



Вкусная Газета

Романа Трусова
№10, декабрь 2015

16+

www.roman-trusov.ru



В этом номере:

- Традиционные новогодние салаты и новые идеи для 2016 года
- Ресторан Arzak и его шеф-повар Хуан Мари Арзак история, биография и жизненный путь.
- Где и когда проходят самые топовые поварские соревнования, немного рассмотрим их, подскажем организаторов
- «Шайтановая ягода» или Кизил. Редкая ягода, но очень полезная и с необычным вкусом. Рассмотрим где растет и что можно приготовить из нее
- Какие бывают сыры и из чего готовятся, как не обмануться в магазинах и сделать правильный выбор.
- А также рецепты от Романа Трусова, кулинарные гаджеты, вкусный кроссворд.



Слово редакции

В преддверии праздника, хотелось бы всех наших читателей поздравить с Новым 2016 годом. Пусть в Новом году в каждой стране, между странами, в городах, в семьях, в нациях будет мирное небо над головой, наполненное позитивом, светом, добротой, верой в лучшее, пусть в каждом сердце станет больше любви и понимания. Пусть ваш стол всегда будет полон и разнообразен. А всем коллегам хотелось бы пожелать вдохновения, творческих успехов, прорывов, честных и порядочных поставщиков, хороших начальников. И как сказал наш шеф-повар «Каждое блюдо нужно есть дважды, первый раз глазами».

Ресторан Arzak



Гастрономический туризм пользуется все большей популярностью, расширяя свою географию. Испания славится своей разнообразной кухней. Наиболее посещаемый курорт Сан-Себастьян, уютно раскинулся в летней столице страны. Бискайский залив шумно омывает золотистые пляжи, разбавляя зелень изумрудных гор неподалеку. Столица Басков также является близким соседом вкусного курорта, который занимает одну из лидирующих позиций семейных мест для отдыха.

Настоящей жемужиной Сан-Себастьяна вот уже много лет является ресторан «Арзак», вошедший в число пятидесяти лучших мировых ресторанов. Примечательно, что меню гастрономической достопримечательности, которая вот уже почти четыре десятка лет удерживает три блистательные мишленовские звезды, состоит исключительно из местного урожая и молекулярной кухни. На столах и в холодильниках известного ресторана вы найдете все те же продукты, что и на рынке. Но умелые руки искусных поваров способны превратить даже самые простые продукты в настоящее чудо.

Родился ресторан «Арзак» в далеком 1989 году. Основателями его стали бабушка и дедушка современного владельца и лучшего шеф-повара Испании – Хуана Мари Арзака. Давным-давно «Арзак» не был таким красивым и элегантным. Современный интерьер не отличается остротой дизайна или пестрой радугой красок. Авангард здесь подают на тарел-

ках. Аккуратные столики, за которыми будет уютно провести первое романтич-

ное свидание или отметить праздник шумной компанией, плотно расставлены по небольшому залу. Гармония проглядывает буквально во всем. Лаконично сочетаются между собой украшения и предметы интерьера. Бе-



лоснежные скатерти мягко обнимают ровные прямоугольные столы. Основной цвет интерьера – коричневый, деревянный. От него веет теплом и комфортом. Наверное, поэтому в ресторан «Арзак» хочется возвращаться снова и снова. Уютная домашняя атмосфера позволяет расслабиться и в полной мере насладиться вкусом поданного блюда.

Когда-то известный «Арзак» представлял собой всего лишь маленькую таверну, в которой каждый путник мог перекусить за символическую плату. Со временем таверна завоевала большую популярность и была преобразована в трактир, на столах которого неизменно появлялись под общий восторг и затаенное ожидание традиционные блюда баскской кухни. И сегодня «Арзак» остается верен традициям. Он не сменил своего места, но лишь расцвел пестрой симфонией вкусов и ароматов.

Авангардная кухня прочно вошла в меню «Арзака»

в начале 60-х годов. Новый долевым собственником – Хуан Мари Арзак, окончив французскую гастрономическую школу, привез с собой новые рецепты и заметно освежил привычную традиционность ресторанного меню. Новая французская кухня, благодаря утонченному вкусу и знаниям умелого повара, тесно переплелась с баскскими блюдами. Разнообразие вкусов и смелая вариативность традиций с авангардом дало основу новой баскской кухне, которая по праву считается творением виртуозного Хуана Мари.

Примечательно, что ресторан оснащен собственной лабораторией, в которой с неиссякаемым энтузиазмом шеф-повар вместе со своей дочерью Еленой создают новые вкусы и ароматы.

Стремление создать что-то новое, удивительно вкусное и притягательное проглядывает в каждом уголке мишленовского ресторана. Завораживающие натюрморты, пестрящие множеством красок, можно найти на каждой тарелке. Сам «маэстро» использует для своей кухни новый термин – «техноэмоциональная» кухня. Оно действительно так! Несмотря на скромное убранство интерьера, который располагает к релаксу и спокойствию,

всю остроту ощущения вы получаете именно от блюд. В первую очередь, поражает взгляд их внешний вид. Новая кухня требует ответственно новых решений. И они были найдены и ежедневно придумываются Хуаном Мари и его сплоченной командой высококлассных поваров. Насытившись прекрасным видом удиви-

тельной еды, с трепетным ожиданием можно перейти к дегустации самого блюда. Новая баскская кухня сочета-



ет в себе современную молекулярную и традиционную баскскую. Поэтому от, казалось бы, обычного рисового шарика зеленого цвета можно ожидать самого невероятного вкуса. Туец может

быть подан в форме железной массы, а зелень петрушки в виде пены. Молекулярные гастрономические возможности безграничны, поэтому популярность ресторана не утихает долгие годы.

