



Вкусная Газета

16+

Романа Трусова
№9, июль 2015



В этом номере:

Как правильно набрать мышечную массу? Продукты или БАДы.

Мята - виды, применение, свойства и как заготовить на зиму.



Рестораном этого номера стал DiverXO.

А шеф-поваром Дэвид Чанг.



12-13 июня в Москве прошел самый престижный конкурс среди шеф-поваров - отборочный Bocuse d'Or Russia. Нам удалось побывать на нем.



Также расскажем вам об одном уютном пабе в г. Санкт-Петербург «GoldenPint»

И традиционно наш вкусный кроссворд, рецепты от Романа Трусова, анекдоты, новинки техники.



DiverXO

Разнообразие кулинарных рецептур в мировой кухне порой удивляет. Каждый народ отдает предпочтение своим национальным блюдам. Но бывают исключения из правил. Путешествующие гурманы испытывают истинное удовольствие, знакомясь с разнообразными гастрономическими изысками. Существующий мишленовский справочник «Красный гид», из которого можно почерпнуть всю необходимую информацию о первоклассных ресторанах. Он помогает сориентироваться в дальнейшем направлении путешествия. Все достойные гастрономические заведения отмечены своеобразными звездочками, от одной до трех.

Три звезды олицетворяют



высшую степень признания мастерства шеф-повара. Высокая кухня в сочетании с великолепной обстановкой и высококлассным обслуживанием подтверждают столь высокую оценку. Стоит отметить тот факт, что мишленовские звезды присуждаются не на постоянной основе. Если ресторан перестает отвечать критериям отбора – звезда снимается. Кроме того, об уровне заведения можно узнать только из Красного путеводителя, сами рестораны не имеют права распространяться о своем мишленовском рейтинге.

Столица Испании – Мадрид. Здесь в тихом спокойном районе, вдали от шумного центра, находится ресторан DiverXO – единственный в испанской столице заслуженный носи-

тель всех звезд Мишлена. Заведение широко известно, поэтому столики необходимо заказывать за месяц-полтора.



внутренней обстановки заведения поражает непривычными образами. Все выполнено в хромовом колере в холодно-серых оттенках. На потолках порхают стайки бабочек радикально черного цвета, а на столах расположились фигурки крылатых свиношек. Около винного погребка несут постоянный караул исполинские муравьи, выполненные из металла.

Необычность подчеркивается и оригинальной сервировкой столов. Изготовленная на заказ посуда представляет собой большие плоские блюда, на которых шеф-повар творит свои кулинарные картины. Дополняют необычность атмосферы звон хрустальных бокалов и канделябры на столах.

Вдохновителем и основателем ресторана DiverXO является талантливый шеф-повар Дэвид Муньос. Своим неординарным эржезом и деревянной серьгой Дэвид продолжает традиции своего детища. Его девиз: «Готовить необходимо так, чтобы каждое блюдо приравнивалось к настоящему произведению искусства».

Что в понятии Дэвида означают крылатые свиношки? Нельзя не верить в себя, в осуществле-

ние своих высоких целей, хотя порой очень трудно поверить в них как в летающих поросят. В свои 33 года Дэвид Муньос стал предметом для подражания в утверждении «мы все сможем».

В своей профессиональной работе он использует мотивы европейской, азиатской и морской кухни в направлении смелого и беспрюирышного смешения не только контрастных продуктов, но и вкусов, используя при этом испанские составляющие.

Гастрономические изыски ресторана основаны на комбинировании разнообразных вкусов. Сладость, горечь, кислинка, пряность, терпкость, пикантность, копченость... Высокая кухня DiverXo опровергает все представления о традиционных блюдах, невозможно найти ничего подобного во всем мире. По-новому творческие гастрономические произведения ресторана, включающие в себя разнообразнейшие вкусовые оттенки, создаются долгими часами кропотливого труда поваров. 30 человек трудятся на кухне, создавая настоящие кулинарные шедевры, а посадочных мест в зале всего 28. Зачастую трудно понять в диковинных и затейливых кулинарных произведениях, какие из компонентов являются главными в пищевкусовой гамме, а какие служат дополнительным оттенком. Нежнейший молочный поросенок после всех волшебных поварских манипуляций ловко трансформируется и получается в утка по-пекински. Необычный подход к приготовлению



креветок: вывернутые наизнанку креветки жарятся и подаются с соевым соусом.

В DiverXO разработаны несколько меню, отличающиеся как составом и количеством блюд, так и стоимостью. В дегустационное меню входит 12 блюд, его можно заказать за 145 евро. Заказ полного меню обойдется в 200 евро.

Блюда, сменяя друг друга в



определенной последовательности, являются естественным продолжением предыдущего. Смешение вкуса, аромата и состава происходит, на первый взгляд хаотично, но, в конце концов, вырисовывается стройная картина прекрасного кулинарного произведения. В меню входят самые разнообразные блюда:

- кукурузный суп,
- личи с желтым перцем,
- лайма с чили,
- кимчи в крокетах,
- рыбный соус,
- осьминоги и кальмары в испанском супе, томленные в кокосовом орехе,
- медовый сок с иберийским димсамом,
- блюдо из морского краба,
- изящное сочетание языка и сердца утки,
- удачное комбинирование зажаренной печени сежами,
- Robuchon пюре,
- знаменитый демиглас соус с трюфелями,
- закуска с бобами эдамаме, приправленная тремя видами соусов,
- пюре из мидий,
- сардины в соусе халапеньо,
- нежнейшее мясо молодого оленя и свежее филе кефали с аспарагусом,
- пюре из цедры лимона с овечьим молоком,

- теплый салат из мяса, кальмара, грибов из Японии и красноватого риса, - йогурт из белого шоколада, - белая спаржа с чернущим сливочным маслом, - кимчи из кофе, клубники и йогурта с мини-кальмарами. Порции небольшие, но чередой блюд приводит к полному насыщению желудка.

