

ФИТНЕС-ЕДА
Большая польза малых форм

НОМЕР ПЕРВЫЙ
Рецепты национальных супов

АРТ-ШКОЛА АРТИ
Встречаем нового героя

ПЕРЕВОД ТЕМЫ
Что зрение говорит о вкусе

ТОРГОВАЯ СЕТЬ

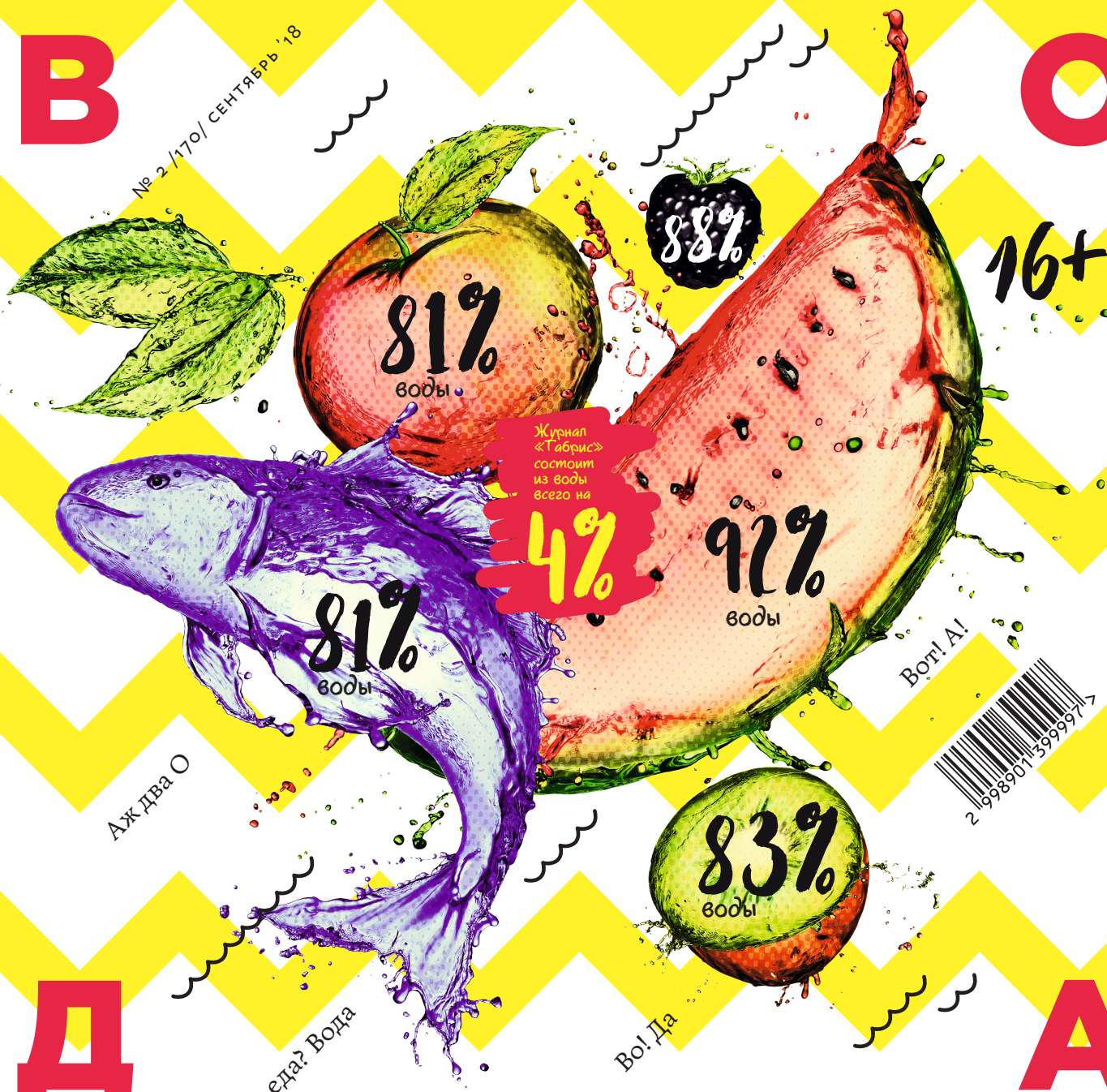
ТАБРИС

В

№ 2 / 170 / СЕНТЯБРЬ '18

О

16+



Аж два О

Что наша еда? Вода

Во! Да

Д

А

H₂O: НАЧАЛО

ПРЕДСТАВЛЕНО
В АССОРТИМЕНТЕ

Табрис

☎ (861) 234-43-43 КРАСНОДАР

☎ (989) 120-43-43

☎ (8617) 30-10-00 НОВОРОССИЙСК

Сладкая сила

Сделать из себя конфету можно практически буквально — за чудеса перевоплощений взялись представители компании «Чупа-Чупс» и обратились за помощью к косметическим маркам «Лайсевен» и «Лукас Папайя». Результат модных сегодня коллабораций в виде бьюти-средств можно найти в сети «Табрис».

МИСТ

ЧУПА-ЧУПС

50 мл / персик, мускус / лимон /
лаванда, яблоко / кислотный /
для тела



ТИНТ

ЧУПА-ЧУПС

7 г / клубника со сливками / арбуз /
персик / клубника / жидкий / для губ

КУШОН

ЧУПА-ЧУПС

14 г / клубника /
слоновая кость / СПФ 50



Журнал «Торговая сеть «Табрис»
Подписано в печать 27.08.2018. Дата выхода — 03.09.2018.
Журнал зарегистрирован в Управлении Россвязьохранулыры по Краснодарскому краю. Свидетельство о регистрации
СМИ ПИ № ФС 23-0907 Р. от 22 апреля 2008 года. Рекламное издание.
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Главный редактор
Екатерина Константиновна
Галустова
Зам главного редактора
Юлия Попова
Редакторы
Дарья Шолохова
Сафина Шарифова
Дизайн-директор
Александр Иванов
Арт-директор
Екатерина Миличихина
Дизайнеры
Екатерина Кашеева
Андрей Новиков
Андрей Сивицкий
Алексей Филин
Проект-менеджер
Ирина Белова
Менеджер товарных позиций
Анастасия Яглова
Бренд-шеф
Сергей Сеницын, посол
WORLDCHIEFS в России,
международный судья по кулинарии

Авторы
Владимир Бегунов
Александр Береза
Лика Болквэдзе
Игорь Елфимов
Марианна Капустецкая
София Старцева
Екатерина Щербинина
Корректоры
Сабина Бабаева
Ольга Сидорова
Фуд-стилист, фотограф
Ольга Вирич
Фото
Денис Бахман
Екатерина Рубцова
Игорь Глазко
Shutterstock, Unsplash, Pexels

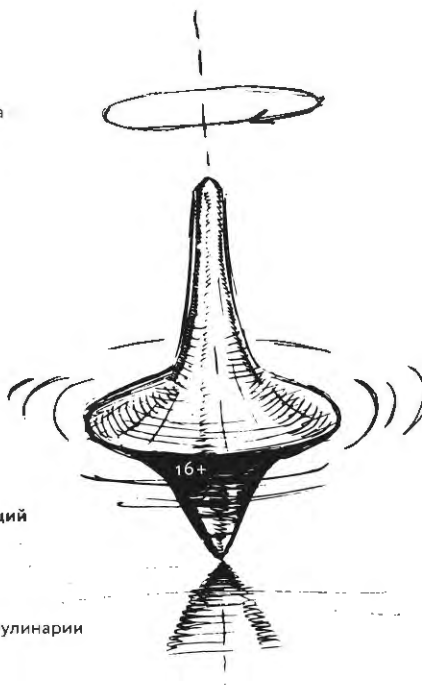
Иллюстрации
Андрей Азаров
Елена Азарова
Елизавета Борисова
Марина Дормидонтова
Shutterstock, Iconfinder
Учредитель
ООО «ТБК-Р»
Краснодар, ул. Красная, 202
tabris@tabris.ru

Издательство
Newmen
Краснодар, ул. Московская, 59/1
Тел. +7 (499) 577-00-21
tabris.magazine@newmen.info

Исполнительный директор
Алеся Никифорова
Генеральный директор
Борис Зубов

Редакция
Краснодар,
ул. Кубанская Набережная, 25
Тел./факс (861) 234-44-22

Печать
Типография ООО «Первый
полиграфический комбинат»
143405, Московская обл.,
Красногорский район,
п/о «Красногорск-5»,
Ильинское шоссе, 4-й км
Тел. (495) 343-60-10
Тираж: 20 000 экз.





Обновленное меню

уже этой осенью

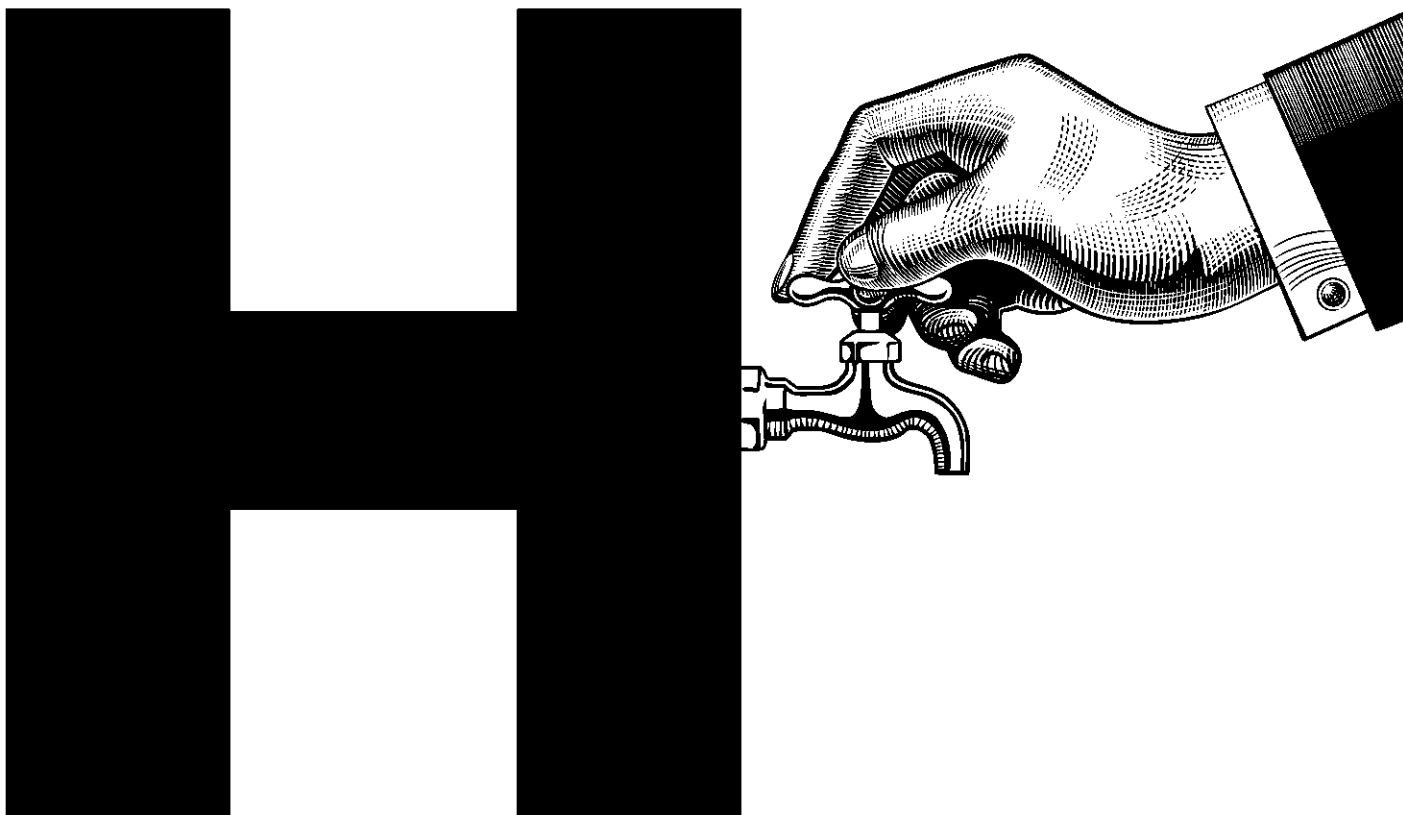


Новое время работы: 8:00—01:00



Адрес:

ул. Тургенева, 138/6



— начало.



Н — водород. И первый элемент в таблице Менделеева. Его название происходит от латинского слова *hydrogenium* (лат. «рождающий воду»). Будучи самым распространенным в известной нам Вселенной элементом (88,6% от общего числа открытых ныне), водород ответственен за появление жизни на Земле. В тандеме с кислородом он порождает вещество, из которого почти на две трети состоит каждый из нас, — о чем с начала учебного года узнают тысячи юных умов.

Так простая буква латинского алфавита, по странному стечению обстоятельств похожая на кириллическую «Н», что стоит первой в слове «начало», запустит новый виток развития. Признаемся, этот образ бесконечного движения весьма захватывает, ведь, как доказано нолановскими героями и не только ими, «стоит идее завладеть мозгом, избавиться от нее уже практически невозможно».

Капля по капле идеи образуют море возможностей. Каждый решает сам, что именно стараться выловить в нем. Мы выбрали то, что, кажется, способно стать точкой отсчета прекрасным гастрономическим экспериментам, а также внешним и внутренним преобразованиям.

Наши сети для новых идей

magazine.tabris.ru
[instagram.com/tabrismag](https://www.instagram.com/tabrismag)
[facebook.com/tabrismag](https://www.facebook.com/tabrismag)
vk.com/tabrismag

06

Продукты



12 Высокие технологии

Новая жизнь растений



36 Секреты снеков

Дегустируем вслепую

Продуктивное партнерство

Результаты коллабораций сети с производителями продуктов

С заботой о близких

Что складывают в продуктовую корзину продвинутые хозяйки

Планета вода

Тема номера



43

Здоровый режим

Какие продукты фитнес-линейки стоит включить в рацион



08 Приключения печенья

История бренда «Вийера» из первых уст



30 Охотники за фруктами

Чем отметились в мировой истории экзотические плоды



26 Вкус моря

Кто такие устрицы и с чем их едят



48 Попадание в цвет

Цветы не только как украшение



Хруст блокбастера

Что и почему едят в кинотеатрах



Комплексный подход — Раскрываем секреты блюд из сети

76

Супная неделя

Рецепты с особой глубиной



Существенная тонкость — Чипсы в новой роли



92

Жажда жизни



Напитки с алоэ и с чем их едят

Все чудесатее

98

Идеи для кулинарного творчества с детьми



102 ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ШТРУДЕЛЬ

Десерт с щепоткой магии



Опора бороды

Как закалялась брутальная красота

Средства

Открываем мир с ребенком

106

Ежик Арти зовет к приключениям

110

Под прицелом мицелл

Былое и мифы о мицеллярной воде



За застолье

Еда как повод поговорить

122

Истории

132

Праздники осени

Ищем поводы для торжественного ужина

134

Следуй за едой

Туристический маршрут и гастрономическая карта края

128

Вкус и форма



Наш перевод отрывка из книги «Гастрофизика: новая наука о еде»

124

Ешь. Снято!

Раскрываем тайну @mandarin_neodin



Еда, вода и другие приключения



140

Отрывок из книги Джона Бакстера «Франция в свое удовольствие. В поисках утраченных вкусов»

Продукты

АСПЕКТ АКВАТОРИИ

Основа жизни и ее формы

14

ТЕ ЕЩЕ ФРУКТЫ

Карамбола, дуриан, мангостин и другие

30

ЦВЕТУТ И ПАХНУТ

Какие цветы подать на гарнир

48

ИНДЕЙСКИЙ ПРИВЕТ

Чем приправить вкус фильма

54

Зеленый и желтый киви — основа и украшение модных фитнес-коктейлей и смузи-боулов

★
сначала
выберите
продукт

Микс из зеленых овощей и фруктов, минеральной воды, растительного молока и чая матча

За каждым экзотическим фруктом или ягодой, что ассоциируются с дивной нежностью и соблазнительными десертами, стоит история, полная загадочности с ноткой драмы. Вглядываясь, понимаешь, что поиск новых вкусов — настоящая охота, в которой сочные плоды — трофей. К счастью, мы живем в те времена, когда за многими редкими плодами уже не требуется плыть за тридевять морей: достаточно зайти в хороший супермаркет. Но азарт настоящих гастрономических охотников не так просто погасить, а потому, уже с обретенными плодами, мы выходим на охоту за признанием кулинарных талантов. Собирайте продукты из нашего списка — готовьте, снимайте и выкладывайте результаты в Сеть, получая лайки!

Изучаем воду как основу гастрономии, исследуем морские глубины на предмет деликатесов, узнаем происхождение сочных фруктов и ягод, пробуем продукты, почти полностью лишенные воды



С заботой о близких

На тренингах личностного роста говорят, что подход к питанию — основа отношения к себе.

Поэтому мы узнали у коуча и психолога, что нужно держать на кухне, чтобы и самим на уровень выше подняться, и близких повести за собой.

3. Детское питание — отдельная тема. Стараясь делать его для младшей дочери не только полезным, но и интересным

5, 6. На кухне использую как можно больше деревянных предметов: они экологичнее пластика и создают ощущение дополнительного тепла в пространстве

1, 2. Все аксессуары на моей кухне — в классических цветах и из натуральных материалов. Это никогда не выходит из моды

4. Оливковое масло — источник полезных жиров, таких важных для состояния нашей кожи и волос

7. Чиа — моя страсть. Добавляю семена в салаты, делаю пудинги, подмешиваю в утренние смузи

8. Люблю готовить и выбираю атрибуты кухни так, чтобы они приносили мне удовольствие в том числе и в кулинарном процессе, а не только визуально

1. Мельница / Валмер Ричардсон / 1 шт. / черная / для специй 2. Мельница / Валмер Ричардсон / 1 шт. / для специй 3. Макароны / АЛБ Голд Кидс / 300 г / сафари / Био 4. Масло / Терре Францескане / 0,5 л / из Умбрии / Иль Пеллегрини / медиум / оливковое / керамика / Е.В. 5. Набор кухонных аксессуаров / Тала / 1 шт. / 3 предмета / синий 6. Доска / Фуга / 1 шт. / север / фактура снег / разделочная / малая 7. Семена / Оргтум / 200 г / чиа 8. Нож / Гидини Смарт Пэшн / 1 шт. / 19,5 см

9. Деткам чаще не нравится классический вкус зубной пасты. У «Рокс» есть альтернативные варианты с фруктами и ягодами плюс безопасный состав



10. Я, в отличие от дочери, наоборот, люблю насыщенные вкусы. Поэтому выбираю «Марвис» со вкусом «Джинджер Минт»

11. Сухофрукты — замечательная альтернатива сладостям. Та же глюкоза, только натуральная



12. Давно перешла с животного молока на растительное. Кокосовое — мой фаворит



14. Люблю, когда вокруг все красиво и функционально, и технику для дома подбираю по такому же принципу



15. Чай — неизменный спутник встреч с друзьями. Мне нравится крупнолистовой, в красивых жестяных банках



13. Кроме питания, здоровье еще и спортом, и на тренировках не расстаюсь с бутылочкой



16. Всегда говорю, что сахар нужно срочно менять на мед. Вкус у него насыщеннее, пользы больше, а состав натуральнее



Анна Дмитриенко

Коуч, психолог, основательница тренинга «Манифестация желаний» и Школы позитивного мышления для взрослых и детей

Во время гастрономического шопинга отдаю предпочтение натуральным, чистым продуктам, стараюсь включать в рацион суперфуды и как можно больше зеленых овощей. В этой подборке 50% составляют товары, на постоянной основе присутствующие в моей продуктовой корзине.

9. Зубная паста / Рокс / 74 г / земляника / детская / 8-18 лет 10. Зубная паста / Марвис / 75 мл / имбирь и мята 11. Сухофрукты / Гуд Фуд / 450 г / абрикосы / экстра / натуральные 12. Напиток / Алпро / 1 л / кокосовый / с соей / с кальцием 13. Бутылка / Зигг / 1 шт. / красная / 600 мл / дорожная 14. Чайник / Китчен эйд Артисан / электрический 15. Чай / Акбар Золотой / 450 г / черный 16. Мед / Гатауллин / 500 г / цветочный



Приключения печенья

Один из лучших кондитерских брендов Португалии прибыл в Россию.



**Карлос Виейра
де Кастро, CEO**

Сегодня в компании работает уже третье поколение семьи Виейра де Кастро, и Карлос открывает свой опыт миру.

«Антонио, основатель компании и мой отец, каждые Рождество и Пасху навещал сотрудников и их семьи, справлялся о благополучии и поздравлял. Когда простое человеческое участие заложено в основу дела, секрет успеха понятен».

В Португалии вы вряд ли найдете человека, который не узнает красно-желтый логотип «Виейра» (Vieira). Он здесь ассоциируется с отменным печеньем, а также конфетами, вафлями и другими сладостями. Мы решили предложить вам самим проверить, отчего «Виейра» так любим на родине, а заодно познакомиться с представителями бренда, наконец, прибывшего в Россию, и поговорили с коммерческим директором Карлосом Кастро, менеджерами Джоаной Лете и Педро Кореа, чтобы узнать «правила жизни» португальской компании, представленной эксклюзивно в нашей сети.

НАЧАЛО

1943-й — год, когда Антонио Виейра де Кастро начал бизнес по производству выпечки, печенья и леденцов. К домашней кондитерской лавке, которая была открыта в городке Вила-Нова-ди-Фамаликан, «прилагался» чайный салон, а ее продукцию стали активно заказывать для празднования свадеб и крестин. В середине 1980-х производство выросло достаточно, чтобы перебраться на большую территорию, а к ассортименту добавились печенье с начинкой и вафли.





«Бундра» -
огни из ангелов
пермугарин
но произгодемы
печення



Раздельное производство — наш метод. У нас два завода на одной территории, в городе Вила-Нова-ди-Фатималикан: один — для печенья, другой — для конфетных изделий и миндаля в шоколаде.

Три кита, на которых держится «Виейра», — семья, традиции и 75 лет опыта. Так совпало, что в этом году мы отмечаем не только 75 лет компании, но и 100 лет со дня рождения ее основателя Антонио Виейры де Кастро. Это примечательно, ведь в Португалии сегодня осталось не так много семейных компаний.

Семейная компания означает традиционные рецепты. Настолько традиционные, что мы едва ли обращались к книжным источникам, ведь все они известны каждой португальской семье. Так были созданы, к примеру, печенья «Крим Крекер», «Мария» и «Агуа э Саль». Ингредиенты, которые мы используем, не только португальские — мы обращаем внимание на мировые регионы, которые славятся определенными продуктами. Например, миндаль мы используем калифорнийский, а шоколад — преимущественно бельгийский и французский.



Традиционные рецептуры исключают использование искусственных добавок. В качестве замены целого спектра жиров, используемых другими производителями, для некоторых продуктов мы стали использовать исключительно оливковое масло.

Стиль очень важен. Разработкой внешнего вида наших упаковок занимались выдающиеся португальские дизайнеры: учитывались эстетика и суть каждого продукта. Скажем, для миндаля разработаны коробки, которые своей формой повторяют ядра этого ореха. И, разумеется, упаковки всех наших печений, конфет и других продуктов продуманы специально для формата «ту гоу», чтобы перекусить можно было где угодно.

Отзывы покупателей — невероятно интересная вещь. Они позволяют увидеть, насколько разнятся вкусовые предпочтения между странами. В самой

В цехах работа идет с применением самых современных видов оборудования, что не мешает рецептам оставаться максимально аутентичными и натуральными

Португалии, к примеру, фаворит — наше фирменное печенье на воде с солью «Агуа э Саль». Этот продукт, по нашим подсчетам, лидер в своем сегменте в стране и занимает 70% рынка. В Японии предпочитают те наши продукты, у которых есть начинка, особенно любят печенье с прослойкой. В других частях Азии ценят вафли, а вот на карибском острове Мартиника, к нашему удивлению, особую популярность снискало классическое печенье «Мария».

«Вкус нашей истории» — девиз юбилейного 2018 года, а «История нашего вкуса» — заголовок книги, выпущенной специально к празднику и посвященной становлению компании и людям, которые помогли его осуществить. **Т**





«Агуа э Саль»

Гордость и визитная карточка марки, столь простое, столь и запоминающееся — пшеничное печенье, замешанное на воде с солью. Специально для детей есть версия с пониженным на 40% содержанием соли, богатая пищевым волокном и злаками.



Табрис

Все представленные
товары —
уже в нашей сети



«Мария»

Классика ассортимента: насыщенное, с легким ванильным вкусом — тот самый случай, когда особенно здорово обмакнуть печенье в молоко или чай.



«Крим Крекер»

Идеальные для комбинированных закусок и не только, эти соленые насыщенные крекеры готовят по рецепту, некогда привезенному из Англии.



«Принсипи»

Четыре сладких варианта печенья-сэндвича с разными видами нежной сладкой прослойки: шоколад, шоколад-карамель, чизкейк и двойная начинка из молочной карамели.



«Интегралис»

Хрустящие галеты, на 75% состоящие из злаковой муки (смеси пшеничной и ржаной), с пшеничными отрубями.



«Вафер»

Нежные и пышные пшеничные вафли, более чем на 70% состоящие из сладкой начинки: лимонной, карамельной ириски, малиновой или шоколадной.



«Милениум»

Вторая линейка «сэндвичей»: на этот раз основа приготовлена на какао-порошке (с пониженным содержанием жира), начинка сливочная либо клубничная.



«Дижестив»

Два вида особо питательного печенья: 59% злаковой муки и вариант с овсяными хлопьями, богатый клетчаткой.



«Тарталет»

Каждое печенье-тарталетка с нежным сливочным вкусом до краев наполнено начинкой из мягкой молочной карамели.



В Ы

С О

К И Е

Т Е Х

Н О

Л О

Г И И

К 2050 году на Земле будет 10 млрд человек. О том, как прокормить столько людей, ученые ломают голову уже сегодня. Работа идет по трем направлениям: как сэкономить ресурсы, как производить еду дешевле и как улучшить свойства самих продуктов питания.

Под капельницей

70%

нашей планеты покрыто водой, но для питья и пищевой промышленности пригодно только 3%. В Африке и на Ближнем Востоке воды не хватает уже сейчас. Продвинутое агротехнологии предлагают решить этот вопрос дозированной подачей питательных растворов растениям, чтобы те получали ресурсов ровно столько, сколько необходимо для роста и созревания плода.



По методу **точного выращивания** водный раствор с удобрениями подают по трубочкам непосредственно к корням. Земля не используется — растения помещаются в минеральные субстраты (из каменной ваты, керамзита) или в органические (из кокосовой стружки, скорлупы ореха). Урожайность повышается в 2–3 раза, а расход воды снижается на 60–70 %. На эту технологию сейчас переходят многие российские тепличные хозяйства.



технологии
точного
выращивания
активно
внедряют
российские
хозяйства

Выращивание почти без воды и совсем без земли называется **аэропоники**. Суть метода в том, что корни растения периодически опрыскивают водно-питательным аэрозолем, не давая им подсохнуть. Субстраты не используются: корни находятся в воздухе. Аэропоника не только экономит воду, но и ускоряет рост зелени и плодов. Активно применяется в сельхозбизнесе с 2006 года.



В СЕТИ «ТАБРИС» УЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЦЕЛЫЕ ЛИНЕЙКИ ПРОДУКТОВ, ВЫРАЩЕННЫЕ МЕСТНЫМИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯМИ ПО ЭТОЙ ТЕХНОЛОГИИ: ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ, ЛИСТОВЫЕ САЛАТЫ И ЗЕЛЕНЬ ОТ «ГРИНХАУС-ПРО» И «ЭКО-ГЕОС», ЗЕМЛЯНИКА ОТ «КУБАНЬ-МАЛАМИНО»

Рыба с гарниром

В дефиците сегодня не только вода, но и квадратные метры. Поэтому для экономии и удешевления производства применяются вертикальные грядки. Выглядит такое сооружение как башня, на поверхности которой размещены микро-емкости с субстратом



или желоба с питательным раствором, в них помещены растения. По центру ставится вертикальный светильник с мощными лампами дневного света. Подобного рода многоярусные грядки сейчас делают как на поверхности, так и под землей. Самые известные подземные «огороды» — в метро Лондона и Токио. Там выращивают зелень и поставляют ее в городские магазины и рестораны — благо взять недалеко.

Еще один набирающий популярность вариант — *идея выращивать на одном участке растения и морских животных*. Называется **аквапоника**. По сути, это замкнутая экосистема, состоящая из растений, рыб и бактерий. Растения очищают воду и дают пищу для рыб, отходы жизнедеятельности рыб служат питанием растений, особые бактерии являются естественными биофильтрами.

Все дополняют друг друга, не нужны ни пестициды, ни гербициды, ни другие химикаты, а владельцы получают, можно сказать, и основное блюдо, и гарнир одновременно. Сейчас аквапоника — модная тема в США и странах Карибского бассейна, также ее развивают азиатские хозяйства.

Полезные гены

Генетика предлагает поработать и с самими растениями. Здесь несколько путей. Первый — создание генно-модифицированных растений, устойчивых к болезням, вредителям и менее подверженных гниению, они не нуждаются в пестицидах и гербицидах, а также дольше хранятся без консервации. Не только экономия, но и более экологичный способ производства. Еще можно выращивать растения, дополнительно обогащенные витаминами и другими полезными веществами. Особенно делается упор на популярные виды культур — рис, кукурузу, сою, а также на дефицитные нутриенты — *ретинол* (витамин А), *омега-3* (обычно содержится в рыбьем жире). Хороший пример — золотистый рис с высоким содержанием *ретинола*. Эта биотехнология разработана, чтобы снизить дефицит витаминов у людей, живущих в традиционных рисовых регионах.

