

18 рестораны

Не зря копят небо

ЕДА С ЕЛЕНОЙ ЧЕКАЛОВОЙ

ЗНАЕТЕ, где можно найти самую вкусную на свете еду? В европейских диетологических клиниках! С этим парадоксом я сама столкнулась лет 15 назад, когда впервые попала на Женевское озеро, в Монтрé. На вопрос, какой здесь у вас самый лучший ресторан, консьерж гостиницы ответил: La Prairie. Но ведь это же больница, удивилась я. И все же пошла попробовать. Оказалось, чистая правда: в клинике фантастический ресторан высокой диетической кухни. До сих пор помню их свежайшую фосфорную рыбу с насыщенными травами соусом-пенной, их воздушные фруктовые и шоколадные суфле, которые походили на пищу богов из легенд Древней Греции. «Мы тут кормим воздухом и ароматами», — объясняла мне тогда главный диетолог клиники, худощавая дама без возраста. И как только одно может сочетаться с другим: храм чревоугодия и диетологическая клиника в одном пакете?

У истоков этого очевидного сегодня тренда — Мишель Герар, гениальный французский шеф и создатель Cuisine Minceur Active — гастрономической кухни для похудения. Как и Анна Пик, три мишленовских звезды он получил раньше, чем открыл вместе с женой термальный SPA-отель Les Pres d'Eugénie и чем в его голове зародилась, мягко говоря, нетривиальная мысль о диетической haute cuisine. Весил он тогда на 20 килограммов больше, и молодая любимая жена была недовольна. В это время он написал: «Мне снится сон: я пытаюсь взлететь, но мое бедное тело, отягощенное слишком большим количеством остатков жирных соусов, так раздулось, что навеки приковало меня к земле». Герар пробовал всевозможные диеты, но, поглощая предписанные горы капустного салата и вываренного мяса, чувствовал себя ужасно несчастным. Да и что в результате? Килограммы уходили и возвращались снова, зато постоянной спутницей стала депрессия. Вот тогда-то он и принял вызов: создать «рондо аллегро праздничных блюд для похудения», наполненное «свежими салатами, похожими на детский смех, блестящими тяжелыми рыбами со вкусом запретного плода и ароматной птицей из детских завтраков на траве». Герар смеется, что придумал свою новую кухню тогда, когда у западного мира было два главных врага — Советский Союз и холестерин. А в процессе его многолетних исследований выяснилась совсем неочевидная вещь: к снижению веса приводят не столько строгие ограничения, сколько сбалансированная и гармоничная еда, которая насыщает организм всем необходимым, непременно доставляет удовольствие и радость, повышает настроение, заряжает энергией, активизирует или даже перезапускает процесс обмена веществ. Вот вам главное правило Герара для желающих похудеть: научиться хорошо готовить, отказаться от всего невкусного и развивать чувствительность своего неба. Он отрицает все искусственные заменители натуральных продуктов, будь в них хоть ноль калорий. Пусть будет сахар в небольших количествах — заменить его можно только медом или фруктозой, а сало или сливочное масло — лучшим на свете оливковым! Кого удовлетворит безалкогольное пиво или шоко-



К СНИЖЕНИЮ ВЕСА ПРИВОДЯТ НЕ СТОЛЬКО СТРОГИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ, СКОЛЬКО СБАЛАНСИРОВАННАЯ И ГАРМОНИЧНАЯ ЕДА

лад на сорбите? От таких паллиативов всегда останется ощущение обмана, и желудок непременно потребует новой пищи. Лучше выпить немного хорошего пива или вина и съесть квадратик настоящего швейцарского шоколада! Как только небо pošлет желудку сигнал, тот с благодарностью отвечает — ощущением удовольствия и сытости. Гастрономическая мудрость (kitchen intelligence) вместо примитивного подсчета калорий — только это может изменить жизнь. Теперь понимаете, почему все главные диетологические клиники Европы открывают кулинарные курсы и даже школы? Жирную и нездоровую пищу можно победить здоровой, если приготовить ее гораздо интересней.

