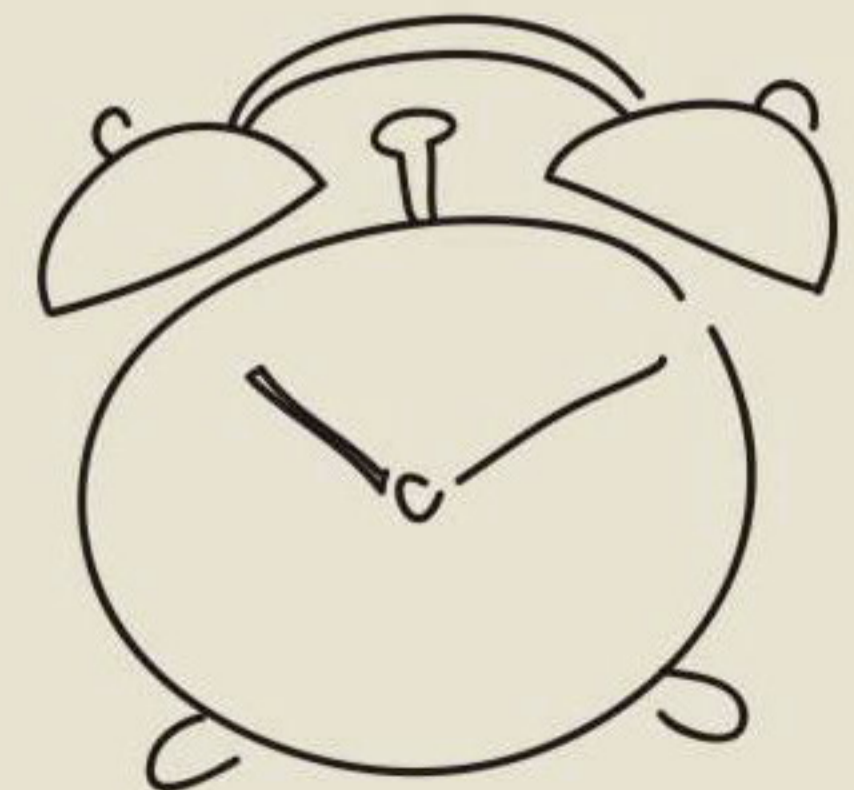
## ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

### ЗА ДЕНЬ ДО ПРАЗДНИКА

Главное достоинство морских деликатесов — свежесть, поэтому в этом обеде мало что можно приготовить заранее. Но самое сложное блюдо — десерт — точно можно собрать накануне и оставить в холодильнике. Хорошенько пропитавшись кремом и сиропом, тирамису станет еще вкуснее. Можете приготовить и гарнир из сельдерея — перед подачей его останется только разогреть и смешать с клюквой и зеленью. И не забудьте заранее разморозить клюкву.

### 14 ФЕВРАЛЯ

Праздник влюбленных, несмотря на популярность, у нас обычный рабочий день. Так что рассчитайте свои силы, чтобы успеть побыть вечером не только кухаркой, но и королевой. Прежде всего займитесь горячим блюдом. А пока рыба доходит до готовности в духовке, вам хватит времени и на салат, и на брускетту. Коктейль можно смешать уже за ужином, ведь это часть романтического сценария.



## СПИСОК ПОКУПОК

### РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- 400 г филе карельской форели на коже
- 100 г семги горячего копчения
- 1 банка мяса камчатского краба
- 2 ст. л. красной икры

### ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ЗЕЛЕНЬ

- 1 бакинский помидор
- 1 красная луковица
- 1 морковь
- 1/4 кочана капусты
- 1 зубчик чеснока
- 250 г корня сельдерея
- 40 г микс-салата
- 30 г свежей или замороженной клюквы
- 1 лимон
- 1 апельсин
- 2 веточки тимьяна
- 2 веточки кинзы

### БАКАЛЕЯ

- 3 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 3 ст. л. растительного масла для жарки
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- 125 г муки
- 175 г сахара
- 45 г меда
- 1–2 ст. л. какао-порошка
- 5 г (пластина) желатина
- соль
- перец

### ЯЙЦА И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- 9 яиц
- 175 мл жирных сливок
- 125 г маскарпоне
- 2 ст. л. домашнего майонеза

### ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА

- 2 больших ломтя пшеничного или цельнозернового хлеба
- 8 пирожных макарон
- кондитерские чипсы
- кондитерский декор

### СПЕЦИИ

- 1,5 ст. л. пасты чили самбал улек

### СИРОПЫ

- 50 мл сахарного сиропа
- 30 мл сиропа корицы

### НАПИТКИ

- 50 мл белого сухого вина
- 50 мл миндального ликера
- 100 мл джина
- 120 мл яблочного сидра
- 2 капли ангостуры биттер
- 50 мл крепкого кофе



**2** Взбейте желтки с оставшимся сахаром.

Сахар должен полностью раствориться.

**3** Соедините белки с желтками, туда же просейте муку и перемешайте движениями снизу вверх, чтобы сохранить тесто пышным.

**4** Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите тесто на противень слоем 1 см и разровняйте. Или с помощью кондитерского мешка выдавите на противень тесто в форме дамских пальчиков. Выпекайте 5–7 минут. Остудите.

**5** Для крема желатин замочите в холодной воде. Смешайте в миске маскарпоне и взбитые сливки. Всыпьте в сотейник 120 г сахара, добавьте 120 мл воды и уваривайте (не мешая!), пока сироп не загустеет. Капните сироп на обратную сторону ложки: если он застыл каплей, значит, загустел достаточно. Половину сиропа отлейте, остудите и сохраните для пропитки печенья. Оставшийся сироп сохраните горячим.

**6** Белки сначала взбивайте миксером на низкой скорости. Как только они помутнеют и начнут прилипать к венчику, образуя на поверхности пики, увеличьте скорость и начинайте вливать тонкой струйкой горячий сироп. Белки должны взбиться в стойкую, воздушную, гладкую массу, как для меренги.

**7** В желтки добавьте оставшийся сахар (30 г) и взбейте в пышную бледную массу. Добавьте отжатый желатин и перемешайте.

**8** Соедините в миске маскарпоне со сливками и взбитые желтки с желатином. Тщательно перемешайте.

**9** Затем введите белки – у вас должен получиться очень густой, но пышный крем, который хорошо держит форму.

**10** Смешайте все ингредиенты для пропитки и добавьте оставшийся сироп.

**11** Выложите в лоток бисквиты или печенье в один слой, полейте пропиткой и дайте немного постоять. Сверху ложкой для мороженого выложите шарики из крема. Посыпьте крем через ситечко какао и цедрой. Уберите в морозилку на 2 часа.

**12** Украсьте тирамису по своему вкусу, например, готовыми пирожными макарон с кофейным вкусом или чипсами из сладкого теста.