Каждое полугодие ресторанное меню обновляется. Молодая хозяйка Елена под чутким руководством искусственного маэстро – своего отца Хуана Мари, создает удивительные композиции из молекул и самых насто-



ящих продуктов местного производства. Экологически чистые, необычайно вкусные, полезные и разнообразные блюда в мгновение ока появятся на столе про-

голодавшегося посетителя. Ужин обойдется ни много, ни мало, а в две сотни евро. Для желающих попробо-

вать все и сразу, мишленовский ресторан подготовил специальное дегустационное меню, которое обойдется несколько дешевле – около ста восьмидесяти евро.

Примечательно, что для новой кухни было подобрано и новое вино. Традиционные слабоалкогольные испанские вина производятся здесь же из местных виноградников. Легкое утонченное почти прозрачное послевкусие хорошего испанского вина позволяет в полной мере насладиться поданным блюдом, изящно

подчеркивая доминирующие вкусовые нотки, помогая ощутить гармоничную полноту соединенных в одно целое продуктов. Винная карта ресторана широка и разнообразна. Опытный и расторопный самарего может подобрать правильное вино под каждое блюдо. Ресторан «Арзак» найти достаточно просто. Точный адрес: Avenida Alcalde Jos Eloegui, 273, 20015 Donostia-San Sebastian, Испания. Неподалеку разбиваются о берег волны Бискайского залива. Скромный снаружи ресторан освещается в ночное время яркими, но слегка приглушенными огнями. Несмотря на это, желающие вкусно и интересно перекусить не пройдут мимо главного входа в «техноэмоциональной» кухни, настоящее удовольствие от которой кроется за дверями «Арзака».

Автор: Елена Ковалевская

Состязания поваров и шеф-поваров

«Bocuse d'Or» / «Золотой Бокюз»

Высокая кухня. Один из самых престижных кулинарных конкурсов всего мира. О нем с трепетом думают заслуженные шеф-повара, посвятившие всю свою жизнь кухне. Участвовать могут только уже заявившие о себе шеф-повара и их ассистенты. Задача участников: приготовить за 5,5 часов два блюда на глазах у публики, прессы, т.е. «вживую». После чего жюри вынесет свой вердикт. Отборочный тур пройдет в Будапеште 10-11 мая 2016 года. Финал же назначен на 24-25 января 2017 года в Лионе. <http://www.bocusedor.com/>

«Baltic Culinary Star Cup»

Кубок Балтийской кулинарной звезды «Академия Гостеприимства» выявляет лучшего шеф-повара стран Балтийского моря. Соревнования проводятся в Петербурге. Шеф-повар состязаются в трех номинациях, демонстрируя технологии приготовления, дизайнерского искусства и архитектуры блюд. Точной даты соревнований еще не названо, ориентировочно Кубок пройдет в марте-апреля 2016 года.

«S.Pellegrino Cooking Cup»

Повара ежегодно стекаются в итальянскую столицу моды, чтобы показать свои кулинарные таланты. Проводимый под эгидой итальянской минеральной воды «S.Pellegrino», дает возможность обновить не только кадровый состав мировой кухни, но и способствует рождению новых концепций приготовления или оформления блюд. Благодаря ежегодному соревнованию, на кулинарном небосводе зажглось уже немало новых ярких звезд.

«S. Pellegrino Young Chef»

Продолжение международного ежегодного конкурса «S.Pellegrino Cooking Cup». Соревнование представляет собой кулинарный поединок молодых поваров,



которые получают уникальную возможность продемонстрировать свои кулинарные способности на публике. Каждый участник должен создать уникальное блюдо из местных продуктов, отличаться свежестью идеи и комбинирования вкусовых нот. Отборочный тур на региональный этап конкурса состоится в Вологде 24 октября 2015 года в гранд-кафе «12 стульев». <http://cafe12stuliev.com>

Кубок мира по кондитерскому искусству

«La Coupe du Monde de la Patisserie»

Один раз в два года во Францию съезжаются повара и кондитеры со всего мира, чтобы определился лучший из них. Участникам нужно в течение 10 часов приготовить блюдо на основе шоколада, на основе мороженого и представить традиционный национальный набор десертов. <http://kedem.ru/news/n2015-04-23-10-00-49/>

Международный конкурс шеф-поваров

«Global Chef Challenge» («GCC»)

Раз в два года конкурсное руководство принимает на себя Мировая Ассоциация Поваров. Состязания имеют три уровня: национальный, выявляющий первого шеф-повара страны; региональный определяет лучшего специалиста на континенте; мировой финал — лучшего из лучшего повара нашей голубой планеты, который пройдет в греческих Афинах в 2016 году. <https://www.worldchefs.org/GCC2015>

«Международный Кремлевский Кулинарный Кубок»

Проходит раз в два года в

Москве. Кубок санкционирован Всемирной Ассоциацией Сообществ Шефов (WACS). В рамках соревнований проводится также конкурс по обслуживанию, где официанты, пекари, кондитеры показывают свое мастерство и способности зрителям и высококвалифицированному жюри.