Например, Пабло Монторо, шеф-повар клиники Sha вместо того, чтобы заливать салаты оливковым маслом, кладет его совсем немного, но зато насыщает овощи копченым ароматом при помощи модного «пистолета» для копчения. То же самое можно сделать и без гаджета. Есть такой старый китайский способ мгновенного копчения в сковороде вок на чае и сахаре. Возьмите, скажем, морскую форель или лосось. И не бойтесь, что это жирная рыба — в ней самые полезные полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3, которые как раз стимулируют обменные процессы и помогают расщеплять другие жиры. Рыбу я советую посолить-поперчить и оставить слегка промариноваться, пока в воке не появится ароматный белый дым. Сделать его очень просто. На дно вока стелим фольгу в два слоя (иначе потом сковородку в жизни не отскребешь), на нее насыпаем по пять столовых ложек риса (лучше длиннозерного) и коричневого сахара, а сверху — две с половиной столовых ложки зеленого чая (очень хорош жасминовый) и веточку розмарина или другой пряной травы. Поверх устанавливаем решетку (они часто продаются вместе с воком или можно воспользоваться подходящей по диаметру от угольного гриля), закрываем крышкой и ставим на

Копченая форель с фальшивым ризотто (2 порции)

- 1 филе форели или лосося (300 г)
- 2 рис (5 ст. ложек)
- 3 сахар (5 ст. ложек)
- 4 зеленый чай (2,5 ст. ложки)
- 5 кочерыжки цветной капусты (350 г)
- 6 оливковое масло
- 7 уксус (2 ст. ложки)
- 8 лук (60 г)
- 9 овощной бульон (250 мл)
- 10 шафран (1 щепотка)
- 11 натертый пармезан (1 ст. ложка)
- 12 соль
- 13 перец

сильный огонь. Как только пойдет дым, кладем на решетку рыбу кожей вниз и оставляем на восемь минут. Она будет коптиться на довольно низкой температуре (около 50 градусов) и останется волшебной сочной и нежной. Тем временем я готовлю еще одну вкуснейшую штуку по мотивам рецептов Герара — фальшивое ризотто. Он его делает из корня сельдерея и добавляет к небольшому количеству риса обычного. Я — из цветной капусты и совсем без риса. В ход идет то, что мы обычно считаем не очень вкусным и даже выбрасываем, — кочерыжка и толстые стебли (цветочки можно оставить для салата). Их нужно измельчить в процессоре на режиме chop с пульсацией до размера крупного риса. А затем нагреть немного оливкового масла с равным количеством белого винного уксуса — он помогает не только сэкономить масло, но и сделать вкус более интересным. В горячей смеси пассеруем лук до легкой карамелизации на малом огне. Увеличиваем нагрев и выкладываем капустное ризотто. Жарим до появления золотистого оттенка. Солим-перчим и, как в настоящий рис, постепенно выливаем бульон и варим до готовности — где-то минут шесть-семь, не больше. Ведь ризотто, хоть и фальшивое, но по-настоящему вкусным тоже получается алденте, а еще лучше добавить в бульон щепотку шафрана, как в ризотто по-милански, а в конце интенсивно вмешать немного пахучего сыра и петрушку. Только не забудьте вовремя перевернуть рыбу в воке, уменьшить огонь — и подержать еще две минуты, а потом без огня еще пятьдесят. Если вам очень надо знать, в этом блюде всего 76 ккал (на 100 граммов). Но лучше не об этом думать, а о том, какой получается нежнейший вкус, какой аромат и какая красота! Знаете, в чем на самом деле главный секрет диеты, которую построил Мишель Герар: одна калория вкусной еды равна одной калории еды невкусной. Вот так-то.

www.vkusitsvet.ru