## КОКТЕЙЛЬ APPLE WARMER

**2** **141**  
ккал

порции: 2, приготовление: 5 мин

- 100 мл джина
- 120 мл яблочного сидра
- 30 г меда
- 40 мл сока лимона
- 30 мл сиропа корицы
- 2 капли ангостуры биттер
- лед в кубиках
- ломтики яблок, 2 палочки корицы, веточка мяты для подачи

**1** В бокал для смешивания влейте джин, яблочный сидр и мед. Все тщательно перемешайте, чтобы мед растворился.

**2** Разлейте по бокалам для подачи, добавьте сок лимона, сироп корицы и капните ангостуры. Подавайте коктейль со льдом, украсив дольками яблок, палочками корицы и листиками мяты.

*Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Да и женщины мечтают о партнерах, которые хотят и могут приготовить романтический ужин.*



Поделитесь с нами рецептом и фото блюда, которое помогло вам завоевать сердце любимого. И конечно, напишите, где и при каких обстоятельствах это случилось и продолжили ли вы и дальше радовать партнера своими кулинарными шедеврами. Победителя ждет шикарный приз – **кухонные электронные весы с таймером Bugatti!** Они помогут вам готовить угощения, рождая любовь.

Работы принимаются до 15 февраля 2017 года. Итоги конкурса будут опубликованы на странице конкурса на сайте [www.breadsalt.ru](http://www.breadsalt.ru) и в журнале «ХлебСоль» за май-июнь. Правила конкурса ищите на странице конкурса на сайте. Если у вас есть вопросы, вносите название конкурса в тему письма ([kitchen@breadsalt.ru](mailto:kitchen@breadsalt.ru)).

## Конкурс

«Любовное угощение»



## Шоколадные миры Fazer

Финское путешествие в сказку начинается не только в далекой Лапландии, на родине Деда Мороза, но и совсем близко от Хельсинки – в инновационном центре Fazer Experience. Здесь можно побродить по лесу из конфет, сделать селфи с пасхальным кроликом и увидеть, как рождается шоколад.

Текст: Людмила Сальникова

Ровно 125 лет назад предприниматель Карл Фацер открыл в центре Хельсинки свою первую кондитерскую, с русской вывеской и французскими сладостями. Тогда никто не предполагал, что со временем Fazer превратится в один из самых влиятельных финских брендов: сегодня семейная компания ведет деятельность в Скандинавии, странах Балтии и в России. Если вы еще не в курсе, то Fazer – это хлеб и шоколад. Со знаковыми продук-

тами компании, например конфетами Geisha в фантиках цвета сакуры, не знаком только тот, кто сладкого не ест в принципе. Но Fazer – это еще и хрустящие хлебцы с полезными добавками, и вкуснейший хлеб «Бурже», причем значительная часть хлебного ассортимента производится в том числе и в России. Финны искренне гордятся своими достижениями: на экскурсии в пригород Хельсинки, городок Вантаа, где расположены штаб-квартира и производственные площадки, приезжают целыми семьями и школьными автобусами. А недавно открывшийся музейно-развлекательный центр Fazer Experience позволяет экскурсантам любого возраста приобрести действительно уникальный опыт. Первое впечатление от центра: посреди финских просторов приземлилась летающая тарелка. От футуристических пропорций здания захватывает дух, но самое интересное ждет внутри. Перед входом растут

### ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР/

Здание центра Fazer Experience построено финскими архитекторами из финского камня, финского стекла и финской древесины. Вполне символично, ведь шоколад Fazer давно стал одним из символов Финляндии.

рожь, пшеница, ячмень и прочие злаки, из которых выпекается хлеб. За прозрачными стенами тропический сад с банановыми пальмами, деревьями какао, кофейными кустами – здесь собрано все, что нужно для производства шоколада и сладостей. В центре можно погулять среди деревьев из конфет, рассмотреть старые рекламные плакаты и шоколадные инсталляции, побеседовать с роботом о правильном питании, выпить кофе или смузи в уютном кафе. Или, надев 3D-очки, мгновенно телепортироваться в фабричные цеха и своими глазами увидеть все этапы рождения шоколада. Дети чувствуют себя здесь как в стране чудес, а взрослые на время экскурсии становятся любопытными детьми – никаких глухих стен, все можно потрогать и даже попробовать. Разве что исполинского пасхального кролика, собранного из хрупких яичных скорлупок, беспокоить не стоит, но сделать с ушастым селфи – непременно. Напоследок надо заглянуть в музейный магазинчик, где представлены сладкие новинки Fazer: клюква в шоколаде, плитки с лимоном и мятой, мюсли для йогурта, наборы и конфеты... Рай для сладкоежек! ❀





## Край земли

Мы так стремимся посмотреть заморские красоты, что напрочь забываем о собственных. Всего 2,5 часа лета от Москвы – и вы в Мурманске. Фьорды, водопады, северное сияние, Кольский мост, самый длинный за полярным кругом... Но главное – это люди, которые рождаются, влюбляются, растят детей, работают... Русский Север нам открыли 10 блогеров, которые совершили путешествие в Мурманск в рамках проекта #МОЯОКРАИНА.

### Мурманск – моя окраина

Прошлой осенью Мурманску, последнему городу, основанному в Российской империи (тогда он назывался Романов-на-Мурмане), исполнилось 100 лет. Это событие совпало с запуском социального проекта #МояОкраина, который проводила ТМ «Окраина». Поэтому десять лучших блогеров выехали на место, чтобы лично убедиться, как себя чувствует юбилар в экстремальных условиях Заполярья, и посмотреть на малую родину большого бренда. Первое впечатление участ-

ников пресс-тура: здесь любая достопримечательность может смело называться «самой» и «единственной». Например: самый северный кукольный театр, который действует с 1933 года, самый первый в мире ледокол «Ленин», что после 30-летней вахты стоит на приколе недалеко от морского вокзала, и, конечно, единственный за полярным кругом колбасный завод с говорящим названием «Окраина».

Экономическая жизнь в городе в основном сосредоточена вокруг морского порта. К нему приписаны все атомные ледоколы России и барк «Седов», самый большой парусник на планете. В Мурманске много памятников. Естественно, большинство связано с морем и моряками. Мемориальный комплекс с маяком, посвященный морякам, погибшим в мирное время. 42-метровая скульптура мурманского Алеши – мемориал защитникам Советского Заполярья. Мыс, на котором установлен монумент, возвышается на 173 метра, поэтому его видно из любой точки города. В 2012 году в городе был открыт памятник «Ждущая». Мурманский поэт Виктор Тимофеев, бывший штурман «Мурмансельди», написал поэму «Сентиментальная вахта». По мотивам этой поэмы и была создана скульптура девушки с платком, которая смотрит в сторону Кольского залива, встречая и провожая суда.