Заказ алкогольных напитков не входит в стоимость меню. Винная карта содержит далеко не скромный список известных винных марок с разнообразными ароматами и вкусами.

В ресторане введено платное бронирование столиков. Администрация заведения утверждает, что в случаях, когда гости не приходят или отказываются от заказанного столика в самый последний миг, ресторан терпит убытки. Стоимость брони 95 евро, что составляет ми-



нимальный размер заказанного ужина, состоящего из семи блюд. Если бронь отменяется заблаговременно, сумма возвращается. По словам Дэвида Муньоса, они продают билеты на посещение ресторана, как в театр. Если не приходишь – билет пропадает.

И ресторан, и его шеф-повар Дэвид Муньос заслуживают особого внимания. Молодой профессионал не останавливается на достигнутом, постоянно движется вперед. Разрабатываются новые концепции на кулинарном поприще. В меню DiverXO постоянно включаются новые оригинальные блюда.

Автор: Ирина Маннанова

Golden Pint Pub

Настоящий питерский паб. Как известно, родиной пабов является Великобритания.



Культура этих питейных заведений складывалась столетиями, а свою историю пабы ведут от времен завоевания английского острова римлянами. Только представьте, что атмосфера распития пенных напитков складывалась, оттачивалась, шлифовалась сотнями лет и миллионами



мужчин! Эту уникальную атмосферу наслаждения едой и питьем, общением и просмотром спортивных состязаний соединил в себе питерский Golden Pint Pub. В лучших традициях заморских пабов бар «Золотая Пинта» имеет стильный интерьер, выдержанный в классическом английском стиле, а также удобную контактную барную стойку. Мягкая зона и столики для гостей позволяют с комфортом разместиться любой компании. Но самое главное – в пабе подают потрясающее пиво! Разнообразие сортов пенного напитка позволит получить удовольствие даже самому завзятому гурману: разливное импортное и бутылочное пиво от бельгийских, английских, ирландских и чешских производителей льется рекой. А на закуску меню предлагает на удивление вкусные

и оригинальные блюда, которые сочетают в себе классику и современность. Нежнейшие мясные и рыбные стейки, колбаски и чесночные гренки, пивные сетки и многое другое – ммм, от простого чтения меню уже бегут слюнки! Что бы ни случилось в вашей жизни – веселый день рождения в компании друзей, важный матч любимой

команды или просто пасмурный вечер, который хочется скоротать за стойкой в любимом баре, – в «Золотой Пинте» вы найдете именно ту атмосферу, которая необходима в данный момент. Стоит также отметить, что в заведении имеется бесплатный Wi-Fi. А владельцы заведения проводят отличную

маркетинговую политику, благодаря которой в пабе регулярно проходят акции и розыгрыши напитков и блюд из меню. **К слову, название английского эля «Спитфайер», которые вы шепнете администратору «Золотой Пинты», подарит вам скидку 10% на все меню.** И еще немного об атмосфере. Появление в России английских пабов говорит о том, что питейная культура в стране растет, людям хочется комфортно и приятно проводить свободное время в цивилизованной обстановке. Но в то же время у нас свой менталитет и свое представление об отдыхе. Виртуозно совмещая настоящие английские традиции и пожелания наших клиентов, мы создали настоящий питерский паб. Приходите к нам и отведайте ту неповторимую атмосферу, которой мы спешим поделиться с вами уже сейчас!

Vocuse d'Or Russia 2015

Порой свободные девушки и женщины задаются вопросом где найти спутника



жизни, вторую половинку. Я посоветую им соблазнять мужчин на «Vocuse d'Or»! Намерен поделиться впечатлениями, полученными на «Vocuse d'Or Russia 2015». Сравнивая мероприятия с организацией аналогичных

прошлых лет, в этот раз было все достойно и хорошо организовано. Конечно были и небольшие проколы в организа-

ционной работе но подобные мероприятия как правила без них не обходятся. Приятно удивили хорошие, просторные боксы участников, достойный конвектомат на 7 гастроемкостей, индукция с паровой кастрюлей, сотейником и сковородой. Раковина и целых 4 рабочих поверхности, с двумя встроенными холодильниками.



Для всех участников представлялись шокеры и вакуум машины. Над каждым боксом кондиционеры. Погодка выдалась жаркой, а параллельно с эмоциями

накал был серьезный. Вело волнением, на большом экране промелькивали дрожжащие руки, выкладывающие черную икру и другие деликатесы. Участники все достойные, но с разным уровнем. Разброс в баллах между первым и последним местами был более 100 баллов. В процессе выступления стало ясно, что борьба за 1 место будет между Андреем Матюхой и Артуром Овчинниковым. С другой стороны неожиданно что то неординарное мог выкинуть любой, поэтому, наверное и стояло такое напряжение. Жюри представляли известные шефы и результат, на

мой взгляд, был абсолютно адекватный и честный. Отличная шеф поварская тусовочка, за которую спасибо организаторам и людям, которые нашли время все это посетить. Пару слов о нашем выступлении. Программа и задачи, поставленные перед шефом, были не сложные, маленький опыт работы стал неким

ограничителем. Времени было достаточно, чтоб работать спокойно без суеты. Конечно, волнение давало о себе знать, было пару форс мажорных обстоятельств, но в целом от мечу очень чистую работу. Всю задуманную программу минимум, мы реализовали, результатом остались довольны.