И, наконец, помимо пользы, работа идет и над *вкусовыми качествами продуктов*. С помощью генной инженерии можно комбинировать вкусы и запахи, а также создавать овощи и фрукты с самыми необычными свойствами.

Примеры чудо-продуктов, которые уже выращивают на фермах и в теплицах:

- яблоко-виноград, по виду яблоко, по консистенции виноград, а по вкусу сочетание того и другого;
- гигантский изюм, который в несколько раз превосходит обычный по размеру, а также сушится уже прямо на ветке;
- «копченые» томаты, которые сами вялятся на грядках уже в процессе созревания под солнцем. **Т**

Выращивать растения можно и вверх ногами. Для некоторых культур, например томатов, эта технология увеличивает урожайность



ПРОДУКТЫ

ТЕКСТ СОФЬИ СТАРЦЕВОЙ

Планета вода

ТЕМА НОМЕРА

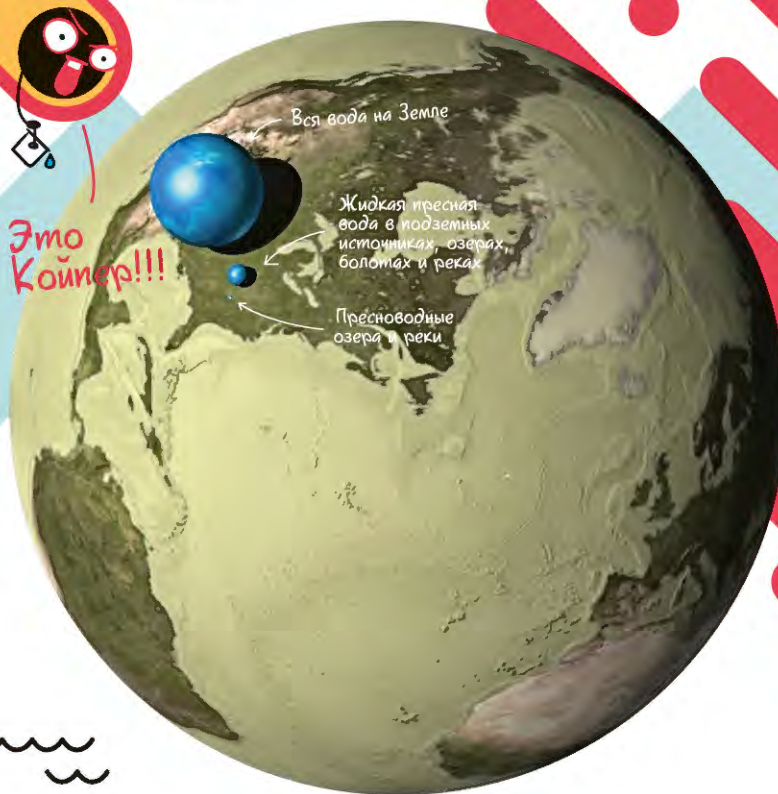
Как и для чего человек
тысячелетиями
приручает оксид
водорода.

С. 142-151 ТИЭРИС А. Ж. НА

Первая капля

Некоторые молекулы с планеты Земля старше, чем Солнце. Речь об H_2O . Так, по крайней мере, утверждает крупное исследование 2014 года, проведенное Институтом Карнеги: причастные ученые считают, что вода прибыла сюда из космического пространства раньше, чем наша главная звезда как следует разгорелась. Как бы то ни было, не менее 4,6 млрд лет назад земной шар совершил свой первый глоток — и появился Мировой океан. Появилась жизнь. Потом появились люди и начали укрощать стихию. Сегодня H_2O не только капает на нас с неба, накатывает к ногам прибоем, блестит ледяным катком, но и льется из кранов и играет пузырьками в бутылке. Но мы все равно очень мало о ней знаем. Наша история — о том, как складывались отношения человека с водой и что она вообще такое.

По одной из главных версий, воду на Землю принесли кометы и астероиды из пояса Койпера



Вывести на чистоту

Как только человек начал осознавать себя и заботиться о здоровье, он тут же понял, что вода, дающая жизнь, может обернуться проблемой. Все из-за того, что нам есть с кем ее делить, и речь не о львах или крокодилах у водопоя, а о крохотных и крайне агрессивных хищниках — бактериях. Воду начали «выводить на чистоту». В середине II тыс. до н. э. египтяне применяли для очищения воды алюмокалиевые квасцы, причем технику эту увековечили в росписях на стенах гробниц Амен-

— Еще увидимся!



Гиппократ, бюст. Питер Пауль Рубенс, 1638

хотепа II и Рамзеса II. После 500 года до н. э. за дело взялся Гиппократ, изобретя гиппократов рукав — фильтр из мешковины, отделяющий воду от мелкого и крупного мусора, а также очищающий кипяченую дождевую воду и улучшающий ее вкус. Спустя еще 1000 лет методы очищения воды значительно расширились: в легендарном индустском трактате «Сушрута-самхита» (который датирует VI в. н. э.) указывались кипячение на огне, нагревание под солнцем, погружение в нее раскаленного железа, фильтрацию мелкими камешками и песком,

Сегодня гидросфера — та самая водная оболочка, придающая Земле волшебные оттенки синего, — занимает 1,39 млрд $км^3$ планеты. Из них всего 35 млн $км^3$ — запасы пресной воды, большая часть которой сосредоточена в ледниках



Древнеегипетское устройство для очищения воды, изображенное на стене гробницы Аменхотепа II в Фивах. Датируется 1450 г. до н. э.

Сушрута-самхита, или Сахоттара-мантра. Текст датирован XII–XIII вв., изображения XV–XVI вв. Чернила и гуашь



Los Angeles County Museum of Art

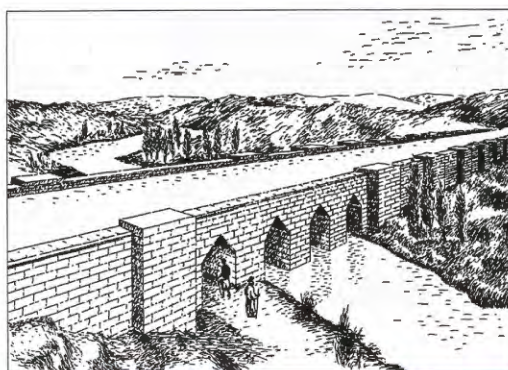


коагуляцию семенами стрихноса и минералом гессонит, что на санскрите назывался «гомедака». Но, если с фильтрацией древние умы разобрались более-менее быстро, вопрос водоснабжения цивилизаций, стремительно растущих, требовал совсем других усилий.

Экспресс-доставка

Первый акведук, по некоторым свидетельствам, построили ассирийцы в VII в до н. э.: 10 м в высоту и 300 м в длину, он подавал воду из долины в столицу — Ниневию. Точнее, акведуком он стал называться только после того, как подобную технологию экспресс-доставки воды на дальнее расстояние освоили римляне (на латыни aqua означает «вода», а ducere — «вести»). Они же усовершенствовали конструкцию и распространили по всей империи. Римские акведуки занимали общую протяженность в 400 км, действовали исключительно за счет сил гравитации и переправляли до миллиона м³ воды в день на огромные расстояния. Большая их часть находилась под землей, дабы предотвратить загрязнение воды.

Другим революционером античной водопроводной системы оказался Архимед. Эллинский гений придумал архимедов винт — механизм, передающий воду из низлежащих водоемов и шахт в оросительные каналы. Примечательно, что архимедов винт, как и некоторые принципы римских акведуков, используется во многих странах и по сей день.



Царь Синнахериб (прибл. 705–680 гг. до н. э.) построил дамбу через реку Атруш и перенаправил ее течение в Ниневию (современный Ирак). Дамба была оснащена шлюзом, открывающимся без людской помощи, почти механическим.



Одним из промахов, которые допустили римляне, были водопроводные трубы для акведуков: их, по незнанию, делали из токсичного свинца. Не так давно возникло мнение, что горная вода снижала его вред, образуя внутри труб защитный минеральный слой



Архимед

— На каждую хитрую гайку



Архимедов винт ручного вращения. Схема в разрезе.



kavram / Shutterstock

Пон-дю-Гар (Франция), самый высокий (47 м) из сохранившихся древнеримских акведуков. Был частью водопроводной системы города Ним.



Исторический затор

Однако веревочка на время перестала виться — для западного мира — в печально известный период Темных веков, или Средневековья. Многие акведуки были разрушены вместе с Римской империей, а научный прогресс в целом забуксовал. Лишь в 1670-х годах в сумраке забрезжило Просвещение и у людей, ценивших чистую воду, появился шанс.

Тогда датчанин Антони ван Левенгук довел до совершенства создание микроскопа и стал первым ученым, открывшим с его помощью наличие в воде микроорганизмов. Началась новая волна очищения питьевой воды: в начале XVIII века в домах обычных горожан повсеместно стали появляться фильтры на основе шерсти, губки и угля, который обладал уже известными обеззараживающими свойствами.



Антони ван Левенгук



ИСТОЧНИК ДОБРА

Если сравнивать воду с другими жидкостями, схожими по весу молекул, выясняются любопытные вещи. У нее самые высокие среди них точка кипения (100 °C), удельная теплота парообразования воды (2258 кДж/кг), удельная теплота плавления в состоянии льда (3,4×10⁵ Дж/кг). Лед исполняет интересные трюки во время заморозки: сперва его плотность достигает максимального уровня при 4 °C, затем начинает падать при охлаждении до 0 °C, после чего, окончательно замерзнув, становится меньше плотности воды. Таким образом, будучи, по сути, водой в твердом состоянии, лед может плавать по ее поверхности. Но самой интересной суперспособностью воды является, пожалуй, ее воздействие на человека. Ключевой термин — кислотно-щелочной баланс.

ПОИСК БАЛАНСА

Человеческий организм делится на системы, каждая из которой имеет свой кислотно-щелочной баланс, измеряемый в pH — единице активности ионов водорода. Его уровень считается индикатором благополучия: например, средний показатель pH крови — 7,42 (он не должен опускаться ниже 7 или подниматься выше 9). Повышенная кислотность организма — показатель нарушенного баланса, повышенная кислотность воды — признак ее плохого качества. Другими словами, одной из самых важных характеристик воды, которую мы пьем каждый день, является ее пониженная кислотность, а норма для pH находится в рамках от 7 до 7,5. Именно такое питье помогает запустить шестеренки нашего биологического существования.



В России первый водопровод из деревянных труб появился в Новгороде в XI веке. Спустя четыре столетия водопроводная система из камня и глины была построена для Московского Кремля: вскоре водопроводные системы охватили весь город и постепенно остальное государство



Джон Сноу

Дар горцев

В 1804 году в Шотландии Роберт Том построил первое в мире масштабное очистное сооружение для питьевой воды, работавшее путем медленной фильтрации песком. Воду оттуда развозили по домам в бочках, до тех пор пока несколько лет спустя Европу не стали, наконец, застраивать водопроводами. В 1854 году, во время вспышки холеры, британский ученый Джон Сноу ввел практику дезинфекции воды хлором — способ, который часто применяется и по сей день, хотя более безопасные альтернативы — например, озонирование или обработка ультрафиолетом — становятся все более популярными.

В современном развитом мире вода попадает в краны как из поверхностных, так и из подземных источников. Она проходит через очистные сооружения, подвергаясь различным обработкам: смягчению, обессоливанию, обеззараживанию, озонированию. Качество водопроводной воды разнится для населенных пунктов, разделяя потребителей на тех, кто смело пьет «из-под крана», и тех, кто всегда вооружен бытовым фильтром — или вообще покупает исключительно бутилированную воду.

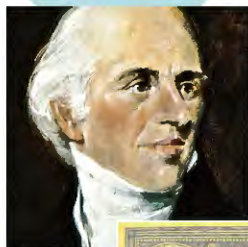
Приручение стихии

Пионерами в бутилировании питьевой воды на продажу стали англичане. В 1622 году это дело наладила компания под примечательным названием «Святой колодец». Весь последующий век практику активно перенимали в Европе и США, разливая воду из целебных источников.





В 1783 году в Женеве делец Якоб Швепп, подметив всенародную любовь к природной газированной воде, начал производство напитков, искусственно обогащенных колючими пузырьками: так появился знаменитый бренд «Швепс». К счастью, Якоб не оставил за собой единоличных прав на выпуск шипучки, поэтому в 1809 году американец Джозеф Хокинс засучил рукава и основал свое собственное газированное дело. Оно пошло в гору благодаря новым методам ускоренного розлива воды, снижению цен на стеклянную тару и общий трепет американцев перед вредными веществами, которые могли содержаться в сырой воде.



Якоб Швепп



А в 1973 году американский инженер Натаниэль Уайет получил патент на изготовление знаменитых пластиковых бутылок, изготовленных из полиэтилентерефталата, способного выдержать давление пузырьков газированной воды.

Глубокая история

Большинство бутилированной воды, которую мы покупаем, добыто либо из ледников, либо из-под земли, где воды в целом в 50 тыс. раз больше, чем во всех реках мира. Почвенные и неглубокие грунтовые воды в бутылки не попадают: они непригодны для питья, хотя важны для орошения растений.



Другое дело межпластовые воды, которые считаются полезным ископаемым и охраняются государством. Одни из самых важных разновидностей межпластовых вод — артезианские, с повышенной минерализацией, образующие подземные бассейны под водонепроницаемым слоем почвы.

Артезианские скважины для их добычи пробивают на большой глубине, от 100 метров до километра. Туда редко добираются вредоносные бактерии, и воду из этих источников редко дополнительно фильтруют, хотя в обязательном порядке проверяют на соответствие санитарным нормам.

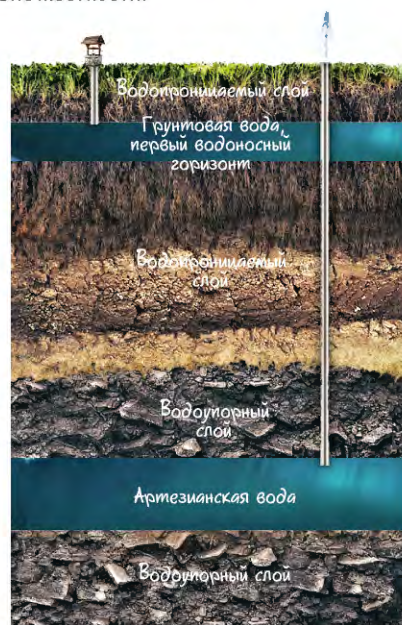


ORIENTO / Unsplash

МЯГКОСТЬ НА ВКУС

Ко всему прочему, уровень pH воды влияет на вкус напитков и блюд. Например, чрезмерно низкий pH (высокая кислотность) заставит кофе горчить, чрезмерно высокий (избыточная щелочность) — опреснит. Для кулинарии важен и другой показатель — уровень жесткости воды,

который зависит от количества естественного содержания в ней солей кальция и магния. Отечественный СанПиН определяет качество воды жесткостью не выше 7 ммоль/л как высокое и оптимально мягкое. Чай, заваренный на жесткой воде, грубоват на вкус, а на его поверхности будет плавать маслянистая пленка. Овощи в такой воде варятся дольше, бульон получается ненасыщенным, лед — мутным. Однако, если в случае с pH регулировать показатели не получится, жесткую воду можно смягчить в домашних условиях с помощью специальных фильтров обратного осмоса. А можно просто купить воду в бутылке: их, как правило, снабжают информацией об уровне жесткости.



Класс и классификация

Начинается список артезианских вод с простой питьевой, с минимальным (200–500 мг/л) содержанием минеральных солей. Следом идет природная газированная, где солей примерно столько же, однако натуральное содержание углекислого газа создает миллионы крошечных пузырьков, поклонником которых был еще Гиппократ, горячо рекомендовавший ванны из природной газировки.



— Я же говорил, что еще увидимся!

Гиппократ

В искусственной газации, кстати, нет ничего плохого. Напротив, насыщение углекислым газом или пищевой содой образует в воде небольшое количество угольной кислоты, которая стимулирует рецепторы во рту по тому же принципу, что и горчица, вызывая приятные ощущения и даже чувство сытости

А дальше вступает царствование минеральной воды, той самой, что в классической литературе увековечена как повод съездить на воды. Минерализация, конечно, присутствует в любой воде, но здесь случай отдельный. Минеральная вода считается сложным природным пищевым раствором минералов и биологически активных веществ (натрий, хлор, сульфаты, гидрокарбонат, железо — всего более 50 элементов входят в ионный состав).

ДЕГУСТАЦИЯ ВОДЫ: ЗАМЕТКИ СОМЕЛЬЕ

Хотя у воды условно нет вкуса, на практике это не так. Хорошая вода — тот же благородный напиток: поэтому логично, что в последнее время ее дегустации стали проводить по аналогии с дегустациями вина. Мы попросили специалиста из этой области ввести нас кратко в курс дела.

- На этикетке любой «уважающей себя» воды должны быть указаны pH фактор, CO₂, содержание минералов и солей и данные об источнике (терруаре), включая глубину залегания и/или высоту ледников.
- Помимо этого на качество воды могут повлиять материал бутылки, форма, способ разлива и закупорки, современность оборудования разлива и логистика производства.
- Принцип дегустации воды схож с дегустацией крепких благородных напитков — со своими нюансами. Сперва обращаем внимание на прозрачность, блеск, перляж (игру пузырьков в газированной воде). Затем — на отсутствие посторонних ароматов, нейтральность. У лечебных минеральных вод допускается присутствие минеральных тонов. Во вкусе важно отметить мягкость, чистоту, продолжительность освежающего действия.
- При дегустации важно учитывать правильную температуру: лечебные минеральные воды должны подаваться теплыми, прочие идеально дегустировать при 16 °С. Что касается формы бокала для дегустации, вполне подойдет универсальный винный.
- На восприятие негазированной и газированной воды интенсивнее всего влияет pH-фактор, минеральной — содержание солей и минералов.
- Мягкая вода легче пьется, менее щелочная — хуже утоляет жажду.
- Вода со средней и выше минерализацией будет уместна к трапезе: подавать два бокала воды к бокалу вина. К фуршету предпочтительна нейтральная вода (с pH < 7). А к кофе вода обязательна исторически, физиологически и по этикету.



Евгений Богданов, лучший сомелье России — 2014, ведущий эксперт Simple Group («Симпл Групп»)

— Профессия сомелье воды, на мой взгляд, очень перспективная. Бренды, дорожащие своей репутацией, всегда тестируют свою воду на фокус-группах и интересуются мнением экспертов.





Классифицировать ее принято по назначению: на столовую, лечебно-столовую и лечебную. Первая, практически пресная на вкус, обладает минерализацией менее 1 г/л и слабой концентрацией биологически активных веществ: пить ее можно практически ежедневно (если врач, конечно, не запретил).

Лечебно-столовую, с минерализацией от 1–10 г/л, отличает более выраженный солоноватый вкус, а употреблять ее часто предписывает доктор. Наконец, самая минерализованная (более 10 г/л) и концентрированная лечебная вода, с насыщенным вкусом, настоятельно рекомендуется к распитию только по предписанию. Это тот самый природный эликсир, у источников которого строятся бьюеты, бальнеолечебницы, санатории и курорты: лечебную минеральную воду не только пьют, но и используют для купаний и ингаляций.

Вода особого назначения

Отдельную нишу сегодня занимают спортивная вода и детокс-вода. Главная цель первой — восполнить потерю электролитов после спортивных нагрузок. Электролитами называют ионные растворы-проводники питательных веществ и импульсов в организме человека. Существует три типа напитков, которые содержат разный объем воды, электролита и углеводов: изотоники, гипотоники и гипертоники. Они предназначены для разного вида нагрузок, а перед употреблением может потребоваться консультация специалистов.

Детокс-вода — напиток без сахара и вообще без чего-либо, кроме чистой питьевой воды, свежих фруктов, овощей и трав. Приготовить ее можно самостоятельно. Считается, что детокс-вода помогает при чистке организма от токсинов, диетах и восстановлении энергии и тонуса.

В продаже можно найти так называемую минерализованную воду. Разница между минеральным и минерализованным видами в том, что в первом случае полезные вещества добавлены природой, во втором — искусственно (специалисты, правда, утверждают, что искусственная минерализация ничем не уступает естественной)



Aman Bhargava / Unsplash

ИЗ ЧЕГО

Какого бы напитка вы ни жаждали, правильная атрибутика способна сделать его вкуснее.

Семья Фонтенбассо известна в Италии с XVIII века производством керамики, стекла и фарфора для знати



Особенность коллекции «Тринидад» — тысячи крошечных пузырьков воздуха, составляющие уникальные естественные рисунки внутри стекла

Бокалы, кубки и стаканы изготовлены вручную и сформированы методом выдувания. Каждый экземпляр уникален

Новое начало

В какой-то момент в мире появилось такое разнообразие видов воды, что стала востребованна и новая профессия — сомелье воды. Станет ли это новым этапом в развитии отношений человека с водой — покажет время. Но начать по-новому и уважительнее воспринимать то, как H₂O капает на нас с неба, накатывает к ногам прибоем, блестит ледяным катком, льется из кранов или играет пузырьками в бутылке, можно уже сейчас. И это важно, ведь вода — это жизнь. **Т**



- 1, 5, 11 Бокал / Тринидад / 1 шт. / мандарин / зеленый лайм / бирюзовый / 360 мл
- 2, 13 Бокал / Стакан / Тоньяна Андре Фонтевассо / 1 шт. / соланж росо / 270 мл / 250 мл
- 3, 10, 12 Стакан / Тринидад / 1 шт. / бирюзовый / зеленый лайм / мандарин / 240 мл
- 4, 15 Стакан / Бокал / Тоньяна Андре Фонтевассо / 1 шт. / gloria / 270 мл / 350 мл / для воды
- 6, 14 Стакан / Бокал / Тоньяна Андре Фонтевассо / 1 шт. / соланж / 270 мл / 250 мл / коричневый
- 7 Стакан / Тоньяна Андре Фонтевассо / 1 шт. / gloria / 250 мл
- 8 Стакан / Тоньяна Андре Фонтевассо / 1 шт. / соланж / зеленая олива / 250 мл
- 9 Стакан / Тоньяна Андре Фонтевассо / 1 шт. / соланж / 265 мл



H₂O В ЦИФРАХ

Вода играет особую роль в существовании органической и биологической жизни. Это одно из самых распространенных, но тем не менее уникальных веществ в природе. Вода полна невероятных свойств, она способствует ускорению обмена веществ, выведению шлаков и токсинов из организма, сжиганию калорий; вода регулирует температуру и массу тела, разносит питательные вещества к клеткам, участвует в процессе дыхания, преобразовывает пищу в энергию и делает многое другое.

ОКОЛО
1330

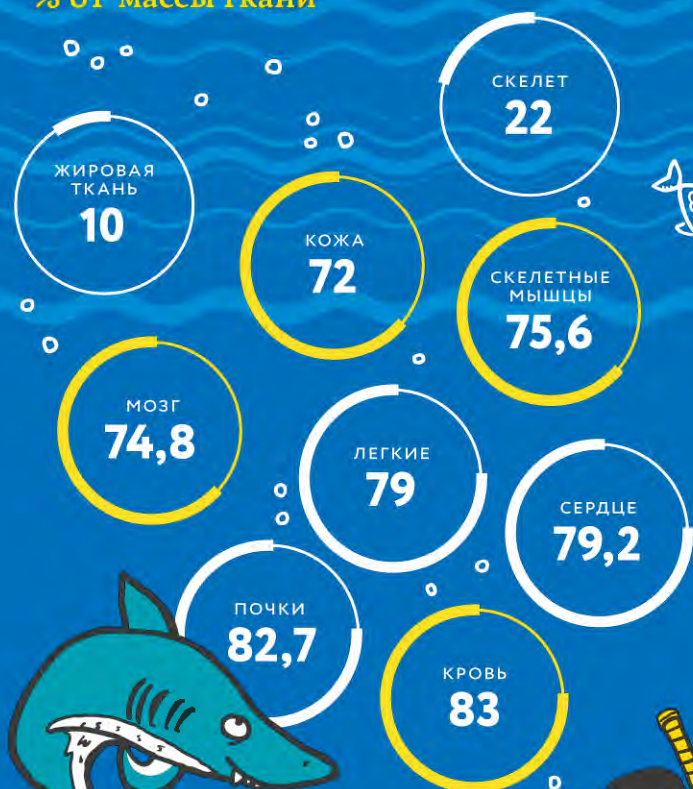
РАЗНОВИДНОСТЕЙ ВОДЫ
ВЫДЕЛЯЮТ В ПРИРОДЕ
(ДОЖДЕВАЯ, ПОЧВЕННАЯ
И Т. Д.)



ОКОЛО
70%

ЗЕМЛИ ПОКРЫТО ВОДОЙ,
НО ПРИГОДЕН ДЛЯ ПИТЬЯ
ТОЛЬКО 1% ОТ МИРОВЫХ
ЗАПАСОВ

Примерное содержание
воды в организме человека,
% от массы ткани*



Азззр!
ХЕЛБ



— Не, ну а че!

Немецкий физик Фаренгейт при создании термометра использовал некоторые физические свойства воды (принял за исходные данные точку, соответствующую температуре кипения воды, и точку, соответствующую температуре смеси льда с солью).



0°F — 100°F
-17,8°C — +37,8°C



ПОТЕРЯ ОРГАНИЗМОМ
ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ

10%

ВОДЫ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ
К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ

* Может варьироваться в зависимости от возраста, пола и общего состояния человека.

ВСЕ ГЛУБИНЫ И ВЫСОТЫ
НА ЗЕМНОМ ШАРЕ
ОТСЧИТЫВАЮТСЯ
ОТ УРОВНЯ МОРЯ

ГОРА ЭВЕРЕСТ
8848 м

ГОРА ЭЛЬБРУС
5642 м

Очень чистая вода без примесей может не замерзнуть и оставаться жидкой при температуре -40°C : все потому, что для кристаллизации требуются и «точки опоры» — пылинки или песчинки, а в очень чистой воде их нет. Если такую воду продолжать замораживать, она может образовать «аморфный лед», похожий по структуре на стекло.



ЕСЛИ БЫ НАША
ПЛАНЕТА ИМЕЛА
РОВНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ
БЕЗ ВПАДИН
И ВЫПУКЛОСТЕЙ, ВОДА
ПОКРЫЛА БЫ ЗЕМЛЮ
СЛОЕМ ТОЛЩИНОЙ
ПРИМЕРНО

3 км

УРОВЕНЬ МОРЯ

0 м

ДВЕ КАТЕГОРИИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ:

- высшая — только из природных источников
- первая — из природных или централизованных систем центрального водоснабжения

Как ни странно, мировой лидер по запасам пресной воды — жаркая Бразилия, объем воды составляет

8233 км³

АЗОВСКОЕ
МОРЕ

Темрюк

Краснодар

Армавир

Невинномысск

Черкесск

МАРИАНСКАЯ ВПАДИНА

-10 994 м

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Различается в зависимости от количества солей:

- Столовая (минерализация менее 1 г/л)
- Лечебно-столовая (от 1 до 10 г/л)
- Лечебная (более 10 г/л)

Для ежедневного употребления подходит столовая вода

Видущей следом России воды почти в два раза меньше — 4508 км³, хотя именно мы располагаем крупнейшим на планете природным пресным резервуаром, озером Байкал.

Запасы бесценного элемента в России берегут почти 120 тысяч рек, 2 млн пресных озер и более двух тысяч рукотворных водохранилищ

Главная водная артерия региона — река Кубань. Беря начало у великого Эльбруса, она включает в себя 13569 рек общей длиной 38325 км. Кроме того, в крае 3,7 тыс. озер и водоемов общей площадью 2,01 тыс. км². Плюс к этому — залегающий под пластами земли Азово-Кубанский артезианский бассейн площадью 110 тыс. км². Другими словами, у нас нет особых проблем с голубым золотом — но далеко не всем в мире так повезло.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ
ОРГАНИЗАЦИИ
ПО СБОРУ ВОДЫ
ОНЛАЙН

Благотворительный сбор воды (Charity: Water)
charitywater.org

Водный проект (The Water Project)
thewaterproject.org

Планетарный фонд воды (Planet Water Foundation)
planet-water.org



210

ПОРЯДКА

35 000

ЛИТРОВ ВОДЫ ВЫПИВАЕТ ЧЕЛОВЕК
ЗА ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬПОЗИЦИЙ ПРЕДСТАВЛЕНО
В СЕТИ «ТАБРИС» НА МОМЕНТ
ПОДГОТОВКИ МАТЕРИАЛА

78

газированная

2

слабогазированная

130

негазированная



128

вода
питьевая

41

лечебно-
столовая

5

лечебная

23

спортивная

13

детская

51

привозная

159

из России

17 Франция

14 Италия

2 Австрия

5 Грузия

5 Германия

2 Словения

2 Армения

2 Норвегия

2 Новая Зеландия

33 из них —
кубанский
производитель

39

в стекле

170

в пластиковой
бутылке

1

в железной банке

29

с различными вкусовыми добавками

181

без добавок

В КАКИХ БУТЫЛКАХ ПРЕДСТАВЛЕНА ВОДА



123 476 640 л

ВОДЫ ПРОДАНО С 1 ИЮЛЯ
ПО 1 АВГУСТА 2018 ГОДА. ИЗ НИХ
ОТ КУБАНСКОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ —
115 201 ШТ. — 4 089 635,5 л

19,90₽ 505₽

САМАЯ НИЗКАЯ ЦЕНА

САМАЯ ВЫСОКАЯ

из ассортимента сети «Табрис» на момент подготовки материала

Т

Торты без сахара

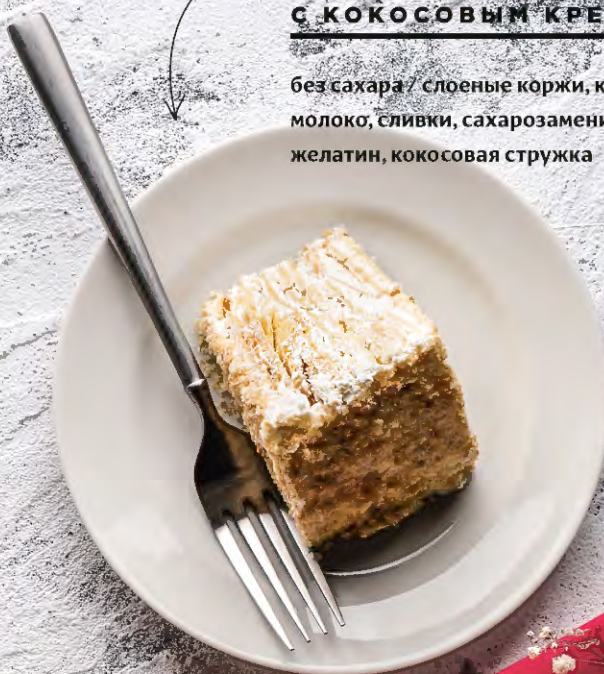
Удивительное рядом: десерты стали еще вкуснее, притом что сахар из них исчез совсем. Но не рассчитывайте на то, что новый состав избавит вас от привыкания — один раз попробовав, эти торты невозможно не полюбить.