### Единственный колбасный завод за полярным кругом

Здесь, на Балтийском кристаллическом щите, начиналась история большого бренда, здесь был основан первый мясоперерабатывающий завод ТМ «Окраина» и успешно развивается



по сегодняшний день. Блогеры воочию увидели, как тщательно отбирается и обрабатывается сырье, в каких строжайших санитарных условиях производится колбасная продукция: краковская, докторская колбасы, наши любимые сосиски и многое другое. Каждый участник мог задать все интересующие вопросы шеф-технологу В.Л. Тимченко и удовлетворить любопытство. К тому же гостям предложили отведать мясные деликатесы. А во время дегустации В.Л. Тимченко рассказал о всех тонкостях изготовления колбас: о строжайших стандартах ХАССП, регламентирующих производство на каждой контрольной точке, санитарных нормах, качественном сырье, проходящем тем не менее строгую приемку, и натуральных ингредиентах, об уникальной системе UPC, с помощью которой можно проследить все шаги изготовления того или иного продукта, об ин-

тернет-магазине и бесплатной доставке. Удалось посетить и цех полуфабрикатов, где главными действующими лицами выступили вареники, пельмени, хинкали, манты, блинчики и осетинские пироги. Никто не мог оставить без внимания, с какой аккуратностью и трепетностью производятся блюда – лакомые и традиционные украшения нашего стола. Интересный факт: вареники лепятся голыми руками, ведь только руки способны так близко прочувствовать тесто. Поэтому сотрудники этого цеха проходят усиленный 4-ступенчатый санитарный контроль и обработку рук перед лепкой.

Все полуфабрикаты производятся из натурального сырья: домашние яйца, свежее молоко, ароматный чеснок, картофель... Блогерам также показали сырокопченую колбасу, которая зрела к новогоднему столу. Ради такой экскурсии даже остановили все производство! Приготовленная в соответствии с классическими нормами колбаса вызревает не менее 30 суток.

## Фьорды

Некоторые блогеры съездили и к фьорду, длина которого составляет 57 км, глубина – 200–300 м, ближе к выходу в море ширина доходит до 7 км. Конечно, он в четыре раза короче Королевского фьорда в Норвегии, но по красоте не уступает соседу. Приливы здесь случаются раз в сутки и достигают четырех метров. Восточная часть залива более пологая. Тут-то и расположился город-герой Мурманск.

## Териберка

А самые смелые не могли уехать, не увидев старинную рыбацкую деревню на берегу Баренцева моря. Когда-то таких поселений было много по всему Кольскому полуострову: деревянные домики, лодки, причалы... Именно в Териберке находится наш единственный выход в Северный Ледовитый океан. Режиссер Андрей Звягинцев выбрал Териберку для съемок нашумевшего «Левиафана». Там не составит труда найти место, где стоял дом героя Алексея Серебрякова, или озеро, где жарили шашлыки. Недалеко от деревни расположен Териберский водопад. Вода из озера с громадной высоты падает прямо в море. В деревне можно организовать выход в море, чтобы понаблюдать за катками, китами, лежбищами тюленей и птичьими базарами. Произноса слово «Мурманск», многие начинают ежиться от холода. На самом деле Мурманск – самый комфортный для жизни город за полярным кругом. Из-за Гольфстрима зимняя температура там не опускается ниже –10–12 °С. Да, полярная ночь длится 42 дня, но это вполне компенсируется захватывающим дух природным действом – северным сиянием. Жить за полярным кругом сложно. Но мурманчане не жалуются. Они любят свой край земли, свою окраину. ❀



**ЗАКАЗАТЬ ПРОДУКЦИЮ ТМ «ОКРАИНА»**  
можно в интернет-магазине на [www.okraina.ru](http://www.okraina.ru)

**ВСПОМНИТЬ ВСЕ/**

Фарфоровые пионерки, девушки-официантки в форменных платьях и с губками бантиком, Эдуард Хиль в качестве музыкального сопровождения и Кремль в окне во всей красе – ресторан «Dr. Живаго» непринужденно и со вкусом играет в советское ретро.

## Привет семье

В новогодние каникулы нас ждет масса приятных хлопот, но обязательно найдите время навестить родителей, а лучше сводите их в ресторан. Поверьте, для них выход в свет со своими взрослыми успешными детьми станет лучшим подарком. Мы выбрали те московские заведения, где старшее поколение будет чувствовать себя в своей тарелке.

текст: Людмила Сальникова

**1/SPICES**

Новый проект от затейника Марка Стаценко, который умеет рассказать любую кулинарную историю на собственный лад. На сей раз это русская кухня, но такой вы ее еще не видели: японский гриль и дровяная печь, лосось, запеченный в корочке из глины, и пастроми из дикой чавычи, картофель из Астрахани и оленина из Красноярска. Все продукты локальные (разве что осьминог – иностранец). Но главное – специи. Решив, что традиционным русским блюдам пойдет на пользу стать чуть более spicy, Марк снабдил пельмени копченой сметаной, а профитроли дополнил тлеющим букетом из трав. Откусываешь по кусочку и вдыхаешь пряный аромат. Тут за обедом даже строгая теща вряд ли скажет, что ее пельмени интереснее. Да и наблюдать за работой Марка не на телеэкране, а в жизни – сплошное удовольствие. [www.facebook.com/spicesmoscow](http://www.facebook.com/spicesmoscow)

**2/«DR. ЖИВАГО»**

Молодой, но уже легендарный ресторан Александра Раппопорта. Тут и прицельный вид на Кремль, и интерьер, куда не стыдно сводить маму-искусствоведа: мозаики Дейнеки, крестьянки Малевича и люстры в форме кремлевской звезды. Папа тем временем будет любоваться официантками в строгих форменных платьях. Кухня – энциклопедия русской жизни: в меню есть разделы «Котлеты», «Жюльены», «Сельди» и «Пельмени». А уж какие тут готовят каши! И гречневую с грибами, и полбу на сливках, и сладкую гурьевскую. Вроде ужинаешь в музее, а кормят добротно, по-домашнему, и водочку в хрустальный графин наливают. [www.drzhivago.ru](http://www.drzhivago.ru)

**3/«СЫРОВАРНЯ»**

Совершенно сельская идиллия – усилиями ресторатора Аркадия Новикова цеха Бадаевского завода переоборудовали

в шикарный ресторан и сырную мануфактуру. Так что страчателла, моцарелла и прочая буррата в «Сыроварне» – собственной выделки. Еда понятная, порции огромные, стиль блюд деревенский. Рыбный суп разливают щедро, как на приморском курорте. Домашнюю лазанью можно смело делить на четверых. Сырники из рикотты – старорежимные, пуховые, словно итальянская бабушка только что слепила и поджарила. В «Сыроварне» хорошо вести душевный разговор, брать большие тарелки на всю компанию и запивать все чаем с барбарисом.