Всероссийский командный чемпионат по поварскому искусству

Проводится в Москве в рамках Международного Кулинарного Салона «Мир ресторана», а Межрегиональная Ассоциация Кулинаров России и Всемирная Ассоциация Сообществ Шефов WACS оказывают ему поддержку. Участие принимают команды поваров из всех российских регионов. Победителям позволено выступать на международных конкурсах, представляя Россию. В 2016 году планируется на весну.

Международный Чемпионат по кулинарии и сервису

«Золотая Кулина»

Проводится ежегодно в Санкт-Петербурге. Заявку на участие может подать каждый желающий повар. Повара и кондитеры, мастера барного дела и пекари соревнуются между собой. Каждый год жюри придумывает новые испытания, чем озадачивает своих участников.

Международный конкурс молодых поваров

Гильдия Гастрономов в Швейцарии поддерживает начинающих поваров и дает шанс их кулинарной звезде зажечься. Возрастной ценз участников — до 27 лет, профессиональный стаж — до 5 лет. Испытание проходит в три этапа: региональный, национальный, междуна-

родный. 9 июля 2015 года прошел отборочный тур для российских поваров. Дата финала пока не определена.

Международное кулинарное соревнование поваров «One World» / «Единый мир»

Ежегодно от каждого континента выступает по семь поваров. В основе конкурса лежит состязательность северного и южного полушарий. Продукты и блюда должны быть национальными, традиционными, характерными именно для той страны, которая принимает у себя соревнующихся.

Конкурс молодых шеф-поваров «Серебряный треугольник»

Молодым поварам нередко трудно пройти через тернии к звездам. Помочь проявить себя позволяет именно «Серебряный треугольник». Ежегодно конкурс становится не только интересным и ярким событием, но и позволяет молодым поварам узнать нечто новое, оценить свои способности. В 2016 году конкурс запланирован на первую половину марта.

«Лучший повар Эстонии»

Протекает в рамках Таллиннской продовольственной ярмарки «Tallinna Toidumess» ежегодно с 2010 года. В это время Таллин становится кулинарной столицей, открывающей новые неоткрытые таланты. Из всех уголков Эстонии повара приезжают, чтобы увидеть что-то новое и интересное. Пройдет интересное событие в начале ноября 2016 года.

«Шоколатье»

Соревнование проводится в рамках фестиваля шоколадного искусства «Шоколадомания» в Санкт-Петербурге ежегодно. Каждый кондитер может испытать удачу и продемонстрировать свои профессиональные навыки опытному и беспристрастному жюри. Конкурс состоится 1-3 марта 2016 года.

«Олимп Вкуса»

Кубань открывает перед молодыми поварами двери в мир высокой кухни. Участники должны быть не старше 22 лет и прожи-

вать в Краснодарском крае. В 2016 году пройдет в рамках выставки «Horex Krasnodar» 20-22 апреля.

Открытый Чемпионат России по карвингу

Проводится в Москве в рамках Международного Кулинарного Салона «Мир ресторана» с 2006 года и позволяет опередить лучшего из лучших в нескольких номинациях. В следующем году конкурс пройдет 15-17 апреля.

Конкурс открывания устриц

Международный Кулинарный Салон «Мир Ресторана» считается одним из самых популярных в мире гастрономии. Новое испытание, где участники демонстрируют не только свои кулинарные способности, но, в первую очередь, навыки в открывании устриц собирает огромное количество участников и зрителей. Мероприятие запланировано на конец апреля 2016 года.

Чемпионат по итальянской кухне

С 2007 года в Москве проводится кулинарный конкурс, который помогает определить лучшего мастера итальянской кухни. Проводится соревнование ежегодно в рамках Международного Кулинарного Салона «Мир ресторана», который пройдет в апреле будущего года.

Открытый Чемпионат России кондитерского искусства

Проводится в Москве в рамках «Мира ресторана». В соревнованиях могут участвовать повара различных уровней. Новички могут научиться чему-то новому, опытные кондитеры — отточить свое мастерство. Конкурс пройдет в апреле 2016 года.

Конкурс сушистов

Ежегодно Москва становится центром всех любителей суши. Огромное количество специалистов-сушистов приезжают продемонстрировать свои виртуозные способности в приготовлении восточного блюда. Конкурс проходит ярко, интересно и очень оживленно. В 2016 году мероприятие запланировано на конец апреля.



Хуан Мари – современная легенда, потомственный повар, которому суждено было соединить традиционную баскскую кухню и современную молекулярную технологию приготовления блюд, дав ей сочное название «техноэмоциональная» кухня. Но начнем сначала.

Родился гастрономический гений 31 июля 1942 года в семье басков в Сан-Себастьяне на испанском побережье. Его родители держали небольшой ресторан, который перешел им по наследству. Традиционная баскская кухня открывала свои секреты перед маленьким Хуаном постепенно. Его мама, искусный повар, к сожалению, не обладала исключительным даром преображения заурядных продуктов в невероятные блюда. Но это и не ценилось в те далекие времена. В ресторан приходили вкусно и недорого перекусить, приятно провести время. Среди кастрюль и продуктов неспешно протекало детство Хуана.