ТОРТ
**НАПОЛЕОН
С КОКОСОВЫМ КРЕМОМ**

без сахара / слоеные коржи, кокосовое молоко, сливки, сахарозаменитель, желатин, кокосовая стружка

ТОРТ
**НАПОЛЕОН С СЫРНЫМ
КРЕМОМ И КЛУБНИКОЙ**

без сахара / слоеные коржи, сыр творожный, сливки, сахарозаменитель, желатин, клубника





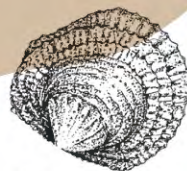
Близится череда месяцев с буквой «р» в названии, и вместе с ней — начало устричного сезона.

Мясо моллюсков часто называют «сгущенной морской водой». И после отправления в рот очередной порции деликатеса действительно возникает ощущение, что вместе с ним и сам наполняешься солонатым, свежим и легким прибоем. То, какие на вкус эти волнующие морские дали, можно почувствовать благодаря устрицам из ассортимента сети «Табрис». Как выбрать устрицу себе по вкусу — в нашей небольшой заметке.

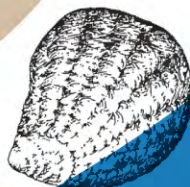
В гастрономическом искусстве есть традиция употреблять в пищу устриц с сентября по апрель — в месяцы, в чьем названии присутствует буква «р». Это языковое суеверие имеет научную основу: в остальное время у моллюсков проходит брачный период, провоцирующий появление горечи.

Португальская

Сиднейская



Пластинчатая

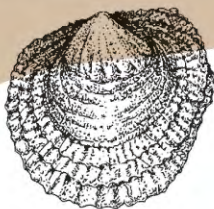


Европейская плоская



Виды культивируемых устриц

Листоватая



4

ВИДА УСТРИЦ ПРЕДСТАВЛЕНО В СЕТИ «ТАБРИС», 3 ИЗ НИХ — НОВИНКИ*

* На момент подготовки материала.

1 ГОЛУБАЯ ЖЕМЧУЖИНА, 2 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА



УСТРИЦЫ / ГОЛУБАЯ ЖЕМЧУЖИНА / 1 ШТ. / ЖИВЫЕ

УСТРИЦЫ / ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА / 1 ШТ. / ЖИВЫЕ

Родом с севера Тихого океана, где местность отличается экологичностью, а воды — комфортной температурой. Заповедные зоны, пересекающиеся с территорией ферм для выращивания моллюсков, обеспечивают чистоту и свежесть вкуса продукта. Особенность вкуса: в моллюсках улавливаются ноты огурца.

3 ХАСАНСКИЕ

УСТРИЦЫ / ХАСАНСКИЕ / 1 ШТ. / ЖИВЫЕ / 100 - 200 Г



«Хасанские» устрицы размножаются в водах Японского моря и считаются наиболее сложными в добыче. Их ценят за зону происхождения: смешение холодного и теплого течений и естественная среда обитания благотворно влияют на состав моллюсков. Вкус от слабо-соленого до сладкого.

4 ОСАКА

УСТРИЦЫ / ОСАКА / 1 ШТ. / ЖИВЫЕ



Выращивают в заливе между островами Хонсю и Сикоку. Этому виду присвоена золотая медаль устричного Гран-при «За самый выдающийся вкус в Японии». Ценятся за упитанность — благодаря росту микропланктона вокруг них и обильному рациону питания самих устриц. Раковина тонкая, структура мяса плотная, а вкус сладкий.





Гигантская



Мангровая кубинская

устрицы

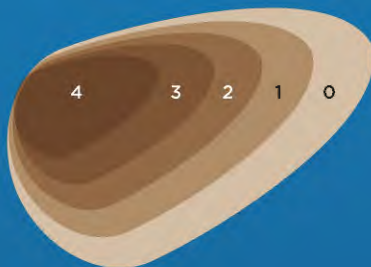
глубокие

Занимают больший процент добываемых моллюсков, легко поддаются аффинажу (коррекции вкуса за счет изменения окружающей среды) и легче адаптируются к требованиям разводчиков.

Форма: вытянутая



Распространение: преимущественно в Японии, Австралии, Северной Америке, Канаде, Франции



Обозначение размеров:

0 — больше 120 г
1 — 100–120 г
2 — 75–100 г
3 — 50–75 г
4 — меньше 50 г

С чем едят
винный уксус
ржаные тосты
зренки из белого хлеба
черный перец
лимон
зеленый лук

Виды подачи
сырые • запеченные
жареные • отварные
консервированные

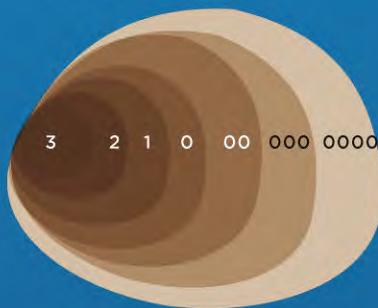
плоские

Более прихотливые к разведению, они благодарно отвечают фермерским трудам ярким послевкусием и плотной текстурой мяса.

Форма: круглая



Распространение: выращиваются в водах Атлантики от Норвегии до Испании и в Северной Америке



Обозначение размеров:

0000 — больше 120 г
000 — 100–120 г
00 — 90–100 г
0 — 80 г
1 — 70 г
2 — 60 г
3 — 50 г

Идеи соусов для устриц

соус «Миньонет»

Лук-шалот	20 г
Уксус винный	30 мл
Перец крупномолотый	1 щепотка

Лук мелко порезать, залить уксусом, поперчить. Поливать устриц перед употреблением.

соус «джейми» (по рецепту джейми ольвера)

Имбирь (корень)	1 см
Перец острый	1 шт.
Уксус рисовый	30 мл
Лимон	половинка
Кинза	15 г

Имбирь и перец мелко натереть, зелень порезать, добавить в уксус, полить соком лимона.

ЭЛЕМЕНТЫ И СОЕДИНЕНИЯ

P

ФОСФОР

Fe

ЖЕЛЕЗО

Cu

МЕДЬ

Mg

МАГНИЙ

Ca

КАЛЬЦИЙ

Na₃PO₄

ФОСФАТ НАТРИЯ

I

ЙОД

F

ФТОР

ВИТАМИНЫ

A

B1

B2

B6

B12

D

C

PP



Икра устрицы может расти даже в дистиллированной воде.

Моллюски, производящие жемчуг, и те, что мы видим на столе, — разные виды, хотя и в них может образовываться «жемчуг», но не ювелирного качества.

Благодаря устрицам появился первый вагон с холодильной камерой: в нем деликатес перевозили в Петербург к царскому столу.

в литературе

Деликатес неоднократно упоминается в литературе классиков: о нем писали Ч. Диккенс в «Пиквикском клубе», У. Шекспир в «Виндзорских насмешницах», А. Дюма в «Графе Монте-Кристо», А. Чехов даже назвал в честь них рассказ, а ценитель гастрономических изысков А. Пушкин описал их в «Евгении Онегине».

Эрнест Хемингуэй,
«Праздник, который всегда с тобой»:

« Я ел устрицы, сильно отдававшие морем, холодное белое смывало легкий металлический привкус, и тогда оставался только вкус моря и ощущение сочной массы во рту; и глотал холодный сок из каждой раковины, запивая его терпким напитком, и у меня исчезло это ощущение опустошенности, и я почувствовал себя счастливым и начал строить планы »



в живописи



Эдуард Мане,
«Устрицы», 1862
/фрагмент/



Алексей Боголюбов,
«Ницца. Резервуар устриц»,
1870-е /фрагмент/



Пьер Огюст Ренуар,
«Натюрморт с лимонами
и устрицами», 1900
/фрагмент/

Начальная температура, при которой может жить устрица

0 °C

Ирландец Колин Ширлоу открыл и съел за три минуты

233

устрицы, за что попал в Книгу рекордов Гиннеса

После вскрытия раковины в запасе на употребление устрицы есть

30 минут

Рекордный вес моллюска, найденного у берегов Дании

2 кг

В 100 граммах устриц содержится

17 г белка

На транспортировку моллюсков из Франции в Россию уходит до

36 часов

Суточную норму железа и меди обеспечивают

6 устриц в день

Минимальная соленость воды для обитания в ней устриц

12 промилле

Устричный сезон длится

8 месяцев

Калорийность моллюска / 100 г

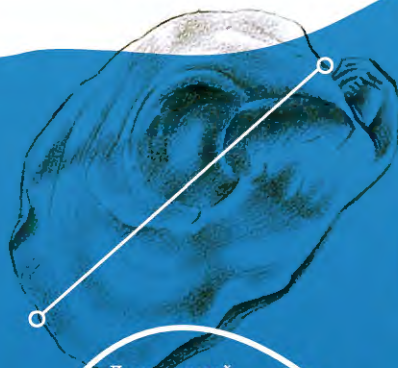
95 ккал

На долю Китая приходится

77 % производства деликатеса

Содержание соли, при котором деликатес становится грубым и жестким

35 промилле



Длина самой большой устрицы

38 см

среднестатистическая длина устрицы

8-12 см

В науке и жизни

IV век до нашей эры

Время, когда устриц уже начали упоминать в произведениях, например Аристотель

1900 -е годы

стали переломными для устричного меню: устрицы перестали быть едой бедняков и перешли в разряд деликатесов

150 лет

занимаются выращиванием искусственных устриц во Франции

1000 лет назад

в Китае начали культивировать устриц



ОХОТНИКИ ЗА ФРУКТАМИ

Фруктовое изобилие досталось современной Европе не даром. Когда-то ради редких заморских плодов совершались опасные путешествия и даже дерзкие ограбления.



авабай

пайара



Необыкновенные истории открытий экзотических фруктов, которые теперь запросто можно приобрести в сети «Табрис»



глаз дракона

птичка



дуриан

ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД



Однажды английский натуралист Альфред Рассел Уоллес, путешествуя по Малайзии, заехал на Борнео. Там жители угостили его местным деликатесом — дурианом. Дело было в середине XIX века, и о том, что это за фрукт, Уоллес не знал.

По запаху он решил, что над ним хотят подшутить или чего похуже. Но позже ученый обнаружил упавший с ветки свежий дуриан и ради интереса его продегустировал. Восторгу британца не было предела: «Чем больше вы его едите, тем больше хочется... Только ради этого стоило ехать на Восток». Похожий опыт испытывали и другие путешественники, пробовавшие дуриан: «адский» запах и «райский» вкус.

Спелый дуриан напоминает дыню, пломбир или ореховое мороженое



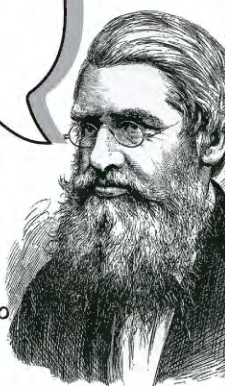
ДЕКАДАНСЕ

ОДИН ИЗ ПИСАТЕЛЕЙ, ВОСПЕВАЮЩИЙ КУЛЬТУРУ ДЕКАДАНСА, ВЗЯЛ СЕБЕ ПСЕВДОНИМ ДУРИАН ГРЕЙ (DURIAN GRAY) С НАМЕКОМ НА ИЗВЕСТНОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ОСКАРА УАЙЛЬДА И НА СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЗАПАХ ОДНОИМЕННОГО ФРУКТА, КОТОРЫЙ, КАК СЧИТАЛ ДУРИАН ГРЕЙ, ПРИСУЩ ДЕКАДАНСУ



Дуриан занимает почетное второе место в пятерке самых примечательных запахов. Есть даже специальный ограничительный знак «С дурианом не входить!»

Только ради этого стоило ехать на Восток!



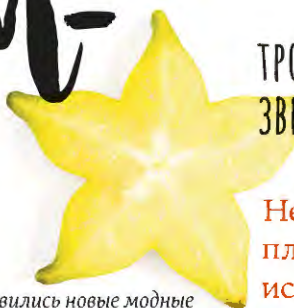
No durians

Название «дуриан» происходит от малайского слова

duri — «колючка».

Сам плод похож на огромного ежа — до 30 см в диаметре и до 3 кг весом

карам-бола



ТРОПИЧЕСКАЯ ЗВЕЗДА

Недозревшие плоды карамболы используют как овощ — в салатах, для маринадов, солений и соусов. Созревшие — как фрукт. В Северной Америке ее просто разводят как декоративное дерево — для красоты



В конце XVIII века в Париже появились новые модные заведения — рестораны. В них собиралась изысканная публика, а продукты поставлялись со всего света. Особым шиком считались десерты, украшенные диковинным заморским фруктом в виде звезды. Его привозили португальцы с Дальнего Востока. Каково же было удивление французов, посещавших затем Индокитай, когда они обнаруживали, что «деликатесная» карамбола для местных жителей продукт на все случаи жизни: и закусить, и от похмелья избавиться, и заодно пятна с одежды вывести.

Карамбола богата кислотами. Это свойство используется в хозяйстве: для выведения пятен, отбеливания и чистки меди

Фрукт диетический: имеет низкий гликемический индекс и мало калорий

40

ккал / 100 г



На вкус карамбола — что-то среднее между виноградом, яблоком и цитрусовыми



личи

КИТАЙСКАЯ
СЛИВА



Личи богаты
никотиновой
кислотой, и есть
версия, что именно
благодаря этой
«китайской
сливе» жители
Поднебесной
меньше других
страдают
атеросклерозом
и прочими
болезнями сосудов.
Это недоказуемо,
но приятно

О пристрастии китайцев к личи ходят легенды. Один император, из династии Хань, казнил всех своих садовников, когда они не смогли вырастить это южное дерево в Северном Китае. Другой император, из династии Тан, ежедневно отправлял в Гуандун самых быстрых лошадей: его фаворитка не желала оставаться без любимых фруктов ни дня. Сами китайцы утверждают, что едят плоды личи уже более 4000 лет. А европейцы узнали о них в XVI веке по текстам Хуана Гонсалеса де Мендосы. Его вердикт был одобрительным, но прагматичным: «Личи на вкус как сливы, но есть их можно сколько угодно, расстройства желудка не будет».

Ешь
сколько
угодно!



В КИТАЕ ЛИЧИ —
ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЛЮБИ-
МЫЙ ДЕСЕРТ, НО И СЫРЬЕ
ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА
ТРАДИЦИОННОГО ВИНА.
СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ОНО
«БУДОРАЖИТ ДУШУ,
ПРОБУЖДАЯ ЛЮБОВЬ»

ГЛАЗ ДРАКОНА

лонган

Если разрезать плод лонгана, то он будет похож на глаз фантастического чудовища: белая сердцевина, косточка, как зрачок, и кожица, как желтое веко. Отсюда и китайское название «лунъянь», что переводится как «глаз дракона»

первым письменным упоминанием лонгана связана одна загадочная история. Гласит она о том, что некий китаец

в 1896 году прибыл ко двору сиамского (тайландского) императора Чулалонгкорна Рамы VI и подарил одной из его супруг пять черенков дерева с фантастическим названием «драконий глаз». Часть деревьев была посажена в южной столице государства — Бангкоке, а другая — в северной — Чиангмае. Есть основания предполагать, что таинственный китаец был врачом, а подаренные им лонганы — средством для помощи при нервных расстройствах, которыми могли страдать многочисленные жены короля, вечно соперничавшие друг с другом за внимание мужа. Помогло ли это средство, осталось неизвестным. Но вкусом лонган радует теперь многих, вне зависимости от статуса.

ЛОНГАНЫ ПРОДАЮТСЯ, КАК ВИНОГРАД, ГРОЗДЬЯМИ. КАЖДЫЙ РАЗМЕРОМ ПРИМЕРНО С ГРЕЦКИЙ ОРЕХ. ПО ВИДУ ИХ ЛЕГКО СПУТАТЬ С ЛИЧИ ИЛИ РАМБУТАНАМИ, НО НЕ ПО ВКУСУ: ЛОНГАНЫ ОЧЕНЬ СЛАДКИЕ, А ИХ ПОСЛЕВКУСИЕ НАПОМИНАЕТ КАРАМЕЛЬ





Сейчас папайя растет по всему миру. Но так было не всегда. Когда-то ее культивировали только коренные американцы: майя, инки, ацтеки. А путешествие папайи вокруг света началось с... трех семечек. Их вывез из Карибского региона младший современник Колумба Фернандес де Овьедо. По крайней мере, так гласит легенда. Испанский чиновник и писатель взял с собой на родину несколько семян фрукта, который ему особенно понравился в «Западных Индиях». Удивительно, но растение прекрасно выдержало долгое морское путешествие, и не одно. Считается, что именно испанцы распространили в XVI веке папайю по Азии и Океании. Сейчас она привычный продукт во всех тропических странах.

Папайя — с точки зрения ботаники ягода. Хотя и достигает веса в 6–7 кг и больше похожа на дыню. Растет папайя на пальмах

папайя

ТРИ СЕМЕЧКА ИЗ АМЕРИКИ

Папайю называют по-разному.

Рарауа — южноиндийское имя, в карибском регионе это «абабай» (ababai), а еще есть «мамао» (mamão) и даже «фрута бомба» (fruta bomba)



ababai

mamão

fruta bomba



ЕЩЕ ПАПАЙЮ ЗОВУТ «ХЛЕБНЫМ ДЕРЕВОМ»: ПРИ ЖАРКЕ ОНА ОБРАЗУЕТ ХАРАКТЕРНЫЙ ЗАПАХ И КОРОЧКУ, КАК У ИЗДЕЛИЙ ИЗ ТЕСТА. ВО МНОГИХ ТРОПИЧЕСКИХ СТРАНАХ ЕЕ ТАК И ЕДЯТ: ПАПАЙЯ — ДОВОЛЬНО СЫТНАЯ И СОДЕРЖИТ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

Мангостин

Глядя на мангостин, трудно предположить, что у него прекрасный вкус: с виду плод похож на обычный каштан, а внутри — белые дольки, почти как у чеснока



ПОЛЦАРСТВА ЗА ФРУКТ!

Говорят, что однажды похожую фразу произнесла английская королева Виктория. Дело было в 1890 году. От британских колонистов из Ост-Индии дошли слухи, будто на Востоке есть дивный фрукт, чей неземной вкус не идет в сравнение ни с каким другим... Но, вот незадача, сорванный плод настолько быстро портится, что совершенно не подлежит транспортировке. И тогда, согласно этой истории, королева пообещала рыцарский титул любому, кто доставит ей свежий мангостин. Неизвестно, удалось ли Виктории попробовать это чудо, но с тех пор плод гордо носит титул «Королева фруктов».

В России XIX века мангостин под именем «мангустан» тоже был хорошо известен. О нем писал Гоголь: «И в воздухе тучи курений висят; плоды мангустана златые горят» (поэма «Ганс Кюхельгартен»). А Гончаров описал свое знакомство с мангустаном в очерках «Фрегат «Паллада».

Мангостин — это вечнозеленое дерево, которое достигает 25 м в высоту. Плоды мангостина едят в свежем виде, консервируют и используют для производства сока



гуава

ПРИВЕТ ОТ КОРОЛЯ
БАРАБАСА

Родиной гуавы считается Латинская Америка, но растение так прижилось в других регионах, что породило свои легенды.

На Филиппинах есть миф о жадном короле Барабасе. Жил-был островной король. Он был скрягой и обжорой — его стол ломился от яств, а люди на острове голодали и молились богам о помощи. И вот однажды во дворец пришла бедная старушка и стала выпрашивать у Барабаса хотя бы крошечку еды. Король велел ее выгнать со словами: как ты смеешь мне мешать, когда я обедаю! Тогда нищенка обратилась в грозную богиню и прокляла Барабаса. Вскоре тот зачах и умер. Но случилось чудо: на могиле злого короля выросло огромное дерево, напоминающее корону, с многочисленными и сытными плодами, которые накормили всех людей на острове.



На Филиппинах гуава называется «байабас»

[bayabas],

считается, что название происходит от имени Барабас. Исконное имя растение — «гвайябо» (guayabo — на языке араваков), в Бангладеш это «пайара» (paara), а в арабском мире — «амруд» (amrud от amroot — «груша»)

У ГУАВЫ НАСЧИТЫВАЮТ СОТНЮ СОРТОВ, КОТОРЫЕ СИЛЬНО РАЗЛИЧАЮТСЯ ПО ВКУСУ. ГУАВА ОБЫКНОВЕННАЯ ИМЕЕТ ЦИТРУСОВЫЙ ПРИВКУС, НАЗВАНИЕ ГУАВЫ ЗЕМЛЯНИЧНОЙ ГОВОРИТ САМО ЗА СЕБЯ. ЕСТЬ ЕЩЕ ГУАВА БРАЗИЛЬСКАЯ, ГУАВА ЕГИПЕТСКАЯ, ГУАВА КОРОНИЛЛА



гранадилла

ПЛОДЫ СТРАСТЕЙ

Гранадилла — близкий родственник маракуйи (оба — страстоцветы). Разница в цвете и размерах: желтая гранадилла больше и слаще, бордовая маракуйя меньше и с характерной кислинкой.

У страстоцвета-пассифлоры более 20 разновидностей: одни выращиваются ради красивых цветов, другие — ради вкусных плодов. Растения хорошо себя чувствуют в субтропиках, в том числе на юге России



Английское название плода страстоцвета — **passion fruit** — часто переводят как «плод страсти», приписывая ему несуществующие свойства афродизиака. В действительности происхождение слова чисто религиозное



В 1553 году к берегам Южной Америки прибыли испанские корабли. На одном из них был миссионер и ученый Педро Съеса де Леон, будущий автор «Хроник Перу».

Его глазам предстало множество диковинок, но больше всего его поразил необыкновенный цветок. Как священник он увидел в нем целый набор христианской символики и счел это благоприятным знаком. Ярko-красный цвет был символом крови и жизни, корона лепестков — терновым венцом и одновременно царской короной, нашлись даже копыта и 30 сребренников. Удивительный цветок назвали «цветок страстей» Христовых (по-русски — страстоцвет). А его сладкий плод — *granadilla*, то есть «маленький гранат» — за множество косточек внутри.

кумкват

ОГРАБЛЕНИЕ ПО-АНГЛИЙСКИ

Истории открытия экзотических плодов часто похожи на мифы.

Но только не история кумквата! Это тот случай, когда мы доподлинно знаем, кто привез этот фрукт в Европу и при каких обстоятельствах. Дело было в середине XIX века. В Британии модным напитком был чай, но продукт с индийских плантаций уступал в качестве китайскому. Китайцы же строго хранили свои секреты и продавали свой чай втридорога. Тогда, чтобы вывести из Поднебесной лучшие образцы чайных кустов и вывести местные агротехнологии, туда отправили ботаника Роберта Фортьюна. Со своей миссией «чайный шпион» справился блестяще, а заодно прихватил и «десерт» — ароматные кумкваты, которые китайцы вялили и подавали к напитку.

В честь Роберта Фортьюна род цитрусовых, к которому принадлежит кумкват, назвали «**фортунелла**» (fortunella)



Известны гибриды кумквата с другими цитрусовыми: **лемонкват** — с лимоном, **лаймкват** — с лаймом, **кумандарин** — с мандарином. Всего их около десяти.

Кумкваты — самые маленькие цитрусовые, но очень ароматные. Их можно есть свежими, но чаще из них делают цукаты или варенье



киви

РЕДКАЯ ПТИЦА



Новый вид селекции — **желтый киви** из Новой Зеландии — отличный способ открыть вкус киви для себя заново



СВЕЖИЕ КИВИ ЕДЯТ ЛОЖКОЙ, РАЗРЕЗАВ ПЛОД ПОПОЛАМ (ЕСТЬ ДАЖЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРИБОР ДЛЯ КИВИ). ТАКЖЕ ИЗ НЕГО ДЕЛАЮТ ЖЕЛЕ, ДЖЕМЫ, ДОБАВЛЯЮТ В КОКТЕЙЛИ



По китайским описаниям XII века, киви были мелкими, размером с орех, и кислыми. Сегодня средний киви весит 100 граммов, а его сладкий вкус похож на сочетание крыжовника, земляники, дыни, ананаса и банана.

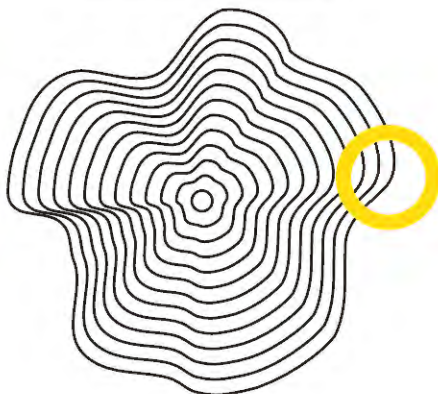
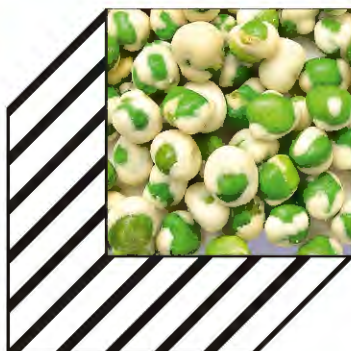
Официальное имя киви — «**актинидия китайская**», а свое нынешнее коммерческое название ягода получила в честь новозеландской птички киви (а та, в свою очередь, — в честь местного племени)

Еще один нестандартный случай. На этот раз экзотический фрукт был не открыт европейцами, а, скорее, выведен ими искусственно. По крайней мере, в том виде, в котором мы его знаем сегодня. Авторство «создания» современного киви принадлежит новозеландцу английского происхождения А. Эллисону. В начале XX века к этому селекционеру попали семена «китайского крыжовника» — ягоды, которая была хорошо известна еще с династии Мин. Эллисон с энтузиазмом взялся за усовершенствование растения и вместе с последователями добился успеха. Сегодня плоды киви составляют конкуренцию самым популярным фруктам и любимы во всем мире.



Секреты снеков

Дегустация снеков в новом формате, подкрепленном интригой.



Д

егустации продуктов, которые можно найти в сети «Табрис», проводятся давно. В этот раз, избрав главной темой снеки, мы решили немного изменить правила. Участники пробовали образцы, ничего о них заранее не зная: предлагалось не только дать оценку каждому, но и угадать, полагаясь исключительно на органы чувств, из чего они приготовлены. Скучно не было: предположения варьировались от точных попаданий до необычных ассоциаций.



Евгения Рябко
@evjenia08



Анастасия Адольф
@adolfnastya



Екатерина Ухоботова
@katya_ukh



Дарья Беличенко
@baaanan01



Кристина Савченко
@sav_che_nko_



Оксана Малвина
@xenia.c.c

УЧАСТНИКИ



Евгения

Похоже на манго, но пахнет совсем иначе. Аромат ассоциируется с какой-то колбасой, с пряностями, а по вкусу фрукт — очень интересно! Но сладость перебивает запах. Мне кажется, интересно сочеталось бы с благородными напитками.



Оксана

Копченый сухофрукт однозначно, умеренно-сладкий. Будто бы манго в сочетании с грушей.

Анастасия

Это точно сухофрукт: манго или, быть может, ананас. Вкус приятный, сладкий, с кислинкой.

Екатерина

На мой вкус отлично: несладко, неприторно. Запах, конечно, специфический. Думаю, это тропический фрукт.



Оксана

Первая мысль: красно-фиолетовые дольки — чипсы из свеклы. Но вкус совершенно иной. Думаю, тут есть какая-то термообработка. Но, даже не зная, что это за снек, могу сказать, что он очень пикантный, сытный и приятно хрустит.



Евгения

У меня тоже ассоциация с чем-то хлебобулочным — сладким сухариком или бубликом. Но все же, думаю, это батат. Я бы добавила такой снек в теплый салат с большим количеством зелени и, возможно, морепродуктами.

Кристина

В фиолетовых я сразу распознала батат, однако желтые чипсы мне понравились больше — не такие плотные, ярче вкус. Думаю, они из банана.

Дарья

Я думаю, это нечто больше фруктовое, нежели овощное: солено-сладенькое и приятное. Однозначно не картофельные чипсы.