Автор: Роман Трусов

Автор: Роман Трусов

Автор: Роман Трусов

ТАДЖЕТЫ

Упаковка для шампанского, трансформирующаяся в ведро для льда

Престижный винный дом Veuve Clicquot выпустил ограниченную серию шампанского в оригинальной упаковке, которая на первый взгляд напоминает элегантный тубус, а затем трансформируется в функциональное ведро для льда. Модная желтая упаковка состоит из двух частей, верхняя цилиндрическая крышка и нижняя часть изготовлены из бумаги. После снятия крышки плиссированные части упаковки разворачиваются, превращаясь в ведро, напоминающее юбку. Внутренняя часть упаковки имеет водонепроницаемое покрытие, чтобы предотвратить утечку жидкости. Такая креативная упаковка помогает уменьшить количество отходов и в то же время позволяет легко транспортировать бутылку и быстро охладить шампанское. Цена на лимитированный напиток составляет около 80\$.



Кармашек для лайма

Японские дизайнеры из студии Nendo создали аксессуар Lime Pocket, предназначенный для отжимания сока лайма в коктейли. Он представляет собой силиконовый кармашек, в который нужно поместить ломтик лайма и сжать. Удобная конструкция позволяет пальцам оставаться чистыми. Lime Pocket был создан совместно с производителем джина Bombay Sapphire, который хотел необычным образом разместить свой логотип на коктейлях, в которых используется их напиток. Lime Pocket также может закрепляться на краю бокала в декоративных целях.



Дэвид Чанг родился 5 августа 1977 г. в небольшом американском городе Александрия, находящимся в штате Виргиния, в семье южнокорейских эмигрантов. В детстве он мечтал об игре в гольф, и даже смог достигнуть в этом спорте неплохих результатов. В определённый период он участвовал в молодежных соревнованиях, где одним из его соперников был легендарный Тайгер Вудс.



Позже он успешно проходит обучение в области философии в одном из престижных учебных заведений Ирландии – Тринити-колледже. Чтобы заработать денег, Дэвид отправляется в Японию, где преподаёт английский язык. Не получив желаемого, он возвращается домой.

Первые шаги в кулинарии
 Его отец был собственником небольшой закуской. Для того чтобы помочь отцу Д.Чанг решает на протяжении обучения в Институте кулинарии в городе Нью-Йорке. На тот момент он не планировал строить большую карьеру в этой сфере. Проходя обучение в институте, он был отправлен для стажировки в один из самых популярных и современных



лондонских ресторанов высокого уровня - Wagamama. Именно тогда, оказавшись среди профессиональных поваров, Дэвид чётко ставит себе цель найти свободную нишу для открытия собственного ресторана в Нью-Йорке и посвятить ку-

линарии всю свою жизнь. Завершив стажировку в Великобритании, он отправился в Японию, чтобы глубоко изучить национальную кухню и культуру еды. На тот момент с деньгами у него были проблемы. Приходилось коротать ночи в самых дешёвых ночлежках, а с утра до вечера ходить на рынки и в кафе, общаться с продавцами и поварами, пробовать

различные продукты и блюда. Немалую пользу принесла и временная подработка в различных заведениях общественного питания. Восемь месяцев пребывания в Японии перевернули его представление о пище. Вернувшись в Нью-Йорк, Дэвид практиковался во многих элитных ресторанах у известных шеф-поваров. **Одним из самых ранних его воспоминаний о еде были совместные с дедушкой и отцом походы в лапшичную. Очень часто, вместо прогулок в парке либо посещения бейсбольных матчей они шли кушать лапшу. Мальчику очень нравилось наблюдать за умелыми движениями поваров, приготавливающих это, казалось бы, простое блюдо. И через много лет, на практике в ресторане Нью-Йорка он решает, что приготовление лапши станет его профессией. Благодаря окружающим его мастерам кулинарии, был получен огромный опыт не только в приготовлении изысканных блюд, но и в планировании помещений, организации командной работы на кухне, а также в умении доверять своему вкусу.**

Открытие «Momofuku»
В возрасте 27 лет Д. Чанг в одном из районов Манхэттена открывает небольшое кафе «Momofuku», основной специализацией которого была лапша. Для открытия своего «детища» он занимает у отца 130 тысяч долларов. Слово «Momofuku» имеет две трактовки. Дословный перевод звучит как «счастливый персик». Именно этот нарисованный оранжевый плод с зелёным листком стал своеобразной эмблемой ресторана. Однако многие полагают, что заведение было названо в честь японца Андо Момофуку, который первым изобрёл лапшу быстрого приготовления. С самого начала работы этого заведения положение дел было достаточно сложным. На собственную заработную плату практически ничего не оставалось. Деньги шли лишь на оплату работы персонала. Приходилось работать по 18 часов каждый день. Однажды вечером он со своей командой решили



поужинать в одном из ресторанов города. Это было заведение, где готовили вкусные гамбургеры. Оно пользовалось уважением критиков, была стабильная финансовая поддержка со стороны собственников, да и техническое оснащение на должном уровне. Дэвид Чанг начал анализировать и критиковать свои первые профессиональные шаги. Искать недочёты и причины неудач не в своей команде, а



в самом себе. Он понял, что лапша в корейском меню



– это беспроигрышный вариант, но для получения хорошей прибыли нужна «изюминка». Дэвид не стал менять концепцию работы лапша-бара. Он отправился со своим персоналом на рынок, купили различные продукты и стали готовить как для себя. Результатом этого стало резкое увеличение клиентов и положительные отзывы критиков. Бизнес стал налаживаться... Спустя два года был открыт второй ресторан группы – «Ssäm Bar», с невысокими ценами и блюдами с акцентом на свинину. Большой мясной компанейской порцией здесь можно накормить сразу десятерых человек. В 2007г. фонд Д. Бирда присваивает этому заведению общественного питания статус «Лучшего нового ресторана», а сам Дэвид Чанг был удостоен звания «Лучший начинающий шеф-повар». В марте 2008 года распахнул свои двери «Momofuku Ko». Это небольшое заведение, рассчитанное всего на 12 мест, стало довольно популярным в Нью-Йорке. Заказывать столик в нём нужно за 10 дней до планируемой даты визита и только через сайт в Интернете. Благодаря оригинальным кулинарным решениям, начиная с 2009 года, он удостоивается награды в виде трёх звёзд Мишлена. В мае 2010г. «Momofuku»

