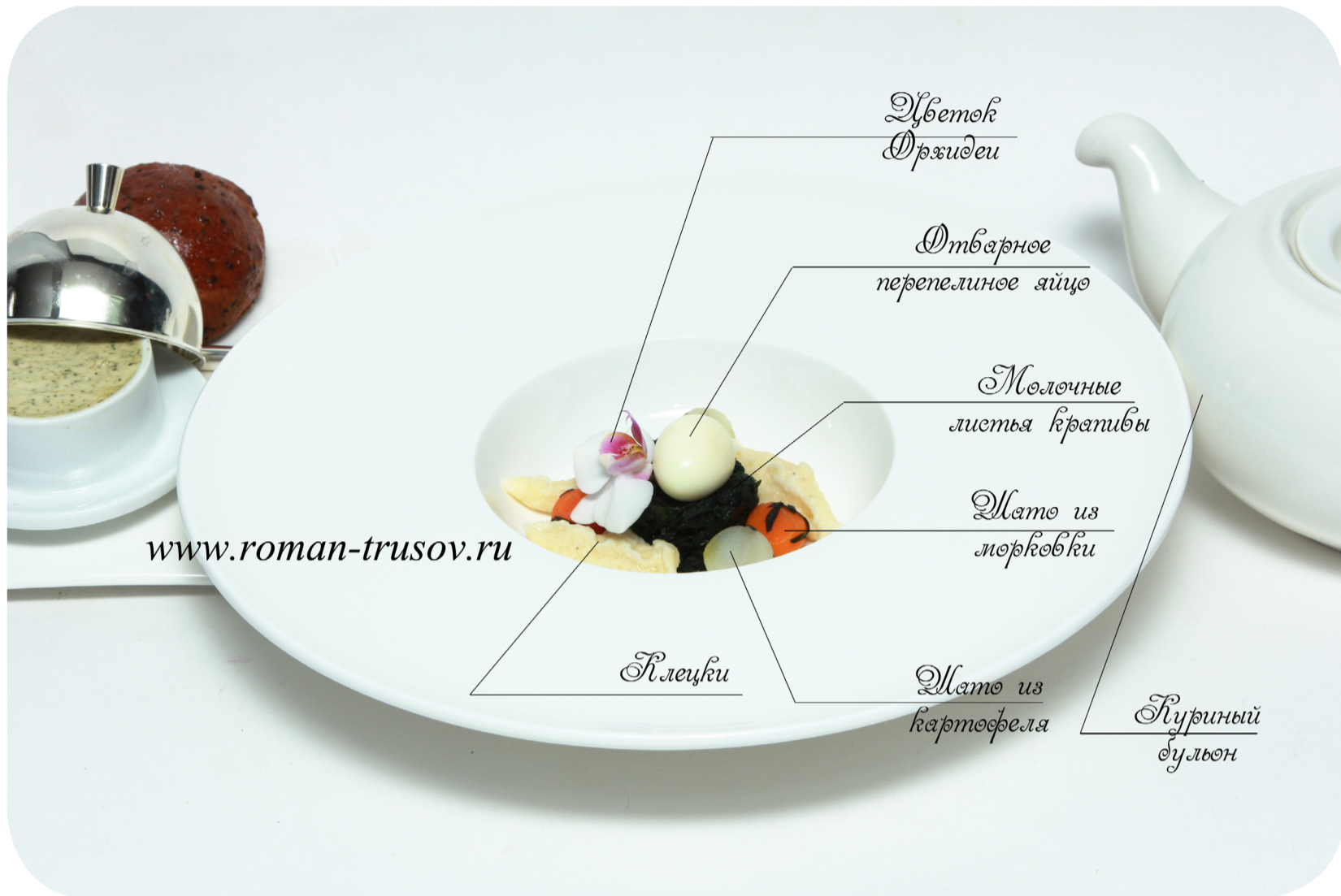




Вкусная Газета

16+

Романа Трусова
№8, май 2015



www.roman-trusov.ru

Слово Редакции

Редакция Вкусной газеты приветствует наших дорогих читателей. В разгаре весны мы делаем всем хорошее настроение, любви и улыбок. После небольшой паузы связанной с переездом, мы вновь будем радовать вас вкусными рецептами, новыми кулинарными гаджетами, интересными ресторанами и личностями. Теперь мы будем выпускаться в Санкт-Петербурге. Впереди много задумок, идей, и мы уверены, с поддержкой читателей у нас все получится.

Ресторан выездного обслуживания - «Кейтеринг Шеф» стр.3

Не так давно в Москве начала свою работу уникальная кейтеринговая компания, которая обещает стать весьма успешной и долгоиграющей. Под броским, но лаконичным названием «Кейтеринг Шеф» скрывается молодая команда профессионалов, отчаянно любящих свою работу.



А также в номере:

рецепты от Романа Трусова, рестораны Мишлен, гаджеты кулинарии, рецепты читателей, кроссворд с денежным призом.



Корсакова Анастасия Владимировна. стр.4

Шеф-повар, шеф-кондитер. Чемпионка и призер различных международных и Российских соревнований по карвингу. Профессию я выбрала по своим личным побуждениям. Всегда нравилось и люблю готовить. Работа со вкусом и очень творческая, для необычных людей.

Многоликая крапива. стр.5

«Стоит, величается, тронешь — кусается». Как показали лабораторные исследования, трава крапивы двудомной представляет собой целую аптеку, заключенную в клетках растения. Зелень крапивы — настоящий поливитаминный концентрат. В листьях обнаружены витамины К, С, В2) каротин и пантотеновая кислота.

Лишний вес — как с ним бороться? стр.6

Ожирение без преувеличений можно назвать чумой нового столетия. Главная опасность состоит в том, что многие люди не считают ожирение заболеванием, относясь к нему, как к косметическому дефекту.