Екатерина

Вроде чипсы, но вот из чего — не пойму. Желтые похожи на банан, но я ела чипсы из банана, они другие, там нет солоноватого привкуса. Фиолетовые вообще по текстуре напоминают хлебцы, если раскусить.



Ответ





Ойвей

Мякоть джекфрута (он же — плод хлебного дерева), превращенная в сухофрукт методом дегидратации. Специфический «копченый» запах остается после удаления колючей кожуры плода: на самом деле никакой термообработки нет. Зато благодаря нежному сладкому вкусу джекфрут считается одним из самых изысканных экзотических фруктов.

Плоды джекфрута настолько велики, что многие из них созревают прямо под землей, у корней дерева. Такие фрукты отличаются особенной сочностью



ПОЛЬЗА ФРУКТА

Джекфрут богат пищевыми волокнами, ниацином, рибофлавином, фолиевой кислотой, витаминами А, С и в особенности группы В (преимущественно В-6).

250

плодов в год в среднем может произвести одно хлебное дерево

Тайская компания «Аим Интертрейд» превращает самый большой в мире фрукт джекфрут в аппетитный снек, применяя одни из самых современных технологий. Он входит в специальную линейку снеков, приготовленных щадящим методом обезвоживания, в которой можно найти кокос, манго и дыню канталупа. Линейка представлена в сети «Табрис».

СПЕЛЫЙ ПЛОД ДЖЕКФРУТА НЕГЛАСНО СЧИТАЕТСЯ ФРУКТОМ, НЕЗРЕЛЫЙ — ОВОЩЕМ. «ОВОЩНОЙ» ДЖЕКФРУТ ОБЖАРИВАЮТ, ЗАПЕКАЮТ, ДОБАВЛЯЮТ В КАРРИ

Батат, он же сладкий картофель, высушенный вакуумным способом, максимально сохраняющим все свойства овоща. В упаковке — два вида батата: желтый и фиолетовый. Насыщенным цветом они обязаны не искусственным красителям, а природе. Кстати, чтобы приготовить 50 г сушеного батата, нужно очистить и нарезать 350 г свежего.



Ойвей

Яркий цвет фиолетового батата — заслуга крайне высокого содержания антиоксидантов. По шкале ORAC, измеряющей антиоксидантную эффективность, его рейтинг — 2720. Для примера, в зеленом чае содержится 1253 единицы



БОГАТЫЙ КОРНЕПЛОД

Среди корнеплодов батат отличается самым высоким содержанием бета-каротина. Также содержит витамины А, В-1, В-5 и В-6, С и К, рибофлавин, железо, кальций, магний, фосфор и клетчатку.



НЕСМОТЯ НА СЫТНОСТЬ, БАТАТ НЕ СОДЕРЖИТ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ ИЛИ ХОЛЕСТЕРИНА



Сушеный батат производит российский бренд «Зеленика». Сперва в его ассортименте были только фруктовые и ягодные снеки (также приготовленные по технологии вакуумной сушки), но теперь добавилась новая категория — сушеные овощи и корнеплоды.



Анастасия

Нежный вкус: будто бы рис или воздушная кукуруза. Десертный снек. Чувствуются ягоды типа черники. Похоже на гранолу.



Оксана

Напоминает зерновой батончик мюсли. Очень свежий вкус, в отличие от тех же мюсли, в которых ореховые добавки часто оставляют след горчинки. Сладость умеренная.

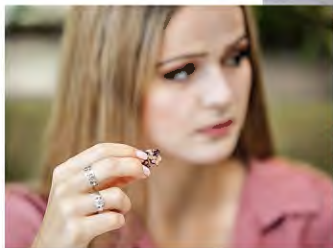
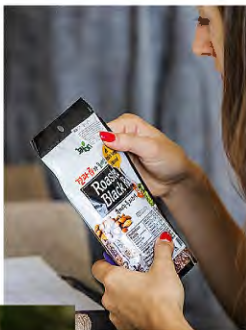
Екатерина

На мой взгляд, тут многовато сахара, как в козинаках, так что снек хорошо подойдет к несладкому кофе. Это точно рис, но ягод там я не почувствовала. Зато, мне кажется, там есть орехи.



Дарья

Да, чувствуются лесные ягоды, хотя больше во вкусе, а не в текстуре. Основная явно — хрустящий рис. Можно попробовать подать на завтрак с йогуртом.



Евгения

Ассоциации прямо из детства: похоже на воздушный рис. Легкая текстура, не нужно разгрызать. Еще тут явно есть какие-то семечки. Я бы попробовала залить такой снек кокосовым молоком.



Анастасия

Мне кажется, это вообще кукурузные чипсы. Вкусно, кстати, хотя я обычные чипсы не люблю.



Оксана

Никак не могу понять... Это что-то ну очень знакомое, но я никак не могу уловить, что именно. Точно картофельные чипсы, но вот с чем?



Кристина

Тоже не думаю, что это картофель. В целом интересно, но пресновато, я бы добавила специй.

Евгения

Вроде бы похоже на чипсы, но не уверена, что картофельные. Я поняла, на что это похоже: на яичницу-глазунью!

Екатерина

Вкус корочки от жареной яичницы, только со сковороды. Хороший картофель, масла вот только, на мой вкус, многовато. Но продукт однозначно оригинальный.

Дарья

Я сразу почувствовала вкус яйца.





Ойвей



Черный рис не содержит глютена

Жареный черный рис с миндалем и семенами тыквы — разновидность классического восточноазиатского снека. Чтобы приготовить его, смесь белого и черного риса практически «сжигают» на дне горшка, следом добавляя остальные ингредиенты. Запеченная смесь превращается в закуску, которую удобно есть на ходу: несмотря на интенсивную термообработку, никакого привкуса гари не чувствуется — только приятный хруст. Ягод в нем, кстати, нет.

Необычный цвет рису придает антиоксидант антоцианин



ПИЩА ИМПЕРАТОРОВ

Во времена великих китайских династий черный рис считался исключительно пищевой знати. Из-за этого злак получил прозвище «запретный рис».

Черный рис содержит наибольшее количество антиоксидантов, протеина и клетчатки среди прочих видов риса. Также весьма богат железом

Fe



Придуманный брендом «Джийон Фудс» сети представители сети «Табрис» открыли для себя на международной выставке и загорелись идеей представить его в России.

Ойвей



Чипсы со вкусом яичницы: приготовленные из отборного натурального картофеля и обжаренные на подсолнечном масле. Яркий вкус яичного желтка и практически безупречные хрустящие ломтики — тот случай, когда оригинальность не уступает качеству.

Компания «Эль Вайе» из испанской провинции Аликанте подружилась с сетью «Табрис» чуть больше пары месяцев назад, на международной выставке в Барселоне. Поводом стали необычные картофельные чипсы со вкусом яичницы, а также — яичницы и чоризо. В линейке снеков бренда широкий спектр вкусов: от самых необычных до классических с солью.



1 196 мг

K

калия в среднем содержат 100 г картофельных чипсов — больше, чем, скажем, средний банан

Пакеты картофельных чипсов заполняют не воздухом, а азотом: это помогает сохранить ломтики хрустящими, кислород же создает обратный эффект

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО, НА КОТОРОМ ОБЖАРЕНЫ ЧИПСЫ, БОГАТО ВИТАМИНОМ Е И ХОЛИНОМ. ОНО СОДЕРЖИТ ПОНИЖЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО НАСЫЩЕННЫХ, НО ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛИНАСЫЩЕННЫХ И МОНОНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

Образец 5

Дарья

Я сразу узнала сушеные водоросли нори, поскольку очень их люблю. Но тут во вкусе доминирует добавка: думаю, это кунжут.



Евгения

Я горчинки не чувствую: на мой взгляд, тут в гармонии сладковатое и соленое. Основа — возможно, морская капуста или нори, но кунжут распознать легко.

Оксана

Приятные по текстуре пластиночки, чувствуется кунжут и что-то еще... Но вот послевкусие слегка горчит.

Анастасия

А я вот нори не люблю, но этот снек очень вкусный. Здесь явно есть кунжут, и вот он дает приятный вкусовой баланс, который уравнивает специфику нори. Я бы такими перекусывала.



Отвечай



Образец 6

Евгения

Ну, тут одно из двух: либо это орех, покрытый васаби, либо это чистый подсушенный васаби. Сперва будто вулкан во рту, но это быстро проходит. Разгрызается легко. В самый раз к холодному светлomu пенному.

Екатерина

Тоже думаю, что это или полностью васаби, или орех в нем. Сперва остро, горько, непонятно. Думаю, привыкнуть можно, но это на любителя. Здорово, кстати, подойдет для пельменей «с сюрпризом».



Анастасия

Наверное, это все-таки горошек, хотя и есть ассоциации с арахисом в глазури. Несмотря на то что вкус чрезвычайно яркий и острый, послевкусие приятное, мягкое.

Оксана

Меня острота васаби сперва почти шокировала, но она действительно быстро проходит, не обжигает рот. Быть может, основа — орех или горох.

Кристина

Это точно для любителей новых и в прямом смысле острых ощущений. Я острого не ем, и такой снек — не мой вариант.





Нори — не сорт морской капусты, а общее японское название для съедобных водорослей рода порфира. Еще одно название — лавер.

Чипсы из морской водоросли, сдобренные кунжутом и тапиокой, — натуральный снек, очень популярный в Юго-Восточной Азии. Водоросли для них выращиваются в море у Южной Кореи, а сами чипсы готовятся методом, схожим с изготовлением бумаги: тонкие листы водорослей прессуются, обжариваются, нарезаются и снова обжигаются. Кунжут составляет большую часть снека — почти 35%.



Микс сушеного гороха в глазури из васаби, а также рисовых крекеров в соусе терияки и жареного арахиса в грибном соусе шиитаке. Состав из аутентичных японских продуктов, приготовленных традиционным способом, тем не менее разработан специально для России — с учетом наших предпочтений и менталитета. Необычная и объемная упаковка хорошо подходит для большой компании.

Компания «Ямата Фудс» из Японии чтит кулинарные традиции страны и успешно популяризирует их во всем мире. Специализация — снеки из злаков, семян, орехов и бобовых в пряной глазури различной степени остроты. Продукция из зеленого горошка оказалась настолько популярной, что бренд превратил ее в отдельную линейку.

Южнокорейская марка «Маро» специализируется на традиционных снеках из морских водорослей. В сети «Табрис» можно оценить линейку «Марочип»: чипсы нори со вкусом не только кунжута, но и сыра, анчоусов, миндаля, злаков, перца и даже кокоса.



Обладают относительно низкими жирностью и калорийностью, но богаты протеином

НОРИ СОДЕРЖАТ ВНУШИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА А И БЕТА-КАРОТИНА, ВИТАМИНА С, КАЛЬЦИЯ, ФОСФОРА И КАЛИЯ



О ГЛАВНОМ

Приправу васаби часто называют японским хреном/горчицей, но это не совсем верно. Настоящий васаби готовится из сушеного натертого корневища эвтремы японской



Наиболее популярен сушеный горошек в России, Китае, Франции и Дании

Итоги

Екатерина

Мой «отличник» по всем пунктам — джекфрут. Самое интересное, что упаковка именно этого снека есть у меня дома: я купила ее, поскольку раньше пробовала продукты этого бренда, а этот еще не успела попробовать.

Кристина

В тройке фаворитов у меня — батат, жареный рис и чипсы со вкусом яичницы. Не все из этих снеков — на каждый день, но они как минимум удивляют оригинальностью

Евгения

Батат для меня однозначный лидер. Чипсы с яйцом, конечно, тоже очень интересны, но батат вне конкуренции. Я бы всю миску съела, и больше ничего мне можно было бы не давать. Обязательно куплю.

Анастасия

Батат мне понравился больше всего, но главным открытием стали чипсы из морских водорослей. Просто потому, что я обычно их не ем, но именно в этом снеке мне все чрезвычайно понравилось. Им — серебро в личном зачете.

Оксана

Горох с васаби — супер, батат — очень вкусно, но ярче всего, конечно, для меня выделяются чипсы со вкусом яичницы. Оригинальность на высоте, как и интрига во время дегустации. И, конечно, насыщенный вкус.

Дарья

Жареный рис — очень любопытный снек, однозначно. Понравился батат. Но все-таки победитель для меня — образец со вкусом яичницы. Я вообще люблю чипсы, и это тот самый случай, когда появился еще один любимый бренд и вид.

ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ

Мы опровергли мнение о том, что правильный режим питания требует много времени и денег, и сложили все доказательства на полки одного холодильника.



Пополнять необходимые запасы микроэлементов в организме теперь можно при помощи продуктов, в которых концентрация полезных веществ соответствует суточным нормам. Судите сами: вместо десятка яиц можно съесть, к примеру, один батончик. Как итог: экономим время на походы по магазинам, приготовление еды и расчеты необходимых порций.





1. ПЕЧЕНЬЕ ФЬЮЗ

40 г / с арахисом / протеиновое

В состав входит: концентрат сывороточного белка, пшеничный белок, клетчатка, смесь насыщенных и ненасыщенных жиров, фруктоза, арахис дробленый.



В одной порции:
8 г белка = 50 г семги

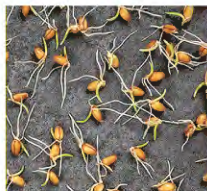
4. ВАФЛИ ПАУЭР

40 г / с L-карнитином / женьшень / в какао глазури

В состав входит: сахар, растительные масла, пшеничная мука, цельное сухое молоко 5,5%, пастеризованный яичный меланж, сухой порошок из плодов клюквы, витаминная смесь DSM.



В одной порции:
8 г протеина = 50 г свинины



6. СУПЕРФУД ОРГТИУМ

50 г / порошок из ростков пшеницы

Состав: порошок ростков пшеницы хлорофилл — 1,5 г



В одной порции:
1 кг люцерны или крапивы

В «Хелфи Бол» используют протеин лактомин 90: цифра обозначает процент содержания белка



5. ПАСТА ДОКТОР ЗАКС

320 г / арахисовая / 32% / с кранчи / протеиновая

В состав входит: арахис обжаренный 77,2%, изолят сывороточного протеина (из молока), казеинат кальция (из молока), масляная смесь (подсолнечник, ши, кокос), цикорий (диетическое волокно).



В одной банке:
24 г клетчатки = 300 г арахиса

7. СУПЕРФУД ОРГТИУМ

50 г / хлорелла / пресованная в таблетках

Состав: хлорелла, пресованная в таблетки 500 г



В одной порции:
1,7 г омега³ = 100 г лосося

2, 3. КОНФЕТА ХЕЛФИ БОЛ

28 г / без сахара / мак-ваниль / кокос / протеиновая

В состав входит: финики, кешью, изолят сывороточного протеина (90% белка), сироп топинамбура, порошок какао, витамин С (аскорбиновая кислота).



В одной конфете с кокосом:
2,9 г белка = 100 г молока или кефира



В одной конфете с ванилью и маком:
4,1 г белка = 50 г кукурузы



8. КЛАСТЕРЫ ДОКТОР ЗАКС

30 г / с перцем / протеиновые

В состав входит: крипы из горохового белка, сезонный чипсотский перец, специи, сушеный перец, луковый порошок, порошок из чеснока, томатный порошок, рисовая мука.



В одной пачке:
14 г белка = 50 г черной икры

Из-запряного состава кластеры можно подавать с зелеными салатами, а за счет белка компенсировать отсутствие мяса



1. БАТОНЧИК ЧАМП

45 г / карамель / с L-карнитином

В состав входит: карамельный сироп, соевый белок, молоко сухое обезжиренное, глазурь кондитерская, яблоко, масло растительное, экструдированный рис, кокосовая стружка, какао, L-карнитин тартрат.



В одном батончике:
16,65 г L-карнитина =
50 г мяса кролика

3. КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ОКСИКО

25 порций / персональный набор

Содержание кислорода
в одной порции — 95%. Уровень кислорода в воздухе мегаполиса — 17%.

Экспресс-компенсатор насыщения кислородом от прогулок в горах и загородной зоне



РАСТИТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ КУДА ПРИЯТНЕЕ, УПОТРЕБЛЯЯ ФРУКТОВЫЕ ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ, КОКТЕЙЛИ ИЛИ КАШИ, ЧЕМ ДЕСЯТОК СЫРЫХ ЯИЦ В ДЕНЬ

4. БАТОНЧИК БАЙТ БАЛАНС

45 г / кокос

В состав входит: финиковая паста, ядро кешью, кокосовая стружка, бразильский орех, семена льна, семена чиа, мускатный орех, кардамон.



В одном батончике:
66,6 мг магния =
50 г фисташек

2. БАТОНЧИК ЧАМП

45 г / банан / протеиновый

В состав входит: патока, белок соевый, молоко сухое обезжиренное, какао, яблоко, масло растительное, экструдированный рис, кокосовая стружка, цукаты, коллаген гидролизированный, куркума, банан, премикс витаминный (мальтодекстрин, витамины C, PP, B5, E, B6, B2, B1, B9, H, B12). Содержит сахароспирт — сорбит.



В одном батончике:
8,7 г белка = 50 г творога

Десерты, в основе которых фрукты и протеин, намного полезнее классических — на сахаре и тесте



Углеводы в правильной подаче будут не только вкусными, но и полезными

5. КАША ЛАЙК ПРОТЕИН

50 г / банан / протеиновая

В состав входит: хлопья овсяные, не требующие варки, сывороточный белковый концентрат 80%, молоко сухое обезжиренное, молоко сухое цельное, сахар-песок, порошок из сушеных бананов.

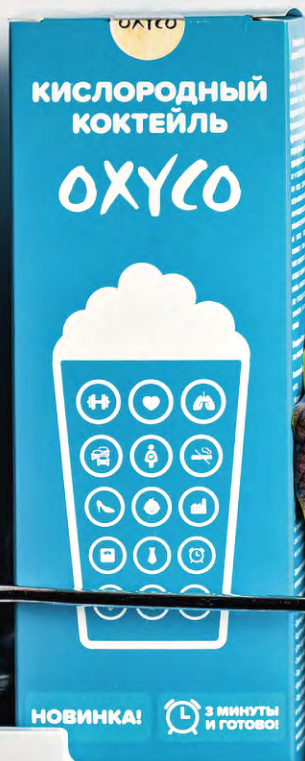


В одном батончике:
210,7 мг натрия =
100 г осьминога

Пользу овсяной каши доказывать не нужно. Зато можно показать, в комплексе с чем она будет еще эффективнее действовать на организм: банан, протеин — и завтрак чемпиона готов



★
Многие из продуктов
спорта подходят
для веганского
питания





Попадание в цвет

Цветочная кулинария от корней до плодов: краткий, но емкий путеводитель с примерами и идеями.

Слоган «еда должна быть красивой» провозгласили несколько тысяч лет назад повара в странах Древнего Востока. И слово у них не расходилось с делом: одни из самых красивых даров природы — цветы — были не столько украшением стола, сколько самой едой. Мода на употребление в пищу цветов, что ныне считаются декоративными, веками то разгоралась с новой силой, то сходила на нет, но все-таки дошла до наших дней. Разбираем, какая вкусная красота сейчас в тренде.

Р



ПИРОЖНОЕ ИТАЛЬЯНСКИЙ МАКАРОН

17 г / с кремом «роза и личи»

РОЗА

Изначально розу полюбили за нежную сладость и приятный аромат: с ней готовили воду, сорбеты, варенье, запекали мясо и добавляли ее в вино. В древности цветку приписывали успокоительные свойства: арабский лекарь и мыслитель Авиценна приво-
дил в своих трудах десятки средств с розой, призванных помочь с внешними и внутренними проблемами здоровья. Современная наука подтверждает правильность выводов ученых прошлого, по-
тому что исследователи обнаружили в бутонах витамины К, РР, В1 и С, пантотеновую кислоту, или, по-другому, витамин В5, и танины, которые нужны организму. И вкусно, и приятно.

Съедобны:
лепестки



ЛУКУМ ЗАХАРНИ ЗАВОДИ

140 г / со вкусом розы

Вкус розы хорошо сочетается с кофе, горьким шоколадом, миндалем, кардамоном и огурцами. Тосты с тонким слайсом огурцов и розовым вареньем — популярная закуска на пикниках в Британии

ПАНТОТЕНОВАЯ
КИСЛОТА ПОМОГАЕТ
ИММУНИТЕТУ
И БОРЕТСЯ С ПЛОХИМ
ХОЛЕСТЕРИНОМ,
В НАИБОЛЬШЕЙ
КОНЦЕНТРАЦИИ
ВСТРЕЧАЕТСЯ
В ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ
ИЛИ ПОЧКАХ,
НО УДИВИТЕЛЬНЫМ
ОБРАЗОМ СОДЕРЖИТСЯ
И В ЦВЕТКАХ РОЗЫ

Роман «Садовые чары»
признан бестселлером по версии
Нью Йорк Таймс



16+

«Ее бизнес процветал, потому что все местные жители знали: блюда, приготовленные из цветов, которые росли поблизости от старой яблони в саду Узверли, оказывают на того, кто их ест, крайне любопытное действие. Рулеты с желе из лепестков сирени, печенья с лавандовым чаем и кексы на майонезе из настурций, которые Дамский комитет заказывал для своих еже-
месячных заседаний, наделяли их способностью хранить секреты. Жареные бутоны одуванчика с гарниром из риса с лепестками ноготков, фаршированные цветки тыквы и суп из шиповника гарантировали, что гости заметят лишь достоинства вашего дома, но никак не изъяны. Тост со смесью мас-
ла и анисово-мятного меда, леденцы из дягиля и кексы с засахаренными анютиными глазками заставляли детей взяться за ум. Вино из жимо-
лости, подававшееся в День независимости, наделяло способностью видеть в тем-
ноте. Ореховый вкус под-
ливки, приготовлявшейся из лукович гиацинта, приводил в мрачное расположение духа и наводил на размыш-
ления о прошлом, а салат из мяты с цикорием заставлял верить, что вот-вот случится что-то очень хорошее, неза-
висимо от того, так это было или нет...»

«Садовые чары»,
Сара Эдисон Аллен



ИДЕЯ

Пригласить друзей и устро-
ить вечеринку
с кэнди-баром
из лакомств
с розой

НАПИТОК ЧАЙНЫЙ ЭКО ЛАВКА

50 г / чайная роза



ВАРЕНЬЕ АРМА

300 г / из лепестков роз

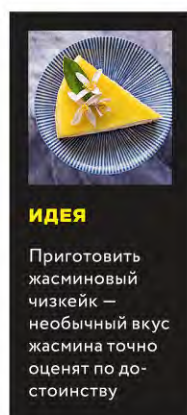


ЖЖ

ЖАСМИН

Король ночи — жасмин — ценится за особенный аромат: зеленый чай с ним едва не самый популярный напиток в мире. Но, к счастью для гурманов, чаем дело не ограничилось. Вслед за кулинарами, которые трудились при дворе Карла I, повара мира готовили из цветков жасмина желе, мороженое, выжимали масло, а молодые листья использовали в салатах как приправу. Яркий аромат растения не утрачивает актуальности и в современной кулинарии. А открытие того, что в составе жасминов полно салициловой, бензойной, муравьиной кислот, необходимых для нормальной работы организма, сделали употребление этого растения чуть ли не обязательным для всех, кто придерживается норм разумного питания.

Съедобны: *бутоны, лепестки*

**ИДЕЯ**

Приготовить жасминовый чизкейк — необычный вкус жасмина точно оценят по достоинству



ЙОГУРТ
**ЭПИКА
БУКЕТ**

130 г / персик,
жасмин

Есть в жасмине
и что-то
космическое:
в нем содержится
муравьиная кислота,
которая также была
найдена в составе
метеоритов



ДЛЯ 1 Л
ЖАСМИНОВОГО
МАСЛА ТРЕБУЕТСЯ
1000 КГ СВЕЖИХ
ЦВЕТОВ

ЧАЙ
НИКТИ

25x2 г / зеленый /
жасмин эмеральд

**ТИМЬЯН (ЧАБРЕЦ)**

Тимьян, второе название которого — чабрец, можно смело назвать хранителем бодрости. В древности воины принимали его перед боем: считалось, что растение придавало храбрости и сил. В кулинарии же тимьян был одной из первых специй: его добавляли к маринадам, квашеньям, жареному мясу и, конечно, в напитки. Пряный с нежной горчинкой вкус тимьяна и яркий аромат с лихвой заменяли редкий и дорогой черный перец. Сейчас шеф-повара вновь решили отдать должное декоративному цветку с большим гастрономическим потенциалом. Тем более что в нем есть протеины, жиры, минералы, танины, эфирные масла и витамины А, В, С, Е и К.

Съедобны: *листья*

ЛУКУМ
ДЖОЙКО

250 г / с чабрецом



ЧАЙ
**ХЕЙЛИС
ГАРМОНИЯ ПРИРОДЫ**

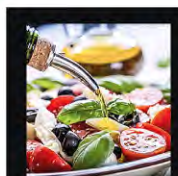
100 г / с чабрецом



МАСЛО
ЛА РАМБЛА

0,25 л / оливковое /
с тимьяном /
из Каталонии / Е.В.

Тимьян требует
аккуратности
в употреблении
для тех, кто считает
калории: на 100 г
веса в нем
содержится
100 ккал

**ИДЕЯ**

У масла достаточно насыщенный вкус с характерной пряной ноткой, поэтому смело добавляйте его в салаты из свежих овощей с сыром, в пиццу или творожные десерты умеренной сладости



А

АКАЦИЯ

В прошлом из лепестков акации готовили муку для выпечки и приправы, семена ее жарили, перемалывали и делали из порошка аналог кофе, а бутоны мариновали и заменяли ими полноценный гарнир. Из цветов готовили варенье, салаты и делали вино. Но, пожалуй, самый удивительный рецепт, пришедший к нам, — котлеты из белых цветков. Вкус их отдаленно напоминает соевое мясо. Ценили акацию не только за разнообразие, которое она вносила в меню. Сытность и благотворное влияние на организм акации примечали задолго до того, как узнали, что такое флавоноиды, гликозиды, пектины, дубильные вещества, органические кислоты, которые современные ученые высоко ценят в этом растении.

Съедобны: кора, цветки, плоды и семена



МЕД
ХАНИ ВУД

250 г / акациевый / с миндалем

МЕД
ХАНИ ВУД

230 г / акациевый / с фундуком



ИДЕЯ

Приготовить чак-чак по-домашнему и удивить всех присутствием в нем не только медовых ноток, но и цветочных



МЕД
ХАНИ ВУД

250 г / акациевый / с инжиром

БЕЛАЯ АКАЦИЯ (НАСТОЯЩЕЕ НАЗВАНИЕ — РОБИНИЯ), КОТОРАЯ РАСПРОСТРАНЕНА В НАШЕЙ СТРАНЕ, ОТНОСИТСЯ К СЕМЕЙСТВУ БОБОВЫХ. ЕЕ РОДИНА — СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА

Она появилась в гастрономической культуре России примерно в одно время с фасолью — кришелем из южноамериканской флоры



Ф



ФИАЛКА

Наиболее популярной в гастрономической истории считают фиалку, за что спасибо императрице Австрии Елизавете Баварской. По легенде, она часто добавляла засахаренные бутоны растения в бокал с игристым, и, конечно, это положительно отразилось на их известности. Еще с помощью цветков ароматизируют десерты: пирожные, кремовые пудинги, мороженое. Лепесткам фиалки приписывают многочисленные полезные свойства: от укрепления суставов до антиаллергических, но эти вопросы лучше обсудить с компетентными специалистами.

Съедобны: бутоны, лепестки



КОНФЕТЫ
УИТАКЕРС

150 г / фиалковый крем

Символом старейшей литературной премии была золотая фиалка. В XIV веке во Франции ее вручали трубадурам



ИДЕЯ

Собрать тематический «цветочный» подарок — и визуально приятно, и внутри необычно



ДРАЖЕ
ЛЕОНЕ

30 г / с фиалкой / из Пьемонта

Изображение фиалки было эмблемой сторонников Бонапарта во время его ссылки на Эльбу

**КАЛЕНДУЛА**

Отличительная особенность цветка в том, что его можно готовить как самостоятельный гарнир для мяса, рыбы и дичи всех размеров. При дворе королевы Виктории в Великобритании с календулой тушили воровбеев и такое блюдо считалось деликатесом. Бюджетная альтернатива дорогому шафрану, она с не меньшим успехом добавляет терпкости и остроты вкусовой композиции, а заодно выступает природным красителем: хотите получить оранжевый или красивый золотистый оттенок — просто добавьте ее соцветия. Хороша она в выпечке, где важен аккуратный румянец, а в напитках давно стала классикой.

Съедобны: бутоны, лепестки



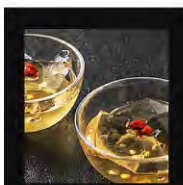
ЧАЙ
КРАСНОДАРСКИЙ

25 x 2 г / черный / с мятой и календулой / в пакетиках

В России цветок называют ноготками за схожесть формы лепестков с кошачьими когтями и из-за того, что латинское название на Руси не прижилось

В НИДЕРЛАНДАХ ЦВЕТОК ЛЮБЯТ ДОБАВЛЯТЬ В СУПЫ — ПО ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ ПОРОШКА ИЗ ЛЕПЕСТКОВ

Календула — одно из редких растений, снижающих калорийность блюд

**ИДЕЯ**

Сделать чайное желе — легкий в приготовлении и совсем некалорийный десерт



НАПИТОК
ВЕТЕР В ТРАВАХ

40 г / чайный

**ЦИКОРИЙ**

Мало кто знает о том, что цикорий, которым мы часто заменяем кофе, тоже цветок, да еще и чистого насыщенного голубого цвета, достойного картин в стиле поп-арт. То, что мы привыкли видеть в магазинах, — продукт высушенного и сублимированного корня растения. В отличие от других представителей флоры, перечисленных в статье, этот цветок не имеет широкого спектра использования и, по сути, применяется только в виде напитков, зато выигрывает за счет области своего благотворного влияния на нервную, пищеварительную и кровеносную системы.

