Кормите всех завтраками

ЕДА С ЕЛЕНОЙ ЧЕКАЛОВОЙ

ТЕПЕРЬ-ТО я точно знаю: кормить всех завтраками — это не пустые обещания, а гарантия отлично прожитого дня. Мое сегодняшнее отношение к завтракам почти религиозное. Но так было не всегда. На самом деле ничто так сильно не менялось в моей гастрономической жизни, как завтраки и отношение к ним.

В детстве я их не то что ненавидела — это, пожалуй, слишком сильное чувство, но большого восторга от утренней маминой каши-размазни я точно не испытывала. Вылетев из родительского гнезда, я пустилась во все тяжкие, увы, не только в смысле не самых полезных на свете завтраков. Жареные яйца каждый день плюс кофе с сахаром, ну и, конечно, с сигаретой. Плюс какой-нибудь двойной бутербродик из мягкого и тоже поджаренного белого хлеба — лучше всего с ветчинкой и еще непременно с сыром «Российский», который так замечательно плавился, обволакивая ветчину своей тягучей плотью. Изготавливать такого рода деликатесы мне помогал ростер, который отец моего мужа привез из Болгарии в первый же год нашей совместной жизни. Ах, как мне завидовали соседки по лестничной клетке, когда на этой импортной штучке я по выходным на поздний завтрак жарила шпикачки, которые тогда только-только появились в первом возле нашего дома кооперативном магазине. Они хрустели, лопались и истекали копченым салом, которое наполняло воздух аппетитным дымом, и он утекал сквозь входную дверь и несся по всему этажу в соседские квартиры.

А потом случилось вот что. Я впервые попала за границу. Это была рабочая командировка, и принимающая сторона поселила меня в роскошную пятизвездную гостиницу с включенным завтраком. Он потряс меня не меньше, чем Христовы чудеса библейскую Иудею. Там было просто все: вареные, копченые и вяленые ветчины-колбасы, твердые и мягкие, почти растекающиеся сыры, яйца во всех возможных состояниях, а потом еще бекон и разные сосиски, сортов пять хлеба и невероятное количество прочей сладкой и несладкой выпечки, и фрукты, и орехи, и даже ягоды. Я ела до изнеможения, будто это была моя последняя трапеза перед казнью, но жить и еще больше есть мне хотелось так, что я украдкой пихала в сумку завернутый в салфетку тройной бутерброд.

Удивлялась я только двум вещам: почему сидящие рядом со мной французы берут лишь тарелочку с хлопьями-орешками и какой-нибудь мини-круассан и почему, наевшись на завтраке что называется до отвала, мне к обеду все равно хотелось есть так, что не особенно выручал даже припрятанный сэндвич. По ночам мне снились кошмары, а через неделю юбки и брюки уже не сходились на талии. Мой 42-й размер так с тех пор и не вернулся.

НАУЧНО ДОКАЗАНО: НАЕВШИСЬ С УТРА БЕЛОГО ХЛЕБА, СОСТОЯЩЕГО ИЗ ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ, ВЫ ВСЕ ВРЕМЯ ДО САМОЙ НОЧИ ПРОВЕДЕТЕ В ПОИСКАХ НОВЫХ КАЛОРИЙ

Правда, вскоре после той поездки я забеременела, родила, кормила грудью — и все это тоже не вычитает лишние килограммы. Как-то в очередной приступ паники я решила не завтракать вовсе. По книжкам рассчитала свой максимум дневных калорий. Зачем, рассуждала я, тратить их на завтрак — лучше какой-нибудь чудесный ужин с лишним бокалом вина. Ну и потом то, что вы не съели, уж точно не заставит вас поправиться. Единственное, что я себе позволяла по утрам,— это кофе, уже, правда, без сахара и сигарет, и стакан свежевыжатого сока.