пополнилась ещё одним заведением в Манхэттене – молочный бар – кондитерская, в котором можно насладиться домашней выпечкой. В 2008 и 2009 годах Дэвид

Чанг удостоивается звания «Лучшего шеф-повара в Нью-Йорке». А в 2012 и 2013 он побеждает в номинации «Выдающийся шеф-повар». Первый ресторан за территорией Соединённых Штатов открылся в 2011 году австралийском городе Сидней, и получил название «Momofuku Seiōbo». Популярная газета «Сидней Морнинг Геральд» признает его лучшим новым заведением общественного питания. В 2012 году в центре канадского Торонто «Momofuku» открывает новый крупный ресторан, состоящий из трех отдельных залов: Лапша-бар, «Daishō» и «Shōtō».

Литературные издания
 Дэвид Чанг не часто появляется на публике в популярных телевизионных проектах, в отличие от его коллег. Лишь в 2009 году он решает выпустить долгожданную всеми кулинарную книгу с рецептами блюд ресторанов «Момофуку». В 2011 году впервые Дэвид публикует три кулинарные статьи в журнале «Счастливый персик», собственником которого он и является. Журнал превратился в площадку для размещения различных авторских статей, посвященных кухне и питанию. Он охватывает различные читательские интересы, как изысканных гурманов, так и людей желающих правильно питаться. Сегодня Д.Чанг известная личность в мире кулинарии. Однако говоря о своих достижениях, он часто проявляет желание возвратиться назад и открыть обычный небольшой лапша-бар. Как и многие повара, он полностью отдавал себя работе, часто находился в стрессовом и перенапряженном состоянии, что сказывалось на его здоровье. В свободное от работы время Дэвид пытается выбраться на природу, чтобы порыбачить или покататься на лыжах.

Мята, её виды и применение

Мяту большинство людей знает с детства, любители её добавляют в чай. Но не всем известно о полезных свойствах мяты, как её можно использовать в приготовлении блюд. Существует несколько видов мяты (при-



близительно 25), каждый из них обладает характерными особенностями и отличается внешним видом. Бытует легенда о том, что богиня Персефона превратила нимфу по имени Минфа в это душистое растение. Ещё с древности оно считалось священным, следы мяты были найдены даже в гробницах египетских фараонов. **Название «Мята» произошло от латинского слова *Méntha*, которое означает ментол. Это вещество содержится в эфирном масле мяты.** Ментол имеет ярко выраженный аромат и есть почти во всех видах мяты, но считается, что в соцветиях и листьях мяты перечной его содержится больше всего – до 6%.

Мята перечная

Мяту перечную ещё называют английской или ментоловой, из-за повышенного содержания в ней ментола. Благодаря этому она имеет резкий вкус, чем-то схожий с перцем. Она была выведена в Англии ещё в XVI веке, как культурное растение. Сейчас этот вид мяты наиболее популярен во всём мире. Выращивают её и в России, как промышленным способом, так и любительским - на каждом втором огороде. Кроме известных лечебных свойств мяты, благодаря которым она используется в народной и официальной медицине, широко применяют её и

в кулинарии, а также для приготовления напитков. Мята отлично подходит к мясным блюдам, в частности её приправляют голубцы, стейки из свинины или говядины, рыбу, также она хорошо сочетается с выпечкой. Благодаря эфирным маслам и содержанию в них ментола вкус и аромат мяты кажется охлажда-

ющим. Это интересное свойство даёт возможность приготовить летние прохладяющие напитки. Также мята перечная отлично подойдёт для приготовления фруктовых десертов. Мяту перечную трудно спутать с другими растениями, она имеет высокий прямостоячий стебель, высотой около 30-80 сантиметров, листья с заострёнными краями и светло-фиолетовые цветочки, которые появляются с конца июня по сентябрь. Это многолетнее растение, которое не боится морозов. Стоит её посадить один раз, и мята будет всегда под рукой для приготовления любимых блюд и напитков.

Полезные свойства мяты перечной

Мята перечная считается сильным антисептиком, она содержит много витаминов и микроэлементов. Издавна её применяли для лечения астмы, заболеваний желудочно-кишечного тракта, неврозов, депрессий, она снижала артериальное давление. Широко используется мята перечная в парфюмер-

ной промышленности. Существует несколько видов мяты перечной: - лимонная перечная мята имеет характерный оттенок запаха лимона или бергамота; - тюрингская мята обладает сильно выраженным вкусом и запахом ментола; - душистая мята имеет белую окантовку на листьях и отличается своим необычным душистым запахом.

Полевая дикая мята

Существует и полевая, дикая мята, которая произрастает на участках, где повышенная влажность – у озёр и рек, возле канав. Она тоже используется как лекарственная трава и в кулинарии, хотя содержание эфирного масла в ней немного меньше. Полевая мята отличается тем, что стебель у неё ползучий, он не прямостоячий, как у культурного вида, а распротёртый, иногда имеет красноватый оттенок. Её ещё называют водной мятой или луговой, из-за того, что она распространяется преимущественно на заболоченных участках.

Курчавая мята

Эфирное масло мяты курчавой не содержит ментола, потому она не обладает холодящим вкусом. Тем не менее, в ней есть много других полезных свойств. Мята курчавая неприхотлива к погоде и почве, потому преимущественно выращивается в странах Северной Америки. Можно встретить мяту курчавую в садах и на огородах России, Украины. Её используют при квашении капусты,



для приготовления салатов, первых блюд. **Мята** отличается своим внешним видом, об этом говорит название – листья её кажутся курчавыми.