Ресторан Waterside Inn *** звезды Мишлен

Англия – это очень интересная страна. Славится боль-



шим количеством достопримечательностей, историей, природой и традициями. Посетив эту страну, можно удивиться тому, насколько

здесь раз-
но о б р а з -
на кухня.
Если Вы хо-
тите рас-
слабиться в
уютной и не-
прихотливой
атмосфере,
то добро по-
жаловать в
британский
ресторан
Waterside Inn,
обладающий

уникальным наследием. Здесь Вы столкнетесь с легким, но безупречным сервисом и, конечно же, с изысканной кухней, как и подобает ресторану, имеющему три звезды Мишлен. Страсть к кулинарии шеф повара Алена Ру может сравниться только с его отцом. Он готовит непревзойденную пищу, которая восхищает даже



вид на реку Темзу. В теплую и солнечную погоду, попивая прохладительные напитки, можно любоваться природой и дикими утками. Желаящим попить кофе прямо на реке, ресторан сдает в арен-

ду лодки. Арендовать лодку лучше заранее, так как эта услуга очень популярна. В прохладную же погоду, можно уютно и с

комфортом провести время возле камина. Обстановка и интерьер ресторана продуманы до мелочей. Столы, в форме полумесяца, расположены так, чтобы гости могли наблюдать всю красоту природы. Большое количество зеркал, наполняют обеденный зал светом, а банкетные ска-

Меню, хотя и состоит из традиционных блюд, все же чувствуется попытка внести в него колоритные и неординарные элементы, что в принципе, характерно для многих заведений такого уровня. Винная карта достаточно обширна. Основную часть занимают дорогие французские вина и ликеры. Десерты поражают своим изыском и приготовлены в лучших традициях братьев Ру. Например, тирамису имеет особую шелковую структуру и божественный вкус, а его кофейный аромат, просто дурманит. Отлично освежает холодный лимонный десерт: лимонное парфе подается на хрустящей булочке совместно с лаймовым мороженым. Заведение позиционирует себя как «ресторан с номерами». Поэтому, насладившись безупречной кухней,

каждый гость, может остановиться в одном из номеров. Комнаты расположены, как внутри главного здания, так и в отдельных коттеджах, построенных вокруг ресторана. В каждом номере имеются удобные современные ванны или душевые, со всеми необходимыми туалетными принадлежностями.

Автор: Куликова Олеся

АНЕКДОТЫ:

В одном купе едут украинец и два негра-студента. Украинiec достает хлеб, сало, помидоры и начинает со вкусом есть. Замечает голодные глаза негров. – Шо, хлопцы, хочеться исты? Глотая слюнки, студенты кивают. Сосед добродушно разводит руками: – Звиняйте, хлопцы, бананьев нема.

Ресторан Hedone

Отличная еда начинается с высококачественных ингредиентов. Конечно, это утверждение может показаться кому-то слишком очевидным, однако почему-то это правило, практически аксиома кулинарного искусства, так часто ускользает от внимания подавляющего



большинства высокоуровневых лондонских ресторанов. Ресторан Hedone прежде всего интересен своим ключевым звеном – шеф-поваром и владельцем Майклом Йонссоном, который является настоящим экспертом по компонентам блюд. Ресторан Hedone, расположенный в Лондоне, имеет открытую кухню и тщательно продуманное освещение, создающее особую атмосферу в заведении. Также в этом ресторане имеется собственный винный погреб, винная карта насчитывает более двух сотен позиций. Блюда, которые подаются в Hedone, выше всяких похвал, однако мы вернемся к ним чуть позже. На данный момент ресторан Hedone существует уже более двух лет, и нужно отметить, что энтузиазм и одержимость шеф-повара первоклассными ингредиентами нисколько не утихла. Некоторые посетители считают, что блюда стали еще более качественными и изысканными с момента открытия. В прошлом году ресторан обрел свою первую, вполне заслуженную звезду Мишлен, что позволило привлечь к работе еще более опытных сотрудников. Если говорить о блюдах, которые можно попробовать в этом ресторане, то можно наблюдать поразительный прогресс и развитие кухни в Hedone. Даже от названий

и описаний блюд можно испытать настоящий восторг – гаспачо с сорбетом из семян укропа, десерт из абрикосов с легким миндальным бланманже, шоколадный ганаш с малиной, маракуйей и ванильным мороженым. **Можно с полной уверенностью сказать, что ресторан Hedone – это именно то заведение, которое стоит посетить. Вы будете поражены вниманием к дета-**

лям и качеством ингредиентов. Вас приятно удивят блюда, впечатляющие своей неожиданностью вкуса и комбинацией текстур. Hedone – это настоящее исключение на лондонской кулинарной сцене, ведь здесь на самом деле не так уж много заведений, способных продемонстрировать всестороннее превосходство во всех аспектах.

Автор: Ирина Касаткина

АНЕКДОТЫ:

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

Что нужно, чтобы произвести впечатление на женщину: - говорите ей комплименты - уважайте ее - ласкайте ее - обнимайте ее - защищайте ее - тратьте на нее деньги - поите ее вином и кормите в ресторанах - покупайте ей то, что она хочет - слушайте ее - оставайтесь с ней - поддерживайте ее - идите ради нее на край света. Как произвести впечатление на мужчину: - разденьтесь и приготовьте пожарить.



взыскательных гурманов. Это прекрасное место для летнего ланча. С террасы открывается очаровательный

вид на реку Темзу. мьи и стулья очень удобны. Окружающая обстановка, говорит о том, что сэкономить здесь вряд ли получится.

Ресторан выездного обслуживания - «Кейтеринг Шеф»

Не так давно в Москве начала свою работу уникальная кейтеринговая компания, которая обещает стать весьма успешной и долгоиграющей. Под броским, но лаконичным названием «Кейтеринг Шеф» скрывается молодая команда профессионалов, отчаянно любящих свою работу.

Новый ресторан выездного обслуживания специализируется на организации любых мероприятий на высочайшем уровне. Это означает, что на разных этапах подготовки торжества или бизнес-события сотрудники компании вникнут в каждую мелочь, исполнят даже самый необычный каприз заказчика, и преподнесут любую идею в самом выгодном свете.