Молодой человек не хотел связывать свою жизнь с кухней и, достигнув определенного возраста, поступил в школу архитекторов. Но получив степень бакалавра, скрытый повар взбунтовался в Хуане, пришлось признать, что стезя помощника архитектора – это не та жизненная дорога, которая привлекает Арзака. Хуан сам понимал, что рисовать он не умеет и, к тому же,

имеет скверный почерк, что совсем уже не пристало хорошему архитектору. Арзак резко меняет предпочтения и, идя на поводу у своего инстинкта, поступает в гастрономическую школу в Мадриде. И здесь он не ошибся!

Новое направление, знакомые с детства основы приготовления блюд, увлекли молодого человека в удивительный мир красивых и вкусных блюд. Хуан почувствовал себя как рыба в воде и стал усиленно работать, помогая своему таланту раскрыться. Несмо-



тря на успехи в учебе, мама Хуана была расстроена его выбором. Отец Арзака ушел из жизни, когда мальчику было всего 9 лет. Его маме так не хватало поддержки. Сын видел, как тяжело она работает, занимаясь организацией банкетов и составляя меню из блюд традиционной баскской кухни.

После Высшей гастрономической школы в Мадриде, Хуан поехал на практику набираться опыта у французских поваров в Париж. Оттачивая свое мастерство в «кулинарной Мекке» и познавая секреты новой молекулярной кухни, Арзак решил соединить старую баскскую кухню с новомодной французской. Нелепое, казалось бы, сочетание несочетаемого породило невероятное, совершенно

новое направление – «техноэмоциональную» кухню. Свершилось открытие в 1976 году. Сам Арзак объясняет свое творение как сочетание технического, эмоционального и гастрономического прогресса.

Новая кухня Арзака – это не просто авангардные блюда. Она отличается новаторством, исследовательской деятельностью и индивидуализмом. Сложные процессы построения молекулярных блюд требуют профессионализма, точности и фантазии. Здесь не место дилетантам! Арзак с гордостью отмечает, что все блюда – это плод воображения и фантазии его сплоченной команды талантливейших поваров, многонациональной группы фантазеров и смельчаков. Но, несмотря на всю новизну, новая кухня носит на

себе отпечаток баскских гастрономических традиций.

Хуан Мари вот уже сорок лет стоит у руля одного из самых известных ресторанов Сан-Себастьяна и Испании. «Арзак» входил в полсотни лучших ресторанов мира. Недюжинный ресторатор и талантливый повар, Хуан Мари признает, что своим успехом он обязан своей



дочери – Елене, с которой они составляют идеальный тандем. Она помогает находить ему новые формы и выражения, которые с легкостью укладываются на тарелке, удивляя и насыщая гостей ресторана.



Сорок долгих лет ресторан «Арзак» сохраняет три мишленовские звезды, что свидетельствует о мастерстве и высочайшем качестве оказываемых услуг. В гастрономическую туристическую карту в обязательном порядке включен небольшой, но очень уютный ресторан «Арзак».

Около ресторана располагается лаборатория, или «банк вкусов», как называет ее сам хозяин. Это место, где совершаются открытия и творятся настоящие чудеса. Обычно, на сотворение чего-то стоящего, уходит около полугода, но четких сроков нет. Арзак признается, что собрал уже более полторы тысячи самых разнообразных вкусов со всего мира. Некоторые из этих «экземпляров» широко используются в создании блюд звездного меню, иные мужественно ожидают своего часа. Найти новый вкус достаточно тяжело, но Хуан Мари не теряет надежды и запасается терпением, чтобы удивить мир чем-то незаурядным и очень вкусным.

Высокая кухня – это тяжелейшее занятие. Удержаться на плаву в бурном гастрономическом мире очень тяжело. Проверенная годами марка «Арзак» – живое подтверждение высочай-

шего мастерства шеф-повара и его команды. Высокая кухня не терпит штампов и ориентирована на индивидуального клиента, а не на массу. Как же Хуану Мари удалось так надолго удерживать мишленовские звезды? Ответ прост. Как отмечает и сам шеф-повар, это любовь и неугасимый интерес к своему делу, который ведет его по жизненной и профессиональной дороге, помогают ему радовать своих постоянных клиентов и удивлять новых, еще не искушенных «техноэмоциональной» кухней.

Арзак никогда не стремился быть популярным или широко известным. Он просто делает то, что умеет лучше всего. Кроме того, Хуан Мари разработал специальную программу поддержки, которой может воспользоваться каждый ресторатор. «By Arzak Instructions» не является новым концептом компании «Арзак». Начинающие или уже бывалые рестораторы, желающие развить свое дело, внести в него оживление, могут обратиться за помощью к Арзаку. Хуан с легкостью поможет обновить гастрономический стиль ресторана, создать новое меню, основываясь на своей же кулинарной концепции.

Ненасытный в своем желании учиться, Арзак, путешествуя по миру, впитывает, как губка, рецепты национальных кухонь всего мира. Живой интерес помогает Хуану оттачивать свое мастерство каждый день. Несмотря на свой возраст (а в этом году ему исполнилось уже 73 года!) Арзак даже не думает выходить на пенсию, потому что кухня – это их жизнь.

Автор: Елена Ковалевская

Кизил: ешьте на здоровье!

Природа очень богата. Она дарит людям здоровье и красоту. Достаточно лишь протянуть руку и на твоей ладони может оказаться самый настоящий клад, который поможет укрепить иммунитет и подарит долголетие.



