

*« Вино запрещено, но есть четыре «но»:
Смотря кто, с кем, когда и в меру ль пьет вино.
При соблюдении сих четырех условий
Всем здравомыслящим вино разрешено».*

Омар Хайям

Театр многолик и изменчив, как Жизнь, но опирается на каноны, которые позволяют ему оставаться именно Театром.

Мимолетное, неповторимое, постоянно меняющееся искусство гастрономии опирается на законы физиологии человека, даже когда вступает в противоречие с ними. В самом деле, трудно предположить, что «драматурги» Театра Еды намерены уничтожить свою публику.

Однако «Уважаемая Публика», мы с вами должны следовать некоторым правилам, чтобы наслаждение пищей не превратилось для нас в самоубийство.

Эти правила известны давно и помогают безопасно общаться даже с таким коварным гастрономическим персонажем, как спиртное.

Обратимся к опыту предшественников.

3 марта 1806 года в московском Английском клубе был дан обед в честь князя Багратиона. «С третьего блюда начались тосты, и когда дежурный старшина, бригадир граф Толстой, встав, провозгласил: «Здоровье государя императора!» - все встали с мест своих, и собрание разразилось громогласным «ура»...» (Дневники С.П. Жихарева)

А вот домашний обед (из «Воспоминаний» Ю. Арнольда). «Обед обыкновенно состоял из 7-8 «антре». После третьей перемены встает наипочтеннейший гость и возглашает тост...».

Какая значимая деталь! Первый тост поднимали после того, как собравшиеся уже прилично подкрепились. Это важно для того, чтобы алкоголь не вредил пищеварению и даже помогал ему.

Крепкие напитки во время еды не надо разбавлять соком или водой. А вот за 20-30 мин. до застолья стакан коктейля на основе крепкого спиртного и сока будет приятен и полезен.

Совсем иначе с вином. Серьезная еда предполагает вино, разведенное водой (знали античные греки, что делать с дарами богов!). А цельное вино прекрасно соседствует с фруктами, поданными через 1-2 часа после основного застолья.

ПРАВИЛА ПРОСВЕЩЕННОГО ГУРМАНА

Не следует употреблять:

- копченое и жареное;
- бульоны из мяса, птицы и рыбы (супы – вегетарианские);
- уксус и маринады;
- пищевую химию (красители, ароматизаторы, разрыхлители, усилители вкуса, сахарозаменители, майонез, маргарин, бульонные кубики, жевательную резинку и т.д.);
- консервы;
- цельное молоко (в т.ч., сухое, сгущенное, топленое, сливки);
- газированные напитки.

Способы приготовления:

- грилирование (аэрогриль, мангал, барбекю и т.п.);
- приготовление на пару;
- сырые мясо и рыба (с осторожностью, не чаще 1 раза в неделю);
- запекание в духовке;
- соление;
- вяление;
- варка.

Правила питания

- Ешьте только при возникновении чувства голода, в любое время суток. При появлении чувства голода выпейте стакан воды и подождите 10 минут.

- Не терпите голод больше 20 минут.
- Ешьте медленно, тщательно жуйте.
- Во время еды запивайте пищу небольшим количеством (100-150мл) воды без газа.
- После еды не пейте в течение 1 часа, а затем выпейте стакан воды.
- После напитков (чай, морс, компот) есть можно не раньше, чем через 30 минут.

Полезные советы

- Старайтесь, чтобы каждый продукт был на столе не чаще 2-3 дней в неделю.
- Внимательно читайте состав продуктов на упаковках и этикетках.
- Особое внимание уделяйте маркировке сроков изготовления и годности и условиям хранения продукта.
- Солите еду морской или каменной солью.
- Используйте разнообразные нерафинированные растительные масла первого отжима (оливковое, кедровое, тыквенное, грецкого ореха, кукурузное, фундучное и др.). Дневная норма – не менее 3-4 ст. ложек.

«Не дай себе засохнуть!»

Схема питья воды:

- 2 или более стаканов воды натощак;
- по 1 стакану за 10-15 минут до любой еды;
- по 1 стакану через 1- 1,5 часа после любой еды;
- 2 стакана в последний час перед сном.

ПРАВИЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ МАРИНЫ МЕЙЛИЦЕВОЙ

Суп без мяса – тоже суп!

Марокканская овощная похлебка.

