

Пора порея

ЕДА С ЕЛЕНОЙ ЧЕКАЛОВОЙ



КАКАЯ У НАС, девушек, главная весенняя забота? Правильно, похудеть к пляжному сезону. Вот и книги по диетическому питанию поднялись в последние две недели на первые строчки рейтингов. Особенно популярна протеиновая диета француза Пьера Дюкана: он обещает фантастические результаты даже за месяц строгого соблюдения предложенного им режима. Дюкан не обманывает: я сама знаю людей, которые таким образом сбросили 8–10 килограммов. Но все-таки нет, я и на эту диету не сяду. Может, потому, что не люблю само это слово. Ведь любая диета — это радикализм. И как другие радикальные меры, диеты работают временно и несовместимы с нормальной жизнью. Вот посмотрите на рецепт знаменитого майонеза «Дюкан»: 3 желтка, 2 чайных ложки горчицы, 1 чайная ложка уксуса, по щепотке укропа, соли и перца и еще полстакана вазелинового масла — да-да, того самого, которое продается в аптеке как действенное средство от запоров. Такая плотно маслянистая и не то чтобы приятная на вкус субстанция. Я даже попробовала этот майонез сделать: наверное, он полезный, но, честно говоря, невкусный. Уж лучше заправить салат просто лимонным соком, если в оливковом масле кроется дьявол. Вернее, оливковое масло, по теории Дюкана, не вообще зло, а несовместимый с протеиновой диетой продукт. К тому же она, эта диета, лишая клетчатки, неизбежно ухудшает пищеварение — вот и возникает та самая проблема, для решения которой в аптеках продают вазелиновое масло. Понимаете, что происходит? Дюкан говорит: лишние килограммы — результат погоны за удовольствиями. Вот он нас удовольствиями и лишает. Но послушайте: так жить нельзя! Мне

жаль так уродовать даже месяц своей жизни. И нет ничего хорошего в быстрой потере веса. Да, многие мои подружки теряли килограммы огромным усилием воли и лишениями, но потом вес возвращался, да еще с добавкой. Кстати, в самой Франции у Дюкана сегодня много противников. В прошлом году он даже проиграл судебный процесс своим оппонентам, которые доказывают: эта диета чаще дает временный и не всегда безобидный для здоровья результат. А потом есть хорошо известный факт: и без всяких диет француженки не толстеют! Посмотрите, по бульварам Парижа на зависть нам ходят женщины средних лет с фигурами 25-летних. Они обожают вкусную еду и вино и остаются стройными. У них ланч из трех блюд и вино за каждой трапезой. Мирей Гильяно, американка французского происхождения, в ответ всем диетам написала книжку, которая так и называется «Француженки не толстеют». Нет, правда, неужели так распорядилась природа и у француженок, которым в кошмарном сне не приснится заправлять салаты вазелиновым маслом вместо оливкового, есть какой-то особый ген стройности? На самом деле, говорит Мирей Гильяно, это не особый ген, а привычки, представления о вкусном, структура не экстремального, а повседневного питания. И еще маленькие хитрости, которые передаются от бабушек к внукам. Вот что от природы понимает любая француженка: качество еды всегда должно быть впереди количества, позволено есть все, но понемногу, нужно пить много воды, непременно начиная с нее свой день. Я вот что совершенно точно заметила сама: когда начала много готовить, перестала, как ни странно, поправляться. По работе, особенно в съёмочные дни, нужно пробовать много блюд, и я приучила себя есть крошечными порциями. Я стала настолько ценить вкусную еду, что совсем отказалась от невкусной: я больше не ем в самолетах и поездах, на ходу или просто от скуки. Сегодня очень популярна диета по группам крови. Причем пациенты, сдавая анализ крови, заполняют анкету, где должны отметить, какие из продуктов им нравятся, а какие — нет. Я расспрашивала многих моих знакомых, прошедших это испытание: под запретом всякий раз оказывалось то, что им больше всего нравилось. Короче, не смей наслаждаться тем, что ты любишь! Я решила поступить ровно перпендикулярно: оценила все, что люблю, отметила, без чего могу обойтись, уменьшила количество любых продуктов, выбрала качество. Месяц назад я влезла в юбку, которую специально на спор с самой собой купила на размер меньше. А теперь эту юбку надо бы ушить еще. Хотя даже необходимый каждой из нас весенний детокс я превратила в настоящее для себя удовольствие. Детоксы, они как раз из тех маленьких хитростей, которые так ценят француженки. Мирей Гильяно в качестве примера приводит суп из лука порея, рецепт которого достался ей от бабушки. На самом деле тут даже нет никакого особого рецепта. Надо взять килограмм лука порея, отрезать корни, нарубить всю белую и светло-зеленую часть крупными кусками (сантиметров по пять), разрезать каждый кусок вдоль и тщательно вымыть весь песок, который