Земля слухами полнится... Краснеют среди пышной зелени Крыма яркие ягоды кизила, долго сохраняя твердость свою плоды. Согласно легенде, давным-давно обманулся нечистый дух, выбрав себе кизил, отсюда и пошло народное название – «шайтанова ягода». Бабушки и дедушки рассказывают, что в незапамятные времена, когда Аллах создал землю, то как-то шумно было на ней, беспорядочно, никто не мог себе найти угла и места. Решил Аллах, что каждый должен отвечать за какое-нибудь растение. Пришел и черт. Сманил его кизил своими яркими ароматными цветами, которые раньше всех остальных распускаются и радуют глаз. Решил черт оставить за собой кизил, надеясь на скорую прибыль от продажи спелого урожая. Аллах согласился с выбором черта. Но не тут-то было. Уже и яблоки, и груши, и персики, и абрикосы, и иные фрукты и овощи созрели, а кизил все не зеленый стоит. Стал черт дуть на ягоды, пытаясь согреть их. Но от чертова дыхания ягоды лишь краснели, оставаясь кислыми и твердыми. Плюнул черт и сознался в том, что прогадал он и остался ни с чем. Прошел сентябрь, весь урожай уютно лежал в амбарах и подвалах, а в лесу стал чер-

нет ярко-красный кизил. Спелые, мягкие и сладкие ягоды понравились людям, а черт никак не мог простить себе такой оплошности. С тех пор и зовется кизил «шайтановой ягодой», потому что расцветает раньше всех, а созревает намного позднее остальных плодов.

География. Растет кизил, в основном, в Крыму, на Кавказе, в Карпатских лесостепях и западном Прикарпатье. Представляет собой кустарник или деревце, вырастающее до 6-8 метров. Кизил имеет характерные светлые листья и мелкие плоды, которые бусами облепляют тонкие ветви кустарника. Красные ягоды овальной формы покрыты тонкой гладкой кожурой, под которой



мягкие волокна и твердая несъедобная косточка. Цвети начинает в начале года мелкими желтыми «зонтиками», которые буквально прорезают унылый пейзаж начавшегося года, знаменуя о том, что природные силы пробудились, и земля полна сил выбраться из-под пушистой снежной перины. Культивируется кизил во Франции, Италии, Японии, Северной Амери-

ке и Восточной Европе. **В маленьком большое.** Цветы кизила долго радуют глаз: всю весну, все лето. Лишь только на склоне осенних дней алые ягоды начинают потихоньку темнеть, отдавая вместе с цветом свою кислоту, свою твердость. Собирают урожай кизила в октябре-ноябре. Сбирать урожай с одного кустарника можно целыми поколениями, потому что живет деревце от 120 до 250 лет. Ягоды кизила обладают уникальными целебными свойствами. В них содержится огромный запас питательных веществ. Калорийность продукта достаточно низкая: около 40 калорий на 100 граммов сладких ягод. Кизил включает глюкозу, фруктозу, органические кислоты, основная доля из которых приходится на яблочную и никотиновую. Внутри небольших ягод скрывается запас азотистых, дубильных и красящих веществ, эфирные масла. Ягоды содержат большое количество витаминов Р и С.

Лечись со вкусом. Широкий спектр лечебных свойств и концентрированное содержание питательных веществ нашло свое отражение в общей любви и обширной сфере применения кизила. Неприхотливая ягода используется как дополнительное средство современных терапевтических методик, как один из ингредиентов современной гастрономии. Настой или отвар из кизила заменяют желчегонные и мочегонные препараты, противогрибковые и бактерицидные медикаментозные средства с ярко выраженными жаропонижающим и противовоспалительным эффектами. Пектин, содержащийся в мякоти, ускоряет метаболизм, позволяя активнее освободить организм от вредных веществ, щавелевой и мочевой кислот. Регулярное упо-

ребление ягод кизила в пищу позволяет нормализовать давление во всех кровяных сосудах, способствуя лучшему питанию мозга кислородом, что в свою очередь, предупреждает болевые синдромы и развитие склероза. Стенки кровяных сосудов укрепляются, капилляры становятся прочнее, повышается прочность и упругость вен, что позволяет снизить риск или ослабить симптоматику венозной недостаточности, в том числе, варикоза, воспалительных процессов и отеков.

Хозяйке на заметку... Зимой очень часто не хватает витаминов. Удержать солнце и порадовать себя вкусной радугой витаминов поможет старое доброе консервирование. Конечно, излишне длительная влажно-тепловая обработка может убивать большую часть питательных веществ, поэтому вместо самых разнообразных джемов, варенья, желе и повидла, можно варить компоты (кстати, стакан компота из кизила содержит всего 25 калорий!). Каждая хозяйка готовит сладкие джемы и варенье, пироги и пудинги, супы и компоты. Настоящая кладь витаминов на столе – это блюда из «шайтановой ягоды». Самый простой рецепт – это кизил-«пятиминутка». Приготовление занимает несколько больше, чем пять минут, но зато сохраняет весь набор питательных веществ. Для приготовления необходимо только сахар. В емкость, желательна медную, высыпав промытую ягоду в один слой и присыпав ее сахаром. И повторяет процедуру несколько раз. Накрываем посуду чистым полотенцем и даем настояться. Ягода должна пустить сок. Через пару часов, когда верхний слой сахара станет напитан соком, ставим емкость на



маленький огонь, а лучше – не паровую баню и доводим до кипения, после чего сразу же выключаем газ. В простерилизованные банки выкладываем сладкое варенье и закатываем. Кизил – ягода удивительная. Она легко сочетается с грецкими орехами и творогом, крупами, овощами и фруктами. Суп из кизила, несомненно, понравится детям и поможет родителям следить за здоровой диетой. Сушеные ягоды прекрасно сохраняют целебные свойства и долго хранятся. Разнообразные наливки и настойки из кизила обладают очень оригинальным вкусом и помогут позаботиться не только о досуге, но и создадут уютную домашнюю атмосферу.