Яблочная мята

Мята яблочная тоже широко используется в кулинарии, несмотря на то, что она не обладает свойством придавать холодящий вкус. Культура широко распространена по всей Европе, хотя родиной её считается Египет. Растёт яблочная мята в виде куста, отличается тем, что её края менее зубчатые, округлые и при этом пушистые.

Польза употребления мяты

Мяту употребляют в любом виде, хотя больше всего полезных веществ содержится в свежем растении. Она усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта, благодаря чему ограничиваются процессы брожения. В виде специальных отваров и настоек мяту используют для лечения печени и жёлчного пузыря, так как она способна уменьшать секрецию жёлчи. Эффективно действует мята против головной боли, останавливает кровотечения. Всем известны полезные свойства мяты в стоматологии, потому она является одним из главных ингредиентов многих зубных паст. При заболеваниях дыхательных путей и простудах используются ингаляции с эфирным маслом мяты. Для кожи полезно использовать эфирное масло в банях и саунах, можно добавлять несколько капель при купании в ванной.

Заготовка мяты на зиму

Благодаря заготовкам мяты на зиму, использовать её можно круглый год. Если мяту заготавливают промышленным способом, то её косят в поле, там же она сохнет, потом собирают. В домашних условиях стебли мяты вместе с ли-



стьями срезают и раскладывают тонким слоем в сухом месте, где нет прямых солнечных лучей. Желательно не использовать для сушки мяты духовку. Собирать мяту необходимо в период цветения или когда образовались почки цветов, в это время она содержит больше всего полезных веществ. Также лучше собирать мяту в сухую погоду, ведь после дождя она набирает влагу, и содержание эфирных масел уменьшается. После того как мята высохла, нужно её переломать и крошить, чтобы хранить было удобней. Расфасованную по мешочкам мяту можно использовать круглый год, главное, чтобы она находилась в сухом и теплом месте. Некоторые гурманы и любители мяты выращивают её дома в горшках, в качестве комнатного растения.

Автор: Юлия Иванова

АНЕКДОТЫ:

Жена, уходя на работу, говорит мужу:

- Водку, сок, мясо поджаришь на сковородке.

Муж (обалдело):

- Водку-то зачем?!

- Ты со своей водкой уже и мозги и слух пропил - я сказала: «Вот кусок мяса, поджаришь на сковородке!»

В ресторане. Официант:

- Месье, что будете кушать?

Клиент:

- Я бы хотел то, что ест вон тот мужчина у окна!

- Это невозможно, он не отдаст...

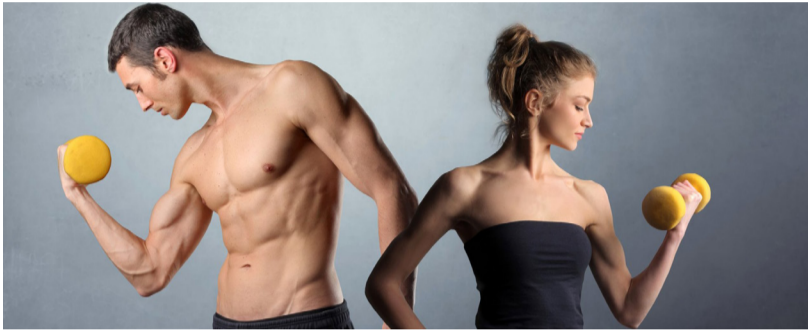
- Я вчера без напряжения сожгла 800 килокалорий.

- Так-так-так, отсюда поподробней. Я записываю.

- Просто забыла пиццу в духовке...

Как набрать мышечную массу?

Мужчины с крепким телосложением и красивой спортивной фигурой пользуются большой популярностью у женщин. Регулярные посещения тренажерного зала и правильное питание помогут быстро привести тело в нужную форму. Но осуще-



ствить желаемое не так просто, как может показаться на первый взгляд. Чрезмерное поедание фруктов и овощей не даст положительного результата. Что же делать?

Друг — враг

Для начала необходимо разобраться, что влияет на прирост мышц. Важнейшее значение имеют два процесса: анаболизм и катаболизм, две составляющие обмена веществ. Первый — друг культуриста, второй — враг. В процессе анаболизма синтезируются необходимые для поддержания жизни биохимические элементы. Катаболизм же расщепляет белки на исходные аминокислоты, разрушая мышечные ткани. Положительное влияние на превращение аминокислот в белки оказывают и некоторые гормоны. Инсулин снижает количество глюкозы и способствует синтезу протеина и гликогена. Эффективному сжиганию жира способствует соматотропин. А известный мужской гормон тестостерон увеличивает силу и мышечную массу, но его избыток оказывает противоположное влияние и значительно снижает скорость синтеза белков. Последние научные исследования доказали, что белки не инертное сырье, а самостоятельные «строительные блоки», которые не нуждаются в помощи гормонов и физической нагрузки для обеспечения пророста мышечных тка-

ней. При этом скорость анаболизма увеличивается и запускается процесс восстановления всего организма.

Помощники культуриста: БАДы

Диетические добавки очень популярны среди культуристов. Рациональное применение и правильная дозировка помогут обеспечить эффективный прирост мышечной массы. Активно вос-

требуемым на сегодняшний день является протеин. Он состоит из белковых смесей, которые служат основным диетическим компонентом для построения мышечной ткани, обеспечивая ее оптимальный и устойчивый рост. Состав и скорость всасывания служат основными критериями классификации протеина:

- комплексный;
- быстрый;
- медленный.

Каждый вид обеспечивает достижение определенной цели: снижение жировой



массы, стимуляция роста мышц, поддержание тонуса. Научно доказано, что прием протеина во время работы над рельефностью тела значительно облегчает задачу спортсмена. Протеин не только обеспечивает хорошую физическую кондицию, но и:

- стимулирует мышечный рост;
- сжигает жир;
- подавляет катаболические реакции;
- служит дополнительным источником энергии.