На 1,5 л воды: 1-2 моркови, 300 г цветной капусты, 1 перец сладкий, 2 крупных помидора, 1 стебель черешкового сельдерея, 2-3 ст.л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, специи, зелень, соль по вкусу.

Морковь и сельдерей нарезать, пассировать с маслом 2-3 минуты. Помидоры и сладкий перец запечь на гриле 10 минут, снять кожицу, мякоть нарезать. Капусту добавить в морковь и сельдерей, пассировать 2 минуты. Чеснок измельчить, добавить в тушеные овощи. Влить 1, 5 л горячей воды, добавить зелень, специи. Через 10 мин. добавить помидоры и сладкий перец. Через 5 минут выключить, дать настояться 15 минут.

Минестроне.

На 1,5 л воды: по 200 г стручковой фасоли, соцветий брокколи и цветной капусты, 1 средняя морковь, 1-2 помидора, 1 стебель черешкового сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 1-2 ст.л. растительного масла, специи, соль по вкусу.

Нарезать морковь, лук и сельдерей, пассировать с маслом 2-3 минуты, добавить натертые на крупной терке помидоры. Пассировать еще 2 минуты. Залить горячей водой, добавить нарезанную кубиками фасоль, соцветия капусты, специи, зелень, посолить. Довести до готовности. Подавать с соусом "Песто".

Рассольник

На 1,5 л воды: 1 луковица среднего размера, 1 морковь, 2 стебля сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 2 соленых огурца, 100 г оливок, 0,5 стакана перловки, пучок зелени.

Крупку промыть, залить водой, отварить до готовности. Лук нарезать, пассировать 2 минуты, добавить натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный сельдерей, потушить 3 минуты. Соленые огурцы натереть на крупной терке. В кипящий отвар с крупой добавить тушеные овощи, оливки, огурцы, прокипятить, добавить зелень и соль по вкусу.

Суп "Прованс"

На 2 л воды: 3 моркови, 1 луковица, 3 маленьких кабачка, 200 г цветной капусты, 100 г овсяных хлопьев, 2 ст.л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, специи, соль по вкусу.

Мелко нарезать морковь, луковицу, кабачки и 3 минуты пассировать с маслом, залить 2 л воды, добавить цветную капусту, довести до кипения, посолить, прогреть 15 минут на слабом огне. Затем добавить овсяные хлопья, томить 10 минут. Мелко нарезать чеснок, заправить суп.

Суп овощной мавританский.

На 1,5 л овощного бульона или воды: 1 картофелина, по 200 г стручковой фасоли и цветной капусты, 1 средняя луковица, 1 репа, 1 морковь, 1-2 помидора, 1 стебель черешкового сельдерея, 100 г шпината, 2-3 ст.л. растительного масла, зелень, специи, соль по вкусу.

Картофель и стручковую фасоль нарезать кубиками, положить в бульон. Нарезать лук, морковь, репу, сельдерей, пассировать с маслом 2-3 минуты, добавить протертые помидоры, пассировать 2 минуты. Заправить суп. Положить цветную капусту и нарезанный шпинат, зелень, специи. Посолить.

Овощи для обеда. ПостНОсытно.

Баклажаны по-сицилийски

1 баклажан, 1 перец сладкий желтый, 1 перец сладкий красный, 2 стебля сельдерея, 1 соленый огурец, 2 зубчика чеснока, 50 г маслин, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени, специи и соль по вкусу.

Сельдерей и баклажан нарезать кубиками, перцы очистить от сердцевинки и семян нарезать соломкой. Потушить овощи 10 минут. Огурец очистить и мелко нарезать, добавить в овощи, через 5 минут положить маслины и чеснок. Перемешать, выключить огонь. Добавить масло, посолить, посыпать зеленью, специями.

Горячий салат из фасоли.

1 стакан сухой фасоли, 1-2 шт. перца горького зеленого, 100 г маслин, редис (крупно нарезанный) 1 пучок, 5 см белой части лука порея, 1 пучок петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 ч.л. сушеного базилика, сок 1 лимона, 3-4 ст.л. оливкового масла, соль по вкусу.

Фасоль замочить на 3 часа, воду слить, залить воду снова, готовить, пока фасоль не станет мягкой. Зубчик чеснока разрезать пополам, пассировать с маслом 1-2 минуты, вынуть чеснок, положить фасоль, базилик, сок лимона, нарезанный острый перец. Снять с огня, добавить редис, маслины, рубленую петрушку. Хорошо перемешать. Подавать теплым, украсив зеленью.