Автор: Елена Ковалевская

ТАДЖЕТЫ:

Эргономичная упаковка для закусок

Группе студентов-дизайнеров из Университета Клемсона было поручено создать упаковку для тако и буррито, которая бы позволила легко употреблять эти закуски на ходу. В то время как традиционные обертки из алюминиевой фольги препятствуют активному перекусу и оставляют желать лучшего в плане инноваций, разработанная упаковка Neato Burrito может похвастаться довольно аккуратным решением. Соединив свойства складок фольги со структурной целостностью картона, дизайнеры получили полужесткую упаковку в стиле гармошки, которая легко сгибается и уменьшается по мере употребления закуски.



Сыры: польза и вред.



Сыр – один из «завсегдатаев» каждого холодильника. На полках маленького магазина или огромного супермаркета можно встретить большое разнообразие: от сырного продукта до аристократических голубых плесневых сыров. Прежде, чем говорить о технологии изготовления продукта, необходимо четко разграничить виды сыра, которые на настоящий момент производятся.

При изготовлении сыров используют следующие технологии:

- пастеризацию – термическая обработка молока;
- створаживание – добавление закваски и получение сырной массы;
- стекание – сырную массу отделяют от оставшейся сыворотки;

- прессование – под воздействием давления сыру придается нужная форма;
- соление – продукт погружается в соляной раствор;
- созревание.

Все сыры подразделяются на четыре большие группы:

1.Твердые.

Представляют собой наиболее популярный вид, известный в России. Каждому покупателю хорошо известны названия: Российский, Голландский, Швейцарский, Советский сыр, Гауда, Чеддер, Радамер и многие другие. По мнению гурманов, лучшими вкусовыми свойствами отличаются сорта, производимые в Средиземноморье. В зависимости от способа производства твердые сыры бывают сычуж-

ными и кисломолочными. Своими вкусовыми особен-

ностями продукт обязан определенной технологии изготовления. Швейцарские можно отличить по их сладковатому привкусу, голландские обладают характерной кислинкой. Повышенный уровень молочного брожения характеризует Чеддер, а о сырах с плесенью, наверное, уже знает каждый.

В состав твердых сыров могут входить различные компоненты, но основа всегда



остается неизменной. Она состоит из закваски, молока и сычужного элемента. В зависимости от используемого вида молока (козье, коровье, овчье и другие), сыр может иметь различную калорийность и жирность. Вкусовые особенности также зависят от вида исходного продукта. Технология изготовления влияет также на полезные свойства сыра. Твердые сорта отличаются высоким содержанием витаминов и минералов натурального происхождения. Витамины группы А, В, РР, натрий, калий, фосфор, кальций благоприятно влияют на человеческий организм, поддерживают физический тонус в норме и укрепляют иммунитет. Вред

человеческому организму может быть причинен лишь в случае переедания.

2.Мягкие.

Камамбер, Рокфор, Бри, Манстер... Сыры данной группы считаются элитными и классифицируются по нескольким признакам:

- по цвету: белые, обладающие пикантным вкусом и сильным ароматом, и голубые, которые характеризует их острый и солоновато-пряный вкус и своеобразный аромат;
- по форме изготовления: с корочкой и без;
- по наличию плесневого фермента: с плесенью и без плесени;
- по консистенции: сливочная и творожная;
- по способу получения сырной массы: кислотные, сычужные, кислотно-сычужные.

Для изготовления мягких сортов сыра необходимы: молоко, сливки, молочнокислые бактерии или специальные ферменты. Узнать такой сыр очень просто по его внешнему виду и консистенции. Копчение, плавление и другие виды дополнительных обработок не применяются. Производственная технология мягких

сырных сортов исключает также применение прессования и термической обработки створоженной молочной массы. Благодаря особому способу производства, весь витаминно-питательный комплекс в мягких сортах сыра сохраняется. В каждом аппетитном кусочке скрываются витамины групп А и В, РР, Н, Е. Мягкие сорта сыра отличаются высоким содержанием минеральных веществ: калия, натрия, магния, цинка, железа и других.

3.Сливочные.

Спред, крим-чиз или сырный крем – все это поточные названия сливочного сыра. Мягкость и податливость, превосходные вкусовые свойства помогли завоевать ему любовь и

доверие многих миллионов людей. Современные производители предлагают широкий выбор самых различных сливочных сыров, различающихся не только вкусом и ароматом, но также консистенцией и цветом.

Для его изготовления используют молоко и закваску. Термическая обработка



снижает полезность продукта, но и в готовом сыре содержатся витамины групп А, В, К, а также кальций, селен, фтор, железо и другие минералы. Сливочный сыр обладает повышенной жирностью, поэтому его чрезмерное употребление может спровоцировать увеличение уровня холестерина, способствовать увеличению жировых отложений.

4.Нежирные.

Самую большую группу нежирных сыров составляют рассольные: Сулугуни, Адыгейский, Брынза. Нередко их путают с прессованным творогом, но это мнение ошибочно. Технология изготовления этого вида требует применения специальных лактобактерий, содержащихся в рассоле, в котором созревают сыры.