Второе место на пьедеста-

ле популярности занимает креатин — азотсодержащая карбоновая кислота, активно участвующая в обменных процессах мышечных и нервных тканей. Креатиноказывает следующие действия:

- увеличивает силу;
- обеспечивает прирост мышечной массы;
- повышает рельефность тела;
- способствует увеличению кратковременной анаэробной выносливости.

При систематической физической нагрузке и правильном питании добавка может обеспечить прирост 1-6 кг в месяц. Третье место занимают аминокислоты. Они являются «строительными кирпичиками» белков человеческого организма. Аминокислоты обеспечивают рост, восстановление, укрепление организма, выработку антител и ферментов, поддерживают гормональный баланс. Они способствуют скорому восстановлению здоровья после физической нагрузки, ослабляют катаболизм и усиливают липолиз подкожного жира. На сегодняшний день известно двадцать аминокислот, девять из которых являются эссенциальными (незаменимыми). Некоторые аминокислоты, например, орнитин, таурин, карнитин, не входят в структуру белка, но играют важную роль в метаболизме. Они отличаются от протеина большей скоростью всасывания. В качестве биодобавки аминокислоты:

- служат мощным источником энергии;
- ускоряют синтезирование белка;
- подавляют катаболические процессы;
- способствуют ускоренному сжиганию жира;
- снижают аппетит.

Кроме того, существует целый ряд разнообразных биологически-активных добавок, которые оказывают

помощь культуристам и спортсменам. Белковые и протеиновые коктейли, гейнеры, витаминные и минеральные комплексы и многое другое можно найти в разделе спортивного питания.

Есть или не есть?

Главный ключ к здоровому телу — это все-таки правильное питание. Дневной рацион бывалого спортсмена включает от пяти до восьми приемов пищи. Не обязательно менять свой диетический режим сразу, достаточно обновить список основных продуктов. Мышечные ткани, как известно, состоят из аминокислот, поэтому предпочтение следует отдать пище, богатой белком. Основное место в рационе должны занимать:

- молочнокислые продукты;
 - рыба (лосось, тунец, семга, сардина) обеспечивает организм жирными ненасыщенными кислотами Омега-3;
 - птица (курица, индейка);
 - бобовые;
 - яйца;
 - овощи (картофель, томаты и т.д.);
 - латук и шпинат;
 - фрукты (апельсины, дыня и другие).
- Наиболее оптимальная диета должна включать около пяти-шести приемов пищи. В таком случае метаболизм происходит нормально, необходимые элементы поступают в кровь постепенно, обеспечивая долговременное бесперебойное питание организма. Высококалорийная пища должна занимать не менее 70% общего рациона, и только 30% — фрукты и овощи. Жирные, сладкие и мучные продукты доставляют организму мгновенно всасываемые быстрые углеводы. При этом количество сахара увеличивается, глюкоза превращается в жир. Питьевому режиму также следует уделить некоторое внимание. Общий объ-



ем потребляемой жидкости должен быть не менее трех литров в сутки с учетом воды, содержащейся в пище. В противном случае может возникнуть обезвоживание организма.

Основной принцип прироста мышечной ткани

Объем поступающей энергии должен быть больше расходуемой. Рассчитать объем пищи, необходимый для увеличения форм, достаточно просто. Ежедневная прибавка в весе должна быть не менее 600-800 граммов. При меньших показателях порции нужно увеличить, при больших — сократить.

АНЕКДОТЫ:

- Разговаривают двое:
- Ты ешь на ночь?! Утром твой организм не скажет тебе «спасибо».
 - Но, по крайней мере, он до утра не будет со мной разговаривать.
 - ***
 - Муж вечером заходит на кухню.
 - Хочу есть! Что на ужин?
 - Если я пожарю картошечку - как ты на это смотришь?
 - Как, как? Со слюнями на глазах...
 - ***
 - Что с тобой?
 - Заболел: температура, насморк, горло болит...
 - Хорошо бы в горячую парную!
 - Да был я...
 - Тогда дыши под одеялом над отварной картошкой. Кстати, если взять туда вилку, грибочки, и водочку, - можно и в баню не ходить.
 - ***
 - Молодая женщина приходит в кондитерскую и говорит:
 - Нет ли у вас торта, который немного подгорел с одной стороны? Я хочу, чтобы муж подумал, будто я испекла его сама.

РЕЦЕПТЫ от Романа Трусова

Филе телупии с тыквой и яблоками.

И н г р е д и е н т ы	
Филе телупии	200гр.
Тыква	100гр.
Яблоки	100гр.
Мёд	10гр.
Лимонный сок	10гр.
Бадьян	1зв.
Клюква	10гр.
Соус цезарь	50гр.
Лимон	20гр.
Земля из маслин	3гр.
Базиликовая крошка	1гр.

Филе рыбы вакуумировать с оливковым маслом, тимьяном, смесью 5 перцев. Готовить на пару при 80С* в течении 15 минут. Обжарить перед отдачи на смеси масел. Тыкву с яблоками нарезать кубиком, протушить с лимонным соком, бадьяном, мёдом. Рецепт базиликовой крошки. Бисквит смешать с хлопьями из базилика.

Для этого базилик измельчить в воде, процедить, постепенно нагревать пока не произойдёт склеивание хлопьев. Процедить с помощью бумажного полотенца. Подать с соусом «Цезарь». Украсить землёй из маслин.



Окрошка на кефире собственного приготовления и шипучим лимоном.

И н г р е д и е н т ы	
Колбаса докторская	10 гр.
Морковь	10 гр.
Картофель	10 гр.
Яйцо куриное	10 гр.
Огурец свежий	10 гр.
Лук зелёный	3 гр.
Лук красный	10 гр.
Кефир	70 гр.
Витамин С	1 гр.
Бумага из черники	2 гр.
Чипс из моркови	1 гр.
Лоло rosso	2 гр.
Микрозелень	1 гр.
Цветы	1 гр.