Блюда из меню «Кейтеринг Шеф» соединяют в себе наиболее вкусные и популярные закуски, салаты, десерты, в рецепт приготовления которых добавлена творческая изюминка от шеф-повара Романа Трусова. Оригинальная подача каждого блюда является уникальным авторским шедевром, в котором, тем не менее, любой гурман найдет для себя что-то знакомое и любимое. Лакомства от «Кейтеринг Шеф» имеют собственную философию. Их хочется попробовать, даже если у клиента нет особого повода устроить грандиозное торжество! Именно для таких случаев ресторан выездного обслуживания оказывает ряд услуг, которые помогут приобщиться к миру высокой кухни абсолютно любого гурмана. К примеру, оказываемая компанией услуга «Семейный ужин» является отличным поводом устроить маленький праздник для своих близких или сюрприз в подарок на знаменательную дату. Шеф-повар со своими продуктами, посудой и необходимыми для приготовления пищи инструментами приезжает домой к клиенту,

готовит заказанные блюда, красиво оформляет их и сервирует стол, после чего убирает за собой и уезжает. А клиенту остается только встретить гостей и приятно провести вечер.

Другая услуга позволит любителям полакомиться блюдами от шеф-повара не выходя из дома. Доставка еды от «Кейтеринг Шеф» в любое указанное клиентом место - это отличная

ки, кокетницы, в которых выложена немыслимой красоты еда. Непрофессионал не сразу догадается, что же вообще содержится в этих произведениях искусства, выполненных из свежайших продуктов.

Сервировка столов, как и в целом обслуживание фуршетов, поражает неуклюжего зрителя парами жидкого азота, причудливыми формами посуды,

клиент может быть уверен, что получит обслуживание по высшему разряду. Казалось бы, удивить кого бы то ни было банкетом достаточно сложно. Но благодаря авторским рецептам, креативной подаче блюд, большому разнообразию лакомств и безошибочному чувству стиля команда «Кейтеринг Шеф» способна заставить раскрыть от восхищения рты всех без исключения гостей. В прямом смысле этого слова - ведь попробовать все это восхитительное богатство вкусов с закрытым ртом просто невозможно!

Организовать банкет с полным обслуживанием не так уж и просто. Как и для других мероприятий с фуршетом или шведским столом, здесь важно не ошибиться с местом проведения, ведь зачастую клиенты не знают, где бы они хотели провести свое торжество, и рассматривают предложения профессионалов. Аренда оборудования в виде шатров, тентов, столов и стульев, сцены, музыкальной аппаратуры также требует от заказчика траты сил и времени. В наш вечно спешащий век проще поручить все организовать мастерам своего дела, чем рисковать своей репутацией, проколовшись на празднике. Особенно это актуально для мероприятий, проводимых для деловых целей. Поэтому так важно приложить все усилия для того, чтобы проводимое мероприятие вне зависимости от формата соответствовало уровню заказчика и отражало его вкусы и социальный статус, оставаясь в границах модных тенденций.

www.catering-chef.ru

РЕЦЕПТЫ ОТ КЕЙТЕРИНГ-ШЕФ

Гаспаччо с сельдереевым консоме

Ингредиенты:
- гаспаччо п.ф. 0.007
- стебель сельдерея 0.005
- пробирка 1
- пипетка 1
- трубочка 1
В пробирку налить с помощью дозатора гаспаччо. Фреш сельдерея набрать в пипетку.



возможность сэкономить время на поход в ресторан и получить незабываемое удовольствие в компании избранных людей, без посторонних глаз и ушей. Или провести живой мастер-класс прямо на мероприятии с участием гостей. У вас представится возможность под чутким руководством шеф-повара самим сделать, к примеру, «шоколадные конфеты с физалисом в карамельном коконе» с применением жидкого азота.

Следуя девизу компании «Любое событие - праздник!», команда профессионалов прилагает максимум усилий для превращения в волшебство абсолютно любого события. Более привычное для потребителя обслуживание фуршетов также не обошлось без уникальной изюминки. **Если заглянуть в меню ресторана «Кейтеринг Шеф» на официальном сайте, то можно бесконечно разглядывать миниатюрные прелестные тарелочки, шпажки, вилоч-**

холодным дымом из черной самбуки, экзотическими цветами, которыми украшены блюда. Ну и, конечно, бесконечное разнообразие вкусов - их смешение и разделение, необычные яркие сочетания и классические тандемы. Организация шведского стола от «Кейтеринг Шеф» сулит клиентам большое разнообразие и оригинальность в исполнении заказа. Имея большой опыт в обслуживании мероприятий такого формата, специалисты компании знают, как сделать шведский стол не банальным. Использование изысканной посуды, элементов карвинга, художественных приемов при украшении стола и сервировке - вот залог успешного мероприятия. Ресторан «Кейтеринг Шеф» знает, как перенести высокое искусство непосредственно в разум гурмана, устроив незабываемый фейерверк вкусов у него во рту. Заказав банкет с полным обслуживанием у этой кейтеринговой фирмы, любой

Желе из запеченного яблока с золотыми орехами

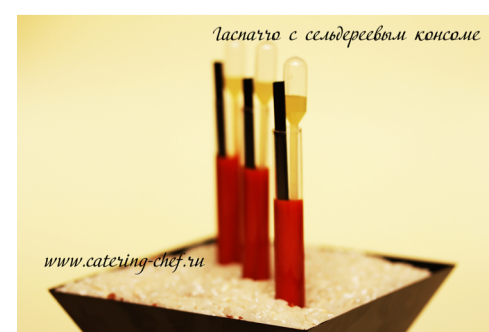
Ингредиенты
- яблочный крем 12
- семечки подсолнуха очищенные 1
- желатин в пластинах 1
- сыр буко 2
- орехи лесные фундук 1
- пищевой краситель золотая пыль 0.05
- черника замороженная 4
- микрозелень 1
- цветок каланхоэ 1
- растительное масло 1

Яблочный крем смешать с частью желатина (100гр массы на 5гр. Желатина) и семечками. Разлить по силиконовым формам смазанным маслом. Потрясти, чтоб вышел воздух. Накрыть пластиком. Охладить. В пластиковую каплю добавить черничный сок с желатином, выложить сверху яблочное желе. Из кондитерского мешка отсадить сыр буко. Фундук обжарить панировать золотом. Украстить.
Яблочный крем - Из яблока вырезать сердцевину, заполнить отверстие сахаром, выпекать при 180С* до готовности. Измельчить блендером, протереть через сито.