К нежирным сырам относятся также итальянская Рикотта, Гаудетте, Чечиль, соевый Тофу. Данный вид сыров отличается высоким содержанием кальция и небольшой жирностью, что позволяет не лишать себя возможности полакомиться любимым сыром, не опасаясь за строй-

Как выбрать сыр в российском магазине?

Современный ассорти-

мент сыра может привести в замешательство даже опытного покупателя. Не растеряться и сделать правильный выбор поможет несколько простых советов. Значительно облегчит поиск и сократит его время точно определенная цель покупки. Для бутербродов лучше подойдут твердые сорта, а для чиз-кейка – сливочные, для

салатов – рассольные, для специальных случаев производители предлагают разнообразные подкопченные сырные косички и шарики.

Необходимо обратить внимание на упаковку: вакуумная заводская лучше всего сохраняет свежесть и вкусовые качества продукта. Герметичность и целостность упаковки следует проверять сразу, а не по возвращении домой. При покупке сыра на развес необходимо уточнить дату его производства у продавца, дабы избежать неприятностей. Выбирая уже нарезанный и расфасованный сыр, особое внимание нужно обратить на края среза и чистоту ломтиков. Сыр должен быть нарезан ровно, аккуратно, не иметь маслянистых пятен на поверхности и выделений.

И последнее – читайте этикетки. Производитель обязан предоставлять полную информацию о продукте на его упаковке: состав, дату изготовления и прочие технические характеристики.



Традиционные новогодние салаты и новые идеи для 2016 года



Каждому из нас знакомы рецепты классического Оливье, но даже его можно разнообразить – к примеру, приготовить изначальный вариант с рябчиком, или заменить маринованный огурец кислым яблоком – все эти рецепты можно найти на сайте <http://roman-trusov.ru/blog/salat-olive-recept.html>. Любители смелых экспериментов могут попробовать предложенный способ приготовления со слабосоленым лососем, и точно не разочаруются.

К слову о рыбных салатах – не обойдите вниманием и всеми любимую Селедку под шубой. Конечно, тут поэкспериментировать с набором компонентов вряд ли получится, однако

сов предлагает просто потрясающие варианты приготовления украшения сельди под шубой.

Привнесут изюминку к набору праздничных салатов популярные в последние годы рецепты с крабовым мясом или же угощения с мидиями и рисом – они не только потрясающе вкусные, но еще и низкокалорийные.



Также можно разнообразить новогодние закуски, используя смелые сочетания продуктов. Например, мясо птицы просто идеально в тандеме с отварным картофелем и грибами, листьями салата и морковью, орешками и сухофруктами.

Еще интересней станут угощения, если их состав разнообразить полезными и потрясающе вкусными морепродуктами



лят зарядиться витаминами и прекрасно дополняют горячие блюда. Вы можете использовать зелень в сочетании со свежими или солеными овощами, орехами и разнообразными заправками из растительного масла, натурального йогурта, сметаны или майонеза.

Не забудьте и об фруктовых салатах, ведь Новый год – это восхитительная возможность насладиться вкусом экзотических фруктов. Можете смело пустить в ход бананы, ананасы, апельсины, яблоки, сухофрукты и так далее, а заправить все это дело лучше сладким или натуральным йогуртом – такое простое, но оригинальное блюдо не вызывает ничего, кроме восторга и изумления.

ГАДЖЕТЫ

Гаджет для очистки киви
Среди людей часто возникает много споров, когда дело доходит до очищения киви. Одни утверждают, что лучше всего вычерпнуть мякоть ложкой, отделив ее от кожицы, другие считают, что эта задача лучше всего решается при помощи бокала, а третьи просто чистят киви ножом. Компания Williams-Sonoma предлагает еще один способ очищения киви – при помощи инструмента KiwiLoop. Он представляет собой гибкую нержавеющей стальную проволоку, прикрепленную к ручке из березы. Для того чтобы очистить киви, плод нужно разрезать пополам, после чего отделить мякоть от кожицы при помощи KiwiLoop. Гаджет снимает кожицу очень быстро и аккуратно, позволяя уменьшить количество пищевых отходов и избежать раздражения рук.



Овощные же салаты позво-

РЕЦЕПТЫ от Романа Трусова

Овощи, запеченные в духовке с сыром

Ингредиенты
ломтик сдобного пирога 5гр.
чесночно-сырная замазка 5гр.
филе обжаренного баклажана 10гр.
запеченный перец 5гр.
брусника 1шт.

Рецепт запеченных овощей в духовке с сыром очень прост. В начале с баклажана нужно снять кожуру. Нарезать 슬라이сами толщиной 5-7мм. Солить, перчить. Немного дать полежать, пока не выступит сок. Запанировать в муке и обжарить на хорошо разогретой сковороде в большом количестве масла. После обжарки баклажан необходимо выложить на бумажное полотенце, чтоб впитался излишний жир. Болгарский перец запечь в духовке при температуре 190 С* в течение 40минут. Снять кожуру и очистить от семян. Овощи, запеченные в духовке и хлеб нарезать кубиками, промазать сырной замазкой. Сырная замазка: сыр натереть с чесноком на терке, заправить майонезом. Тонкости и советы приготовления овощей в духовке. При запекании овощей в духовке существуют определенные правила, если вы хотите получить вкусный результат. Сейчас я опишу основные