КАК И ДРУГИЕ РАДИКАЛЬНЫЕ МЕРЫ, ДИЕТЫ РАБОТАЮТ ВРЕМЕННО И НЕСОВМЕСТИМЫ С НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ

в этом овоще умудряется забраться глубоко в центр стебля. Потом сложить все в кастрюлю, покрыть водой, довести до кипения и на самом маленьком огне варить до мягкости 20–30 минут. Все это можно либо протереть в блендере и получить нежный супчик, либо оставить так — и есть, как спаржу, запивая отваром. И в том и в другом случае блюдо можно немного посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом. Постный суп из порея — старый трюк. Дело в том, что порей — мягкий диуретик. С одной стороны, низкокалорийный продукт, но с другой — в нем куча витаминов и микроэлементов. Стоит двое суток посидеть на супчике из порея — и двух-трех килограммов как не бывало. Согласитесь: недолго и нерадикально. Я иногда устраиваю себе хотя бы один такой разгрузочный день. Но порей — мой выбор лишь только потому, что я просто его обожаю, и он мне не надоедает. Правильно приготовленный, порей получается нежным и кремовым, просто тает во рту, будто пропитанный сливками. Очень богатый вкус: сладость, но с какой-то внутренней кислинкой. Не случайно его всегда называли «спаржей для бедных». Его даже для разгрузочных дней можно приготовить как спаржу: порей в соусе винегрет — классика французских бистро. Стебли целиком нужно отварить на пару. Но вначале отрезать корни, не повредив основания. Отсечь совсем грубую зеленую часть. Отступя 2,5 сантиметра от основания стебля, разрезать его вдоль, раскрыть и вымыть под проточной водой. Связать стебли сверху и сварить в пароварке за 10 минут — так, чтобы они были нежными, но не переварились и не превратились в месиво. Развязать, прорезать основание стебля до конца, разделив каждый порей пополам. Положить срезанной стороной на блюдо и немного посолить. После этого порей обычно маринуют в соусе винегрет. Но чтобы снизить количество масла и к тому же сделать маринад менее едким, соус часто разводят пополам водой. Можно даже чуть больше — все лучше, чем стопроцентное вазелиновое масло. Порей я поливаю разведенным соусом винегрет и ставлю в холодильник на ночь. При подаче посыпаю зеленым луком. Вкусный детокс получается! Если в апреле вам удастся купить на рынке молодой весенний порей (его стебли особенно нежные, и есть можно даже зеленую часть), считайте, что простая и необходимая радость обеспечена: у вас в руках настоящий французский деликатес, да еще тот редкий случай, когда необыкновенно вкусное — ну очень полезно. Ешьте, наслаждайтесь, не забывайте пить много воды и худейте на здоровье!

www.vkusitsvet.ru

Порей в соусе винегрет

- 1 порей (4 средних стебля)
- 2 разведенный водой соус винегрет (1 стакан)
- 3 зеленый лук (2 столовых ложки)
- 4 соль

ДЛЯ СОУСА ВИНЕГРЕТ

- 1 лимонный сок (3 столовых ложки)
- 2 винный уксус (2 чайных ложки)
- 3 мед (1/2 столовой ложки)
- 4 дижонская горчица (1/2 столовой ложки)
- 5 оливковое масло (5 столовых ложек)
- 6 соль, перец