

# Зерно хорошей еды

## ЕДА С ЕЛЕНОЙ ЧЕКАЛОВОЙ

**ЗНАЕТЕ**, какое сегодня самое востребованное блюдо среди московских модниц и красавиц? Не поверите — каша! Рисовая, гречневая и пшенная. Вот правда, спросите хоть у блистательной Юли Бордовских, какая еда для нее самая вкусная, — и она будет страстно рассказывать о чудодейственных свойствах цельного зерна. «Чудодейственность» в ее случае налицо: у нее и никогда-то не было лишнего веса — так, по крайней мере, казалось мне, а теперь она не просто стройна, но даже угловата, как 15-летняя баскетболистка (каковой, наверное, в душе и является). «Чудо» случилось с Юлькой после посещения модной испанской спа-клиники Sha, где она прошла программу «детокса». Все это меня заинтриговало, и когда нынешний владелец клиники вместе с ее главным шеф-поваром приехал в Москву и пригласил интересующихся (через уже отведавших этого счастья) на ознакомительный ланч, я туда отправилась. Потому что, хотя Sha — клиника мирового уровня, с искусными диагностами, программами всякого там фитнеса, релакса и массажей, с огромным бассейном и потрясающими морскими и прочими видами, именно правильное питание — во всех смыслах зерно концепции, которая называется макробиотикой. То, что я увидела, вряд ли можно назвать диетой. Скорее своего рода прикладная философия, которая существует уже более тысячи лет. В «Боско-баре», где проходил сеанс магии от Sha, чудодействовал шеф Пабло Монторори, который в прошлом работал у знаменитого сансебастьянца Мартина Берасатеги, а непосредственно перед рестораном клиники — во всемирно известном «Эль Булли» Ферана Адрия. Пабло приготовил весенние овощи с едва уловимым ароматом копчености и — совсем не похожее на итальянское — ризотто из бурого риса с тетаки (едва обжаренное, а потом замаринованное мясо или рыба) из тунца. Вначале ризотто это совсем мне не понравилось — какое-то слегка клейкое, сыроватое и тугое. Я даже порадовалась, что порция такая маленькая. Но вот ведь что удивительно: чем больше я жевала этот рис (а иначе проглотить его было трудно), тем вкуснее он мне казался. Я съела все — и была совершенно сыта, как от огромной тарелки ризотто обычного. Но десерт — что-то вроде ароматного сорбета — я тоже съела с удовольствием, благо он был невесомым, как воздух. Система питания, которая называется макробиотикой, значит «долгая жизнь» и основана на употреблении в пищу большого количества цельного зерна — до 50% дневного рациона, овощей, бобовых, фруктов и водорослей (до 25%) и небольшого количества мяса, рыбы, яиц и птицы. Допускается соевое молоко и тофу. Совсем исключается сахар, зато сухофрукты в небольших количествах приветствуются. В клинике советуют: по возможности каждый прием пищи лучше начинать с супа мисо. Попробовав блюда Пабло и приготовив еще кое-что дома по его рецептам, я точно могу сказать: это неожиданно и вкусно. Но не в привычном понимании. В этой еде в три раза меньше жиров, чем в обычной, простые углеводы заменены сложными (оттого и приходится долгое насыщение) и совсем нет очищенного сахара.

## Лепешка из пшенки

- 1 **пшеника** (1 стакан)
- 2 **корица** (1 чайная ложка)
- 3 **натертый имбирь** (1 чайная ложка)
- 4 **порошок кумина** (1/2 чайной ложки)
- 5 **острый сухой перец** (1/2 чайной ложки)
- 6 **курага** (100 г)
- 7 **изюм** (50 г)
- 8 **сушеная клюква** (50 г)
- 9 **цедра** (с 1 лимона)
- 10 **фисташки или миндаль** (горсть)
- 11 **соль, растительное масло**
- 12 **коричневый сахар** (по желанию)

