

# СЕЗОН ТРЮФЕЛЕЙ В PERCORSO

По 7 декабря в новом ресторане Percorso в отеле Four Seasons Hotel Lion Palace идет сезон трюфелей, посвященный кухне Пьемонта.

Шеф-повар отеля Андреа Аккорди составил специальное меню — в каждом блюде раскрываются разные вкусовые нюансы белого трюфеля. Вот уже двенадцать лет мишленовский повар Андреа Аккорди выбирает только трюфель из Альбы. Этот городок на границе Пьемонта известен международной трюфельной ярмаркой, которая проходит каждую осень, и редкими сортами трюфеля.

Пьемонтский белый трюфель считается главным в мире гастрономии. Эти грибы имеют благородную историю, и их кулинарные свойства известны уже несколько столетий. В XVIII веке пьемонтские трюфели были дипломатическими подарками: их доставляли к королевским дворам европейских стран. Популярным деликатесом и в то же время самым дорогим ингредиентом белый трюфель стал только в XX веке.

В соответствии с гастрономической концепцией ресторана Percorso — кулинарное путешествие по разным итальянским областям — Андреа Аккорди представляет знаменитые блюда Пьемонта, основанные на тонких сочетаниях белого трюфеля из Альбы с разными ингредиентами. В сезонном меню десятки блюд, среди них — копченая свиная грудка в соусе «Карбонара» (приготовлен из желтков и пармезана), украшенная яйцом и тертым белым трюфелем; паста «Тальюлини», приготовленная с добав-



ФРАГМЕНТ ИНТЕРЬЕРА ОДНОЙ ИЗ ГОСТИНЫХ РЕСТОРАНА PERCORSO, РАЗРАБОТАННЫЙ ЯПОНСКИМ ДИЗАЙНЕРОМ ЯСУХИРО КОИЧИ

лением картофеля и пармезана (блюдо подается с фондю из сыра «Фонтина» и белым трюфелем); обжаренная молочная телятина с пюре из цветной капусты и глазированными осенними овощами — перед подачей это блюдо посыпается тертым белым трюфелем. В качестве дополнения — два авторских коктейля, приготовленные с пюре из белого трюфеля.

Их разработал Тони Паэзе, управляющий Percorso, уже известный в Петербурге тем, что ради переезда сюда покинул империю Armani.

Ресторан Percorso открылся в октябре. Интерьеры пяти стильных гостиных ресторана разработал японский дизайнер Ясухирос Коичи, основатель креативного агентства Spin Design, создающего инте-

рьеры для ресторанов по всему миру. В отделке гостиных использованы редкие материалы, в том числе дорогой итальянский камень и азиатская плитка со сложным узором. В каждом зале — необычные люстры, спроектированные дизайнером и выполненные мастерами компании Preciosa — одного из самых известных производителей богемского стекла. ■

## СОЗДАВАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВОВАТЬ ТЕЛО

**Йога-центр «Планета перемен» — место в Петербурге особенное. Это, по сути, первое в городе профессиональное образование: центр работает уже 17 лет. А это значит, что уже есть опыт, свои программы и профессиональные методики, основанные на глубоких знаниях и практиках йоги. Кстати, все инструкторы «Планеты перемен» занимаются в школе йоги, основанной Георгием Богословским, — известным в России учителем, который наряду с физической составляющей йоги учит ее философской и нравственной основе.**

«Работая с телом, мы не забываем и о других составляющих человеческой личности — сознании, мыслях, эмоциях, — говорит директор йога-центра «Планета перемен» Юлия Шеина. — Потому что это все взаимосвязано, и наше эмоциональное состояние влияет на физическое здоровье. Очень важно уметь расслабляться — мы учим не просто статичным позам, а концентрированному, осознанному подходу к себе, учим чувствовать тело, чтобы уметь с ним взаимодействовать, чувствовать его потребности. В этом, пожалуй, основное отличие нашего центра».

На самом деле и от самого человека зависит немало. Это подтверждает и Всемирная организация здравоохранения: «Здоровье человека на 10% зависит от медицины, на 20% от генетического наследия, еще 20% определяются состоянием окружающей среды, на 50% — от самого человека». Эта половина и есть наш образ жизни. И если задаться



вопросом, что же такое здоровый образ жизни, то ответы окажутся такими:

- позитивное мышление;
- адекватная двигательная активность;
- сбалансированное питание;
- полноценный отдых.

Всему этому может научиться каждый, независимо от возраста и жизненного опыта, на занятиях с профессиональными инструкторами йога-центра «Планета перемен».

Практика йоги естественным и гармоничным способом помогает сделать тело и здоровым, и сильным, и краси-

вым. С самого начала занятий йога привлекает человека концентрировать свое внимание на теле, делать упражнения по мере сил, в состоянии комфортных ощущений. Кроме того, практика йоги идет всегда от простого к сложному, в процессе занятий не возникают чрезмерные нагрузки для тела.

Йога — система самодостаточная: чтобы заниматься, человеку не требуется никаких особых условий, приспособлений и снарядов. Главное — уединенное место, небольшой коврик и удобная одежда. А позволить себе это сейчас может каждый.

Последовательная работа с телом по системе йоги научит:

- лучше понимать и чувствовать его;
- освободиться от навязчивых мыслей с помощью концентрации внимания;
- расслабляться и тем самым активизировать процессы восстановления и саморегуляции в теле.

Йога-центр «Планета перемен» практикует занятия для разных групп: для начинающих, беременных, детей; существует программа йоги с партнером, медитации и релаксации и даже «Йога ночью» для полуночников. Также здесь можно получить опыт самостоятельных занятий. Все оздоровительные программы дополняются спа-процедурами.

Подробности на сайте  
[www.planeta-peremen.ru](http://www.planeta-peremen.ru)

**«ПЛАНЕТА ПЕРЕМЕН»:  
ЙОГА — ЗДЕСЬ!**



Санкт-Петербург  
ул. Мытнинская, д. 11, тел. 8 (812) 271-71-65  
ул. Ушинского, д. 3, корп.3, тел. 8 (812) 491-94-77