Съедобны: листья, корень

НАПИТОК
КОМБУЧА ХИЛЛ

0,35 л / цикорий

Пик популярности цикория пришелся на период Второй мировой войны, когда начались перебои с поставками кофе в страны Европы



Итальянский салат радичио — это листовая разновидность цикория



ЦИКОРИЙ
ЗДОРОВЬЕ

200 г / жидкий

**ИДЕЯ**

Устроить полезный ланч и приготовить бодрящие коктейли на основе цикория





КАПЕРСЫ

Съедобная часть в каперсах — их бутоны. Но в сыром виде растение имеет слишком специфический вкус, поэтому его принято мариновать. Хотя есть и другие варианты рецептов: греки добавляют сушеные плоды в горячие блюда для сладости, итальянцы делают из них масло, французы обожают использовать в соусах и даже говорят, будто в классическом «Оливье» вместо маринованных огурцов были именно каперсы. Кроме широкого спектра применения и пикантного вкуса, кустарник стоит «похвалить» за полезные свойства: в нем содержится природный эстроген, что особенно ценно для женщин, а также белки, жиры и клетчатка.

Съедобны: нераскрывшиеся бутоны



КОНСЕРВЫ

ДЕЛЛА НОННА

190 г / каперсы /
в уксусе / из Модены

В борщах и солянках
каперсами заменяют
соль



ИДЕЯ

Припасти дома баночку и, когда неожиданно нагрянут друзья или родственники, угостить их пикантными брускеттами с соусом из каперсов с оливковым маслом

КАПЕРСЫ
УПОМИНАЮТСЯ
В КНИГЕ «О ВКУСНОЙ
И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ»
1950-Х ГОДОВ КАК
ПРИПРАВА, КОТОРАЯ
БУДЕТ ХОРОША
В БОРЩАХ. МОЖЕТ
БЫТЬ, ПРИШЛА ПОРА
ПОПРОБОВАТЬ, ЕСЛИ
РАНЕЕ НЕ УСПЕЛИ?

Первое упоминание
о каперсах зафиксировано
в «Эпосе о Гильгамеше»
в III тыс. до н. э.



АРТИШОК

Артишок — растение из семейства астровых — культовый продукт средиземноморской кухни. Тысячелетиями его щедро добавляли в салаты и ризотто (кстати, в сыром виде по вкусу он напоминает грецкий орех), плоды поменьше мариновали и подавали как закуску, а из крупных делали гарнир или основное блюдо. Бонусом к утонченному вкусу шла масса витаминов и минералов. Артишоки богаты витаминами С, В1, В2, В3, Р, каротином, инулином, кофеиновой, хинной и гликолевой кислотами. У нас мода на артишок набирает силу: пришло время воспользоваться опытом европейских соседей и начать экспериментировать. Тем более что осень — начало сезона артишоков.

Съедобны: черенки, соцветия



КОНСЕРВЫ

ЛА РАМБЛА

415 г / артишоки



В Азии у артишока
ценят не только
соцветия, но и корни:
на их основе готовят
овощной чай



ИДЕЯ

Подготовить вегетарианскую артишоковую вечеринку, подав гостям артишоковое ризотто, салаты и закуски с артишоком

В США, В ГОРОДЕ
КАСТРОВИЛЛ,
КАЖДЫЙ ГОД
ВЫБИРАЮТ КОРОЛЕВУ
АРТИШОКОВ.
В 1949 ГОДУ ЕЮ БЫЛА
МЭРИЛИН МОНРО



В Россию артишок был завезен еще при Петре I, но что-то не задальсь, и артишок попал в разряд забытых продуктов



Хруст блокбастера

«Из всех искусств для нас важнейшим является кино», — сказал В. Ленин.
«А из всех закусок — попкорн», — мог бы добавить он, потому что кино без попкорна не совсем кино, а попкорн без кино не совсем попкорн.



— Какова оптимальная
бизнес-стратегия?
— Найдите удобное место
для продажи попкорна
и постройте там кинотеатр.

Анекдот американских
бизнесменов 1950-х годов

Кукуруза на сале

Это я придумал попкорн!



Смотреть кино и хрустеть попкорном придумали американские индейцы 5,5 тысяч лет назад. Зерна взрывающейся кукурузы такого возраста археологи обнаружили в пещере Бэт-Кейв на территории современной Мексики. Поскольку кино тогда еще не изобрели, древние люди в пещерах угощали своих дам попкорном и вместе с ними смотрели на звездное небо. Потом им надоело наблюдать звезды, сидя на камнях, и они построили кинотеатры.

Тот самый попкорн из мексиканской пещеры попробовал один из археологов и сказал, что он все еще съедобен. Впрочем, ученый мог его съедобность и преувеличить, но зерен больше не осталось, так что дискуссия на этом оборвалась

Месье! Прекратите жевать в моем присутствии!



Синема для трамвайных

Попкорн в Америке продавали на ярмарках, в парках аттракционов и во время народных гуляний. Особенно популярен он стал во время Великой депрессии как чуть ли не единственное доступное широкой публике лакомство. Однако в кинотеатры хрустящая кукуруза пришла не сразу. Во времена немого кино ее не было. Некоторые это объясняют тем, что, пока в кино не было звука, был слышен хруст в зале, что мешало соседям. Это неверно. Кино никогда не было полностью немым. До появления звука в зале сидел тапер и наяривал на расстроенном пианино регтайм, цыганские

романсы или «Дубинушку». Дело было в другом. Кинематограф изначально был развлечением элиты. Билеты были недешевыми: обустройство синематографа стоило затрат, к тому же кинематограф приветствовал только грамотного зрителя, так как нужно было уметь читать титры. Богема не привыкла жевать вне ресторана и столовой, поэтому в кино, так же как в театре, есть и пить было не принято.

ЗВУК ДОБАВИЛ КИНЕМАТОГРАФУ ДЕМОКРАТИЗМА. ТЕПЕРЬ НЕ НУЖНО БЫЛО ЧИТАТЬ ТИТРЫ, ПРОИСХОДЯЩЕЕ НА ЭКРАНЕ СТАЛО ПОНЯТНО ВСЕМ. В КИНО ХЛЫНУЛИ ПАРНИ ИЗ РАБОЧИХ КВАРТАЛОВ, ПРАЧКИ И ГОРНИЧНЫЕ. ДЕВУШКИ ВСЕХ СОЦИАЛЬНЫХ СЛОЕВ ВЛЮБЛЯЛИСЬ В КЛАРКА ГЕЙБЛА, А МУЖЧИНАМ НЕЗАВИСИМО ОТ ИХ ДОХОДОВ СНИЛАСЬ ПО НОЧАМ МАРЛЕН ДИТРИХ. ТОГДА-ТО ПОПКОРН И ШАГНУЛ В КИНОЗАЛЫ И ПОСЕЛИЛСЯ ТАМ НАВСЕГДА.



В общем, попкорн — пища, древняя как мир, но в промышленных масштабах его начали производить одновременно с изобретением кинематографа. В 1893 году на Всемирной выставке в Чикаго Чарльз Криторз представил мобильное устройство для производства попкорна. На тележке была установлена паровая машина, которая жарила воздушную кукурузу в таком темпе, что только успевай продавать. Звали машину «Поппер», ее ручку крутил клоун, одновременно развлекавший публику, а кукурузные зерна разогревались в смеси сливочного масла и сала. Кстати, «Попперы» до сих пор выпускают и Криторзы по сей день держат производство в своих руках.



Золотые Маккенны

Первые попытки продавать попкорн в кино были еще в 1913 году, но массовой тогда эта торговля не стала. В 1938 году управляющий крупной сетью кинотеатров США Роберт Маккена придумал ход, которым киноиндустрия пользуется по сей день. Он поставил в своих кинотеатрах «Попперы» и сопоставил доходы от них с доходами от проката. Америка еще не выкарабкалась из Великой депрессии, и компания в тот год понесла убытки по продаже билетов, но доход от попкорна перекрыл их с лихвой. Ход Маккены

Съешь меня!



был прост, как грабли: он снизил стоимость билетов с 50 центов до 15, и народ к нему повалил толпами — есть попкорн и смотреть кино. Через год билеты в синематограф подешевели уже по всей Америке, а в фойе кинотеатров зрителей встречал неизменный аппарат по производству воздушной кукурузы. Так США захрустели накануне второй мировой и хрустят по сей день, распространив со временем этот хруст на весь мир.

В последние два десятилетия у кресел в кинозалах появились специальные подстаканники для попкорна и газировки. Воздушная кукуруза сейчас не единственная закуска, зритель может выбрать из десятка разнообразных снеков, чем ему заедать очередную увлекательную историю на экране



Микроволновки наносят ойвейный удар



Сконца 1940-х годов рекламу попкорна стали показывать перед фильмами с экрана и даже вставлять посреди фильмов. Дело в том, что американским студиям запретили владеть кинотеатрами, и они начали рекламировать попкорн, чтобы вернуть те же доходы, которые им давали кинозалы. С распространением телевидения конкурентом попкорну стали чипсы. Но все вернулось на круги своя в 1970-х. Микроволновые печи получили массовое распространение, и попкорн можно было готовить дома перед началом любимого сериала. Сейчас в среднем американец съедает 50 литровых стаканов попкорна в год. Великобритания стремится догнать Америку по этому показателю. Продажа воздушной кукурузы в Соединенном Королевстве за последние 5 лет выросла на 170%.

ПОПКОРН ШТУРМУЕТ РОССИЮ

До России бум докатился только в конце 1990-х годов. С советской цензурой в СССР пал и советский прокат. Создать новый, российский прокат оказалось не так просто. Чтобы приучить людей ходить в кино, понадобилось два десятилетия. «Попперы» в фойе российских кинозалов появились на исходе первого. Зрители тогда ходили в кино еще неохотно — привлечь массу людей могли только «Титаник», «Властелин колец» и «Гарри Поттер», — но каждый поход привыкали покупать попкорн. Так эта привычка и вписалась в подпорку на уровне инстинктов.

Что едят в кино в других странах?

В большинстве кинозалов все так же едят попкорн. Кино и попкорн стали неразрывны, они рекламируют друг друга и ассоциируются друг с другом, но есть и исключения.

Жареные муравьи

(Колумбия)

Вкусы у всех, конечно, разные, но представить такую закуску в наших кинозалах трудно даже на премьере самого кровавого хоррора. А вы бы решились такое съесть?

Жареные муравьи — едва ли наш вариант. Но что-то экзотическое как альтернатива закуске во время киносеанса у нас есть. Попробуйте миндаль со вкусом васаби.

ОРЕХИ
МЕРДЖЕРБОН

30 г / миндаль /
со вкусом васаби



Мармеладки

(Финляндия)

Ну а почему бы и нет? Червячки, челюсти, мишки — набираем всем этим карманы — и айда смотреть кино!

А эти мармеладки, что мы привозим в «Табрис» напрямую из Италии, просто созданы для того, чтобы ими делиться с приятными вам людьми во время просмотра романтических кинофильмов.

МАРМЕЛАД
РАВАЦЦИ

100 г / клубничный поцелуй /
жевательный / из Ломбардии



Оленина

(Норвегия)

Если вы давно хотели попробовать оленину, но не знали как, идите в норвежский кинозал, там вам ее и предложат.

Впрочем, за этим деликатесом так далеко отправляться уже не надо. У нас есть в ассортименте.



СНЕК
МЯССУРИ

50 г / из вяленой оленины

Сардины

(Япония)

Традиционная японская кинозакуска — солено-сладкие жареные сардины.

Их обжаривают в соевом соусе с добавлением сахара и кунжута.

Альтернативная закуска из нашего ассортимента — чипсы из морских водорослей со вкусом анчоусов.



ЧИПСЫ
МАРО

20 г / с анчоусами /
из морской водоросли

Осень — период кинопремьер, а потому желаем приятного просмотра и аппетита



ПРОДУКТЫ

Продуктивное партнерство

Линейка продуктов «Гурман», созданная сетью «Табрис» в коллаборации с местными производителями: история, факты, мечты.

Модный тренд, о котором мы писали в прошлом номере, — совместные проекты специалистов, работающих в разных сферах, — воплотился в жизнь в сети «Табрис». Встречайте 7 новинок, созданных нами в коллаборации с местными производителями.

Алексей Победов,

заместитель директора компании «Натуральные продукты»:

Для нас это был первый опыт в выпуске совместной продукции с кем-либо. Нам близка политика сети — мы, как и они, хотим заботиться о потребителях. Из соображений заботы мы выбрали и процесс получения масел: с использованием метода холодного прессования.

Около 1000 бутылок было продано за первые месяцы с момента выпуска масла

*снова
и в формате
миньонов
на 1-2 блюда*

Людмила Рыкова,

специалист сети «Табрис»:

Важно было собрать ценный состав, в котором была бы масса микро- и макроэлементов, а вкус отличался бы гармоничностью. Излишек в нем льняного масла может вызвать привкус рыбы, а кукурузное и подсолнечное скрывают вкус других масел. Нам удалось воплотить все задуманное, так что встречайте новый необычный купаж.

МАСЛО ГУРМАН

0,25 л / растительное / микс / специально для сети «Табрис»

В составе подсолнечное нерафинированное высокоолеиновое, кукурузное нерафинированное, льняное нерафинированное масла холодного отжима. 890 ккал / 100 г

Рекомендовано для заправки салатов, холодных закусок, в дополнение к овощным гарнирам. Можно использовать для жарки

Срок хранения 18 месяцев



Сырье не подвергается влаготепловой обработке, а при фильтрации не применяются какие-либо химические вещества, только хлопчатобумажная ткань.

ПИВО
АНТ ТАБРИС ГУРМАН

0,5 л / лагер / светлое

Характеристики: светлое нефильтованное пастеризованное пиво «стронг эль» «Гурман». Объемная доля спирта 5,4 мл. Срок хранения до 90 суток

Это лагер, практически лишенный недостатков сорта

Пиво «Гурман» варят в классическом немецком стиле «экспорт хеллес»

35

дней
занимает
производство



Первый продукт в линейке «Гурман» от сети «Табрис»

Антон Панфилов,
специалист сети «Табрис»:

В августе прошлого года возникла идея выпустить вид пива, который бы отражал наше видение определенного сорта этого пенного напитка. Сегодня мы воплотили его в «Ант Гурман». В получившемся крафтовом продукте понятна структура классического пива, что редкость. Этикетка для бутылки отражает как партнерский, так и наш фирменный стиль.

Игорь Кожиев,
руководитель предприятия «Ант»:

Мы постоянно варим пиво в коллаборации с другими пивоварами. Но из торговых сетей «Табрис» — первая, с кем мы решились на такой эксперимент. И я вижу в подобных союзах много плюсов: например, новые задачи для команды — они помогают нам стать профессиональнее.

**2000 л продукта
выпущено
в коллаборации***

* На момент подготовки статьи.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ПРОДУКТЫ

ВИНО

ШАТО ТАМАНЬ РЕЗЕРВ

0,75 л / шардоне / белое / сухое / стиль № 3 / купажированное / выбор сети «Табрис»

вино географического наименования выдержанное

Сорта винограда:

- «шардоне», возраст лоз 18 лет
- «рислинг», возраст лоз 10 лет
- «мюллер-тургау», возраст лоз 8 лет

Характеристики: цвет от светло-соломенного до соломенного, аромат свежий с тонкими фруктовыми нотками, вкус мягкий гармоничный

Температура подачи: 10–15 °C

С легкими закусками, блюдами из птицы и морепродуктами

ВИНО

ШАТО ТАМАНЬ РЕЗЕРВ

0,75 л / саперави / красное / сухое / стиль № 4 / купажированное / выбор сети «Табрис»

выдержанное вино географического наименования

Сорта винограда:

- «саперави», возраст лоз 14 лет
- «красностоп анапский», возраст лоз 12 лет
- «каберне-совиньон», возраст лоз 17 лет

Характеристики: цвет от красного до темно-красного с рубиновыми оттенками, аромат насыщен тонами черных и красных фруктов в сочетании с легкими ванильными нотами. Вкус сочный, полный, свежий, гармоничный

Температура подачи: 13–15 °C

Отлично ассистирует блюдам из мяса и овощей

Виноград собран на виноградниках агрофирмы «Южная», расположенной на Таманском полуострове

Антон Панфилов,

специалист сети «Табрис»:

Наша линейка вин, выпущенная в коллаборации с компанией «Кубань-Вино», — новинка сезона. 4 образца сухих вин были представлены покупателям на исходе лета. Более 30 образцов вин было подобрано нашими партнерами для того, чтобы составить карту тех вин, что в итоге станут основой линейки «Гурман». После подготовки, которая заняла несколько месяцев, в свет вышли 2 белых и 2 красных сухих вина.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

«Совиньон» — сортовое вино, оно насыщенное, мощное, но при этом молодое. Остальные — купажные. В каждом из них мы отметили определенную уникальность, но при этом брали во внимание то, что это кубанское вино. Поэтому в ассамбляже помимо классических винных сортов винограда присутствуют наши автохтонные, например «красностоп».

К холодным закускам
и рыбным блюдам,
аперитив к молодым
сырам



ВИНО ШАТО ТАМАНЬ СЕЛЕКТ

0,75 л / совиньон / белое / сухое /
стиль № 1 / выбор сети «Табрис»

С защищенным географическим названием «Кубань. Таманский полуостров»

Сорт винограда:

- «совиньон», возраст лоз 12 лет

Характеристики: цвет светло-соломенный с зеленоватым оттенком. Аромат характерный сортовой со смородиновыми нотами. Вкус гармоничный

Температура подачи: 12–14 °C

ВИНО ШАТО ТАМАНЬ СЕЛЕКТ

0,75 л / пино-нуар / красное / сухое /
стиль № 2 / купажированное / выбор
сети «Табрис»

вино географического наименования
выдержанное

Сорта винограда:

- «пино-нуар», возраст лоз 14 лет
- «красностоп анапский»,
возраст лоз 13 лет
- «каберне», возраст лоз 18 лет
- «санджовезе», возраст лоз 10 лет
- «анжелотта», возраст лоз 13 лет

Характеристики: темно-красный цвет с гранатовым оттенком, аромат насыщен тонами красных и черных фруктов на фоне благородного дуба. Вкус полный бархатистый, со сладкими гармоничными танинами и длительным развивающимся послевкусием

Температура подачи: 12–14 °C

Подходит для мяса птицы
в остром соусе, к пасте
с ветчиной и острым
сыром, картофелю,
фаршированному овечьей
бынзой

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



КВАС

КРАСНОДАРСКИЙ**1 л / медовый / специально для сети «Табрис»**

Нефильтрованный, неосветленный, непастеризованный, естественной газации с нотами меда. Объемная доля спирта не более 1,2%.

Срок годности — 14 суток
24 ккал / 100 г

Жаждоутоляющий
напиток, который
хорош и как основа
холодных супов

Следите за обновлением
ассортимента линейки
«Гурман» — уже положено
начало новым коллабора-
циям

Этот продукт
представлен
не только в сети
«Табрис»: спрашивайте его
у продавцов местных
магазинов

**Антон Панфилов,**

специалист сети «Табрис»:

Квас как напиток сильно недооценен, но современные производители применяют новые технологии для создания уникальных видов, вносящих разнообразие и возвращающих позиции квасу как национальному напитку.

Около 2 месяцев
мы корректировали
технологические нюансы,
чтобы получить этот
уникальный вкус

1 неделя
занимает
процесс
приготовления
кваса

Секрет приго-
товления —
в поочередной
подаче
сахара и меда
при брожении

Арман Кулибаев,

производитель:

Я давно вынашивал идею создания подобного продукта. И, когда получил запрос от «Табриса» на производство напитка из местного сырья, максимально натурального по составу, не раздумывал ни минуты. Технология и состав были известны, но за пару недель до первых поставок был найден изумительный местный мед, более подходящий для нашего кваса, чем тот, что мы хотели взять изначально. Пришлось немного отложить старт продаж, зато сейчас вкус тот, что нужен.



Рецепты

ХОРОШИЙ СТАРТ

Список супов разных стран

76

НЕОЧЕВИДНЫЕ КАЧЕСТВА

Новый формат подачи чипсов

86

ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ЛИСТ

Как приручить сок алоэ

92

УРОКИ ХИМИИ

Приобщаемся к молекулярной кухне

98

Чипсы и сушеные снеки из фруктов и овощей — способ получить витамины со всего мира круглый год

СУХОСТЬ КУЛИНАРИИ

Дегидратация — один из старейших, простейших и самых надежных способов сохранения многих фруктов, овощей и даже мяса. Извлечение до 90% влаги лишает вредные микроорганизмы среды для размножения, а также делает продукты меньше и легче. Дегидрировать продукты можно на солнце, в духовке, на сковороде и в дегидраторе. Оптимальная температура для обезвоживания пищи составляет 60 °C, воздух вокруг должен быть сухим и хорошо циркулировать.

Фрукты и овощи для дегидратации (или по-просту сушки) берутся только спелые, без повреждений, очищенные от семян и плодоножек.

*
сначала
выберите
рецепт

Пользуемся плодами кулинарного искусства других и развиваем собственное: делаем супы на каждый день, превращаем чипсы из закуски в важный компонент повседневного и праздничного меню, осваиваем рецепт победы



Комплексный подход

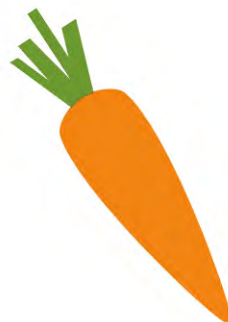
Мы собрали четыре рецепта для сытного обеда из меню сети супермаркетов «Табрис» и делимся их секретами.



Вкусный способ
познавать культуру
страны в рамках
одной тарелки



Гречневая соба на теппане



Ингредиенты

Говядина (вырезка)	150 г
Лапша	90 г
Морковь	150 г
Перец болгарский	150 г
Лук	30 г
Масло растительное	1 ст. л.
Масло кунжутное	1 ч. л.
Чеснок	1 зубчик
Соус соевый	по вкусу

⌚ 1 час 🍴 2 порции



Лариса Кулага

технолог готовой
продукции

Стиль теппанъяки в мировую кухню пришел из Японии. Его особенность в том, что в качестве жарочной поверхности используется стальной лист — теппан. Вокруг него рассаживаются все участники трапезы, а блюдо «с огня» сразу раскладывается по тарелкам. Повара любят этот метод за зрелищность: как правило, в заведениях часто устраивают шоу с приготовлением блюда на глазах у посетителей, жонглированием тарелками и поджиганием ингредиентов. Существует даже отдельный статус повара — теппан-мастер.

Приготовление

1. Высыпать лапшу в кипящую воду и, помешивая, варить 3 минуты. Откинуть готовый продукт на дуршлаг, промыть под струей воды.
2. Добавить немного растительного масла, чтобы лапша не слиплась.
3. Морковь, перец болгарский и лук репчатый помыть и очистить. Морковь и перец нарезать соломкой, лук — мелкими кубиками.
4. Выложить овощи на теппан (или сковороду), разогретый до температуры 200 °С, предварительно налив на него растительное масло. Обжаривать до мягкости моркови, за минуту до ее готовности добавить измельченный чеснок.
5. Одновременно на второй половине жарочной поверхности (или второй сковороде) обжарить тонко нарезанную поперек волокон говяжью вырезку, затем добавить готовую лапшу и смешать ее с овощами и мясом.
6. Добавить соевый соус, перец, кунжутное масло и тщательно перемешать. Подавать сразу.

Необходимо поддерживать постоянную температуру на теппане — 200 °С.
Выбирайте для приготовления посуду, которая это выдержит (чугун без тефлона)

Даже если под рукой нет традиционного японского приспособления для готовки блюда, его легко можно сделать и в домашних условиях при помощи обычной сковороды. Я сама часто готовлю такую лапшу, получается очень простое, но при этом вкусное и необычное из-за соуса угощение. У soby удобно рассчитывать порционность для одного человека — в пачке нужное количество ингредиента уже перевязано бумажной лентой. Важно, чтобы на одну такую порцию выходило не меньше 1 л воды — это позволяет получить идеальный по структуре продукт.

Очень важно соблюдать время варки лапши — от этого зависят внешний вид и вкус блюда





пассеровку для
супов можно
делать заранее
и хранить
в холодильнике



Мясная солянка



Солянка — это всегда «дружба вкусов»: все ингредиенты должны быть одного размера, чтобы поместиться в ложке

Ингредиенты

Для основы:

Говядина отварная	25 г
Окорок варено-копченый	25 г
Сосиски	25 г
Колбаски охотничьи	25 г
Бульон	250 мл
Маслины б/к	25 г
Лимон	15 г
Лук зеленый	10 г
Каперсы (по желанию)	5 г
Петрушка	10 г
Сметана	25 г

Для пассеровки:

Огурцы соленые	75 г
Лук	75 г
Паста томатная	50 г
Масло растительное	20 г

⌚ 1 час 🍴 2 порции

Приготовление

1. Для основы солянки говядину, окорок, сосиски и колбаски порезать кубиками, слегка обжарить в небольшом количестве масла.
2. Огурцы, лук и томатную пасту пассеровать на растительном масле.
3. Бульон довести до кипения, добавить к нему овощи и обжаренные мясные продукты, каперсы и варить на слабом огне 5–10 минут. Всыпать специи, дать покипеть 1–2 минуты, прикрыть крышкой и дать постоять при выключенном огне.
4. Лук нарезать мелкими перьями, лимон — кружками. Подавать солянку порционно, положив в каждую тарелку маслины или оливки, кружочек лимона, зеленый лук, петрушку и сметану.



Надежда Мещеракова

технолог цеха салатов
и первых блюд

Солянка — густой суп, кислый, пряный и соленый одновременно. Это блюдо универсально, так как может подаваться и как первое, и как закуска. Основная особенность солянки в том, что в ней могут быть собраны несколько видов мяса или рыбы. Встречается еще грибная солянка. А в разных уголках нашей страны список ингредиентов может быть очень разным. Необычный состав супа объясняется просто: когда его придумывали, домохозяйки готовили еду из того, что было в доме. И именно поэтому можно встретить солянку в меню как демократичных столовых, так и дорогих ресторанов.

В «Словаре поваренном, приспешничьем, кондиторском и дистилляторском» 1795 года солянка значит как горячее блюдо из капусты, огурцов, мяса, птицы, рыбы, грибов или других продуктов

Я рекомендую обратить внимание на бульон: мясо для него нужно закладывать в холодную воду и варить на медленном огне, обязательно снимая пену, иначе суп получится мутным. Солить его не стоит, так как многие ингредиенты уже содержат соль. За оригинальный вкус блюда отвечают оливки, маслины или каперсы, но нельзя подвергать их длительной тепловой обработке, чтобы избежать горечи. И еще: если в состав вашей солянки входят копчености, то их нужно сначала обжарить, чтобы растопить ненужный жир, и только потом добавлять в бульон.



Чтобы убрать твердость огурцов, нужно предварительно припустить их в сковороде. Если они грубоваты, то кожицу очищают вместе с семенами, если кожица тонкая — режут вместе с ней





Сайра богата таурином, который важен для обмена веществ

Сайра с томатами на мангале



Ингредиенты

Сайра	400 г
Томаты	100–150 г
Лимон	½ шт.
Сахар	½ ч. л.
Перец белый	щепотка
Соль	по вкусу



Сергей Федорченко
гриль-шеф

⌚ 1 час 👤 2 порции

Приготовление

1. Рыбу очистить, распотрошить и убрать жабры, брюшко начинить томатами.
2. Приготовить рассол из поваренной соли, белого перца и лимонного сока, замариновать в нем фаршированную сайру.
3. Выложить рыбу на мангальную сетку и жарить при температуре 150–180 °C с двойным переворачиванием в течение 10–12 минут.
4. Готовую рыбу выложить в металлическую емкость с крышкой, где она окончательно «пропаривается» и принимает готовые для употребления вид и температуру.

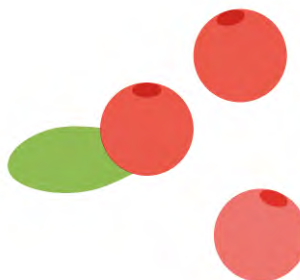


Сайра была популярна в СССР, тогда она готовилась исключительно в автоклаве и продавалась в консервированном виде. Перед этим рыбу чистили, убирали внутренности, голову, хвост и плавнички и складывали в банку со специями и солью.

Заливали сайру томатным соусом — из тушеного лука с томатами в масле с водой. После этого банка помещалась в автоклав, где рыба проходила термическую обработку при определенных давлении и температуре. На прилавки сайра попадала в таком виде и быстро разбиралась, так как была дефицитом.

Разделять рыбу нужно от хвоста к голове: в таком направлении проводится разрез на брюшной части

В кулинарной лаборатории «Табрис», в супермаркете на ЮМР, мы приготовили эту рыбу в томате по современному рецепту — на мангальной решетке и раскаленных углях. Получилась отличная альтернатива привычному блюду, но с заметными улучшениями: с одной стороны, можно поностальгировать о вкусе из прошлого, с другой — почувствовать ощутимую разницу. Самое важное, на мой взгляд, не передержать рыбу на огне, чтобы не пересушить ее, и не скупиться на маринад. Кроме того, это прекрасная быстрая закуска, которая будет неплохо смотреться на любом столе.