снимаю молодой кефир, когда он нежный и чувствуется реакция брожения. Овощи на окрошку делаются, как и везде. Не буду описывать этот процесс. Бумага из черники. Из черники сделать варенье. Измельчить до получения однородной массы. Тонким слоем размазать по силиконовому коврику. Подсушить при температуре 70 С*. Снять, разрезать ножницами. Свернуть в кулёк. Засыпать в кулёк измельчённую таблетку шипучего витамина С. В дальнейшем при взаимодействии с кефиром пойдёт реакция, которая добавит особую фишку этому блюду. Морковный чипс. Морковную нить обмотать на форму. Высушить при температуре 70 С*. Основную массу кефира подаю в молочнике при клиенте. Жидкий азот немного добавляет эффект подачи и делает блюдо по-настоящему летним.

Кефир из козьего молока. Кефирный грибок и козье молоко. Тонкость рецепта заключается в температурном и временном режиме. Количество время требуемое на реакцию зависит от соотношения и молока и грибка. Первую половину времени кефир настаивается и бродит при комнатной температуре пока шапка из грибка не поднимется вверх. Вторую половину времени кефир стоит в холодильнике. Затем процедить. Если его передержать кефир будет концентрированным и кислым, что в последующем отразится на вкусе. Я



ГАДЖЕТЫ

Какими будут холодильники будущего

Китайский дизайнер Юджи Пен (Yujie Peng) считает, что большой громоздкий холодильник скоро останется в прошлом, и его место займёт техника, более экономичная и приспособленная к жизни современного человека. Юджи Пен предлагает полностью отказаться от холодильника и заменить его небольшими холодильными модулями, расположенными там, где они больше всего нужны при образе жизни пользователя: на полках с продуктами, в ящике стола, в журнальном столике возле телевизора. Кому-то понадобится кастрюля-холодильник, чтобы остужать приготовленный заранее суп, а кому-то хватит и бутылки-холодильника, чтобы хранить свежее молоко и сок.



Миксер, встроенный в лопатку

Дизайнер Гордон Градо (Gordon Grado) придумал новую форму миксера, соединяющую новые технологии с традиционными инструментами кондитера. Компактный миксер под названием Blisk выполнен в виде обычной кондитерской лопатки, к которой можно присоединить венчик для взбивания. При необходимости лопатку тоже можно снять, оставив только венчик. Таким образом, этот прибор может использоваться как для взбивания сливок или белков, так и для аккуратного перемешивания ингредиентов. Миксер работает от аккумулятора, что даёт полную свободу перемещения по кухне.



9 кухонных приборов в одном

Компания Akebono разработала набор из 9 кухонных приборов, которые занимают столько же места, сколько обычная бутылка. В комплект входят: мерный стакан, ваза для цветов, воронка, соковыжималка для цитрусовых, тёрка для специй, тёрка для сыра, разделитель для яиц, яйцерезка, открывалка для консервов. Каждое устройство окрашено в яркий цвет. Стоимость комплекта – 27,79 долларов.



Кухонный гаджет для перемешивания еды

Норвежская компания Unikia решила облегчить жизнь повара и домашних хозяек, избавив их от необходимости долго и тщательно перемешивать готовящуюся еду, не имея возможности отойти от плиты. Она выпустила кухонный гаджет Stirio, который закрепляется на краях кастрюли и способен автоматически перемешивать блюдо до 45 минут без присмотра. Он идеально подходит для приготовления соусов, овсянки и других блюд, которые требуют постоянного помешивания. Две регулируемые скорости помогут обеспечить идеальную консистенцию в зависимости от того, что вы готовите. При этом Stirio не подходит для приготовления теста и не может вращаться достаточно быстро, чтобы превратить яичные белки в бэзе, но он гарантированно приготовит идеальный соус. Гаджет работает на аккумуляторных батареях, его можно разобрать и помыть в посудомоечной машине.



Машина для заморозки стаканов

Компания Hammacher выпустила прибор Beer Glass Froster который всего за 10 секунд охлаждает стакан до температуры льда, и можно не утруждать себя охлаждением пива. Beer Glass Froster работает с любыми объёмами и формами, его можно использовать для подачи коктейлей, мороженого и холодных десертов. Прибор не занимает много места на кухонном столе и имеет строгий дизайн. Единственный недостаток – цена 400 долларов.



Как испечь хлеб при помощи одной миски

Те, кто печёт хлеб, знают, это занятие требует не только умения, но и специальной посуды для замеса и расстойки теста, для выпекания хлеба. Французская компания Lekue предлагает ограничиться одной силиконовой миской Silicone Bread Maker. Это большая удобная ёмкость, в которой можно отмерять и смешивать ингредиенты, замешивать тесто и оставлять его для расстойки, а затем выпекать хлеб в духовке или микроволновой печи. Ручки этой силиконовой миски соединяются вместе, сохраняя тепло и влажность, и внутри остаётся достаточно места, чтобы хлеб поднялся. После использования силиконовую миску можно свернуть и хранить в ящике. Стоимость универсальной миски – 40 долларов.



ВКУСНЫЙ КРОССВОРД



Как попасть на страницы Вкусной Газеты?

Уважаемые читатели Вкусной Газеты, если Вы хотите поместить объявление открытой вакансии, дать объявление о покупке или продаже кухонного оборудования или инвентаря, представить свою организацию, рассказать о доставке своей продукции или предоставить свою информацию, Вы можете написать нам в официальную группу в контакте <http://vk.com/vkusnayagazeta> или позвонить по телефону +79062256597. Все объявления о поиске работы объёмом до 10 слов относящиеся к ресторанному бизнесу публикуются на страницы Вкусной Газеты БЕСПЛАТНО.

