



ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ

За здорово живешь

В САМОМ центре Санкт-Петербурга, на знаменитой Большой Морской, располагается старейший отель, который может похвастаться не только легендарным прошлым, но и самым презентабельным настоящим, — отсюда и стоит приступить к знакомству с городом.

За время пандемии Петербург стал еще более родным для москвичей — очень кстати открылась скоростная трасса М11. Теперь в Северную столицу гораздо удобнее и быстрее приезжать на выходные и праздники. Концентрация достопримечательностей в центре города зашка-

ливает, поэтому начинать культурную программу идеально из самого центра — с Исаакиевской площади. В шаговой доступности — Исаакиевский собор, Александровский сад, «Медный всадник», Синий мост, Мариинский дворец и сама «Астория». Пережившая все тяготы XX века, «Астория» прошла путь от «1-го дома Петроградского совета» до советской гостиницы, успев в войну побыть даже госпиталем, прежде чем вернуться к тому, чем была задумана, — роскошному отелю. Прошла, благополучно сохранив свой исторический облик и статус люкс. Сегодня знаменитый пятизвездный отель, входящий в состав британской группы Rocco Forte Hotels, чтит традиции, но не боится экспериментов, сотрудничая с музеями, яркими брендами и проектами. «Астория» не раз проходила реновацию, но всегда с большим уважением к наследию. Один

из элементов стиля — палитра номеров в синей и мятной гаммах — словно отсылает к названию улицы, на которой расположен отель.

Начинать культурно-гастрономические опыты стоит в гостиной отеля «Ротонда» или в ресторане: здесь появилось новое велнес-меню, разработанное шеф-поваром «Астории» Мариусом Акерманном и поваром аюрведического направления Just For You Евгением Чаплыгиным. Это не первое сотрудничество «Астории» с проектом здорового питания Just For You, созданным доктором Ириной Почитаевой.

ЗОЖ-блюда в таком исполнении просто не могут быть скучными: повара взяли за основу индийскую кухню, добавив рецепты, навеянные Юго-Восточной Азией, с их яркими вкусами и ароматами, — так появилось новое прочтение аюрведической кухни. «В этом сезоне мы сконцентрировались на суперфудах и на современных заменителях молока — в наших рецептах это овсяное, соевое и кокосовое молоко. Много используем всевозможные зерновые, семена и орехи — отличный источник протеина, полезных жиров, клетчатки, витаминов и минералов. Кейл, киноа, авокадо, гранат, чили, цветная капуста, сладкий картофель — все эти суперпопулярные ингредиенты входят в наши блюда», — рассказывает Мариус Акерманн.

Каждое блюдо не только буйство красок, но и баланс нутриентов: много клетчатки и белка, а сладость — только натуральная. Особенно оценят новое меню любители безлактозного и безглютенового, а также адепты фитнеса и все, кто не нарушает принципы правильного питания в путешествии. Если вы окажетесь в «Астории» в обеденное время, то имеет смысл на закуску и в качестве первого блюда взять веганский суп из желтой чечевицы

или острый азиатский тофу с морковным хумусом — ярко во всех смыслах. Тем, кто совсем незнаком с аюрведической кухней, стоит попробовать классику, например палак-панир, мягкий сыр в соусе из шпината и кокосового молока. Понасыщеннее будет лосось на пару, который подается с белым киноа, кейлом, авокадо, зернами граната и семенами подсолнечника, — это высокопротеиновое блюдо богато клетчаткой, железом и антиоксидантами. Еще одно белковое блюдо — шашлык из тигровых креветок, маринованных в тандури, который гарнируют жареной цветной капустой, кускусом, кинзой и свежим красным чили. К слову, чили — это не только остро, но и полезно благодаря витамину С. Острые, пряные и сладкие акценты в блюдах — то, что нужно для холодного времени года перед неспешными прогулками по Северной столице.

В десертном меню появились и полезные сладости: шоколадные конфеты с лесным орехом, клюквой и клубникой в органическом какао, а также домашний батончик-гранола из овсяных хлопьев с курагой, инжиром, малиной, фисташками, тыквенными семечками, кунжутом и фундуком.

И конечно, если вы остановились на выходные в «Астории», то на завтрак помимо разнообразия полезных диетических продуктов в специальном Rocco Forte Nourish Corner из велнес-меню можно заказать молочную кашу из киноа с финиками, грецким орехом и сливочным маслом или рисовый пудинг на овсяном молоке с сушеной вишней и фисташками.

Бонус для эстетов: все блюда подаются на фирменных тарелках Императорского фарфорового завода с кобальтовой сеткой.

Отель «Астория»

Адрес: Большая Морская ул., 39