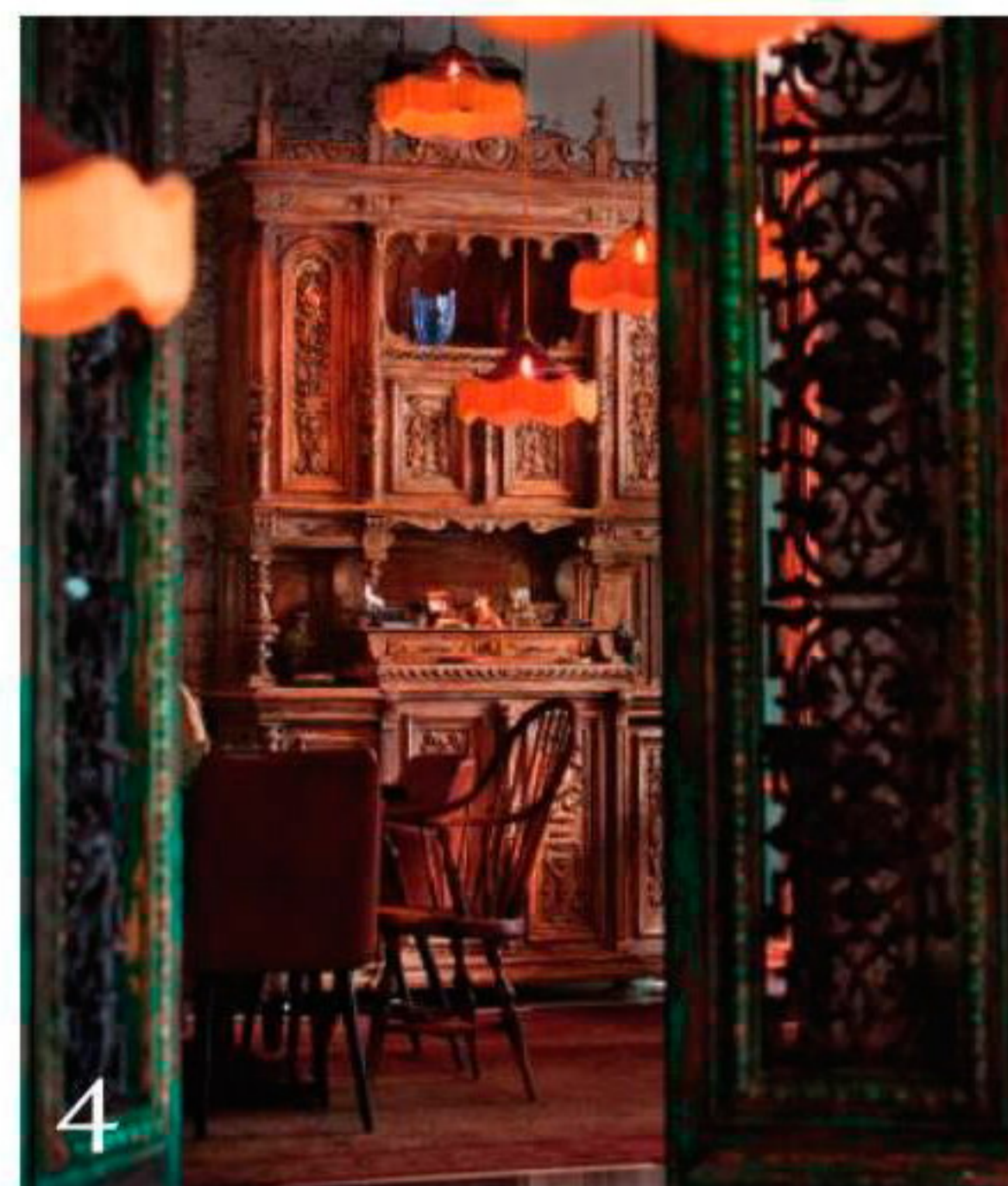
[www.novikovgroup.ru/restaurants/syrovarnya/](http://www.novikovgroup.ru/restaurants/syrovarnya/)

**4/«КАЗБЕК»**

Так уж вышло, что хинкали-оджахури-хачапури – самый понятный нашим родителям формат. В их молодости каждый второй московский ресторан был



3



4



5



6

**СОЮЗ НЕРУШИМЫЙ/**  
Грузинская, азербайджанская и армянская кухня – вариант для семейного застолья беспроектный. В кавказских ресторанах сидят тесно, шумно, по-семейному, в них нет пафоса гастрономических мест, где надо соответствовать, праздновать вполголоса и гордо держать спину.

фото на стенах – настоящие, фамильные, пускай и купленные на тбилисской барахолке.

[www.mykazbek.ru](http://www.mykazbek.ru)

### 5/VILLA SUMOSAN

Слово «вилла» в названии нового ресторана из семейства Sumosan возникло не случайно: на ощущение загородного релакса работает нарядная обстановка двухэтажного лофта, переделанного из частной квартиры. В интерьере царят стекло и натуральное дерево, перед входом разбит сад. Интрига кухни в том, что здесь совместили суши и гриль, а японскую тему дополнили израильскими мотивами. К присущему японской кухне отношению к каждому блюду как к нарисованной съедобными красками картине добавили немного средиземноморской беззаботности. В мисо-суп повара могут капнуть трюфельного масла, в фарш для гедза – вмешать финики. Подарить родным путешествие в теплые страны по карману немногим. А вот устроить парадный семейный сбор на вилле в центре Москвы – теперь затея осуществимая.

[www.facebook.com/villasumosa](http://www.facebook.com/villasumosa)

### 6/GAYANE'S

В семейном ресторане армянской кухни Gayane's любят и умеют встречать гостей. Еда, как и положено в настоящем кавказском месте, возведена в культ, традиции строго соблюдаются. Зимой здесь готовят хаш: наваристый бульон из говяжьих ножек начинают есть с раннего утра, а заканчивают под вечер, с песнями, шашлыками и дружескими объятиями. На хаш принято ходить семейно, за хашем встречаются старые знакомые и приобретаются новые. А если к хлебу душа требует зрелищ, то хозяйка ресторана, обаятельная Гаяне Бреиова, проведет для вас мастер-класс по приготовлению армянской классики – долмы, лоби, хашламы, пахлавы. В заведении открытая кухня, так что гости становятся частью одной большой семьи. В конце за общим столом делятся впечатлениями и смакуют приготовленное. Темой мастер-классов могут стать и вегетарианские блюда, и даже сыроедческие (им Гаяне посвятила целую книгу – «СыRAWедение»). Приятный бонус – дети в кулинарной программе участвуют бесплатно.

[www.gayanes.ru](http://www.gayanes.ru) ❀

грузинским, и любовь к кавказским раз- носолам передалась и нам на генетиче- ском уровне. Сводите родителей в хоро- ший грузинский ресторан. «Казбек» – как раз из таких, породистых и домовитых. Открылся он недавно, но впечатление, что место обжитое. Может, потому, что ресторатор Андрей Деллос представил реальную семейную историю: на кухне трудится повар Мамия Джоджуа, кото- рый перебрался в Москву из Тбилиси вместе с мамой Наной, она специалист по хачапури. В достоверности рецептов можно быть уверенным: хачапури по- мегрельски подают в паре с шелковым сациви, лобио приносят в компании ле- пешек мчади, а хинкали выглядят как рукотворные кружева с сотней аппети- тных складочек. Зал оформлен как старая интеллигентная тбилисская квартира со скрипящими, будто столетними став- нями, абажурами с бахромой и анти- кварными комодами. Даже черно-белые



Анна Алтабаева, стилист: «У меня много увлечений, которые стали моей работой, и работы, которая стала моим увлечением. Рубрика с декоративными придумками для сервировки и упаковки съедобных подарков – одна из моих любимых. Для них я всегда использую растительные материалы, что просто, доступно и дает возможность здесь, в городе, оставаться на связи с природой. Также стараюсь, чтобы все идеи можно было легко повторить, но в собственной интерпретации. Я уверена, что такие легкие прикосновения к пространству, возможность что-то сделать своими руками для себя и любимых и создают настоящий уют».