Для этого нужно написать своё объявление в официальную группу <http://vk.com/vkusnayagazeta> Мы поможем Вам найти достойную работу! Ваши рецепты и отзывы о ресторанах, которые Вы оставляете в нашей официальной группе <http://vk.com/vkusnayagazeta> мы публикуем на страницах Вкусной Газеты. Так же вы можете БЕСПЛАТНО скачать нашу газету на сайте Международного Поварского Альянса: <http://www.cook-alliance.ru/library/section.php?sid=4> Дорогие читатели. Если Вы хотите опубликовать свою статью, по тематике совпадающую с нашими разделами, материалы отправляйте на нашу почту: vkusnayagazeta@yandex.ru

АНЕКДОТЫ:

Каждая женщина должна знать: чтобы обеды были вкусными - надо готовить их редко. ***

Если вы считаете, что достигли вершин застольного этикета, попробуйте при помощи ножа и вилки съесть стакан семечек.

По вертикали:

- японский алкогольный напиток из риса; в Японии подают подогретым в маленьких чашечках
- вскипяченный концентрированный раствор сахара с водой (часто с добавлением фруктовых соков)
- кулинарное изделие, в котором начинка заворачивается в тесто таким образом, чтобы получился пирог продолговатой формы в виде колбасы
- в переводе с английского означает «Воскресенье». Напиток или десерт в основе которого мороженное, разбавленное сиропами, с добавлением фруктов и орехов.
- винная ягода
- восточная сладость из застывшей смеси обжаренных тертых орехов с сахаром, медом
- мелкая рыба, родственница сельди, консервируемая в уксусе с пряностями (хамса), без разделывания.
- фрукт размером с яблока, красного цвета. Его сок содержит антиоксидантов больше, чем зеленый чай, повышает уровень гемоглобина
- продукт при производстве сахара-рафинада
- сахар, получаемый из сока клена
- морская рыба с белым плотным мясом
- пряность в виде семян, используемая в восточной кухне

АНЕКДОТЫ:

Котейль и страсть»
Coca-cola – 100 мл
Охлажденный черный кофе – 50 мл.
Ванильное мороженной – 20 грамм
Клубника-20 грамм
Сливки – 20 грамм
Сироп Grenadin – 10 мл
Сироп Passion – 10 мл
И наконец –то, черт возьми, водка – 400мл!!!

- Вы не представляете, как трудно приготовить настоящий сыр в домашних условиях!
- Почему трудно?
- Потому что для этого сначала нужно купить дом.

Жена утром:
- Дорогой, сделай мне пожалуйста бутербродик, только ма-а-а-аленький.
- Сделаю какой получится... сама обгрызешь до нужных размеров.

В нашем домашнем меню постоянно присутствует блюдо из рыбы. Ибо его никто никак не съест!

Самое печальное блюдо на свете - это пюре. вроде картошка как картошка, но такая подавленная.

По горизонтали:

- желто-оранжевая ягода, размером с крыжовник, на вкус кисло-сладкие со специфической горечью
- густой суп из рыбы или мяса (реже грибов) с добавлением значительного количества огуречного рассола, соленых огурцов, лука, маслин, каперсов, лимонов.
- изделие из пшеничной муки в виде длинных нитей, отвариваемых целиком.
- В Туркмении, так называют сливки с верблюжьего молока.
- кислый суп, основные ингредиенты которого - квас в соотношении квас:вода - 1:2, мясо или птица
- крупная птица, мясо которой – источник большого количества витаминов группы В, имеет темный цвет и низкую жирность
- Кулинарный метод приготовления различных продуктов в легкую, вкусную, пенистую массу, полностью сохраняя натуральный вкус, цвет, аромат и витамины
- популярные конфеты в виде кубиков
- небольшая специальная электропечь для приготовления тостов.

Ответы на предыдущий кроссворд №8

По вертикали: 1.пикан 2.фуршет 4.турка 8. айсберг 9. соус 10. авголемоно 11. абсент 13. кекс 17. сангрия 19. хрен
По горизонтали: 3. урюк 5. кориандр 6. лук 7. расстегаи 12.мак 14. гибискус 15. гвоздика 16. перец 18. шалфей 20. коблер 21. зира
Ключевое слово: ПЕТРУШКА

Посетитель приходит в грузинский ресторан. Что ни заказывает, есть не может – слишком много перца. Наконец заказал вареные яйца. Проходит полчаса, час, полтора – яиц не несут. Посетитель вызывает шеф-повара: – Неужели столько времени надо, чтобы сварить яйца? – Понимаешь, дорогой! Яйца давно уже сварены. Мы тут все совещаемся – не знаем, как же в них перец положить?

Миксер - устройство, приводящее продукты в замешательство.

Вчера пробовали новую соковыжималку. Выжали немного яблочного и апельсинового, а на березовом она сломалась...

Если дома нет ни кетчупа, ни мяса... вообще ничего, то макароны после варки надо жарить - чтобы они были со вкусом сковородки.

«Вкусная газета Романа Трусова» № 9 от 01.07.2015.
Директор: Сафаров М. Д., Трусов Р.В.
Дизайн, вёрстка: Зубачева Е.А.
Главный редактор: Зубачева Е.А.
Телефон редакции 89062256597

Тираж: 999 экз. Распространяется бесплатно в общественных местах, отелях и ресторанах.
Адрес редакции и издателя: г. Санкт-Петербург ул. Бадаева 7/2
Электронную версию газеты можно скачать на сайте Международного Поварского Альянса <http://cook-alliance.ru/library/section.php?sid=4>
Мнение редакции может не совпадать с позицией автора публикации. При перепечатке ссылка на газету «Вкусная газета Романа Трусова» обязательна. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несёт.