Потеря лишнего веса, хоть и значительная, считается не главным, а лишь наглядным результатом. Больше меня как раз поразили вкусы новых для меня блюд, которые требуют при меньшем количестве порции гораздо большего времени трапезы. Да и как тут будешь есть без чувства и толка, когда Пабло предлагает, например, симфонию из свежайшего хека, осьминога, диких овощей (спаржи и артишока) и лапши с чернилами каракатицы сразу под четырьмя разными соусами? Один для усиления морского аромата рыбы (с помощью водорослей, рыбьих костей и мальков), другой для кораллового цвета (морковь, паприка, панцири креветок), третий — для пикантности (чеснок, помидор и сухой красный перец), четвертый — для нежности (соевое молоко, оливковое масло, томленный чеснок, шафран). Такое трудно приготовить дома. Я попробовала начать с простейшего — с каши. Наравне с неочищенным рисом макробиотика обожествляет пшенку. Мы привыкли варить пшенку в молоке до полного разваривания, чтобы она вышла помягче и исчез ее горьковатый вкус. Но из пшена, оказывается, можно готовить поразительно вкусные вещи. На Востоке оно известно еще с античных времен и всегда входило в традиционное меню в странах Магриба, на Ближнем Востоке и даже в Китае. Пшеника — это зерна проса после обдирки. По количеству белка она превосходит даже гречку. В Тунисе и Алжире пшенку готовят с сухофруктами и орехами, и это потрясающий витаминный вариант. И даже ее особый чуть горьковатый привкус в этом блюде становится привлекательным по контрасту со сладкими ингредиентами. А еще пшеника — отличный



ЭТИ БЛЮДА ТРЕБУЮТ ПРИ МЕНЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ ПОРЦИИ ГОРАЗДО БОЛЬШЕГО ВРЕМЕНИ ТРАПЕЗЫ

очиститель организма, выводит шлаки и токсины, ее всегда варят, когда хотят сбросить вес. В системе макробиотического питания из нее готовят простейший домашний детокс. Нужно крупу хорошо промыть, 2–3 раза обдать кипятком, залить кипящей водой (1 к 3), довести до кипения и варить, пока вся жидкость не впитается. Потом укутать, как гречку, дать упреть — и есть в течение двух дней с овощами и фруктами. Или, наоборот, — с большим количеством петрушки и лимонным соком, получается нечто вроде пшеничного табули. Но ведь в макробиотике не только детоксы — пользы, говорят врачи клиники Sha, не будет, если не почувствовать наслаждения. Вдохновившись блюдами Пабло Монторори, я решила приготовить из пшена золотую хрустящую лепешку. Попыталась не нарушать макробиотических правил, но добиться максимально интересного результата. Вначале сварила крупу, как для детокса. Еще теплую немного посолила, добавила 2 столовых ложки постного масла, корицу, имбирь, растертый в порошок кумин, лимонную цедру и чуть-чуть острого красного перца. Все тщательно перемешала, разминая комочки, чтобы получилось однородное и очень пикантное пшеничное «тесто». Теперь пора добавить сладкую ноту — положить замоченный изюм, нарезанную курагу, сушеную клюкву или вишню. А для хрусткости — еще миндаль. Выложила «тесто» в плоскую, смазанную постным маслом форму для торта. А если вам макробиотические правила хорошей еды по барабану, посыпьте корж коричневым сахаром для лучшей карамелизации. В любом случае запекайте лепешку в духовке, нагретой до 200 градусов, до золотистой корочки. У меня получился вкуснейший, хрустящий и ароматный корж, который муж вечером просто до последней крошки уплет с бутылкой бургундского. Ну никак не удалось мне убедить его в том, что вино макробиотика не предусматривает. «Ну без сахара, — говорит, — могу запросто обойтись, а вот зачем мне долгая жизнь без бургундского?».

[www.vkusitsvet.com](http://www.vkusitsvet.com)