АНЕКДОТЫ:

Почему женатые мужчины толстеют?
Холостяк приходит вечером домой, заглядывает в холодильник, видит что у него там, и с горя идет спать. А женатый приходит вечером домой, заглядывает в постель, видит что у него там, и с горя идет к холодильнику



Корсакова Анастасия Владимировна

РЕЗЮМЕ:

- 2003-2004г ресторан «Трапеза» (русская кухня), универсал. г.Спб.
- 2004-2005г кафе «Ямбург» (банкеты). повар холодного цеха. г.Спб.
- 2005-2007г кафе здорового питания «Морковка». повар холодного



го цеха. кондитер. г.Спб.
- 2007-2009 ресторан «Ля-фабрик» - повар холодного цеха, повар горячего цеха, старший повар. (италия). г.Спб.
-2008г-2013 февраль. Курорт «Терийокки» - повар холодного цеха, кондитер, повар горячего цеха, старший смены поваров, сушеф, шеф-повар, зав. производством, шеф-кондитер.
-2013г март - Зав. производством, шеф-повар Ресторан «Шишкин», Роцино.

НАГРАДЫ:

2007г - «Noreca» Сапфировое блюдо-- номинация повар - кондитер, Диплом за высокий профессионализм. дизайн и архитектура десерта, 2008г - Санкт-Петербург. Выставка «Noreca». Номинация КАРВИНГ. Диплом за Третье место-третий открытый чемпионат России по карвингу. 2008г - Москва. Выставка «ПИР». Номинация Карвинг. Бронза за командные соревнования.



2008г - Санкт-Петербург. Выставка «Золотая Кулина». Номинация Карвинг. Третье место в индивидуальных соревнованиях. 2009г - Сочи. выставка «Индустрия Развлечений» 18-21 марта. Номинация Карвинг. Первое место в индивидуальных соревнованиях. 2009г (30 сентября - 2 октября) - Москва. Международные соревнования «ПИР». Номинация Карвинг. Серебро и Бронза.

2009г (11 октября) Санкт-Петербург - «Золотая Кулина». Номинация Карвинг. Золото. 2009г. 24 июля. гранатовое блю-

до. Номинация- кондитер. Первое место. 2010г. 20марта. Золото. Турция. Карвинг. Практикал. TAF. 2010г. 22 Апреля г.Москва. отборочные на Люксембург. Золото. Карвинг. Арт-Класс. 31/07/2010 Чехия. Либерец. Европейский фестиваль по карвингу. Серебро и бронза в арт-классе и практикал по карвингу. 20.11.2010г.

«Expogast-Villero & Boch Culinary World Cup». «Мировой Кулинарный Кубок». Номинация Карвинг. Серебро. Арт-Класс. 11-13 апреля. Сербия. Белград. Золотой призер по карвингу (Арт-Класс). 4-6 сентября Германия. Лейпциг. Командные соревнования по карвингу. Серебро. 4-6 октября Германия, Эрфрут. Карвинг. Дополнительные сведения: без вредных привычек. трудолюбивая. целеустремленная. усидчивая. терпеливая. 2010г - г.Санкт-Петербург. «Выставка Золотая Кулина». Жюри. Судейство номинации «Кондитер и Карвинг» 2011г - Сербия. Белград. «Балканский Кулинарный Кубок». Жюри.

Судейство номинации «Кондитер и Карвинг» 2013г - Сербия. Крагуевец. «Первый юниорский Фестиваль по Кулинарии». Жюри. Судейство номинации «Повар». 2015 г. - член организации кулинаров Израиля Taste of peace. Сертификат от 31.03.15г.



В Анастасия, с какого момента вы начали заниматься карвингом? Почему вы стали заниматься кулинарией? Почему именно эта профессия?

О Увлечаться карвингом я начала с 2008 года. На тот момент это замечательное искусство только пришло в Россию и было совершенно новым, но интересным! В 2008 году я работала уже третий год поваром, так как профессия повара очень интересная и творческая, мне захотелось научиться преподносить приготовленные блюда на стол гостям с «изюминкой». И с этого момента я начала усердно тренироваться и учиться делать красивые украшения из овощей и фруктов. Сначала я делала это для себя. Спустя пару лет я решила попробовать выступить на соревнованиях по кулинарии в номинации «Карвинг-художественная нарезка по овощам и фруктам». На этих соревнованиях я завоевала свою первую награду в области кулинарии. Профессию я выбрала по своим личным побуждениям. Всегда нравилось и люблю готовить. Работа со вкусом и очень творче-

ская, для необычных людей.

В Сколько лет вы работаете в ресторанном бизнесе? На данный момент чем вы занимаетесь и какую должность вы занимаете?

О Я работаю в ресторанном бизнесе уже более 13 лет. Попробовала я разную работу «на вкус», и повар, кондитер, сушеф, заведующий производством, шеф-повар, мастер по карвингу. За столько лет удалось открыть с «нуля» ресторан при отеле и ресторан «с нуля» при коттеджном поселке и интересной и красивой инфраструктурой. На данный момент работаю я шеф-поваром в ресторане, в загородном коттеджном поселке. Должность занимаю уже 4 год.

В По вашему мнению чего вы достигли в сфере кулинарии? Какие самые на ваш взгляд интересные мероприятия вы посетили?

О На мой взгляд, в первую очередь я приобрела несоизмеримый опыт, в управлении и ведении ресторанного бизнеса. В карвинге, я добилась высокого профессионализма и четкости в любой работе. С 2008г по 2013г за моими плечами более 22 награды российского и международного уровня. На данный момент самая актуальное и интересное событие которое произошло, это то, что я вступила в международную ассоциацию «Womens WACS». Я выезжала на международные соревнования по кулинарии, как судья от России, в 2011 году и 1-3 ноября 2013 года.

В Даете ли вы кур-

сы по карвингу сейчас?

О На данный момент курсы я провожу только по записи для желающих. Группу собираю от 3 до 5 человек. Программу обучения даю по международному стандарту. Программа обучения длится 5 дней.

В Есть ли у вас ученики которые достигли высокого уровня и мастерства как и вы?

О Да, у меня есть три замечательных ученика которые достигли отличных результатов и я считаю очень успешны в области кулинарии и карвинга. Деляновская Наталья Васильевна – дипломированный и международный мастер по карвингу. Санкт-Петербург Доброва Ксения - дипломированный и международный мастер по карвингу. Санкт-Петербург. Леонова-Никитина Елена - дипломированный и международный мастер по карвингу. Санкт-Петербург.