Но нет, не сработало, хотя иногда я ела вообще раз в день. К обеду или к единственному ужину я была так зверски голодна, что, еще не начав есть, наминалась хлебом, а потом всем, что попадалось под руку.

С тех пор я изучила тонну книг по правильному питанию. К завтракам пришлось вернуться. Со временем я их страстно полюбила.

Кстати сказать, тот мой период без завтраков в каком-то смысле был небесполезным. Нет, мне больше не нужен огромный круассан на 400 ккал плюс омлет, плюс тост с вареньем. И даже не потому, что научно доказано: наевшись с утра белого хлеба, состоящего из простых углеводов, моментально всасывающихся и превращающихся в сахар, отполировав это дело сахаром из джема, жиром и маслом, вы все время до самой ночи проведете в поисках новых калорий. Для меня еще важнее другое: день непременно должен начаться легко и правильно.

Я обожаю утро, когда кажется, что впереди уйма времени и можно свернуть горы. За окном слышен шум заводящихся моторов и отъезжающих машин, хлопают соседские двери, и даже большой город в эти мгновения похож на деревню: все происходит у тебя под носом. В эти минуты так сладок кусок чего-то простого, незамысловатого, но очень настоящего. Вот, скажем, нутовый блин с яичным «маслом». Вдохновили меня на это блюдо знаменитые прованские лепешки сокка, которые в деревнях южной Франции обычно готовят в дровяных печах, и они вполне заменяют хлеб. Делают их из удивительной муки, которая сейчас появилась в продаже и у нас — нутовой, то есть из турецкого гороха нут. Кстати, в ней, в отличие от пшеничной, нет простых вреднючих углеводов, а при этом много белка и клетчатки. И даже Бог с ней, с пользой — у нутовых блинов поразительно интересный вкус, я его усиливаю еще с помощью семян поджаренного кумина. Чтобы блины получились вкусными, со множеством пузырьков, тесто лучше приготовить с вечера, а выпечь мои блины утром быстрее яичницы.

Просто смешиваем в миске нутовую муку, воду, соль, кумин и одну столовую ложку масла. Растирается моментально. Накрываем тесто крышкой и оставляем в холодильнике. Утром разогреваем сковородку. Смазываем кисточкой маслом. Наливаем тесто очень тонким слоем. Жарим под крышкой пару минут — переворачиваем — жарим еще одну-две минуты без крышки. Получаются ароматные хрустящие хлебцы. Подать их можно с какой-нибудь творожно-травяной намазкой. Но я больше люблю с фальшивым сливочным «маслом». От белковых бисквитов у меня всегда остается куча желтков. Я складываю их в тонкие пакетики для завтрака и отправляю в морозилку (температуре не ниже —18). Когда вы их вытаскиваете (не менее чем через сутки) и размораживаете, желток, оттаяв, больше не растекается: он превращается в нежнейший шарик, по вкусу напоминающий густой сливочный крем, а по виду отличное топленое масло. Намазываю «крем» на нутовый блин, сверху посыпаю крупной солью, свежемолотым черным перцем и зеленью — это просто фантастически вкусно, при этом калорийность желтка намного ниже, чем у сливочного масла.

Приготовьте это простое блюдо, и тогда, сидя утром с чашечкой кофе за чтением свежего «Коммерсанта», и вы меня поймете: нет ничего прекраснее завтрака. Это самый вдохновляющий момент дня, даже если в доме полный бедлам от детей, которых надо быстро накормить и отправить в школу. Мне всегда жаль, что завтрак длится так недолго, что нужно вставать из-за стола, быстро всех целовать и браться за дела.

www.vkusitsvet.ru

Нутовые блины с фальшивым сливочным маслом

1. **нутовая мука** (*130 г*)
2. **вода** (*280 мл*)
3. **кумин** (*1 чайная ложка*)
4. **оливковое масло** (*2 столовых ложки*)
5. **желток** (*1 шт.*)
6. **соль, перец, зелень**