Очень хорошо рыба гармонирует с брусничным соусом, который можно купить на мангальной кухне «Табрис»





хотиме гоџиме
ом мѳороа ѳ наѳоме
нежносте? ѳромѳоме
его чеѳез аѳмо

Рогалик с творогом



Ингредиенты

Для теста:

Мука высшего сорта	125 г
Масло сливочное 82,5%-ное	75 г
Молоко	45–50 мл
Дрожжи прессованные	1½ г
Соль поваренная пищевая	1 щепотка

Для начинки:

Творог 9%-ный	100 г
Сахар	15 г
Ванилин	по вкусу

Для декора:

Сахар	12 г
Кунжут	8 г
Яйцо	1 шт.

⌚ 30 минут 🍴 2 порции

Приготовление

1. Тесто замесить руками, используя глубокую миску или при помощи миксера с насадкой для замеса теста.
2. Все ингредиенты для теста соединить вместе и мешать до однородного состояния, но не более 5–6 минут. После замеса из теста сформировать шар, замотать в пищевую пленку и оставить в холодильнике на 15–20 минут. При работе брать порциями из холодильника.
3. Готовое тесто раскатать в пласт диаметром примерно 40 см и толщиной 3 мм. Его разделить на 8 треугольников, сперва разрезав крест-накрест, а потом каждый треугольник еще раз по диагонали.
4. На широкое основание получившейся заготовки-треугольника выложить творожную начинку и завернуть, слегка прижав края рогалика. Обвалять его в сахаре, смазать яйцом, посыпать кунжутом. Выпекать при температуре 190 °C в течение 25–30 минут. Подавать, слегка остудив, или холодными.



Виктор Гребенюк

технолог цеха
кулинарии

Рецепты этого изделия встречаются в болгарской, македонской, венгерской, молдавской и польской кухнях. Они могут быть сладкими, солеными, с любыми начинками: сырной, творожной, кремовой или маковой. Перед выпечкой рогалики посыпают маком, кунжутом, другими семечками или пряностями. Но, какой бы ни была начинка или посыпка, главное в приготовлении — правильно поработать с тестом.



Кулинары часто спорят на тему того, что появилось раньше — рогалик или круассан. Их считают прототипами друг друга

В нашем случае рогалик из дрожжевого теста. Для него важны температура и время приготовления. Так, желательно, чтобы температура на кухне была не выше 20 °C: тесто не будет таять или крошиться. Замешивать все ингредиенты требуется не более 5–6 минут, иначе тесто «затягивается» — клейковина в муке набухает быстрее и выпечка не будет рассыпчатой. Перед начинением и выпеканием тесто нужно охладить. Если его передержать в холоде, оно станет твердым. Это легко поправимо: просто дайте ему постоять при комнатной температуре и быстро замесите вновь. Если все эти простые хитрости соблюсти, рогалик выйдет на славу.

Если творог слишком жидкий, добавьте в него манной крупы (1 ст. л. манки на 200 г творога) и дайте постоять. Выкладывая такую начинку на тесто будет удобнее при помощи кондитерского мешка





ПОБЕДА РАЦИОНАЛЬНОСТИ



Владимир

Захар



КАПИТАН КОМАНДЫ РЕГБИ-КЛУБА «КУБАНЬ»
ВЛАДИМИР ОСТРОУШКО РАССКАЗАЛ О ТОНКОСТЯХ КУХНИ
СПОРТИВНОЙ И ЖИЗНЕННОЙ. А ЗАОДНО ПОДЕЛИЛСЯ
ЛИЧНЫМИ РЕЦЕПТАМИ ДЛЯ ОБЕИХ.

Многократного чемпиона Европы по регби-7 Владимира Остроушко знают и уважают далеко за пределами края. В Новой Зеландии на соревнованиях Кубка мира его отметили за силу и скорость, а еще выбрали лицом рекламной кампании этих же состязаний в России и номинировали на ежегодную премию «Спорт как образ жизни».

Владимир, с чего вообще начинается день спортсмена?

С того, с чего и день любого другого человека, — открыл глаза (смеется). Неизменно одно: умылся, почистил зубы, сделал зарядку. А дальше, в зависимости от того, когда предстоит следующий матч, день посвящен тренировочному процессу либо подготовке к игре.

Как вы готовитесь к играм?

Это долгий процесс. Сначала мы набираем форму к сезону, несколько месяцев. Когда стартует чемпионат, в расписании появляется недельный цикл, который предшествует матчам. Двухразовые тренировки, восстановление, день отдыха и короткая капитанская тренировка накануне игры.

А существуют какие-либо ритуалы, помимо спортивных, помогающие настроиться?

Есть личные предпочтения: кто-то перед матчем любит послушать музыку на максимальной громкости, другие хотят находиться в тишине и концентрироваться.

Меняется ли подход к питанию во время подготовки к матчам?

Питание в профессиональном спорте один из ключевых факторов успешного выступления. Рацион строго прописывается специалистами. На каждом этапе подготовки — свой подход. Кого-то за «перевес» могут посадить на диету, кому-то оказывается необходимо добрать мышечную массу. Но в принципе правило одно: рацион должен быть здоровым, сбалансированным.



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

«Классический греческий салат мы любим за яркость и легкий вкус. Иногда даем ему хорошо пропитаться после приготовления, а иногда съедаем сразу — тут условия диктуют степень голода»

⌚ 30 мин. 🍴 2 порции



Ингредиенты

Томаты черри	300 г
Огурец	1 шт.
Перец болгарский (красный и желтый)	2 шт.
Маслины без косточек	50 г
Лук	1/2 шт.
Сыр фета	250 г
Масло оливковое	3 ст. л.
Зелень	по вкусу
Лимонный сок	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

1. Томаты нарезать половинками, перцы соломкой, огурцы и лук полукольцами, зелень измельчить. Сыр нарезать крупными кубиками.
2. Смешать оливковое масло и лимонный сок с солью и перцем. Выложить в салатницу овощи, добавить заправку, перемешать. Добавить сыр и маслины и снова перемешать.



1823

Rugby → 14

A426

РЕГБИ КАК ВИД СПОРТА ПОЯВИЛСЯ В 1823 ГОДУ В АНГЛИЙСКОМ ГОРОДЕ РЕГБИ, КОГДА ОДИН ИЗ УЧЕНИКОВ МЕСТНОГО КОЛЛЕДЖА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ СХВАТИЛ МЯЧ В РУКИ И ПОБЕЖАЛ С НИМ К ВОРОТАМ СОПЕРНИКОВ

Кто следит за рационом именно вашей команды?

Врачи с соответствующим образованием. Они подходят очень скрупулезно к тому, что рекомендуют игрокам. И строго спрашивают с них, если весы показывают не соответствующие этим рекомендациям цифры. Вообще, регби — это вид спорта, который не прощает ошибок. Готовность к матчу должна быть 100%. И питание всегда было одним из ключевых факторов этой готовности.

В составе сборной и клуба вы много путешествуете и наверняка знакомы с гастрономией самых разных стран. Что полюбилось больше всего?

Мы перепробовали кухни Южной и Северной Америки, Африки, Азии... Но самая лучшая, по нашему единогласному мнению, — кубанская. Особенно это понимаешь, когда находишься вдали от дома и родных по 2–3 месяца: мысли о наших овощах, фруктах и мясе становятся наваждением.

Есть ли у команды свой повар?

Повара нет, вместо него все те же строгие врачи, которые расписывают питание. У каждого из нас оно индивидуально и строго, как в аптеке, до грамма.

Какие продукты положительно влияют на вашу работоспособность?

Секрет хорошего влияния на работоспособность в принципе не конкретные продукты,



РЕГБИ-7 — ОДИН ИЗ ВИДОВ РЕГБИ-ФУТБОЛА, ЗАРОДИВШИЙСЯ В ШОТЛАНДИИ ПОЧТИ 200 ЛЕТ НАЗАД. ДВЕ КОМАНДЫ ПО 7 ИГРОКОВ СОРЕВНУЮТСЯ 2 ТАЙМА ПО 7 МИНУТ. ЦЕЛЬ — ЗАРАБОТАТЬ ОЧКИ ПУТЕМ ЗАНОСА МЯЧА В ЗАЧЕТНУЮ ЗОНУ ПРОТИВНИКА И ПОРАЖЕНИЯ ВОРОТ

а правильный режим, баланс в потреблении белка, углеводов и витаминов.

Но наверняка случаются дни, когда трудно устоять перед особенно вкусной «запрещенкой».

Наш вид спорта, пожалуй, один из самых энергозатратных. У меня проблем с лишним весом нет, поэтому даже после отпуска, когда можно себя побаловать, у меня сложностей не возникает. Моя жена часто готовит самые разные торты, я особенно люблю те, что «потворней».

Насколько сильно изменились ваши предпочтения в еде с возрастом?

Никогда не был привередой. Считаю, что ни лук, ни перец, как считают некоторые, блюду не помеха — лишь бы еда была приготовлена с душой.

А помните любимое блюдо детства?

Конечно! Это были макароны с сахаром. Желательно, чтобы макароны были очень горячими: тогда сахар плавился и превращался в сироп.

Верите ли в стереотипы о еде? Например, что десерты — для девушек, а мясо — для настоящих мужчин?

Если бы вы видели, сколько у нас в команде сладкоежек! Так что стереотипы не про нас: за соседними столиками могут сидеть брутальный двухметровый игрок с морозным и худощавого вида регбист с огромным стейком слабой прожарки.

Сейчас среди спортсменов появляется все больше приверженцев вегетарианства. Как это совпадает с вашей картиной мира?

Адептов вегетарианства вокруг и правда много, но я не уверен, что готов пойти по этому пути.

У вас есть фирменный рецепт? Какая история с ним связана?

Мама до сих пор говорит, что в детстве я готовил великолепные эклеры, но вот я что-то рецепта не помню (смеется).

Удастся ли с вашим графиком работы побыть дома?

Попадая домой, я стараюсь все накопившиеся вопросы, требующие моего личного участия, решить максимально быстро, чтобы потом уехать куда-нибудь с супругой и сыновьями. Это может быть море, аквапарк — все что угодно, чтобы спрятаться от суеты и провести время с семьей. Гостей мы принимаем редко: из-за загруженности не получается.

Продолжите фразу: Владимир Остроушко на поле и дома...

... всегда верен своим ценностям: честности, открытости и самоотдаче.

Если кухня гастрономическая знакома и понятна почти всем, то о «кухне регби» мало кто знает. Какие на ней главные «ингредиенты»?

Регби — это вид спорта, в котором на поле найдется место каждому. Есть позиции, где игрок должен быть настоящим исполином под 150 кг, чтобы его не могли сдвинуть с места. На других ролях играют ребята, которые в сравнении с упомянутыми гигантами просто дети. Их главная задача — быстро бежать, видеть поле, быть диспетчерами. А объединяет всех одно: ты должен в мятке отдать себя целиком, должен уметь постоять за себя и партнера по команде. Сила духа — главное качество регбиста.

самая лучшая,
по нашему
единогласному мнению,
кухня — кубанская

любимое блюдо детства — макароны с сахаром

Один из известных игроков регби — Эрнесто Че Гевара

Недавно прошел Гран-при Европы по регби-7. Какие выводы вы сделали по его итогам?

Сейчас идет смена поколений в национальной команде, но из гонки за медалями мы не выпали. Несколько лет подряд мы были на первых ролях и ритма не сбавляем.

Будучи капитаном команды, что вы предпринимаете для поддержания силы духа у игроков?

На матч все выходят максимально мотивированными. Но никаких «волшебных речей» мы вообще не произносим, это все выдумки. Главное — уловить настроение коллектива и вывести команду, будучи уверенным, что каждый готов выложиться на 100%.

Как принимаете новичков и являетесь ли сторонником частой смены состава?

Есть традиция встречи новобранцев в нашем клубе: тем, кто провел первый матч в команде, предоставляется шанс спеть любую песню.

И у некоторых, отмечу, это неплохо получилось! А в целом не могу сказать, что у нас большая ротация. Многие игроки в клубе издавна, большинство — воспитанники кубанского регби, как и я. У нас идет точечное усиление.

Есть ли в команде приметы и традиции? Хоккеисты, например, не бреются перед важными матчами...

Все спортсмены — люди суеверные. Перечислять долго. Но об одной традиции все же могу сказать отдельно. Многие ребята весь ноябрь не бреют усы. Это мировая традиция регби, которая пришла из Австралии в начале двухтысячных. Часть акции по сбору средств для мужчин, которые страдают раковыми заболеваниями.

Какие важные события у команды впереди?

Осень — пора решающих матчей как для клуба, так и для сборной. У нас впереди финалы чемпионата страны по регби и регби-7. И мы рассчитываем на поддержку ваших читателей!



МИДИИ ПОД ФИРМЕННЫМ СОУСОМ



«Уже 10 лет мы готовим это блюдо — с тех пор как родственники поделились рецептом, — и оно не надоедает. Соус для него называем «кетчунез», хотя важно использовать не кетчуп, а именно соус по-грузински. Мидии лучше брать крупные, новозеландские»

🕒 40 мин. 🍴 2 порции

Ингредиенты

Мидии (в раковинах)	500 г
Майонез легкий	150 г
Соус по-грузински	150 г
Сыр твердый	150 г
Сок лимонный	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

1. Смешать соус по-грузински и майонез до однородности. Сыр натереть на крупной терке.
2. Отделить мидии от створок, промыть раковины и выложить на противень. Вернуть мидии в створки, полить соком лимона. Выложить поверх каждой порцию соуса и сыр. Посолить, поперчить. Выпекать в духовке при 200 °С 15 минут.

В английском Твикенхейме изображение двух регбистов на фоне ворот красуется на городском гербе



Супная неделя

Счастлиное и разнообразное число первых блюд.

Супы у нас ассоциируются с детством: родители и бабушки постоянно внушали, что без первых блюд еда не та. И, знаете, мы в это верим. А потому выбрали семидневную шпаргалку с рецептами супов, которые легко готовить, вкусно есть и приятно выставлять на фото в соцсетях.

*
гаспачо всегда
подается холодным

Зеленый гаспачо с креветками



Хлеб для гаспачо по традиции лучше всего брать не свежеспеченный, а тот, которому уже исполнилось несколько дней.

Название «гаспачо» происходит от латинского *gazophylacium* — «храмовая сокровищница» — намек на разнообразие ингредиентов



⌚ 1 час 🍴 4 порции

Ингредиенты

Креветки	500 г
Батон белый	1 шт.
Уксус белый винный	2 ст. л.
Вода	1½ стак.
Огурцы	3 шт.
Лук	½ шт.
Миндаль, лепестки	1 ч. л.
Чеснок	1 головка
Виноград белый без косточек	2 ст.
Масло оливковое	2½ ст. л.
Соль	2 ч. л.

ИМПЕРАТОРСКАЯ ЕДА

Рецепт с зеленым виноградом и миндалем характерен для юга Испании, конкретно для города Малага в Андалусии. По легенде, гаспачо в принципе был изобретен именно тут, а модным для остальной части страны его сделала императрица Евгения, супруга Наполеона III и уроженка Испании.



МАСЛО «СОМОНТАНО» — ГОРДОСТЬ СЕМЬИ НОГУЭРО. ОЛИВКИ ДЛЯ НЕГО ВЫРАЩИВАЮТСЯ НА СЕВЕРЕ ИСПАНИИ В ПРОХЛАДНОМ КЛИМАТЕ, КОТОРЫЙ ПРИДАЕТ ИМ НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС С ФРУКТОВЫМИ, ПРЯНЫМИ И ОРЕХОВЫМИ НОТКАМИ

МАСЛО
**СОМОНТАНО
НОГУЭРО ИЗ
АРАГОНА E.V.**

0,25 л / оливковое



Приготовление

1. Батон нарезать кубиками, половину нарезанного батона залить уксусом и водой, оставить на 5 минут.
2. В блендере объединить нашинкованные огурцы, лук, миндаль, половину раздавленных долек одной головки чеснока и один стакан винограда. Добавить размякший батон, ½ стакана оливкового масла и чайную ложку соли. Взбить до состояния пюре. Убрать суп охлаждаться.
3. Очистить креветки и разрезать вдоль. Разогреть оставшееся оливковое масло в глубокой сковороде. Выложить креветки, оставшийся чеснок и соль. Готовить, постоянно помешивая, 3–5 минут. Убрать креветки, оставив сковороду на огне.
4. Чуть убавив огонь, высыпать в сковороду оставшийся нарезанный батон и обжарить до золотистого цвета.
5. Подавать гаспачо, выложив поверх каждой порции креветки и поджаренный хлеб.



Императрица Евгения / [wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eugenie_de_Montijo.jpg)

В кулинарии Испании гаспачо считается даже не супом, а холодным салатом. Популярностью здесь пользуются и гаспачо-шоты, когда блюдо становится основой для крепкого коктейля



Красный суп карри



⌚ 40 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Курица (филе)	300–400 г
Карри-паста	2 ст. л.
Масло кокосовое	1 ст. л.
Молоко кокосовое	1½ стак.
Лук	1 ст. л.
Чеснок	2 зубчика
Имбирь сушеный	¼ ст. л.
Шпинат	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

1. Отварить куриное филе, остудить, разобрать на волокна, бульон отставить. Очистить и нарезать мелко лук, чеснок, имбирь.
2. В большой кастрюле на среднем огне сотировать в кокосовом масле лук, пока тот не станет нежным. Добавить чеснок, имбирь и пасту карри. Готовить 3–5 минут до появления аромата, постоянно помешивая.
3. Добавить бульон и хорошо перемешать. Убавить огонь, оставив суп кипеть, добавить измельченное мясо и кокосовое молоко, через несколько минут — шпинат. Посолить, поперчить.
4. Выжать сок из лайма, добавить в суп на последней стадии. Подавать немедленно.

Популярность карри на Западе началась с Индии, вернее с британских колоний в Индии.

По легенде, в XIX веке англичанин по фамилии Шервуд пообедал с магараджей города Мадрас. Тот рассказал ему о чудо-лавке торговца пряностями по имени Венкатачеллум. Англичанин посетил его и увез с собой в Британию образец мадрасской приправы карри, которая быстро вошла там в моду. В состав входили кориандр непременно из индийского штата Керала и чили из штата Орисса.

Есть свидетельства появления прототипа карри еще в древней Месопотамии. Сегодня в азиатской кухне существует множество вариаций карри



ИСПОЛЬЗУЮТ ПАСТУ КАРРИ ЧАЩЕ ВСЕГО В ПАНАЗИАТСКОЙ КУХНЕ

Карри происходит от тамильского слова *karī*, что означает, по разным версиям, «черный перец», «тушеное блюдо» или «острый соус».



ЦВЕТА КАРРИ

Карри — смесь острых пряностей и перцев, которая используется в качестве основы для огромного количества блюд. Цвет традиционного индийского карри (он же — гарам-массала) желтый. В кухне Таиланда более популярен красный и зеленый карри.

«Арой-д» — бренд аутентичных тайских продуктов, без которых практически невозможно приготовление блюд этой страны. Эта мягкая по консистенции паста отличается ярким и острым вкусом. В составе — 30% перца чили, альпиния, корица, калган, кориандр, тмин и другие пряности и приправы.



ПАСТА
АРОЙ-Д

50 г / карри / красная

Филиппинский суп с мидиями и моллюсками

🕒 30 минут 🍴 4 порции



Одна из популярных на Филиппинах разновидностей такого супа готовится исключительно из пресноводных моллюсков. Чаще всего это те же мидии, наличие которых в речной воде — знак чистоты этой самой воды.



Камаян (буквально — «руками») — распространенная филиппинская традиция. Согласно ей любое блюдо (включая тот же суп из моллюсков) можно есть, не прибегая к приборам, с помощью рук. Считается, что так можно оценить всю палитру вкусов блюда. В стиле камаян проходят целые застолья с семьей и друзьями.



Ингредиенты

Мидии	500 г
Устрицы (моллюски)	500 г
Лук	1 шт.
Вода	6 ст.
Масло оливковое	1½ ст. л.
Шпинат нарезанный	1 горсть
Вода	5 стак.
Имбирь	по вкусу
Соль, перец красный	по вкусу

Приготовление

1. Очистить и нашинковать лук, имбирь. Разогреть в кастрюле оливковое масло, сотировать в нем имбирь и лук. Когда лук станет полупрозрачным, добавить воду, накрыть крышкой и оставить кипеть на среднем огне в течение 8 минут.
2. Добавить мидии и устрицы. Готовить еще 5 минут (раковины должны раскрыться).
3. Добавить шпинат, красный перец, соль. Перемешать, готовить еще минуту.
4. Подавать горячим.



*по-филиппински
блюдо называется
«тилоланг халаан»*

Если вы хотите, чтобы в супе доминировал характерный сладковатый вкус мидий и других морепродуктов, используйте меньше имбиря и чеснока

ВАЖНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ФИЛИППИНСКОГО СУПА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ — СВЕ ЖИЙ ИМБИРЬ И ЛАЙМ



Перед приготовлением супа моллюски рекомендуется замочить на час, а затем очистить раковины жесткой щеткой.

 **Табрис**
Супермаркет

Свежие морепродукты есть в ассортименте сети «Табрис»



*
вьетнамский поэт
ты же так любил это
блюда, что посвятил
ему стихотворение
«Когда сыну фю»

Веганский суп фо

40 минут 4 порции

Вьетнамцы называют суп фо «любовь на стороне»: блюда из риса — это «верная жена на каждый день», а фо — романтика, которой нужно разбавлять рутину хотя бы раз в неделю.



КЛАССИКА ЖАНРА

Классический (не веганский) суп фо готовится на основе нарезанной говядины, однако существуют и вариации с курицей и креветками. Ту же говядину иногда добавляют в виде фрикаделек (митболов).



Интересно, что название супа, скорее всего, произошло от слова feu — «огонь», заимствованного вьетнамцами от бывших колонизаторов-французов



ЛАПША
ВИТ ВИЛЛАЖ

300 г / соба / гречневая

«Вит Виллаж» — бренд из Китая, чьим профилем является натуральная лапша из злаков, круп и овощей. Яркий вкус и приятную консистенцию этой лапше придает сочетание цельнозерновой пшеничной и гречневой муки.



СОБА — ИЗОБРЕТЕННАЯ ЕЩЕ В ДРЕВНЕЙ ЯПОНИИ ТОНКАЯ ЛАПША. СЕГОДНЯ ОНА ХАРАКТЕРНА ПРАКТИЧЕСКИ ДЛЯ ВСЕЙ ЮЖНОАЗИАТСКОЙ КУХНИ



Сегодня фо — один из главных супов вьетнамской кухни. Однако появился он относительно недавно — в конце XIX века — в северной части страны

Ингредиенты

Китайская капуста	150 г
Нут (замоченный)	½ стак.
Лапша рисовая или гречневая	120 г
Грибы (шампиньоны, вешенки)	100 г
Бадьян звездочками	2 шт.
Корица стручковая	1 шт.
Гвоздика бутончиками	½ ч. л.
Вода	5 стак.
Лук	½ шт.
Чеснок	2 зубчика
Корень имбиря	по вкусу
Соус соевый	3 ст. л.
Уксус (яблочный или рисовый)	1 ст. л.
Лук зеленый	2 стебля
Перец черный горошком	1 щепотка
Лайм	по вкусу
Листья базилика	по вкусу
Соус острый перечный	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

1. В кастрюлю, слегка разогретую, положить бадьян, корицу, перец, гвоздику и прогреть в течение 30 секунд до появления аромата.
2. Влить воду, добавить ножки грибов, нут и измельченные лук, чеснок и имбирь. Кипятить 30 минут, процедить, слив бульон обратно в кастрюлю.
3. Шляпки грибов нашинковать и добавить к остальным ингредиентам. Вмешать соевый соус, рисовый уксус и зеленый лук. Кипятить 15 минут.
4. Добавить шинкованную капусту и кипятить, пока она не станет нежной. Посолить, поперчить.
5. В подсоленной воде приготовить рисовую лапшу по инструкции. Слить воду и промыть.
6. Перед подачей сперва выложить в миски лапшу, сверху залить остальным супом. Подавать, украсив ломтиками лайма и базиликом и добавив несколько капель острого соуса.



✱
концентрированное
солнце в таблетке -
закрывает жеремей даже
в ненастные дни

Пряный тыквенный крем-суп

В Австралии тыквенный суп неофициально считается одним из самых популярных: его можно заказать практически в любом кафе, пабе или отделе готовой еды в супермаркете. Невозможность получить готовый тыквенный суп в любое время — культурный шок для многих австралийцев, оказавшихся за границей.



⌚ 30 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Тыква	1 кг
Куриный бульон	3 стак.
Вода	1 ст.
Молоко	¼ ст.
Лук	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Соль, перец	по вкусу
Семена тыквы	1 горсть

Приготовление

1. Тыкву, нарезанную кубиками, измельченный лук, чеснок, бульон и воду поместить в кастрюлю. Довести до кипения, не накрывая крышкой, затем убавить огонь и оставить кипеть, пока тыква не станет нежной.
2. Убрать суп с огня, остудить, влить молоко, посолить, поперчить и довести до консистенции пюре в блендере. Подавать, присыпав семенами тыквы.

А ВЫ БЫЛИ НА ГАИТИ?

Хотя тыква сегодня невероятно популярна в европейских странах, тыквенный суп — одно из традиционных блюд Гаити. Гаитяне готовят сытный тыквенный суп 1 января, чтобы отпраздновать не только Новый год, но и День независимости от французов.

Жители Южной Африки считают суп из мускатной тыквы национальным блюдом своей кухни. Его готовят в любом уважающем себя местном заведении.



ЭТИ ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ, ОБЖАРЕННЫЕ ДО ПРИЯТНОГО ХРУСТА, МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ В СУПЫ И САЛАТЫ, А МОЖНО ЛАКОМИТЬСЯ ИМИ ПРОСТО ТАК



«Моги» — венгерский бренд, основанный в 1990 году. Начатый двумя братьями, он и сегодня остается семейным. Компания выпускает аппетитные снеки от полкерна до орехов и семян с разными вкусами.

СЕМЕНА ТЫКВЫ
МОГИ

50 г / жареные / с солью



Кстати, австралийцы очень любят пряности и соль, поэтому тыквенный суп, приготовленный по местной технике, рекомендуется не только щедро посолить, но и сдобрить, например, апельсиновой мякотью и имбирем.



Морковный суп на кокосовом молоке



⌚ 35 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Морковь средняя	4–5 шт.
Бульон куриный	2 стак.
Молоко кокосовое	300 г
Лук	1 шт.
Масло	50 г
Соус чили	2 ст. л.
Кориандр, зелень	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

1. Растопить масло в глубокой сковороде. Добавить нарезанные морковь и лук, посолить, поперчить. Тушить, постоянно помешивая, пока морковь не станет мягкой.
2. Влить, помешивая, бульон, кокосовое молоко и соус чили. Довести до кипения, убавить огонь и оставить кипеть, помешивая, пока овощи не станут нежными.
3. Слегка остудить суп, затем довести в блендере до пюреобразного состояния.
4. Подавать, украсив листьями кориандра.



Морковный суп в классическом виде — наследие французской кухни, популярное там и поныне

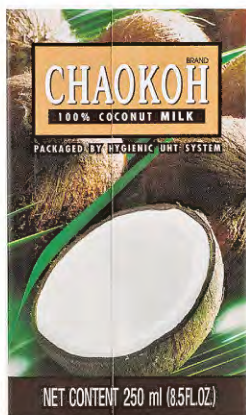
В 1915 году британская общественная деятельница Лора Клебер издала сборник «Кулинарная книга суффражистки», в который включила лично проверенные, практичные, тщательно отобранные рецепты. Среди них была и вариация морковного супа с рисом.



Король Эдуард VII / [wikipedia.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Edouard_VII.jpg)



Французский Король Эдуард VII съедал по тарелке этого блюда на каждую годовщину битвы при Креси



«Ампол Фуд» — один из лидеров Таиланда по производству натуральных национальных продуктов на основе кокоса, риса и местных специй. Молоко не содержит искусственных консервантов и сахара.

**МОЛОКО
ЧАОКОХ**

250 г / кокосовое / 99,7%

Крайне высокая жирность этого кокосового молока придаст супу на его основе густоту, нежную консистенцию и сытность



[wikipedia.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jenny_Lind.jpg)

Женни Линд, знаменитая шведская певица XIX века, всегда ела морковный суп перед выступлениями, дабы смягчить горло. Существует даже вариант рецепта, названный ее именем.

Минестроне с овощами



45 минут 4 порции

Ингредиенты

Тыква	400 г
Кабачок	1 шт.
Томаты протертые	400 г
Морковь	2 шт.
Бульон овощной	6 ст.
Картофель	300 г
Фасоль красная (консервированная)	400 г
Розмарин (измельченный)	2½ ч.л.
Тимьян сушеный	1 ч.л.
Луквица	1 шт.
Чеснок	3 зубчика
Масло оливковое	1 ст.л.
Лавровый лист	по вкусу
Соль, перец	по вкусу



В минестроне часто добавляют итальянскую пасту (например, спагетти, конкильи) или рис

Приготовление

1. Овощи очистить и нашинковать (тыкву нарезать кубиками). В большой кастрюле разогреть оливковое масло на среднем огне. Добавить лук и морковь, сотировать 3 минуты, добавить чеснок и готовить еще минуту.
2. Влить бульон, добавить картофель, тыкву, кабачок, томаты, розмарин, тимьян, лавровый лист, соль и перец. Накрыть крышкой, убавить огонь и оставить кипеть на 15 минут.
3. Всыпать фасоль, дать покипеть еще 5 минут. Убрать лавровый лист. Подавать суп теплым, по желанию посыпав тертым сыром пармезан и сбрызнув оливковым маслом.