В Какие у вас планы на будущее?

О Посетить еще многие страны и города и пройти стажировку в интересных ресторанах и отелях высокого класса, а так же познакомиться с интересными людьми!!! И конечно же открыть в будущем свой собственный ресторан. Потому что считаю что это очень успешный, интересный, любимый и перспективный бизнес для меня!



Все про крапиву Многоликая крапива.

«Стоит, величается, тронешь — кусается». Вот такую загадку придумал народ о крапиве и дал ей много метких названий, отражающих «характер» этого растения: жигалка, стрекава, жалива, жгучка, кострика, стрекучка...



Вездесуща эта трава. Встретишь ее в саду, на пустыре, возле забора, в старом парке, лесу, на берегу речки... Крапива двудомная обитает в Европе, Азии, Африке, Америке — почти по всей планете, за исключением Крайнего Севера и Антарктиды. Ее справедливо относят к растениям-космополитам. Еще в середине XIX века известный швейцарский ученый-натуралист Альфонс Декандоль определил 19 видов растений, наиболее распространенных на Земле. Среди них оказалась и крапива двудомная.

Прошло сто лет после появления списка Декандоля. И вот девять ведущих ботаников мира называют современных космополитов, среди которых самыми распространенными являются пастушья сумка, спорыш, мятлик однолетний, мокрица (звездчатка средняя) и крапива.

Узнать ее легко. Высокий стройный не разветвленный четырехгранный стебель высотой 90—120 сантиметров. Листья супротивные, длинночерешковые, с прилистниками. Пластинка листа яйцевидно-продолговатая, к верхушке постепенно суживающаяся, заостренная, с крупными зубринками по краям. Даже человеку, не сведущему в ботанике, ошибиться в определении вида невозможно, особенно если

коснуться травы рукой. Кожу сразу же обожжет, она покраснеет, появятся мелкие бугорки. Подобная «самооборона» крапивы объясняется наличием на листьях и стебле многочисленных, очень острых волосков, содержащих муравьиную кислоту. Волоски легко ломаются, если к ним прикоснуться.

Острый конец волоска, словно шприц, вонзается в кожу,

а кислота, попадая в ранку, вызывает сильное жжение. После такого знакомства с крапивой возникает желание держаться от нее на почтительном расстоянии. Цветки крапивы двудомной зеленоватые, однополые, мелкие, собраны в колосовидные соцветия, свисающие из пазух верхних листьев. Тычиночный цветок состоит из четырех-раздельного околоцветника с одинаковыми долями и четырех тычинок. Женский цветок имеет околоцветник из четырех листочков (внешние листочки более мелкие, чем внутренне) и завязи с почти сидячим рыльцем. «Это лекарство притягивающее, изъязвляющее, сильно растворяющее, обжигающее...» — писал о крапиве Авиценна.

Знаменитый врач применял траву при опухолях и прыщах, заболеваниях органов дыхания. «Зола с солью помогает от язв, образующихся от укусов собак, от злокачественных язв и раковых опухолей...» Толченые листья крапивы прекращают кровотечения из носа, а крапивное семя помогает от потери обоняния и с силой открывает закупорки в решетчатой кости. Крапивное семя в виде лекарственной повязки облегчает удаление зубов; применение лекарственной повязки из него помогает при опухолях за ушами и



внутри желез. Когда крапиву дают пить в ячменной воде, она прочищает грудь. Или же листья отваривают в ячменной воде, и тогда они удаляют находящиеся в груди густые соки. Крапивное семя действует сильнее: оно устраняет астму, «стоячее дыхание» и «холодный плеврит». Как видим, не только листья крапивы, но ее семена находили широкое применение древних медиков.

Цветет крапива двудомная все лето, опыляется при помощи ветра. В процессе эволюции растение выработало приспособление для выбрасывания пыльцы только при благоприятных условиях — в теплую сухую погоду. Тычиночные нити вместе с пыльцевыми мешками вогнуты внутрь и находятся в напряженном состоянии. Как только на них упадет солнечный свет, они, словно пружины, распрямляются, с силой выбрасывая легкие пыльцевые зерна, которые подхватывает и разносит ветер.

Множество мелких зеленовато-серых или серо-коричневых плодов-орешков созревает к осени на женских особях растения. Однако размножается этот многолетник и с помощью корневищ — каждой весной отрастают молодые побеги. Вот почему крапива местами образует довольно обширные чистые заросли.

Хотя крапива и встречается в разных уголках земли, растет она не на любых почвах. Это растение отдает предпочтение богатым азотом грунтам. Поэтому и следует трава за человеком, который в процессе своей жизнедеятельности засоряет отходами места возле своего жилища.

Знали и ценили крапиву древние греки и римляне. О ней упоминали в своих сочинениях Гиппократ, Dioscorid, Galen. Авл Корнелий Цельс в своем труде «О медицине» назвал крапиву «продуктом хорошего сока», который помогает «очищению желудка». Он же советовал применять растение при лихорадке, кашле. В древности крапива двудомная слыла «полезным лекар-

ством во множестве случаев разных». Бенедикт Крисп в дидактической поэме «Медицинские заметки» так сказал об этом растении в главе «О бедренном артрите»:

Видя крапиву в полях, не питайте к ней презренье: пьют ее долго, но сжечь в состоянии крапива заразу. В средние века в монастырских лечебницах Западной Европы крапивой лечили разные болезни. Мы называем крапивой траву, что у греков зовется Акалифе; говорят, не в меру горячая сила в этой траве и отсюда она получила название; ведь если тронуть крапиву, то пальцы она обжигает.

Знали жигалку и как сердечное средство, при болезнях печени, гастрите, дизентерии, сахарном диабете, нервных расстройствах, мигрени, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, авитаминозах. Наружно ее употребляли при выпадении волос и как болеутоляющее, противоожоговое средство.

Как показали лабораторные исследования, трава крапивы двудомной представляет собой целую аптеку, заключенную в клетках растения. Зелень крапивы — настоящий поли-витаминный концентрат. В листьях обнаружены витамины К, С, В2) каротин и пантотеновая кислота.