## Вслед за солнцем

Продумывая оформление стола к Новому году, лучше всего обратиться к традициям и обрядам древних славян, советует наш бессменный и суперкреативный стилист Анна Алтабаева. Ведь центральное место они отводили солнцу, которого нам так не хватает холодной снежной зимой.

фото: **Екатерина Демина**, стиль: **Анна Алтабаева**

### Возвращаемся к истокам/

Один из главных славянских праздников – рождение солнца (Коляда) – отмечался в день зимнего солнцестояния (сегодня 21 декабря). И хотя это было начало астрономической зимы, люди радовались, что родилось новое солнце и оно повернулось к весне, значит, день будет прибавляться, а морозы постепенно отступать. Воплощением светила в нашем декоре станут свечи. Солнце проходит полный круг, колесо года. Славяне изображали его в виде венка, который должен быть зеленым, ведь это цвет жизни. Пусть сейчас зима,

все замечено снегом, но природа не умерла, жизнь продолжается. Поскольку солнечных праздников у славян было восемь, венок можно соответственно поделить на восемь секторов и все их украсить по-разному.

### Что потребуется/

**Для веночков:** сухие ветки, веревки, нитки, стеклянные шары, ягоды шиповника, вечнозеленые растения – туя, ель, омела, самшит (буксус).

**Для свечей:** высушенная кожура мандарина, маленькие свечи, стеклянные банки, сахарный песок.

**Для карточек:** плотная бумага, краски, кисти, штампели.





## ВЕНКИ/

Заранее припасенные разные по длине и толщине сухие ветки залейте горячей водой и оставьте на 40 минут. В результате ваши заготовки станут эластичными, и с ними будет легко работать. Сплетите из веток большие и маленькие венки, закрепите их веревками, украсьте веточками вечнозеленых растений, ягодами, маленькими елочными шарами. Разложите венки вокруг тарелок или используйте в качестве держателей для салфеток.

## СВЕЧИ/

Возьмите обычные стеклянные банки, насыпьте внутрь сахарного песка — он очень похож на снег, не так ли? Кстати, в год Петуха уместно сахар заменить на зерно — пусть клюет! На «снежные» горки поставьте свечи и зажгите. Банки оплетите ветками.

## КАРТОЧКИ/

Вырежьте из плотной бумаги одинаковые прямоугольники и напишите на каждом имя гостя. Ластик, штемпель или кусок сырой картошки опустите в акриловую краску и прижмите к бумаге. А можно провести линию кисточкой в гуаши и привязать шарик.

## ПОДАРОК/

Сделайте пакетики из разноцветной бумаги и опустите в каждый угощение — печенье или пряник. Прищепкой прикрепите к каждому пакету украшение — зеленую ветку или гроздь ягод.

## ПОДСВЕЧНИК/

Срежьте верх с апельсина или мандарина и аккуратно достаньте «содержимое». Когда чаша из кожуры высохнет, поместите внутрь свечу. Смотрится очень по-новогоднему!





## Блестящая ночь

Фея взмахнет волшебной палочкой – и из вихря разноцветных конфетти появится новая красавица. Главное оружие – блеск в глазах от любви. С остальным поможет бьюти-артиллерия.

- 1** Молочко для тела «Пантенол EVO», «Аванта»
- 2** Пена для ванны «Магия Рождества», Lush
- 3** Гель-гоммаж для душа «Клюква с миндалем», Yves Rocher
- 4** Блеск-уход для губ гиалуроновый 5 в 1, Librederm
- 5** Набор теней для век Getaway, Jane Iredale
- 6** Мерцающий блеск для губ, Gosh
- 7** Гигиеническая помада «Лакомка. Ягодный микс», «Аванта»
- 8** Румяна Giordani Gold, Oriflame
- 9** Маска для увлажнения волос с аргановым маслом, Creightons
- 10** Бальзам для волос «Живая сила», Elfarma
- 11** Мист для тела с блестками Be Delighted, Mary Kay
- 12** Восстанавливающая маска с воском магнолии, Klorane
- 13** Аромасвеча Alien, Mugler
- 14** Ночная маска для лица «Интенсивное увлажнение» Anew, Avon
- 15** Сияющая пудра для тела «Жасмин-Иммортель», L'Occitane
- 16** Спрей для волос и тела «Живые витамины», Natura Siberica
- 17** Палетка румян Blush Artist, Catrice
- 18** Крем для рук «Зимний бархат», «Белоручка», «Аванта»
- 19** Маска anti-age «Стволовые клетки растений», Librederm
- 20** Увлажняющий гель для кожи, склонной к акне, Azelac
- 21** Ночная активная регенерирующая сыворотка, Dr. Pierre Ricaud
- 22** Тени для век «Трио с эффектом металлик» Artistry, Amway
- 23** Интенсивная увлажняющая маска для лица, La Roche-Posay
- 24** Крем для рук, Neutrogena

**МНОГОГРАННОСТЬ/**

Александр Васильев не только знаток моды и театральный художник. В сферу его интересов входит и дизайн интерьеров, и кулинария. И он умеет так об этом рассказать – заслушаешься!

## Жабу проглотить

Рюпа, змеи, жабы, нерожденные яйца, крысы, улитки, черепахи – Александр Васильев все это попробовал и очень вкусно делится впечатлениями.

**ПОСЛЕДНИЕ 35 ЛЕТ МОЕЙ ЖИЗНИ СОСТОЯТ ИЗ СПЛОШНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ.** Однажды я решил посчитать, во скольких странах побывал. Получилось то ли 67, то ли 68. Каждая страна интересна по-своему, и в первую очередь своей кухней. За долгие годы я попробовал много экзотических блюд, и они произвели на меня колоссальное впечатление.

**НАПРИМЕР, ИСЛАНДСКАЯ ПОЛЯРНАЯ КУРОПАТКА, КОТОРАЯ НАЗЫВАЕТСЯ РЮПА,** по размеру это что-то среднее между голубем и рябчиком. Так вот рюпа имеет очень темное мясо, я бы сказал, темно-серо-коричневое. Для птицы это очень необычно. На вкус она напоминает жесткого петуха. Из нее делают жаркое в Исландии. Еще одна экзотическая птица – черная курица из Боливии. Мясо ее, соответственно, угольно-черного цвета. В Боливии я ел суп из этой курицы: довольно темный, с кусками черного мяса, и там плавали ее неродившиеся яйца (у них еще не сформировалась скорлупа). Все вместе представляет собой довольно экзотическое зрелище. Кстати, эти вот неродившиеся яйца дико популярны в Южной Америке. Там есть одно странное лакомство, его продают в ночных харчевнях, которые я посещал после визитов в ночные клубы. Представьте: часа в четыре утра вам наливают в мисочку вот эти самые неродившиеся яйца желтого цвета, иногда связанные между собой, как гроздь винограда. Производит впечатление! В России я ни разу не видел блюд с такими яйцами, во Франции тоже. Но в детстве часто видел их в Литве. Когда мама покупала на рынке в Вильнюсе курицу, всегда старалась выбрать птицу именно с яйцами, которые каким-то неведомым мне тогда образом прикреплялись к позвоночнику.