тонкости приготовления для привычных овощей. Картофель лучше всего запекать в фольге, прямо в кожуре, предварительно сбрызнув растительным маслом. Хорошо посолить и поперчить смесью 5 перцев. Запекать при температуре 180 С*. Время зависит от размера запекаемого картофеля. Баклажан запекается при температуре 180 С*, желательнее в режиме верхнего тена. Шкурку по желанию можно удалить после приготовления. Перец болгарский запекается при 190 С* в течение 30-40минут, шкурка и семена после запекания хорошо снимаются. Томаты прекрасны в запеченном виде их можно запечь как целыми при температуре 200С* в режиме верхнего тена так и нарезать тонкими колечками после чего выпекать на силиконовой коврик при 80С*, превратив, таким образом, их в чипсы. Так же можно нарезать дольками, удалить семена и запекать на крупной соли при 80С*. Все овощи после запекания имеют насыщенный, концентрированный вкус, они полезны и гармонично сочетаются с другими продуктами.



Желе из зеленого чая и облепихи.

Ингредиенты
Мороженное зелёный чай 15гр.
Мороженное облепиха 15гр.
Арбуз 20гр.
Карамель 10гр.
Сыр фета 30гр.
Желатин 1гр.
Физалис, мивкозелень.
Мороженное растопить и желировать. Залить в форму.



вы можете проявить всю свою фантазию, изобретая оригинальное оформление для этого праздничного угощения или корректируя пропорции. Например, вдохновиться можно здесь <http://roman-trusov.ru/blog/seledka-pod-shuboj-recept.html> – шеф-повар Роман Тру-

МЯСНОЙ КРОССВОРД



По вертикали:

1. мышечная часть животного с прилегающей жировой прослойкой. 3. тонкий ломтик мяса панированный в сухарях либо муке и обжаренный на масле. 5. этот вид мяса больше пользуется популярностью у татар, так же из него делают колбасу. 6. считается диетическим мясом, имеет маленькое содержание жира. 7. мясо птицы, достаточно жирное. Очень популярно в Китае. Часто используют в меню ресторана. 9. часть свинины из которой любят делать шашлык. 11. русское блюдо состоящее из мяса и теста. 12. часть говядины взятая со спины, между позвоночником и рёбрами. Как правило готовят на кости, широко используют в русской кухне. 13. мясо коровы либо бычка. В Индии считается священным животным и в пищу не употребляется. 17. блюдо из кусочков мяса с овощами тушеное в соусе. 20. имеет несколько значений. Чаще обжаренные кубики мяса в густом соусе. Но так же бывает овощное и рыбное.

Ответы на предыдущий кроссворд №9

По вертикали: 1.саке 2.сироп 3.рулет 4.санди 6.инжир 7.халва 10.анчоусы 12.гранат 13.бастр 15.агорн 16.треска 18.анис По горизонтали: 5.физалис 8.солянка 9.спагетти 11.агаран 14.чорба 17.фазан 19.эспума 20.ирис 21.тостер
Ключевое слово - солод

АНЕКДОТЫ:

В одном купе едут украинец и два негра-студента. Украинiec достаёт 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.

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.

По горизонтали:

2. кусочки мяса надетые на шампур и обжаренные на углях. 4. часть ноги животного ближе расположено к бедру. 8. мясо птицы которое часто используют в различных диетах. 10. блюдо желеобразной массы из отварного мясного бульона с овощами в холодном виде. 14. часть конечности, ноги у животного, идеально подходит для наваристых бульонов. 15. это мясо считается жирным, мусульманам запрещено его есть. В русской же кухне пользуется популярностью. Очень калорийное. 16. в большинстве случаев мясное блюдо тушёное в кокосовом молоке со специями. 18. мясо диких животных. 19. засоленное мясо свинины с прослойками жира, взятое из боковой части. 21. жирное мясо птицы, традиционно готовят на рождество. 22. мясное блюдо, как правило из говяжьей вырезки. Нарезается длинными ломтиками поперёк волокон и обжаривается на хорошо раскалённой сковороде. Блюдо относится к русской кухне.

АНЕКДОТЫ:

Как произвести впечатление на мужчину: - разделите и приготовьте пожарить.

- Русская кухня: приготовьте что угодно, лишь бы получилась закуска.
- Грузинская кухня: приготовьте что-нибудь, засыпьте кинзой, залейте «Киндзмараули».
- Французская кухня: как-нибудь поджарьте мясо, залейте его соусом, с которым вы мучались 4 часа, украсьте шалотом.
- Итальянская кухня: соберите все остатки еды из холодильника, разогрейте,

посыпьте моцареллой.
- Китайская кухня: соберите мух и тараканов, нарвите травы, обжарьте на быстром огне с горой специй и литром соевого соуса.
- Японская кухня: поймайте что-нибудь в море, немедленно разделайте, подайте к столу трепещущим и с васабии.
- Индийская кухня: смешайте карри с перцем, перцем и перцем. Добавьте к карри.
- Мексиканская кухня: добавьте перца. Все остальное можете не добавлять.

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:

— Прикинь, этот придурок, чтобы не мыть тарелки, надевает на них целлофановый пакетик перед едой, потом снимает и выбрасывает в мусорку, и все!
И тарелки мыть не надо...
— Слушай, да он гений...

«Вкусная газета Романа Трусова» № 10 от 15.12.2015.
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.