Благодаря этим веществам крапива увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов в крови. По количеству белков крапива мало уступает таким известным азотсодержащим продуктам, как горох, фасоль, бобы, получившим название «растительного мяса». **Витамина С у нее в два раза больше, чем в смородине, и в десять раз больше, чем в зеленом луке. Содержание каротина примерно такое же, как в моркови, облепихе, щавеле. Крахмал составляет почти десять процентов массы свежей травы. Семена крапивы содержат витамины и жирное масло, в составе которого преобладает линолевая кислота.**

Автор: Крюков Кирилл

Рецепты от Романа Трусова Крапивный суп с клёцками.

Вкус и витамины крапивы в ароматном, насыщенном курином бульоне.

Куриный бульон	200 гр.
Крапива	10 гр.
Яйцо перепелиное	1 шт.
Клёцки	30 гр.
Морковь	10 гр.
Картофель	10 гр.
Цветы	1 шт.



Куриный бульон разогреть, добавить нарезанную соломкой крапиву. Дать настояться пять минут. Разогреть в этом же бульоне шото из моркови и картофеля, отварное яйцо, клёцки. Смешать яичный желток, муку, сливки. Масса должна получиться как густая сметана. Столовой ложкой отсадить в кипящую солёную воду клёцки.

Конфетки из птицы с кедровыми орешками, сливочным сыром и холодным дымом дамаской розы.

Куриное филе, Сыр Буко
Горчица зернистая
Кедровые орешки, Укроп
Сок яблочный, Сок томатный, Соус Табаско
Эфирное масло дамаской
розы, Соль, смесь 5 перцев
Розмарин свежий, Цветы



Куриное филе солить, перчить, вакуумировать с розмарином и яблочным соком. Отварить при температуре 60С* в течении 2 часов. Измельчить в кутере с сыром до однородной массы. Добавить горчицу, кедровые орешки. Скатать в шарики, панировать в мелко нарезанном укропе. Сок томатный и яблочный налить слоями в шот, добавить каплю Табаско. Украсить цветами. В ёмкость налить воду, добавить каплю эфирного масла и жидкий азот.

Лишний вес – как с ним бороться?

Ожирение без преувеличений можно назвать чумой нового столетия. Главная опасность состоит в том, что многие люди не считают ожирение заболеванием, относясь к нему, как к косметическому дефекту. К основным причинам появления лишних килограммов относятся малоподвижный образ жизни, некоторые заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, и неправильное питание. Современный человек предпочитает продукты быстрого приготовления. Из-за нехватки времени жителям крупных мегаполисов приходится довольствоваться всевозможными гамбургерами и хот-догами, съедаемыми обычно на ходу. Готовить салаты и варить супы просто некогда. Сухоядение приводит к проблемам с пищеварительной системой, а также к появлению нежелательных жировых отложений. Неправильное питание сочетается с сидячим образом жизни, который ведёт современный человек. В группе риска оказывают, прежде всего, работники офисов. Почти



весом. Многие до сих пор уверены в том, что для того, чтобы похудеть, надо меньше есть или перестать есть совсем. Диетологи установили неэффективность данного метода похудения. Редкие приёмы пищи становятся для человеческого организма сигналом о том, что ему грозит истощение. Получив сигнал опасности, организм начинает делать «запасы», представляющие собой жировые отложения. Дробное питание поможет избежать проблемы. В идеале человек должен принимать пищу не менее пяти-шести раз в сутки (основные приёмы и несколько лёгких полдников). Необходимо уделить особое

должен быть тучным, далеко от истины. Настоящий специалист, разбирающийся во всех тонкостях здорового питания, никогда не позволит себе располнеть. Переедание – не менее распространённая причина появления ожирения в короткие сроки. Постоянный голод может быть вызван недостатком или слабым восприятием мозгом лептина (гормона, вызывающего чувство насыщения). При нехватке лептина в организме люди способны есть практически без остановки и в дневное, и в ночное время суток. Если человек с нехваткой гормона не может контролировать количество продуктов, употребляемых в пищу, ему следует обратиться к врачу.

Автор: Роман Трусов

АНЕКДОТЫ:

Сержант, изнемогающий от жажды, обращается к рядовому: — Рядовой Иванов, у вас есть во фляге вода? — Конечно, братан, о чем речь! Бери, пей! — Рядовой Иванов! Как вы обращаетесь к старшему по званию! Отвечать как положено! Так у вас есть во фляге вода? — Никак нет, товарищ сержант!

Мир прекрасен если:

1. Еда дома не кончается.
2. Wi-fi везде открыт.
3. Можно спать сколько угодно.
4. Вечное лето.



не покидая своих кресел в течение восьмичасового рабочего дня, они употребляют калорийную пищу в ресторанах быстрого питания. Сидячая работа не является энергозатратной. В результате, большая часть полученных калорий остаётся неизрасходованной, что и приводит к образованию жировых отложений. Неправильный режим питания становится второй причиной ожирения. Нарушение режима питания нередко возникает как раз во время борьбы с избыточным

внимание завтраку, так как главной его задачей становится подготовка организма к более обильным приёмам пищи. Ужин допускается заменить стаканом кефира, небольшой порцией салата или обезжиренным йогуртом. Ужинать желательно за час до сна. Обедая в ресторане, столовой или другом заведении общественного питания, следует обращать внимание на того, кто занимается приготовлением пищи. Мнение о том, что шеф-повар

ТАДЖЕТЫ

Гибрид весов и миксера

Соблюдение пропорций – одно из важнейших условий удачной выпечки. Далеко не на каждой кухне есть весы, а если и есть, процесс взвешивания, а затем взбивания занимает очень много времени. Шведский дизайнер Александр Кнорр (Alexander Knorr) разработал прибор, о котором давно мечтали профессиональные кондитеры и увле-



ченные выпечкой хозяйки. Это KUMA – прибор, совмещающий весы и миксер. Углубления в крышке позволяют взвесить необходимое количество продуктов, причем одновременно можно взвешивать сразу два ингредиента. Нажав на клапан, пользователь перемещает продукты в нижнюю чашу прибора, где они смешиваются и взбиваются. В процессе работы миксера можно добавить определенное количество ингредиентов.