Но больше всего экзотики мне довелось встретить в Гонконге, где в 90-е годы прошлого века я работал художником в местном балете. Я ел там суп из ядовитых змей. В Гонконге есть торговый район под названием Ваньчай, который славится своим рынком. Там продаются все виды фруктов, овощей,



мясные продукты. И есть отдельный лоток, где стоят клетки с живыми змеями. Это настолько жуткое зрелище, что оно завораживает. В каждой клетке по клубку змей, они грозят своими жалами, «скалят» ядовитые зубы. Не очень приятная и совсем не аппетитная картина! То, что делают с ними китайцы, произвело на меня ужасающее впечатление, поэтому не буду подробно описывать процесс обработки и приготовления. Скажу лишь, что в первую очередь из змеи достают яичники и выдавливают в маленькую пиалу – местные считают их сильным афродизиак. Наперсток этой жидкости стоит больших денег. Добавлю, что умертвить змею сложно. После того как змея или то, что от нее осталось, перестает двигаться, ее режут на кусочки и варят в бульоне. Суп подают в пиалах. Вкус его тонок, я бы сказал, рафинирован.

**НА ПОЛУОСТРОВЕ КОУЛУН НАХОДИТСЯ РЫНОК, РАБОТАЮЩИЙ С ОДИННАДЦАТИ ВЕЧЕРА ДО ТРЕХ УТРА.** Там есть небольшой ресторанчик, где готовят жаб. Их варят целиком и подают с листьями зеленого шпината. Саму жабу к тому времени уже не видно, только мясные волокна. Это очень вкусно и сытно. Ресторан с жабами настолько популярен, что пробиться туда было крайне трудно. Стояла очередь из китайцев, и все хотели попробовать жабий деликатес.

**В ТОМ ЖЕ КИТАЕ ЕСТЬ ЕЩЕ ОДНО ЛАКОМСТВО, КОТОРОЕ Я СЧИТАЮ САМЫМ АНТИГУМАННЫМ.** В городе Гуанджоу меня повезли в ресторан, который произвел самое удручающее впечатление. При входе стояли клетки, где сидели животные, предназначенные на съедение: собака, кошка, лиса, бобер, кролик, крысы, в аквариуме шевелились тараканы, черви, какие-то насекомые, напоминающие гусениц... Все эти животные смотрели на меня глазами, полными ужаса. Мне сказали, выбирай любого. Я выбрал крысу. Подали ее сильно обжаренной, разрезанной пополам. На вкус она напоминала утку. Ел я ее с белым рисом. Не скажу, что у меня хоть раз

ФОТО: ИЗ АРХИВА А. ВАСИЛЬЕВА, КО ВАСКАСКО, PUWANAI, RAFAEL CICHAWA/SHUTTERSTOCK.COM, ЕКАТЕРИНА ДЕМИНА



#### ЧЕРНАЯ КУРИЦА/

Тем, кто любит куриное мясо, стоит обязательно попробовать суп из черной курицы, который готовят в Боливии. В список ингредиентов для этого экзотического блюда входят нерожденные яйца.

возникало желание туда вернуться, хотя жил я в этом городе продолжительное время. Для меня эти походы были очень большим уроком. Когда видишь животное, которое в дальнейшем должны приготовить для тебя, отвергаешь саму эту идею. Как вы думаете, уважаемые читатели, если бы вы увидели корову, теленочка, поросеночка, заглянули бы в эти полные страха глаза, может быть, вообще отказались бы их есть? В любом случае все мясное, что мы едим, связано с убийством. Тем не менее я не стал вегетарианцем и ем мясо с удовольствием. Но передо мной всегда стоит моральная дилемма.

**ЕЩЕ ОДИН «КУЛИНАРНЫЙ УЖАС»**, который мне пришлось отведать, – это черепаховый суп в Сингапуре. Он коричневатого шоколадного цвета, терпкий на вкус. В Сингапуре театр, где я работал, стоял на холме в парке. Я шел к нему через многоэтажный продуктовый центр. На одном этаже располагался рынок, причем всегда дурно пахнущий. Какое же фруктовое изобилие там было! Кстати, один из фруктов запрещен к перевозу в метро. Он выделяет такое количество сероводорода, что находиться рядом просто невозможно. На рынке я нашел небольшую лавочку, где продавался черепаховый суп. Оказывается, у бедной морской черепахи очень много разных вкусовых качеств. Все зависит от части тела: ноги, бока и т.д. В суп кладется понемногу из разных мест. Вкус потрясающий! Это один из лучших деликатесов, которые мне выпало когда-либо попробовать.

**Я часто бываю в Марокко и обязательно посещаю ночной рынок в Марракеше.** Там продается много любопытного. Например, улитки, к которым я отношусь безжалостно и ем с удовольствием. Я люблю и черную улитку, и виноградную. Другое дело мешвы – голова барашка с ушами, глазами, мозгами и языком, которую тушат в бульоне. Блюдо считается деликатесом. Так вот, вы сидите ночью за столиком, накрытым клеенкой... На маленькую картонную коробку пе-

ред вами кладут кусок этой головы и выдают зубочистку, которой надо все выковыривать. Кстати, советую экзотическую еду запивать кока-колой. Это единственный напиток, который растворяет в желудке буквально все. Выпив бутылочку, можете смело отправляться спать.

**НАВЕРНЯКА МОЙ РАССКАЗ НЕ ВСЕМ ПРИДЕТСЯ ПО ДУШЕ.** Но среди вас, дорогие читатели, обязательно найдутся те, кто в поисках экзотики отправится по моим стопам. Мне хотелось попробовать очень многое. Я вообще считаю, что жизнь не будет полной без экзотики. И правда, что же в этом плохого, кроме хорошего? \*

#### ВЫЕЗДНАЯ ШКОЛА АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВА

Несколько раз в год каждый имеет уникальную возможность совершить невероятное путешествие к истокам моды вместе с легендарным специалистом — историком моды Александром Васильевым. За последнее время слушатели посетили самые интересные места на мировой карте. Они побывали в музеях Таллина и храме Святой Софии в Стамбуле, восхитились интерьерами дворца и гарема Долмабахче, съездили в старинный

Марракеш, посетили Музей моды и тканей в палатце Мочениго в Венеции, прикоснулись к тайнам Версаля и замка Фонтенбло в Париже и заглянули на все блошинные рынки в поисках сокровищ моды прошлых лет. В новом сезоне запланированы поездки в Дижон, Венецию, Марокко, Зальцбург и Париж. Подать заявку на участие в школе можно по адресу [1301770@list.ru](mailto:1301770@list.ru), все подробности на сайте [www.vassiliev.com.ru](http://www.vassiliev.com.ru) в разделе «Проекты».