КОНСЕРВЫ ДИ КАРЛО

400 г / фасоль / био / из Солерно

Фасоль борлотти очень популярна в итальянской кухне. Для консервов отобраны лучшие бобы с мягкой кремовой текстурой и сладковатым вкусом.



Римская армия, по свидетельствам некоторых историков, черпала свои силы как раз в минестроне, а также фасоли и ранних видах пасты. У каждого региона Италии есть свой вариант минестроне. Например, в минестроне по-генуэзски добавляют песто, по-милански — шалфей, рис и сыр, а фриульская версия включает в себя ячмень, смалец и свинину.



Супруги Доминико и Анжела ди Карло основали бренд «Италтипичи» в 1950-х годах. В ассортименте — продукты истинно средиземноморской диеты

Минестроне — традиционный итальянский суп из сезонного урожая



Минестроне — одно из древнейших итальянских блюд. Впервые его рецепт зафиксирован в знаменитом Апициевском корпусе, древнеримской кулинарной книге IV века.

wikimedia.org



Существенная ТОНКОСТЬ

Чипсы теперь основа для кулинарных экспериментов, три из которых для нас провела Екатерина Рубцова.



За 200 лет с момента официального изобретения чипсов этот удивительный продукт несколько раз менял свою роль. Высушенные или обжаренные до хруста тонкие слайсы овощей были сначала ресторанным блюдом, потом — доступной закуской для детей, а теперь, сделав виток в новом образе, входят в изысканное меню.

Тайский салат «Ям Сом О»

⌚ 20 минут 🍴 4 порции

Ингредиенты

Помело	1 шт.
Креветки или лангустины	400 г
Кокосовые чипсы со вкусом том-ям «Вкусы мира»	1 упаковка
Лук	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Молоко кокосовое	20 мл
Масло кокосовое	2 ст. л.
Арахис соленый жареный	50 г
Лайм	1 шт.
Соус рыбный	1 ст. л.
Сахар тростниковый	1 ч. л.
Кинза	по вкусу

Приготовление

- Отварить креветки в течение 2–3 минут в кипящей подсоленной воде с добавлением специй.
- Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить до румяного цвета.
- Креветки очистить от панциря, несколько штук оставить с хвостиками для украшения.
- В сковороде с луком и чесноком влить кокосовое молоко, потопить на медленном огне пару минут.
- Помело очистить от шкурки и пленок, каждую дольку разделить на 3–4 части.
- Для заправки смешать рыбный соус, сахар и сок лайма.
- В миске соединить помело, креветки, соус из сковородки, заправку, кокосовые чипсы, жареный соленый арахис и мелко нарезанную зелень кинзы. Аккуратно перемешать, выложить на тарелки, украсить кокосовыми чипсами, креветками и зеленью.



ОБ АВТОРЕ:

Екатерина Рубцова — кулинар, фотограф, блогер, который в каждый пост и рецепт добавляет щедрую порцию позитива



ЧИПСЫ ВКУСЫ МИРА

40 г / том-ям / кокосовые

Один из самых азиатских плодов — кокос — используется максимально бережно: технологи компании не стали приглушать его жирами или маслом, а оттенили не менее классическим тайским вкусом пасты том-ям.

Никогда не использовала помело в качестве ингредиента для несладкого салата. А в этом блюде цитрус выступает в компании с не менее необычными кокосовыми чипсами. Тайский салат «Ям Сом О» — не на каждый день, но он быстро готовится и будет хорош для обеда по поводу встречи друзей или для романтического ужина.

Острота этих кокосовых чипсов вовсе не ограничивает их применение несладкими блюдами. Попробуйте подать вместе с ними сливочный пломбир, кофейный мусс или кусочек манго — получится необыкновенно

Он получился необычным и довольно вкусным, сладковато-солено-острым с кислинкой и ароматом лайма. По структуре тоже непривычный: сочное помело, хрустящие острые чипсы и твердые орешки. Рекомендация: вместо креветок лучше брать лангустины, чтобы кусочки мяса были покрупнее и не терялись в остальной массе вкусов.





ЧИПСЫ ПАФРИТАС

60 г / из региона Риоха
Кортесас / из свиной шкурки

Испанский семейный подряд в лице основателей компании братьев Гарсия уже 24 года не изменяет трем правилам: нарезка и обжарка — ручные, масло — оливковое и с собственной маслوبي-ни, соль — только природная.

Быстрый мексиканский суп с чипсами из свиной шкурки

25 минут 4 порции

Ингредиенты

Томаты в собственном соку	300 г
Фасоль в томатном соусе	350 г
Бульон мясной или овощной	100–200 мл
Чипсы из свиной шкурки	
«Пафритас»	1 упаковка
Лук репчатый	1 шт.
Перец желтый болгарский	1 шт.
Перец чили	1/2 шт.
Паприка копченая	2 ч. л.
Чеснок	1 зубчик
Кориандр	1/2 ч. л.
Масло оливковое	2 ст. л.
Зелень (кинза, петрушка) и соль	по вкусу

Приготовление

1. Лук, чеснок и перец чили мелко нарезать, слегка обжарить на оливковом масле в течение 3–4 минут.
2. Болгарский перец нарезать кубиками.
3. Перечисленные ингредиенты смешать, добавить к ним паприку и кориандр, потомить на среднем огне 5 минут.
4. В кастрюлю выложить измельченные томаты в собственном соку, фасоль в томатном соусе и приготовленные лук, чеснок и болгарский перец. Залить бульоном для получения консистенции супа, посолить и варить еще 5–7 минут. Готовый суп разлить по тарелкам, выложить в каждую чипсы из свиной шкурки, украсить зеленью и подать на стол.

Чипсы из свиной шкурки по вкусу и аромату напоминают золотистые шкварки, которые так любили готовить на Кубани. Но они плотные, хрустящие, менее жирные и дают простор для экспериментов. Пожалуй, самая сложная задача для чипсов — проявить себя в супе. Подумалось, что идеально будет приготовить с ними «мужской» рецепт, например такой: мексиканский суп. Суп получился густой, питательный, насыщенно-томатный и сладковатый из-за болгарского перца. Поскольку суп готовится без мяса, чипсы из свиной шкурки удачно добавляют ему мясную нотку. Кстати, чипсы хрустят, как сухарики, и, что очень порадовало, они довольно долго сохраняют свою структуру, не размокая.

Чипсы из свиной шкурки отлично себя проявят в русской классике: с картофельными варениками или пюре, с яичницей или гречневой кашей с грибами



✱
испанские мастера
приготовили чипсы
по любимому рецепту
Хосефины Богарне,
императрицы и супруги
Наполеона Бонапарта



рецепт привлек меня
сочетанием продуктов,
потому что в голове
была ассоциация
с неким фруктовым
варьянтом селедки
под лугой





чипсы

ЗЕЛЕНИКА

50 г / овощные / свекла

Свекольные клубни — отличная альтернатива богатому на крахмал картофелю, что наверняка в равной степени оценят любители экспериментов и адепты правильного питания. Для них, кстати, есть еще один бонус: чипсы готовят с применением вакуумной сушки, сохраняя полезные свойства.

Тартар из слабосоленой семги со свекольными чипсами

15 минут 4 порции

Ингредиенты

Семга слабосоленая	150 г
Чипсы свекольные «Зеленика»	1 упаковка
Авокадо	1 шт.
Лук красный	1 шт.
Уксус яблочный	30 мл
Лимон	1/2 шт.
Масло оливковое	2 ст. л.
Уксус бальзамический	1 ст. л.
Горчица	по вкусу

Семга, авокадо и маринованный лук со свекольными чипсами — это очень вкусно. Само блюдо — практически классика из нежной рыбы и хрустящего кисленького лука с ароматной заправкой, а свекольные чипсы отлично дополнили его своим насыщенным вкусом. Думаю, не менее удачным этот рецепт получится с подкопченной рыбой.



Приготовление

1. Красный лук очистить и нарезать очень мелкими кубиками, залить яблочным уксусом и оставить мариноваться на 10 минут.
2. Слабосоленую семгу нарезать мелкими кубиками. Авокадо и зеленый лук также мелко нарезать, после чего авокадо слегка сбрызнуть лимонным соком.
3. Соединить оливковое масло, бальзамический уксус, сок 1/4 лимона и горчицу.
4. В миску положить нарезанные семгу, авокадо, зеленый и маринованный лук,

предварительно слив с последнего лишнюю жидкость. Перемешать все с заправкой. Аккуратно выложить тартар на свекольные чипсы, украсить его ими же и сверху обильно посыпать оставшейся крошкой. Подавать немедленно.



Благодаря плотной текстуре свекольные чипсы хорошо держат форму и не промокают моментально. Они могут стать основой для подачи сыра фета с кусочками лука или джема из чернослива с крупной солью



Жажда жизни

Встречаем новое поколение освежающих напитков в ассортименте сети «Табрис».

Еще недавно кокосовая вода, алоэ или семена базилика казались чем-то странным, совсем не из нашего рациона. Но со временем мы влюбились в Азию, а заодно и в ее натуральные соковые напитки на основе этих и многих других аутентичных ингредиентов. Их можно пить просто так и использовать в кулинарных целях.



НАПИТОК
ПЬЮР ПЛЮС

0,5 л / алоэ вера, клюква / сокосодержащий

Почему это вкусно

Напиток приготовлен на основе свежеежевого сока алоэ (а не порошка) и не содержит кукурузного сиропа, красителей, консервантов и глутена.

Освежающая, ни с чем не сравнимая кислинка свежей клюквы прекрасно сочетается с мягким вкусом алоэ.

Чем богаты

75 активных компонентов содержится в алоэ вера. Среди них 3 важных антиоксиданта (витамины А, С и Е), 8 энзимов, 9 минералов, 4 растительных стероида, 20 аминокислот из 22 необходимых человеку.



Безалкогольная «Маргарита» по-японски

15 минут ↑ 2 порции

Ингредиенты

«Пьюр Плюс» с алоэ вера и клюквой	200 мл
Лайм	1 шт.
Соль	по вкусу

Приготовление

1. Выжать сок лайма. В наполненный льдом шейкер влить сок лайма и напиток «Пьюр Плюс». Встряхнуть шейкер 10–15 раз, чтобы содержимое хорошо охладилось.
2. Смочить края бокалов для «Маргариты» по кругу соком лайма и обмакнуть в соль. Наполнить коктейлем, подавать с долькой лайма.

Клюква богата полифенольными антиоксидантами, витаминами А, С и К



1986 — год основания южнокорейского бренда «Пьюр Плюс». Его визитная карточка — напитки на основе натуральных соков алоэ, а также различных соков и ягод

Национальные особенности

Ягоды клюквы стали широко известны на Западе благодаря немцам и датчанам, обосновавшимся в Северной Америке, дабы построить Новый Свет. В Японию мода на клюкву пришла через Америку.



НАПИТОК
ДЕЛЛОС

0,5 л / алоэ вера, личи

Почему это вкусно

Личи сам по себе фрукт-деликатес. Его нежная текстура и сладкий тропический вкус выгодно оттеняют деликатный алоэ.

Чем богаты

Олигонол — низкомолекулярный полифенол, характерный именно для личи. Азиатские эксперты красоты, известные своей прогрессивностью и любовью к натуральным ингредиентам, используют его как компонент красоты.

Национальные особенности

В Китае личи знают, по некоторым подсчетам, уже 4 тысячи лет, хотя Запад узнал о нем только в XVI веке. Его вкус и сочность покорили новых потребителей, деревья личи начали выращивать не только в тропических, но и в субтропических регионах.

Бренд «Деллос» основан в Южной Корее 20 лет назад



Протеиновый смузи алоэ-личи

⌚ 15 минут ↑ 2 порции

Ингредиенты

«Деллос» с алоэ вера и личи	1 л
Протеиновый порошок	½ стак.
Лед	по вкусу



Чем богаты

80 г из 100 в семенах базилика — пищевые волокна. Этот продукт относится к категории суперфудов и может составить конкуренцию семенам чиа.

Приготовление

Измельчить лед. Объединить ингредиенты в блендере и приготовить однородную массу.



НАПИТОК
УНО

0,29 л / клубника / с семенами базилика

Почему это вкусно

Сладость клубничного сока дополнена совсем легкой пряностью базилика — по традиционному паназитскому рецепту.

Семена базилика, размягчаясь, приобретают желеобразную, очень приятную текстуру, напоминающую мякоть дыни

Клубника занимает 3-е место по содержанию эллаговой кислоты среди прочих ягод и фруктов. Помимо этого, в ней много витамина С, калия, клетчатки и антиоксидантов

Национальные особенности

«Нам-манглак» — название традиционного сладкого тайского напитка на основе соков фруктов или ягод с обязательным добавлением базилических семян.

Клубнично-базиликовый мусс

⌚ 15 минут ↑ 2 порции

Ингредиенты

Напиток «Уно. Клубника и базилик»	8 ч. л.
Клубника	40 ягод
Базилик свежий	по вкусу
Сахар	по вкусу

Приготовление

1. Все ингредиенты соединить в блендере. Измельчать непрерывно до получения однородной консистенции.
2. Подавать с мороженым, панкейками, кексами.

**НАПИТОК
ФОКО****0,33 л / кокосовая вода /
органическая / без сахара****Почему это вкусно**

В напиток на основе натуральной кокосовой воды добавлено пюре розовой гуавы, что считается одним из самых лакомых сортов. Настоящий тропический коктейль.

Состав не включает сахар — только природную сладость ингредиентов

Чем богаты

Розовая гуава может похвастаться большим содержанием ликопина: в одном плоде его в 2 раза больше, чем в томате.

Отличие кокосового молока от кокосовой воды (сока) в том, что первое — напиток, который готовят из мякоти кокоса. Вода же находится в орехе изначально и гораздо менее калорийна, чем молоко.

Национальные особенности

Плانتации, на которых растут кокосы для их напитков, расположены в Юго-Восточной Азии, а высокотехнологичное производство — в Таиланде и Вьетнаме.

«Фоко» извлекает воду из зеленых, молодых тайских кокосов

Желейные конфеты с натуральным соком

⌚ 130 минут + 2 суток
||||| 10 порций

Ингредиенты

Напиток «Фоко»
с кокосовой водой
и гуавой 1 стак.
Агар-агар 1 ст. л. с горкой
Сироп кленовый 2 ст. л.

Приготовление

1. Формы для конфет охладить в морозильной камере. Смешать ингредиенты, довести до кипения на среднем огне, дать прокипеть в течение 5 минут, постоянно помешивая. Снять с огня и дать остыть.
2. Разлить смесь по формам, отправить в морозильную камеру на 5–10 минут, чтобы конфеты приобрели плотность. Затем — в холодильник на 1–2 дня для «созревания».

**Заварной крем на тайском чае**

⌚ 40 минут || 2 порции

Ингредиенты

Напиток «Ампава»
Милки Коко 2 стак.
Яичные желтки 3 шт.
Сахар ¾ ст.
Крахмал кукурузный ¼ ст.

Приготовление

1. Тщательно перемешать желтки, сахар и крахмал. Влить напиток.
2. Поставить смесь на паровую баню и непрерывно взбивать до загустения. Снять с огня, остудить. Подавать порционно с фруктами или выпечкой по вкусу.

Чем богаты

Сорта, используемые для тайского чая, — источник внушительного количества антиоксидантов.

Тайский чай содержит примерно в 2 раза меньше кофеина, чем обычный чайный напиток.

Национальные особенности

Бренд «Ампава», основанный в 2012 году и расположенный в Малайзии, назван в честь второго по популярности плавающего рынка в Бангкоке. Эта компания основала модное место — бар, где можно приобщиться к молочным чайным напиткам по тайским рецептам. Популярность заведения «Ампава» выросла настолько, что создатели начали выпускать напитки на экспорт.

**НАПИТОК
МИЛКИ КОКО****0,27 л / шоколад / кокосовый****Почему это вкусно**

Настоящий тайский чай — это основа из крепкого чернolistового напитка и густенного молока — вкус, отчасти ностальгический для россиян.



НАПИТОК
ФОКО

0,33 л / кокосовая вода с кофе / латте

Почему это вкусно

Натуральный молочно-кофейный напиток встречается с одним из лучших природных собратьев — кокосовой водой.

Коктейль легко пьется и отлично тонизирует.

Чем богаты

Кокосовая вода содержит 5 важных электролитов: кальций, магний, фосфор, калий и натрий — и не содержит холестерина.

Кокосовую воду «Фоко» подвергают моментальной пастеризации: после экстракции и фильтрации она обрабатывается при 120 °С. Таким образом ее можно упаковывать и сохранять без консервантов.

Содержание кофеина в напитке — 68 мг на 1 порцию

Национальные особенности

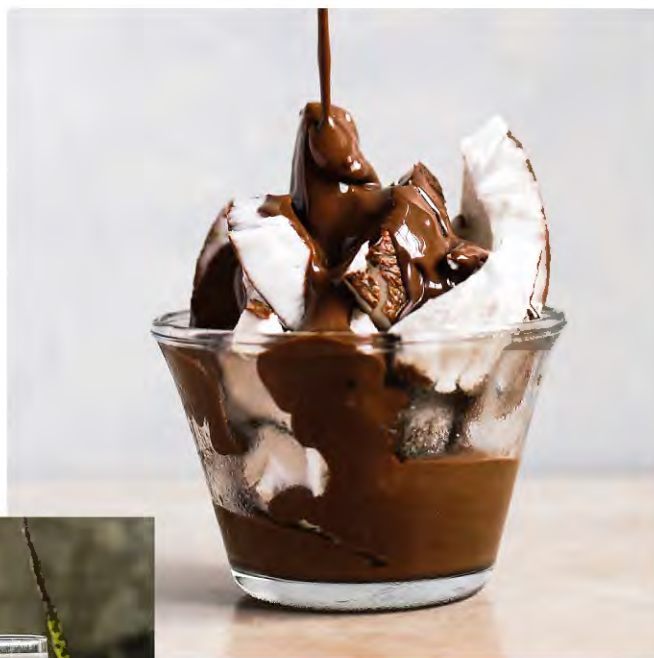
Бренд «Фоко» образовался в 2012 году в качестве дочерней компании концерна «Тай Агри Фудс». Его фирменный стиль — натуральные напитки на основе кокосовой воды.



Кокосы, из которых добывается вода для напитков, собираются вручную старинным тайским методом



НАПИТКИ «ФОКО» РАСФАСОВАНЫ
В УПАКОВКИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ
БИСФЕНОЛА И ПОДЛЕЖАЩИЕ
ВТОРИЧНОЙ ПЕРЕРАБОТКЕ



Кофейный лед с соленой карамелью

⌚ 30 минут + 2 часа ⬆️ 2 порции

Ингредиенты

Для льда:

Напиток «Фоко»	
Кокосовая вода с кофе латте	2 порции

Для соленой карамели:

Сливки 33%-ные	120 мл
Сахар	4 ст. л.
Масло сливочное	6 ст. л.
Соль морская	1 ч. л.

Приготовление

1. Расплавить сахар в кастрюле на медленном огне, помешивая, пока он не превратится в однородную тягучую массу темно-янтарного цвета.
2. Добавить в карамель масло, сразу начать помешивать до полного растворения. Снять с огня, влить сливки, вернуть на огонь, продолжая помешивать. В финале добавить соль, тщательно перемешать и оставить остывать и загустевать.
3. С помощью кондитерского мешка выдавить немного остывшей карамели в каждую ячейку формы для льда и заполнить напитоком «Фоко». Поставить в морозильную камеру для заморозки. Подавать с холодными кофейными напитками.



НАПИТОК
МОГУ МОГУ

**0,32 л / пинаколада /
сокосодержащий**

Почему это вкусно

Не просто напиток, а питьевой десерт: содержит кусочки натурального кокосового желе. Основа — ароматный сок гуавы (не менее 25%).

**Не содержит
алкоголя,
а потому порадует
и детей, и взрослых**

Чем богаты

Кокосовое желе — натуральный десерт, насыщенный пищевыми волокнами, который получают путем ферментации кокосовой воды.

93 ккал содержится в 100 г кокосового желе — достаточно низкий показатель для десерта.

Витамин С — 228,3 мг / 100 г. Столько содержит гуава: по результатам многих исследований, это один из самых богатых этим витамином фруктов в мире (обгоняет апельсин).

гуава



Леденцы с безалкогольной пинаколадой

⌚ 20 минут
+ 5 часов на заморозку
||||| 10 шт.



Ингредиенты

Напиток «Могу Могу. Пинаколада»	¾ стак.
Кокосовое молоко	¾ стак.
Банан	½ шт.
Ананас	по вкусу
Мед	1 ч. л.
Сок лайма	1 ч. л.
Соль морская	1 щепотка

Приготовление

1. Банан и ананас очистить, нарезать кубиками.
2. Заморозить.
3. Все ингредиенты соединить в блендере и создать однородную массу. Влить смесь в форму для леденцов (или обыкновенные шоты). В центр воткнуть палочки для леденцов.
4. Заморозить.

Национальные особенности

Кокосовое желе, также известное как nata del coco (кокосовый крем), изобрели только в 1973 году на Филиппинах. Сегодня его производят не только на этих фермах, но и в Таиланде, Малайзии, Индонезии.

Гуава — южноамериканский фрукт, открытый миру испанскими колонистами.

Гуававин — благотворительный октябрьский праздник в стиле Хеллоуина, основанный испаноязычным населением города Тампа во Флориде. Прозвище Тампы — «Большая гуава».

**В 2001 году тайский бренд
«Могу Могу» запустил
свой первый напиток
с кокосовым желе и вскоре
завоевал мир**

TRESemmé
USED BY PROFESSIONALS

КОЛЛЕКЦИЯ
СРЕДСТВ ДЛЯ
УКЛАДКИ
РАЗРАБАТЫВАЛАСЬ
СПЕЦИАЛЬНО
ДЛЯ РОССИИ —
С УЧЕТОМ
КЛИМАТИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ
СТРАНЫ



4 СЕРИИ СРЕДСТВ:

1. Обеспечивает непревзойденную чистоту и красоту
2. Заботится о здоровье
3. Возвращает роскошный объем
4. Надолго фиксирует укладку

The proof
of the pudding
is in the eating

You can't make
an omelette without
breaking

All
11
sugar & salt

Ирина

Альберт

Мия

Эмили

Герои: Ирина и Альберт Федченко с детьми Эмили и Мией
Эксперт: Екатерина Щербинина, кулинар и кондитер-экспериментатор

ВКУС ДЕТЕЙ

Экспериментатор время от времени проявляется в каждом из нас. Но особенно часто — в детях, ведь так они познают мир. Мы решили провести кулинарный опыт, который во взрослых пробудит совершенно детское любопытство, а детям даст новые ощущения и знания о привычных и любимых ими продуктах. Суть эксперимента — сделать из совершенно привычных ингредиентов необычный по форме и вкусу продукт. **Итак,** мы превращаем сок в... красную икру и спагетти. Потребуется совсем немного ингредиентов и помощь детей — с их участием это занятие в разы веселее.



Красная икра из апельсинового сока

Эффективный способ разнообразить меню ребенка и преобразить надоевшие блюда.



Ингредиенты

Сок апельсиновый	200 мл
Агар-агар	4 г
Масло растительное рафинированное	200–300 мл

Инструменты и приспособления

стаканы одноразовые 2–3 шт.
шприц на 5 мл · мелкое сито
сотейник · венчик

Приготовление

1. Масло разлить по стаканам, наполнив их наполовину, и поставить в морозилку охлаждаться на 1–1,5 часа.
2. В сотейнике смешать сок с агар-агаром, поставить на средний огонь и довести до кипения, постоянно помешивая венчиком. После закипания продолжить помешивать смесь и дать ей прокипеть 3–4 минуты.
3. После того как агар-агар растворится в соке и смесь начнет напоминать гель, снять сотейник с огня. Продолжая помешивать венчиком, дать смеси остыть в течение 5–7 минут. Сформировать икру.

О формировании икры

Для того чтобы сформировать икру, понадобятся готовая смесь агар-агара с соком, шприц и масло, охлажденное в стаканчиках.

Когда смесь немного остынет, нужно набрать ее в шприц и по капле выдавить в охлажденное масло.

Важно попасть в одну и ту же каплю 2–3 раза, чтобы «икринка» была диаметром в 4–5 мм. Постепенно капли образуют шарики и оседают на дно стакана.

После этого масло нужно слить в другой стакан, а шарики отправить в сито и промыть под прохладной проточной водой. Они получаются плотными и не боятся внешнего воздействия.



Если смесь сока и агар-агара застыла, ее можно подогреть еще раз и работать дальше.

Для украшения торта или десерта достаточно 200 мл сока и указанного для него количества агар-агара, а также 2–3 стаканов с маслом, чтобы менять их по мере нагревания, и 1 часа времени

Ирина Федченко

экспериментатор

«Это наш первый опыт с такими продуктами, и эмоции у всех самые замечательные. И важно, что каждому, включая детей, он дал что-то особенное. Эмили всего 5 лет, и ей требуется все попробовать самой. Когда макароны разлетались в разные стороны, это вызвало восторг, и в то же время она почувствовала новые вкусы. Мии 8 лет, и готовить она не очень любит. Далеко не каждому ребенку в этом возрасте нравится проводить время на кухне и учиться тому, что пригодится в будущей взрослой жизни. Но вот такие рецепты — верный способ показать ребенку, что готовить интересно».

«Этот эксперимент — простой и увлекательный способ развивать творческие способности детей»



Ингредиенты

Огурец свежий средний	1–2 шт.
Шпинат	1 пучок
Яблоко зеленое	1 шт.
Агар-агар	4 г
Вода	300–400 мл
Лед	1 горсть

Инструменты и приспособления

блюдо с невысокими бортиками
шприц 20 мл · сито · блендер
сотейник **трубка гибкая**

Трубка для спагетти потребуется достаточно гибкая, и, если под рукой нет такой из набора для молекулярной кухни, подойдет вариант из-под капельницы, который легко купить в аптеке.

Приготовление

- Воду вылить в блюдо с бортиками и поставить в морозилку на 10–15 минут.
- Огурец и яблоко очистить от кожицы и семян, шпинат — от жестких стеблей. Измельчить все вместе блендером до состояния смузи, протереть через мелкое сито.
- Получившийся сок (требуется 200 мл) смешать с агар-агаром в сотейнике, на среднем огне, постоянно помешивая, довести до кипения и кипятить 3–4 минуты, а после остудить, не переставая мешать, в течение 5–7 минут. Сформировать спагетти.

Спагетти из сока огурца, яблока и шпината

Спагетти кажутся такими привычными, что ими трудно кого-нибудь удивить. И здесь на помощь нам приходит наука.

О формировании спагетти

В блюдо с охлажденной водой высыпать лед.

На шприц надеть трубочку и втянуть в нее смесь из сока и агар-агара примерно наполовину объема, снять трубочку со шприца и положить ее в воду со льдом на пару минут.

Поршень шприца максимально оттянуть, набирая тем самым воздух, который будет выдавливать спагетти из трубочки



Надеть трубочку на шприц и аккуратно выдавить спагетти на тарелку.

! Этот момент потребует определенных усилий и ловкости. Лучше отсаживать спагетти вдвоем, так как «макароны» очень подвижные, в какой момент выскочат из трубочки и куда полетят — предсказать невозможно



Екатерина Щербинина,
эксперт

«Эти блюда можно готовить с желатином. Замочить 15 г желатина в 60 мл сока до набухания, затем добавить к смеси оставшийся сок и все вместе аккуратно прогреть, не доводя до кипения. Остудить и работать так, как описано в рецептах. Повторно желатин нагревать не рекомендуется».



В качестве основы для спагетти из сока могут выступать любые соки и измельченные травы и овощи. Главное, чтобы в смеси не было никаких комочков и грубых частей, иначе и без того хрупкая структура готового изделия будет рассыпаться на глазах.



Сдабривать солью и специями такие овощные спагетти лучше при подаче. Им же в пару подойдет и ароматное масло



РЕЦЕПТЫ

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ШТРУДЕЛЬ

РЕАЛЬНЫЙ
РЕЦЕПТ
СКАЗОЧНОЙ
ВЫПЕЧКИ



Главный ингредиент любой хорошей еды — вдохновение. Черпать его можно повсюду. В этот раз источником стал прекрасный фильм «Фантастические твари и где они обитают». Премьера второй части этой киноэпопеи назначена на ноябрь 2018 года. Мы не могли не отметить долгожданное событие и попросили Дениса Бахмана, одного из самых известных реконструкторов литературных и кинематографических блюд, воспроизвести для журнала выпечку из сказочной саги.



Денис Бахман, кулинар, фотограф и блогер. Уже много лет ведет проект «Из Одессы с морковью», в рамках которого воссоздает уникальные рецепты из кинофильмов и книг

е, кто имел удовольствие окунуться в атмосферу фильма «Фантастические твари и где они обитают», не могли

не вдохновиться сценой, в которой американская волшебница Куинни Голдштейн кормит главных героев — Ньюта Саламандера и Якоба — легким и ароматным штруделем.

Меня захватил этот круговорот летающих в воздухе ингредиентов и посуды, когда взмахом волшебной палочки сервируется стол, на скатерти выстраиваются столовые приборы и посуда и в тот же момент самостоятельно скручивается штрудель. Вот это я понимаю — кулинарная магия. Меня впечатляют такие вещи, поэтому, недолго сомневаясь, из возможных блюд в фильме выбрал именно его.

В процессе приготовления я пересматривал кино и почти испытал «полное погружение», да еще и смог прикоснуться к той атмосфере таинственности и волшебства. В итоге получил полупрозрачное тесто, яркий кисло-сладкий вкус яблок и изюма внутри и хрустящую корочку снаружи. Есть такой штрудель можно как в горячем виде (с мороженым), так и в холодном (с чаем или молоком). Ну разве не здорово?