Двусторонняя чашка C'UP

Двусторонняя чашка C'UP для кофе несомненно придется по душе людям, которые предпочитают минимум посуды на кухне. Ее название образовано



соединением слов «cup» и «up». В меньшую часть чашки можно налить эспрессо, а если чашку перевернуть, то ее вторая большая часть идеально подойдет для капучино или латте, которые подразумевают большой объем жидкости. Таким образом, иметь подходящую для каждого кофейного напитка посуду вовсе не обязательно. Стоимость одной чашки составляет 52\$.

Девять в одном

Многие хозяйки рано или поздно сталкиваются с не-

хваткой кухонного пространства. Специально для тех, кто стремится к минимализму на кухне, компания Joseph Joseph разработала компактный набор посуды для выпечки, в котором удалось вместить девять кухонных предметов в



одно небольшое пространство. Набор включает в себя две миски из нержавеющей стали, сито, дуршлаг и пять пластиковых мерных ложек различных размеров. Инновационный дизайн позволяет отдельным элементам набора быть аккуратно вложенными друг в друга, тем самым занимая абсолютный минимум пространства. И что еще более важно, после всех приготовлений грязная посуда не займет много места в раковине.

Миксер-дрель

Те, кто впервые увидят ручной миксер Twirl, никогда не подумают, что он имеет хоть какое-то отношение к кухонной технике. Действительно, это электрическое приспособление имеет гораздо больше общего с дрелью, нежели с миксе-



ром. Его создал дизайнер из Тель-Авива Боаз Земер. Миксер Twirl позволяет легко перейти от взбивания сливок до замешивания теста всего лишь одним нажатием кнопки. Эргономичный дизайн этого кухонного инструмента облегчает напряжение в запястьях за счет изменения центра тяжести, поэтому теперь можно взбивать яичные белки до жестких пиков, не испытывая дискомфорта. Twirl имеет восемь скоростей и может выполнять практически любые традиционные задачи, стоящие перед миксером. Переключатель скоростей с циферблатом выполнен в виде аппетитных кубиков шоколада.

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Салат « Фиалки»

Листья салата, огурцы, сладкий перец, крупные креветки, яйца, соль и оливковое масло. Украшала: редисом (в соке краснокочанной капусты), желтком, крекером и листьями салата.



Салат « Комплимент»

Ингредиенты:
- 200 г креветок чищенных
- 200 г сыра
- 1 банка ананасов консервированных
- 3 яйца
- 1 лимон
- 100 г красной икры
Яйца и креветки отварить. В формочку укладываем первый слой из тёртого белка, делаем сеточку из майонеза. Потом слой креветок порезанных, делаем сеточку из майонеза. След. слой из порезанных ананасов. Затем слой из желтка тёртого, делаем сеточку из майонеза. И последний слой из тёртого сыра. Переворачиваем формочку



на тарелочку и украшаем.

Салат « Осенний лист»

200 гр свинины
100 гр кукурузы
50 гр цветной капусты
1 солёный огурец
1 картофелина
молотый чёрный перец
немного майонеза
соль, 1 красный болгарский перец, зелень
Оформить салат в виде листа. Сверху посыпать тёртым яичным белком. Последний слой выложить измель-



Салат «Испанка»

И н г р е д и е н т ы :
картофель отварной - 5-6 шт
яйцо - 5 шт
куриная грудка копченая - 1 шт
лук репчатый - 2 шт
перец болгарский - 2 шт
сыр твердый - 300 гр
м а й о н е з
для украшения: кетчуп, маслины, красный сладкий перец
П р и г о т о в л е н и е :
Репчатый лук мелко порезать, добавить соль, сахар, немного уксуса и залить кипятком. Куриную грудку нарезаем кубиками. Выкладываем грудку первым слоем, сверху присыпаем замаринованным луком.



Смазываем первый слой майонезом. Следующим слоем натираем картофель на крупной терке. Один красный болгарский перец нарезаем кубиками. Укладываем перец на картофель. Смазываем майонезом. Отделяем желток от белка и натираем его на крупной терке. Натираем сыр на крупной терке. Смазываем майонезом. Последний слой натираем белок на мелкой терке. Из второго болгарского перца делаем тюльпан. Приступаем к украшению: из маслин нарезаем тоненькие

полосочки и выкладываем контур нашей испанки. Узор рисуем кетчупом (пакетик со срезанным углом).

Мини бутерброды с икрой « Домино»

Состав: белый хлеб, варёная колбаса, твёрдый сыр, икра красная лососевая,



икра чёрная (у меня имитация). Дырочки в сыре сделала при помощи коктейльной трубочки. Можно подать к столу на листьях салата.

Закуска

« Огуречные рулеты»

Длинный огурец порезать пластинами. Творожный сыр смешать с мелко порезанной зеленью. Выложить на пластину огурца, завернуть в рулетик. Скрепить шпажкой. Сверху украсить креветкой.



Перепелка

1 - перепёлка
1 - пучок шпината
1/2 розового помидора (бычье сердце)



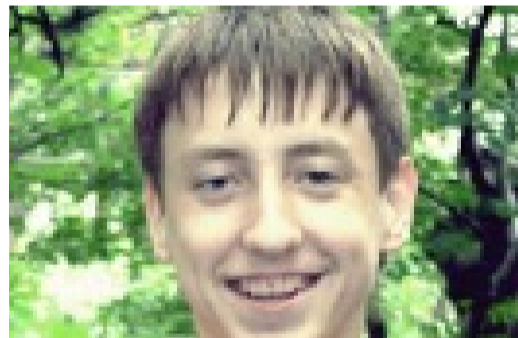
Перепёлку посолить , поперчить и порезать по середине чтоб она лежала равномерно. Перепёлку пожарить на сковородке прижав железным прессом и накрыть крышку жарить с каждой стороны по 5 минут до золотистого цвета, после того как пожарили , режим на 4 части. В отдельной сковороде жарим шпинат 2 минуты и выкладываем на тарелку равномерно под размер перепёлки. помидоры режим на ломтики и отделяем от шкурки , режим на кусочки и выкладываем на тарелку в таком же виде как нарезали . После выкладываем на Шпинат готовую перепёлку и всё готово.