Реклама

**Новый год в Париже:** 27 декабря 2016 – 2 января 2017;  
**Рождество в Париже:** 3–9 января 2017; **лекции:**  
Тель-Авив, «Я сегодня в моде», 15 февраля 2017; Москва,  
«Сити-класс: история костюма», 18 февраля 2017



### Извивающийся тонкий кишечник

Тонкий кишечник уложен свободными петлями, и его длина составляет 3–7 метров. Когда мы прыгаем с трамплина, вместе с нами взлетает и кишечник. Если мы танцуем, кишечник тоже движется в ритме мелодии, а когда корчимся от боли в животе, кишечник делает то же самое, повторяя мимику нашего лица. На каждом миллиметре слизистой расположено около 30 мельчайших ворсинок. При многократном увеличении под микроскопом мелкие ворсинки предстают перед нами огромными валами, состоящими из гигантских клеток (собственно, бархат так и выглядит). При дальнейшем увеличении можно разглядеть, что каждая из этих клеток снабжена наростами ворсинчатого строения. Образно говоря, ворсинка на ворсинке. Если бы мы расправили все складки и ворсинки, тонкий кишечник имел бы дли-

ЭНЕРГИЮ НУЖНО НАПРАВЛЯТЬ НА УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА, А НЕ ТРАТИТЬ ВПУСТУЮ НА СТРЕСС И БЕСПОКОЙСТВА. ПОЭТОМУ НИКАКИХ ПЕРЕГРУЗОК, НИКАКОЙ СПЕШКИ ВО ВРЕМЯ ТРАПЕЗЫ. ОНА ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ В БЛАГОПРИЯТНОЙ ОБСТАНОВКЕ, БЕЗ РУГАНИ И СПОРОВ.

## Перфекционист по жизни

Выше всего мы ценим сердце, ведь в нем живет любовь, и мозг – он создает образы и рождает мысли. А органы пищеварения, особенно кишечник, недооцениваем, вспоминаем о них только после обильных на разносолы новогодних праздников. В чем причина дискриминации? На этот вопрос отвечает Джулия Эндерс в своей самой популярной нон-фикшн-книге Европы «Очаровательный кишечник».

ну 7 километров. Так что процесс переваривания пищи осуществляется на площадях, в сотни раз превышающих площадь кожного покрова.

### Маленькие уборщики

Наш кишечник любит чистоту, в этом он настоящий перфекционист. Если посетить его через 2 часа после начала пищеварения, можно отметить, что все кристально чисто и нет никаких посторонних запахов. Желудок открывает свои ворота и выносит все, что осталось, в тонкий кишечник. Тот перенимает сигнал к действию и мощной волной продвигает вперед то, что в него поступило. Процесс умиляет и удивляет, поэтому даже скупые на эмоции ученые дали этим моторным комплексам название «маленькие уборщики». Каждый хотя бы однажды слышал своего маленького уборщика в работе. В животе урчит не потому, что мы голодны, а потому, что периоды между приемами пищи желудок и кишечник используют для проведения уборки. Тот, кто постоянно что-то жует, не оставляет своей пищеварительной системе времени прибраться. Следовательно, надо делать паузы между приемами пищи. Пять ли это часов или меньше – в каждом случае индивидуально. Тот, кто тщательно пережевывает, доставляет меньше хлопот своим маленьким уборщикам и зачастую может услышать сигнал живота: пришло время подкрепиться снова.

### Энергия взаимы

Кишечник и головной мозг работают в дуэте уже на самых ранних этапах развития человека. Нам нравится ощущение приятной сытости, мы огорчаемся, если голодны. С возрастом мы все больше познаем мир с помощью других органов чувств. Мы не рыдаем в ресторане, если нам не по вкусу заказанное блюдо. Согласованная работа головного мозга и кишечника при этом не исчезает, она лишь обретает некоторую гибкость. Стресс, скорее всего, является самым главным раздражителем, который совместно обсуждается мозгом и кишечником. Если мозг ощущает проблему

в виде злости или нехватки времени, он пытается разрешить ее. Для этого ему необходима энергия, которая преимущественно поступает из кишечника. Кишечник через симпатические нервные волокна получает информацию об экстренной ситуации и команду срочной мобилизации на решение проблемы. То есть стресс – это ситуация, при которой приходится занимать энергию. Не стоит занимать много, надо учиться ее экономить. Пусть лучше энергия идет на укрепление иммунитета, чем растрачивается при возникновении различного рода беспокойств. Одно из правил может звучать так: никаких перегрузок, никакой спешки во время трапезы. Она должна проходить в благоприятной обстановке, без ругани и споров.

### Человек как экосистема

Все представители микрофлоры кишечника в сумме весят до 2 кг, их численность составляет около 100 триллионов. Сообщества микроорганизмов расщепляют непереваренные остатки еды, чтобы снабжать организм энергией, синтезируют витамины, нейтрализуют остатки медикаментов, тренируют иммунную систему. Различные бактерии синтезируют различные вещества – кислоты, газы, жиры. Известно, что люди с разной группой крови имеют различные типы бактерий в кишечнике. Есть мнение, что вес человека зависит от количества бактерий в организме. Причина ожирения, заболеваний нервной системы и кишечного тракта, а также депрессий может крыться именно в нарушении видового баланса кишечной микрофлоры. Другими словами, изменение микрофлоры ведет к изменениям в организме.

### Микрофлора и иммунитет

Большая часть иммунной системы (около 80%) представлена именно в кишечнике. Все наши бактерии также являются частью иммунной системы. Они расположены в слизистой кишечника и не приближаются близко к клеткам других органов. Наша иммунная система может вступать с ними в игру, которая не представляет опасности для остального организма. Защитные клетки изучают на бактериях кишечника различные варианты чужеродных организмов. Наш иммунитет зависит от самочувствия кишечных бактерий (как, кстати, и большинство происходящих в организме процессов). Именно на них природой возложена ответственность за нашу защиту.

### Плохие бактерии и паразиты

Сальмонеллы – это многочисленный род. Видов сальмонелл девять, а разновидностей больше тысячи. Они быстро добиваются до кишечника, цепляются к его слизистой, затем проникают в клетки. Развивается сильное воспаление, жидкость в огромных количествах поступает в полость кишечника, чтобы вымыть возбудителя как можно быстрее. Антибиотики в данном случае причиняют больше вреда, чем пользы. Необходимо поддержать кишечник и создать условия для скорейшего избавления от болезни.

Вероятность заразиться токсоплазмозом так же велика, как состариться. Около трети населения являются носителями токсоплазмы. Взрослым здоровым людям токсоплазма не способна причинить сильный вред. Драматичной

становится ситуация, когда токсоплазмозом болеет беременная женщина. Тогда беременность может протекать с осложнениями и даже закончиться выкидышем. Мужчина – носитель токсоплазмы в активной фазе – агрессивен, ревнив, склонен неоправданно рисковать и нарушать правила ДТП. Женщина, напротив, становится мягче, дружелюбнее, ищет собеседника, теплую компанию.