Теплый овощной салат с орешками.

- 2 баклажана, 1 сладкий перец, 1 стебель черешкового сельдерея, 3 больших помидора, 100 г оливок, 1 горсть орехов, 1 пучок зелени, специи, соль по вкусу.

Баклажаны нарезать кубиками, посолить, через 15 минут промыть водой. Сельдерей и перец нарезать, пассировать 2-3 минуты, добавить баклажаны, через 5 минут - протертые помидоры, ещё через 5 минут - оливки, зелень. Посолить, посыпать орешками.

Овощная пазля.

1 стакан риса, 2 сладких перца, 1 кабачок, 1 луковица, 2 помидора, оливковое масло 3 ст.л., 1-2 зубчика чеснока, цедра 1 лимона, перец молотый, соль по вкусу.

Рис отварить. Сладкий перец нарезать соломкой, кабачок - тонкими ломтиками, помидоры, лук, чеснок - кубиками. Сладкий перец и кабачок пассировать с маслом. Добавить лук и чеснок, слегка спассировать. Положить рис, помидор и готовить ещё 5 минут. Приправить солью, перцем и тертой цедрой.

Овощи с грибами в китайском стиле.

300г брокколи, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 черешок сельдерея, 200г шампиньонов), 1-2 зубчика чеснока, специи, зелень, соевый соус по вкусу.

Брокколи разобрать на соцветия. Грибы приготовить в пароварке. Морковь, сладкий перец и сельдерей нарезать кубиками. Пассировать с маслом перец, морковь и сельдерей 3 минуты, добавить грибы, мелко нарезанный чеснок, специи, зелень, соевый соус.

Не «оливье», а вкусно!

Испанский салат.

- по 150 г приготовленной баранины и куриного филе, 1 огурец, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока, сок пол-лимона, пучок зеленого лука, 1-2 ст.л. растительного масла, специи, зелень, соль по вкусу.

Мясо, огурец и сладкий перец нарезать соломкой. Чеснок, лук и зелень мелко нарубить, добавить специи, сок лимона, посолить, перемешать.

Салат из овощей и языка.

- 250 г приготовленного говяжьего языка, 1 огурец, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока, сок пол-лимона, 1-2 ст.л. растительного масла, специи, зелень, соль по вкусу.

Мясо, огурец и сладкий перец нарезать соломкой. Чеснок и зелень мелко нарубить, добавить специи, сок лимона, посолить, перемешать.

Салат мясной.

- по 150 г приготовленной говядины и куриного филе, - 50 г салата обыкновенного, - 50 г оливок или маслин, 1-2 ст.л. растительного масла, специи, зелень, соль по вкусу.

Говядину и курицу нарезать соломкой, добавить зелень, специи, масло, оливки, перемешать. Листья салата промыть, просушить, положить на тарелку, выложить салат, украсить зеленью.

Салат с курицей

1 пучок салата обыкн., 2 куриные грудки, 1/2 грейпфрута, 2-3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

Куриные грудки отварить в пароварке, нарезать. Грейпфрут очистить от пленки, каждую дольку разломить на 2-3 части. Салат измельчить ножом или руками, зелень нарезать. Смешать все продукты, добавить масло, соль.

Салат из огурцов и креветок

1 длинный огурец, 300 г креветок, 1-2 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. мелко натертого имбиря, 1 ст. л. растительного масла, зелень.

Разрезать огурец вдоль пополам, нарезать тонкими ломтиками. Креветки отварить 3-5 минут, остудить. Смешать огурец, имбирь, креветки, добавить соевый соус, масло, посыпать зеленью

Салат с кальмарами

200 г кальмаров, 2 огурца, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. мелко натертого имбиря, 1 ст. л. растительного масла.

Кальмары очистить и отварить в кипящей воде 3-5 минут, нарезать прямоугольными кусочками, огурцы нарезать тонкими ломтиками, перемешать, добавить имбирь, соевый соус, масло.

Салат с креветками

1 грейпфрут, 200 г креветок, 100 г оливок, 100 г салата, зелень.

Отварить креветки, добавить салат, оливки, масло, грейпфрут, зелень.