Паста с жареными креветками с лимонно-чесночным маслом

1) Тигровые креветки 10 - 20 штук
2) Паста - 150 грамм
3) Сливочное масло - 60 - 70 грамм
4) 1/4 лимонного сока и цедра 1/2 лимона
5) Чеснок - 2 зубчика
6) Специи (1.5 чайной ложки Паприки , 1 чайная ложка соли , и немного перца)

7) Кайенский перец (Чили) - 2 чайные ложки

1) Почистить креветки , смешать все специи , высыпать всё в креветки и перемешать
2) Растопить сливочное масло с цедрой лимона , выдавить чеснок и кайенский перец
3) Ставим вариться пасту (Берём большой ковш наливаем воды , ждём пока закипит , высыпаем 1 чайную ложку соли , положим пасту и варим под закрытой крышкой 10 минут !
4) После того как у нас растопилось масло начинаем жарить креветки на гриле или на сковороде гриль.
5) Жарим и в процессе жарки смазываем креветки маслом чтоб они меньше подгорали и приобрели вкус.
6) После того как пожарили берём обычную сковороду и выливаем туда масло и высыпаем креветки и жарим 2 минуты !
7) И к этому моменту уже готова Паста! Сливаем воду и добавляем их к креветкам и хорошо мешаем чтоб всё масло впиталось в Пасту и жарим 1.5 минуты!



ИГОРЬ ЮРОЏ



ЗЕРА БОЛОХ

ВКУСНЫЙ КРОССВОРД

По вертикали:

- красный соус с мелко нарезанными солеными огурцами.
- открытый стол, за которым стоят; обычно стол с холодными блюдами.
- посуда для приготовления кофе
- овощная культура, относящаяся к кочанным салатам
- жидкая приправа, подливка к различным блюдам.
- популярный острый и пикантный суп в Греции и на Балканах. Готовится из куриного бульона, загущается суп яйцами и лимонным соком
- спиртной напиток, полынная настойка.
- сладкая выпечка, с изюмом, джемом или орехами, выпекаемое из дрожжевого или бисквитного теста.
- с испанского «бычья кровь». Алкогольный напиток, в основе которого недорогие красные вина, фрукты, крепкий спиртной напиток, газированная вода, сахар, специи.
- корень одноименного растения, используемый как приправа к рыбным и мясным блюдам.

По горизонтали:

- сушеные плоды абрикосов с косточками.
- однолетнее травянистое растение, используемое как пряность в кулинарии, зелень этого растения называют кинзой.
- многолетнее растение используемое во многих блюдах.
- русские печеные пирожки из дрожжевого теста, которые подают к супу — расстегаи с рыбой — к ухе, расстегаи с мясом и грибами — к бульону.
- травянистое растение, используется как специя, в основном в кондитерском направлении.
- растение, которое полностью съедобно и применяется в кулинарии, кроме корней, листья обычно тушат с мясом, цветы используют в чай, семена поджаривают для супов.
- пломбир
- шербет
- плов
- хворост
- нут
- авокадо
- чеснок
- баттутто
- торт
- рислинг

- высушенные почки тропического дерева, часто используется в кулинарии в виде пряности.
- растение, используется в кулинарии как в высушенном виде приправы (паприка), так и в свежем.
- ароматная специя, имеет мускатный аромат, пряный и горьковатый вкус. Широко применяется в различных блюдах.
- десертный освежающий напиток. При его приготовлении не пользуются миксером или шейкером. Обязательный компонент — дробленый пищевой лед.
- растение, семена которого широко используются в восточной кухне, сильный горьковатый, чуть ореховый запах.

Ответы на кроссворд из предыдущего номера (№7)

По вертикали:

- толокно
- цедра
- бисквит
- творог
- тостер
- уксус
- дрожжи
- англез
- тмин
- анис

По горизонтали:

- пломбир
- шербет
- плов
- хворост
- нут
- авокадо
- чеснок
- баттутто
- торт
- рислинг

Ключевое слово: ТУЗЛУК

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 объемом до 10 слов относящиеся к ресторанному бизнесу публикуются на страницы Вкусной Газеты БЕСПЛАТНО. Для этого нужно написать своё объявление в официальную группу <http://vk.com/vkusnayagazeta> Мы поможем Вам найти достойную работу! Ваши рецепты и отзывы о ресторанах, которые Вы оставляете в нашей официальной группе <http://vk.com/vkusnayagazeta> мы публикуем на страницах Вкусной Газеты.

Так же вы можете БЕСПЛАТНО скачать нашу газету на сайте Международного Поварского Альянса: <http://www.cook-alliance.ru/library/section.php?sid=4> Дорогие читатели. Если Вы хотите опубликовать свою статью, по тематике совпадающую с нашими разделами, материалы от-

АНЕКДОТЫ:

Есть женщины: ну и дуры! А есть — прелесть какие дурочки. Есть мужчины — прости, господи. А есть — господи, прости меня, грешную...

Летит американец на самолете российской авиакомпании. Стюардесса спрашивает: — Есть будете? А м е р и к а н е ц : — А какой выбор? С т ю а р д е с с а : — Да или нет.

В супермаркете жена говорит мужу: — Мне нужен новый комплект для уборки! Купи мне новый комплект для уборки! Мне очень нужно! — У тебя уже есть полный комплект для уборки — две руки и две ноги.

Еду в маршрутке. Заходит бабулька, у нее что-то выпало из сумки, а водитель пошутил: — Что упало, то мое. Старушка отвечает: — Ты, главное, едь тихонько, а то я сейчас упаду и буду вся твоя.

Люблю русский язык, хотя бы за то, что в нем есть гениальная фраза «да нет наверное»

Двое братков решили поехать на рыбалку, купили для такого дела джип, снасти, скутер, затарились бухлом, едой. К концу недели пьянства выловили маленькую рыбешку. Один из них задумался и говорит: — Прикинь, Колян, нам эта рыбка обошлась в сто штук баксов... Колян тоже подумал и говорит: — Хорошо, что мы поймали только одну...

Кефир и селёдка! Авокадо и хрен! Квашеная капуста и гашёная известь! Ананас и засохшая краска! — Любые гастрономические капризы в магазине «Еда для беременных»!

«Вкусная газета Романа Трусова» № 8 от 01.05.2015.
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.