### Гигиеничная утилизация

Мозг восхищает нас своей работой, связанной с формированием мыслей, образов и эмоций. Кишечник же, как считают многие, предназначен только для того, чтобы справлять нужду. А ведь процесс дефекации – это итог слаженной работы двух нервных систем. Результатом является максимально полная и гигиеничная утилизация мусора из нашего организма. Начинается все с невероятно продуманной системы запорных механизмов (или сфинктеров). Практически каждый знаком только с наружным запорным механизмом, который путем сознательных импульсов открывается и закрывается. Подобный же запорный механизм расположен несколькими сантиметрами выше, и он не поддается нашему контролю. Его приоритетная задача – поддержание комфортных условий внутри организма. Собираются газы, которые давят? Все отрицательные факторы внутренний запорный механизм склонен выводить за пределы организма максимально быстро. Наружный же запорный механизм находится в непрерывном контакте с внешним миром и постоянно оценивает: «Будет ли удобно воспользоваться чужим туалетом или лучше не стоит? Настолько ли мы близки, чтобы можно было позволить себе пукнуть в присутствии друг друга?» В повседневной жизни, наверное, лучше постараться найти компромисс между двумя описанными крайностями. Кишечник – это наш второй мозг, ответственный за интуицию. Недаром в русском языке сохранились выражения «Кишками чувствую» или «Нутром чую». Поэтому относиться к нему нужно бережно и не подавлять естественный процесс дефекации. \*



**ДЖУЛИЯ ЭНДЕРС**, немецкий писатель и ученый, в 2012 году стала лауреатом премии Science Slams за популяризацию науки. «Я появилась на свет в результате кесарева сечения и вскармливалась искусственным путем. Классический случай XXI века – ребенок с дефектно

сформированным кишечником. Если бы на тот момент я знала больше о строении и работе желудочно-кишечного тракта, то могла бы со 100%-ной вероятностью предсказать список тех диагнозов, которые мне будут поставлены в будущем».



# «ХлебСоль» в марте-апреле

**Готовимся к Пасхе \* Отмечаем любимый  
женский праздник 8 Марта \* Ухаживаем  
за лицом и телом \* Побеждаем авитаминоз**

## АДРЕСА

### «3 СОРОКИ»

+7 (916) 383 2759,  
www.3soroki.ru

### МАГАЗИН MISS ETOILE

+7 (800) 775 8953,  
+7 (495) 664 3529,  
www.missetoilerussia.ru

### РЕСТОРАН «КАЗБЕК»

ул. 1905 года, 2,  
+7 (495) 651 8100,  
www.mykazbek.ru

### КАФЕ «КМ20»

Кузнецкий Мост, 20,  
+7 (495) 623 7888,  
www.kuznetskymost20.ru

### РЕСТОРАН «СЫРОВАРНЯ»

Кутузовский пр-т, 12,  
стр. 1, на территории  
Бадаевского пивзаво-  
да, +7 (495) 803 2401,  
www.novikovgroup.ru/  
restaurants/syrovarnya

### РЕСТОРАН «DR. ЖИВАГО»

Моховая, 15/1, гостиница  
«Националь», 1-й эт.,  
+7 (499) 922 0100,  
+7 (925) 961 6969,  
www.drzhivago.ru

### РЕСТОРАН «ERWIN. РЕКАМОРЕОКЕАН»

Кутузовский пр-т, 2/1,  
стр. 6, +7 (495) 785 0222,  
+7 (926) 978 4838,  
www.rekamoreokean.ru

### РЕСТОРАН GAYANE'S

2-й Смоленский пер., 1/4,  
+7 (499) 795 1160,  
+7 (925) 741 9192,  
www.gayanes.ru

### РЕСТОРАН OVO BY CARLO CRACCO

Новинский б-р, 8, стр. 2,  
отель Lotte Hotel Moscow,  
2-й эт., +7 (495) 287 0515,  
www.facebook.com/  
OVO-by-Carlo-Cracco-  
919354924836608

### РЕСТОРАН SCHNEIDER

Б. Путинковский пер.,  
5, 2-й эт.,  
+7 (495) 699 2228,  
www.facebook.com/  
schneidermoscow

### РЕСТОРАН SOLUXE CLUB

Кутузовский пр-т,  
2/1, стр. 6,  
+7 (495) 785 7770,  
www.soluxclub.com

### РЕСТОРАН SPICES

Б. Дмитровка, 5/6,  
стр. 3, +7 (985) 233 2180,  
www.facebook.com/  
spicesmoscow

### РЕСТОРАН VILLA SUMOSAN

Бурденко, 3,  
+7 (495) 236 6953,  
www.facebook.com/  
villasumosan

### УНИВЕРМАГ «ЕВРОДОМ»

Трубная пл., 2,  
ТЦ «Неглинная Plaza»,  
+7 (495) 229 2217,  
www.eurodom.ru

### TERRACOTTA CERAMICS

+7 (925) 378 0078,  
terraccotaceramics.ru

### TINT

Instagram TINTBYANNA,  
facebook.com/tintbyanna,  
+7 (903) 729 9691

### ZARA HOME

Земляной Вал, 33,  
ТРК «Атриум»,  
+7 (495) 980 8350;  
Рублевское ш., 62,  
ТЦ «Европарк»,  
+7 (495) 278 9271

## Партнеры школы «ХлебСоль»



**Следите за нашими новостями, акциями, конкурсами  
и эксклюзивными рецептами!**



facebook.com/BreadSalt.Magazine



plus.google.com/+BreadsaltRu



vk.com/breadsalt



my.mail.ru/community/breadsalt



instagram.com/breadsalt\_ru



ok.ru/breadsalt

При обнаружении типографского брака (неправильный порядок, пропуск страниц или пустые страницы в журнале и т.п.) замена бракованных экземпляров производится в редакции журнала «ХлебСоль» в течение 14 дней с даты покупки.

Распространение и подписка: ЗАО «МДП «МААРТ», www.maart.ru  
Тел.: (495) 744 5512

Отдел продаж: sbyt\_maart@mail.ru  
Отдел подписки: podpiska@maart.ru



Купить журнал «ХлебСоль» теперь можно и на [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru)



*Пусть в вашем доме  
будет всегда  
тепло и вкусно!*



*С Новым годом!*

Кулинарный телеканал для всей семьи.  
Ежедневно в эфире рецепты мировой кухни,  
гастрономические путешествия  
и увлекательные мастер-классы.

Смотрите «Кухня ТВ» в пакетах операторов  
спутникового и кабельного телевидения!  
Программы телеканала доступны для бесплатного  
просмотра на сайте [www.kuhnyatv.ru](http://www.kuhnyatv.ru) в разделе «Видео».

## Зимний сад

За окном метут метели, а на праздничном торте раскрываются бутоны. Стоит научиться приемам сладкого декора, ведь для этого вам понадобятся только желание и набор инструментов для мастики.



1

Присыпьте силиконовый коврик смесью крахмала и сахарной пудры (1:1) и тонко раскатайте на нем зеленую и розовую мастику. Вырежьте из розовой мастики заготовки для цветов.



2

Палочкой с круглым шариком прокатайте лепестки. Деревянной шпажкой нарисуйте прожилки.



3

Из зеленой мастики вырежьте чашелистики и тоже прокатайте их. Деревянной шпажкой нарисуйте прожилки.



4

В центре цветков сделайте углубление. Из фольги изготовьте стаканчики, уложите в них цветы, придав лепесткам и листикам нужную форму. Дайте высохнуть.



5

Сделайте тычинку. Скатайте из розовой мастики колбаску и насадите ее на зубочистку. Сбрызните водой, обваляйте в крупном сахаре и просушите.



6

В центр каждого цветка положите смоченный в воде шарик розовой мастики, воткните тычинку. На зубочистку под цветком наденьте смоченный в воде шарик зеленой мастики и чашелистик. Дайте подсохнуть.