[VK.COM/CARROTODESSA](https://vk.com/carrotodessa)

Яблочный штрудель
Куинни Голдштейн

⌚ 1,5 часа 🍴 4 порции

Ингредиенты

Мука	250 г
Вода	125 мл
Яйцо	1 шт.
Масло растительное	2,5 ст. л.
Изюм (ассорти)	100 г
Ром (коньяк)	50 мл
Яблоки	5 шт.
Лимон	1/2 шт.
Сухари (или миндаль) молотые	2 ст. л.
Сахар	2 ст. л.
Сливки 10%-ные	100 мл
Масло сливочное	25-50 г





Приготовление

Вымешивать тесто удобно в большой миске, понемногу подсыпая муку. При энергичном вымешивании на процесс уходит около 10 минут



В муку добавить одно яйцо, воду и 2 ст. л. растительного масла, тщательно перемешать вручную или при помощи комбайна, чтобы получилось мягкое и нелипкое тесто. Готовую смесь смазать оставшимся растительным маслом, выложить в теплую миску, накрыть сверху другой теплой миской и оставить на 30 минут.



Яблоки очистить от кожуры, нарезать на 6 долек, а потом каждую поперек на ломтики. Выжать на яблоки лимонный сок. Изюм промыть и залить ромом или коньяком.



Когда тесто выстоит в тепле 30 минут, расстелить на столе полотенце и произвольно посыпать его мукой. Разровнять муку рукой по полотенцу. Выложить поверх тесто и раскатать его максимально тонко.



Взять тесто на руки и тыльной стороной ладоней слегка растягивать до тех пор, пока сквозь него не будет виден рельеф полотенца.

Не бойтесь тянуть тесто: если на нем образовалась прореха — не беда, ее легко можно зашипнуть.

Начинка при выкладке не должна доходить до краев 1,5–2 см. С одной широкой стороны следует оставить больше места, чтобы хватило на последний виток



Обрезать тесто так, чтобы получился прямоугольник. Посыпать молотыми сухарями или миндалем, добавить яблоки, отжатый от рома изюм, все присыпать 1 ст. л. сахара. Аккуратно скрутить штрудель, приподнимая край полотенца, пока не получится аккуратный, ровный валик. При необходимости поправить его форму, стараясь слишком не прижимать.



Переложить в смазанную сливочным маслом форму, если требуется, согнув в виде полумесяца. Выпекать в разогретой до 190 °С духовке 25 минут. Достать, полить сливками, посыпать оставшимся сахаром и выпекать еще 15 минут. Вынуть из духовки и дать штруделю отдохнуть 15–20 минут. **Т**

Средства

ИГРЫ С АРТИ

Новый герой нашего журнала

106



РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Мицеллярная вода: обзор
с комментариями

110



МУЖСКОЙ ВОПРОС

Бритье под разными углами

114



Оскар Уайльд говорил, что лишь глупец не судит по одежке. С классиком трудно не согласиться: внешность есть еще одно орудие коммуникации. Неудивительно, что индустрия красоты переживает ренессанс и, в частности, привлекает все больше мужчин. Центрами перевоплощений же становятся, как правило, барбершопы.

Барбершоп — рай для эстета даже в чисто визуально-интерьерном смысле. Чего стоит один арсенал, от благородной стали опасной бритвы до миниатюрной элегантности помазка. Современные цирюльники верстают с их помощью образы, которым суждено стать приметой времени. О «красе ногтей» сегодня думают дельные люди, которым важно обратить внимание, собственно, на свое дело. Поэтому иконами стиля становятся и бизнесмены, и наши любимые звездные шефы и фуд-стилисты.



Помазок, он же —
кисть для бритья,
был изобретен во
Франции XVIII века

сначала
выберите
средства

Статистика последних лет показывает рост глобальной популярности косметики для ухода как минимум на 36%. Рассматриваем, что сейчас в тренде. Но забота о себе — хорошо, а еще не забываем уделить время детям

ЕЖИК АРТИ ЗОВЕТ К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

Наш новый друг — ежик Арти — большой выдумщик. Он постоянно придумывает разные игры. Но ведь одному играть так скучно! Арти приглашает поиграть малышей вместе с ним.

ПРИВЕТ! ДАВАЙ
РАСКРАСИМ
ЗАМОК
КИСОНЬКИ?





1. Точилка / Лего / 2 шт. 2. Карандаши / Лего / 9 шт. / цветные / +2 топпера 3. Линейка / Лего / 1 шт. / 30 см / конструируемая 4. Ручка / Лего / 3 шт. / красная, черная, синяя / гелевая 5. Ручка / Лего / 1 шт. / синяя / гелевая 6. Текстовые делители / Лего / 9 шт. / разноцветные 7. Фонарик-ночник / Лего Муви / 1 шт. / юникитти / 17,5 см

ПОМОГИ
ГРУЗОВИЧКУ
ДОБРАТЬСЯ
ДО ЕЖИКА, СОБРАВ
ВСЕ ЦИФРЫ
ПО ПУТИ

СТАРТ



1



1. Фломастеры / Фабер Кастелл Коннектор / 33 шт. / машина / цветные / с клипами 2. Игрушка / Классик Ворлд / 1 шт. / бусинки / транспорт / деревянная
3. Игрушка / Классик Ворлд / 1 шт. / бусинки / счет / деревянная 4. Игрушка / Смолл Фут / 1 шт. / счеты / деревянная





Под прицелом мицелл

Как выбрать мицеллярную воду? Разбираемся в видах вместе с косметологом Натальей Шамаровой.

Предельность мицеллярной воды — собственно в мицеллах. Если не впадать в химико-философские рассуждения, это микроскопические частицы, которые при нанесении на лицо притягивают к себе все его ежедневные «неприятности», включая кожное сало, пыль, хайлайтер и самую водостойкую из тушей. По структуре мицеллярная вода похожа на обычное мыло, но работает гораздо мягче: не щиплет глаза, не сушит и не раздражает кожу.



СМЫВАТЬ ИЛИ НЕ СМЫВАТЬ — ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Многие производители уверяют, что «мицеллярка» чудо как хороша и дополнительное умывание обычной водой не требуется, но состав средств у разных изготовителей различается. Поэтому подробнее о том, как себя повести в этом вопросе, нам рассказала косметолог Наталья Шамарова на примере мицеллярной воды из ассортимента сети «Табрис».



ОБ ЭКСПЕРТЕ:
Наталья Шамарова — косметолог, специалист в области красоты

смыть



МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА ЭВОЛЮДЕРМ

250 мл / для комбинированной кожи

Эта мицеллярная вода разработана для комбинированной кожи и станет хорошим выбором, когда есть несовершенства, излишняя жирность, склонность к образованию комедонов и воспалений пустулезного характера. Для этого в «Эволюдерм» — антимикробный комплекс из цинка РСА и хлоргексидина. Кроме очищения, средство играет и другую роль — влияет на бактериальную флору кожи, подсушивает и помогает бороться с воспалительными процессами инфекционной природы.

«Усиленная хлоргексидином формула мицеллярной воды применяется ежедневно, если на то есть специальные показания. В других случаях я бы рекомендовала ее чередовать через день с более мягкими составами. И, конечно, стоит быть внимательными тем, у кого на компоненты может быть аллергическая реакция».

МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА

НАТУРА СИБЕРИКА КАМЧАТКА

200 мл / очищающая / с маслами / для лица

К основе из термальной воды со всем багажом микроэлементов и минералов добавлен комплекс из масел и экстрактов дикорастущих трав: элеутерококка, аляскинской ели, клюквы, брусники, облепихи, морошки, черники, кедр, камчатской розы, семян сосны и шиповника. Этот внушительный органический «букет» в целом успокаивает и увлажняет кожу. В качестве бонуса — белая глина (природный антисептик) и пантенол, который призван помогать при нарушении кожного покрова.

«Набор травяных экстрактов и масел на термальной воде определенно создает положительный образ. И все-таки травы не всеми могут быть восприняты однозначно, к тому же в этой мицеллярной воде содержатся парфюм, бензоиловый спирт и бензойная кислота. Они стоят в конце списка и присутствуют в низкой концентрации, однако не всем подходят: могут сушить или вызывать раздражение у людей с чувствительной кожей».

Традиционно мицеллярная вода ничем не пахнет, что косвенно свидетельствует о ее аллергической «невиновности». Иногда можно почувствовать аромат трав или необременительный парфюм



смыть



не смывать



МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА

МЭДЖИК АЛАТАЙ

250 мл / солянка / для лица

Компоненты продукта покоряют «благородным» происхождением. Безопасные фосфолипиды в нем соединяют «антистрессовую» композицию из протеинов пшеницы и растительных экстрактов солянки, хвоща, ромашки, мелиссы, бессмертника, мяты и коры ивы. Плюс успокаивающий провитамин B5, отшелушивающая мочевины, бактерицидный аллантоин и увлажняющий сорбитол, который действует наподобие гиалуроновой кислоты.

«Присутствие фосфолипидов обнадеживает: это структурный компонент всех клеточных мембран человека, поэтому от них напрямую зависят функции клеток, в том числе кожи. Они необходимы для восстановления барьерных и обменных функций клеток, эластичности и ускорения регенерации эпидермиса. Спирта нет — одни только травы и забота о вашем лице».

МИЦЕЛЛЯРНЫЙ РАСТВОР ЭК-ЛАБ БИО

200 мл / для снятия макияжа

Раствор сделан на базе фильтрованной и морской воды — пусть последняя станет ежевечерним шажком в сторону талассотерапии. Из натуральных ингредиентов первым идет экстракт череды, который играет важную роль при заживлении микротрещин и шелушении. Аллергикам следует обратить внимание на масло миндаля. И, если после стандартного теста на локтевом сгибе ничего не покраснеет, радуйтесь, потому что миндаль отлично восстанавливает pH-баланс кожи. Масло лотоса сужает поры, отбеливает, а tandem розы и протеинов риса работает на улучшение тургора тканей.

«Пусть вас не пугает в составе глицерин: вопреки страшилкам «не-профи», он не пересушивает кожу, если вокруг нормальная влажность воздуха. А сухой климат, с глицерином или без, всегда не слишком полезен. Пожалуй, раствор более физиологичный, чем вода этой же марки. И вполне, если вы в походе или боитесь воды из крана за границей, пару раз можете его не смывать».



МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА ЭК-ЛАБ БИО

200 мл / для снятия макияжа

Если судить по набору фруктовых и растительных компонентов, создается впечатление, что эту мицеллярную воду делали как часть антиэйдж-программы. Экстракты белого лотоса, фукуса, яблони, гибискуса и мандарина обычно включают в формулы по предотвращению признаков старения, в случае гиперпигментации кожи, для усиления микроциркуляции крови и, как следствие, улучшения цвета лица. Вода подойдет тем, кто борется не только с морщинками, но и с другими изъянами вроде акне, розacea и комедонов.

не смывать



Мицеллярную воду искренне полюбили модели и их визажисты за быстрое избавление от макияжа в перерывах между показами и фотосъемками



«Фруктово-растительный состав определенно нацелен на борьбу с симптомами фотостарения, морщинами и прочими несовершенствами. Еще он отлично освежит уставшую кожу, но вот для чувствительного эпидермиса лучше учитывать активность фруктовых компонентов».

смывать

МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА
КАФЕ КРАСОТЫ

200 мл / свежесть и сияние / для лица

Активный ингредиент — экстракт белого чая — еще у древних китайцев считался эликсиром бессмертия, а сегодня часто встречается в формуле омолаживающих кремов и сывороток. Помимо привычных в косметологии фиалки и иланг-иланга, в состав добавили бетаин, экстракт сахарной свеклы — антиоксидант, который поддерживает должный уровень гидратации кожи. Еще одна приятная неожиданность — сквалан — производная особого вещества, вырабатываемого, например, из оливок или из печени глубоководных акул. Сквалан в средстве «Кафе Красоты» растительного происхождения, но сути это не меняет: он помогает в восстановлении поврежденного эпидермиса и препятствует потере влаги.

«Оригинальная растительная композиция на основе морской воды, щадящие ПАВ и консерванты так и просят оставить эту воду на полочке в ванной обладательницы чувствительной кожи. С осторожностью и предварительной проверкой на индивидуальную реакцию, разумеется».



не смывать



МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ГЕЛЬ
ГАРНЬЕР

200 мл / skin нейчералс / очищающий / для лица

При взгляде на дозатор сразу возникают ассоциации с гелем для умывания, и потому хочется густой текстуры, но его консистенция, скорее, жидкая. На этикетке пишут не наносить средство на ватный диск, как обычно, а вспенивать его с водой и после смыть.



«Я бы не стала ориентироваться на пометку «для всех типов кожи» и рекомендовала бы гель обладателям редкого, очень жирного типа — вам он подойдет идеально, но не забывайте использовать после хороший тоник, чтобы выровнять кислотно-щелочной баланс».

смыть

Средства для бритья и прочего ухода в действии.



МАСТЕРА

Максим Пасечников
([max_pasechnikov](#))

Елислав Майер
([elislav_maier](#))

МОДЕЛИ



Дмитрий Понер



Игорь Григорьев



Евгений Белов



у

хоженные борода и усы — неоклассика мужского стиля, не покидающая списки трендов уже который год. Пока самые радикальные тенденции предлагают украсить волосы на лице глиттером, мы изучаем более насущную проблему — поддержание бороды в форме в домашних условиях. Вместе с профессионалами из барбершопа «Ствол» и добровольцами из нашей читательской аудитории мы устроили тест-драйв специализированным продуктам по уходу для мужчин.



«Ствол» — один из первых барбершопов в Краснодаре. Открылся в 2014 году

([barbershop_stvol](#))

«ЛЕА» — БРЕНД СЕМЕЙНОЙ КОМПАНИИ «ЛАСКАРИ», СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА СРЕДСТВАХ ПО УХОДУ С АКТИВНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ



Мытье и уход за бородой



Мытье шампунем



ШАМПУНЬ ДЛЯ БОРОДЫ «ЛЕА»

От обычных шампуней это средство отличается формулой, которая учитывает особый деликатный подход, необходимый при мытье бороды. Аргановое, абиссинское масла и масло бархатцев очищают, смягчают, увлажняют, оказывают антисептический эффект, пантенол и витамин Е параллельно ухаживают за кожей. Не содержит силикона и парабенов.

Елислав

Текстура вязкая, не водянистая — это хороший знак. Пенится он не очень обильно, но это не проблема, поскольку сама пена мелкодисперсная из-за содержания масел и пантенола, а это благоприятно для бороды.

Евгений

Первое ощущение от шампуня — свежо. Путем экспериментов стало ясно, что на среднюю бороду его нужно немного — важно небольшое количество щедро вспенить водой. После процедуры чувство чистоты на все сто: борода промыта отлично.



ЛОСЬОН УВЛАЖНЯЮЩИЙ ДЛЯ БОРОДЫ «ЛЕА»

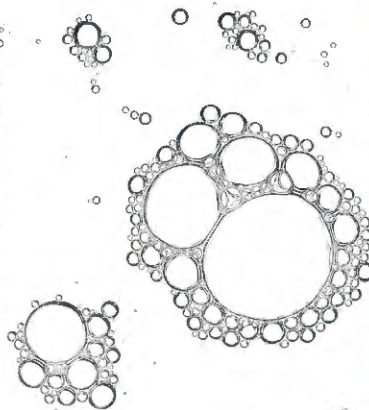
Особая формула лосьона работает не только как кондиционер, смягчающий бороду, но и как увлажняющее средство для кожи, устраняющее дискомфорт вроде зуда. В составе нет спирта, зато есть пантенол, бисабол, бетаин, глицерин и аллантоин.

Максим

Во время мытья бороды чешуйки каждого волоска раскрываются, очищаются и пропускают в структуру полезные компоненты шампуня. Лосьон сглаживает чешуйки, запечатывая эти компоненты внутри. Получается невесомая защита, которая еще и придает мягкость и легкость. Лосьон «Леа» работает именно так и вдобавок подходит для домашнего ухода: у него хороший состав плюс удобный пульверизатор. Наносить его лучше на влажную бороду, а после высушить феном.

Евгений

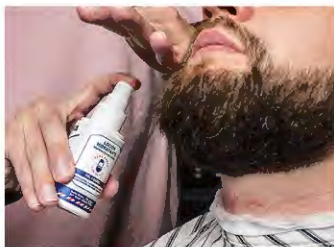
Бывает, что лосьоны, попадая на раздраженную после бритья кожу, начинают пощипывать, — это не тот случай. Средство не липкое, и даже запах улетучивается через несколько минут. Никакого дискомфорта.



В арсенале бренда — линейки для женщин, мужчин и детей



Увлажнение



1823-й — год создания компании Хуано Бернардо Ласкани. В 1855 году его сын Касими́ро придумал название «Леа» (Lea) — аббревиатуру La Estrella Alavesa («Звезда Алавы»)



Этап № 3

Дополнительный уход и укладка



СЫВОРОТКА ДЛЯ БОРОДЫ «ЛЕА»

Концентрированное средство-серум, придуманное специально для многоступенчатой заботы, включающей увлажнение, смягчение и восстановление волосков на глубинной структуре. Натуральная основа из витамина Е и комплекса масел.



Елислав

Это средство для ежедневного ухода, а не только завершающий этап после, скажем, моделирования бороды. Хорошо подойдет и для укладки. Перед нанесением сыворотку нужно как следует растереть в ладонях, тогда на бороде она распределится по волоскам равномерно. Конкретно этот продукт использовать очень легко благодаря диспенсеру и жидкой структуре.

Евгений

В отличие от гелей для укладки, практически всегда плотных, эта сыворотка вообще невесома — скорее, масло для стайлинга. Заметно, что она оказывает быстрый косметический эффект: появляется естественный глянец. Поскольку раньше я никогда сыворотками для бороды не пользовался, однозначно приобрел бы такую для домашнего применения.



Бритье бороды и усов

Этап № 1

Взбивание пены



ПОМАЗОК «ЛЕА»

Этот помазок для классического бритья разработали в Италии, на знаменитой фабрике «Омега», по спецзаказу «Леа». Каждый экземпляр создан вручную, кисть собрана на 100% из щетины кабана.

Елислав

Щетина у помазка натуральная (в барбершопах чаще всего предпочитают ее, а не синтетическую). Из-за новизны кажется жестковатой. Толщина волосков и густота оптимальные, рукоятка удобно лежит в руке. В целом классический помазок: хорошо взбивает гель в пену, им удобно орудовать.

Дмитрий

Вообще, я практически не пользуюсь расширенным арсеналом для бритья, тем более опасной бритвой. Но с этим помазком все ощущается привычным. Он новый — это чувствуется, но при этом щетина не царапает распаренную кожу лица и шеи.



Сегодня компанией управляет шестое поколение семьи



★
на 300% вырос объем
мужской косметики
за последние 15 лет.
в этом немалая
заслуга бартберов



Этап № 2

Бритье



Интерес мужчин к уходу за собой растет. В 2015 году гугл-запросы о мужских волосах впервые в истории обошли запросы о женских

ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ «ЛЕА»

Рекомендованный для чувствительной кожи, гель обогащен алоэ вера и маслом авокадо, глицерином и ментолом. Обеспечивает гладкое бритье без раздражения, шелушения и порезов. Можно превратить в пену вручную прямо на лице.



Елислав

Гель, который смело можно брать обладателям бороды, средней по густоте и длине. Он быстро взбивается в пену, которая получается оптимальной по плотности и легко распределяется. Правда, для бритья опасной бритвой (так называемого королевского) я бы ее не рекомендовал: скольжение получается не таким мягким. А для регулярного, обычным бритвенным станком, — вполне.

Дмитрий

Морской по цвету и аромату гель превращается в белоснежную пену, которая ложится на лицо не хлопьями, а однородно. Сразу чувствуется, что она по меньшей мере не враг чувствительной коже: после бритья нет раздражения или неприятных ощущений. Гель, кстати, занимает объем, раза в два меньший, чем готовая пена, поэтому его оптимально захватить с собой в поездку.



Этап № 3

Увлажнение



Распаривание кожи лица и шеи горячим влажным полотенцем — обязательная процедура в барбершопах. Она помогает сделать бритье комфортным и атравматичным. В домашних же условиях этот способ заменяет горячий душ

ЛОСЬОН ПОСЛЕ БРИТЬЯ «ЛЕА»

Увлажняет, успокаивает и восстанавливает кожу после близкого контакта с бритвой — освежающий лосьон умеет делать это благодаря уже проверенному брендом сочетанию активных веществ. Среди них витамин Е, алоэ вера, аллантоин и бисаболл.

Елислав

Честно говоря, для меня лосьоны после бритья — вещь необязательная, я предпочитаю обычный тальк. Но я понимаю, почему их любят: это дополнительное чувство мягкости и гладкости кожи и аромат, который ассоциируется со свежестью. У нашего лосьона с этим все в порядке.

Дмитрий

Поскольку бороду и усы мне сбрили радикально, коже потребовалась особенно бережная защита. К счастью, этот лосьон не стянул кожу спиртом, не покрыл жирной пленкой, а очень быстро смягчил, успокоил и порадовал цитрусово-древесным ароматом.



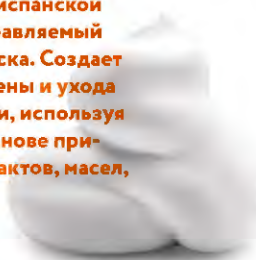
«Барбер Кинг» — один из самых престижных профессиональных батлов в России. Проводится с 2015 года

Коррекция бороды

Этап
№ 1

Коррекция бороды опасной бритвой

«Бабария» — косметический бренд из испанской Валенсии, управляемый семьей Берниоска. Создает средства гигиены и ухода для всей семьи, используя рецепты на основе природных экстрактов, масел, змеиного яда



ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ «БАБАРИЯ»

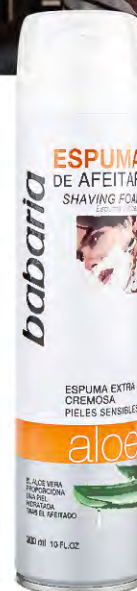
Производители поставили цель создать экстра-густую пену, которая не оседает и не засыхает на лице, но помогает добиться максимально чистого бритья. Среди компонентов увлажняющий и смягчающий экстракт алоэ вера и кокосовое масло.

Елислав

Пена обильная: такой густоты и воздушности мы обычно добиваемся, когда взбиваем вручную гель помазком. И еще у нее очень экономный расход: одно нажатие выдает количество, которого хватает на все лицо. Это, кстати, на заметку мужчинам, которые даже на скромную щетину любят выдавить полбаллона.

Игорь

Она похожа на мягкий взбитый крем, при этом совершенно не тяжелый и не липкий. Приятно пахнет: во время процесса бритья не нужно задерживать дыхание из-за того едкого специфического парфюмированного запаха, которым грешат многие мужские средства для ухода. И лезвие по этой пене скользит как по маслу.



Этап
№ 2

Уход после коррекции



ГЕЛЬ ПОСЛЕ БРИТЬЯ «БАБАРИЯ»

Призванный действовать как бальзам для чувствительной и раздраженной кожи, гель выполняет три главные задачи: увлажнение, придание свежести, смягчение. На 20% состоит из экстракта алоэ вера, а также содержит касторовое масло, аскорбиновую кислоту и ментол.

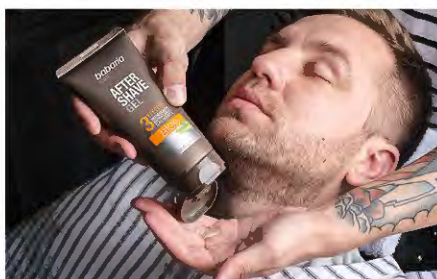
Елислав

Первое, что сразу замечаешь, — гель пахнет не тяжелыми парфюмированными отдушками, а алоэ. Наносить его нужно без ухищрений, традиционным способом, растерев небольшое количество в ладонях. Не бойтесь, он не будет моментально улетучиваться.

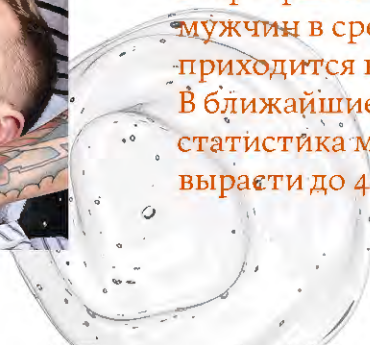
Игорь

Гель только на первый взгляд густой, а на деле абсолютно невесомый и незаметный: легкая консистенция, впитывается быстро, аромат ненавязчивый. И, главное, не стягивает кожу, не щиплет, а, наоборот, ощутимо смягчает.

ПРОДУКТЫ
«БАБАРИЯ»
НЕ ТЕСТИРУЮТСЯ
НА ЖИВОТНЫХ



1 барбершоп на 30 000 мужчин в среднем приходится в России. В ближайшие годы статистика может вырасти до 4:1



ogx[®]
beauty pure and simple^{*}



Коллекция для восстановления и естественного блеска волос с аргановым маслом

Для поврежденных, пористых и окрашенных волос. Подходит для нормальных волос

Аргановое масло – натуральный источник **витамина Е**, увлажняющий и смягчающий поврежденные волосы. Богато антиоксидантами, укрепляющими ослабленные волосы и защищающими от ультрафиолетовых лучей.



Коллекция для питания и эластичности волос с кокосовым молоком

Для поврежденных, ломких и окрашенных волос. Подходит для нормальных волос.

Кокосовое молоко и **масло** – питают волосы, делая их мягкими и послушными, а также увлажняют волосы, наполняя их влагой от корней до самых кончиков. **Яичный протеин** – придает волосам блеск и эластичность

OGX[®] — это настоящее открытие в области красоты:

- натуральные ингредиенты,
- экзотические компоненты,
- неповторимые ароматы,
- эксклюзивная забота о волосах (на основе салонных формул).

OGX[®] предназначен для всех нас, кто стремится сделать лучший выбор и знает о пользе ингредиентов.



Истории

ЧЕГО РАДИ
Скрытая роль еды
в обществе

122

**ФОКУСЫ
С ЕДОЙ**
Сабля, кот и фудблог

124

ВКУСНЫЕ ТРОПЫ
Явки-пароли локальных
продуктов

134

ПИТЕЙНОЕ ЧТИВО
Быль о поисках редких
рецептов

140

Путь к вдохновению часто лежит через желудок. И речь не только о кулинарии как таковой, но и о других областях искусства и науки: и натюрморт, и теорему лучше создавать после сытного обеда. Не столь важно, стоите ли вы у плиты сами или готовят для вас: главное — эмоции и искренность. Совместная трапеза или кулинарный процесс — повод и для общения, и наслаждения, и обмена эмоциями. А в этих процессах может родиться какая угодно истина. И никогда не знаешь, отчего посетит муза: напишете картину, впечатлившись ароматом специй, сделаете удивительное открытие из-за необычного сочетания структуры продуктов или в разговоре за обедом услышите тему для нового романа. А может, еда натолкнет вас на раскрытие таланта, как героя одного из наших материалов. Читайте наш раздел «истории» и узнавайте, как пища телесная перевоплощается в пищу духовную.

*сначала
выберите
вдохновение*

Одним из самых секретных рецептов в мире является формула напитка «Доктор Пеппер». По слухам, ее хранят, разделенную на две части, в ячейках сверхнадежных банков Далласа. Звучит, как отличный сюжет для детектива, не так ли?

За застолье

Еда как повод поговорить, беседы как шанс перекусить.

Наш журнал — это не только рецепты и рассказы о продуктах, но и истории как повод для общения с вами. Почему нам это важно? Все потому, что гастрономия — не просто инструмент для получения калорий, а, как и любое другое искусство, способ объединять людей. Об этом по нашей просьбе поразмышлял в небольшом эссе колумнист Игорь Елфимов.

Утро начинается так: я стою у плиты и перебираю музыку в телефоне. Теплый ветер дебоширит в роще за окном, от чего

шумные листья ненадолго поглощают рокот цикад. Голос Элберта Грина с танцевальными ритмами фанка — вот проверенный способ привести в порядок растрепанные после сна чувства. И ничто так не обостряет аппетит, как ритм-энд-блюз: я приступаю к приготовлению омлета с беконом и овощами.

Давайте познакомимся поближе. Присаживайтесь рядом, я налью вам холодный



Игорь Елфимов, путешественник, эссеист

чай с лимоном и свежей мятой. Попробуйте бутерброды с паштетом из черноморской рыбы, зелени и сыра. Если этого мало, загляните в холодильник — там есть блины. Они будут прекрасны с абрикосовым вареньем — его готовил сам. Не стесняйтесь, берите все, что видите, только не молчите. Скажу без преувеличения: каким бы ни был выбор продуктов, душа трапезы — разговор. Но поймите правильно: без любви к еде это будет пустой треп.

В моем детстве воскресенье имело сакральное значение: последний день недели являл собой торжество гурманства и триумф возбужденной болтовни в кругу близких родителям людей. В гости мы ходили транзитом через гастроном. Я был маленьким и не понимал, к чему такие хлопоты. Отец скрупулезно выбирал напитки в длинных мутных бутылочках: крутил их, долго читал этикетку, ставил на место, брал другую, сравнивал цены — в общем, занимался какой-то ерундой. Мама надолго уходила в отдел с сырами и копчеными колбасами и тоже занималась ерундой. Один я важно стоял посреди огромного зала и улыбался прочему народу. Оказавшись в гостях, я удивлялся, почему горячие блюда остывают, салаты утопают в собственных соках, но взрослые продолжают чесать языками, будто только что познакомились. Праздник начинался только по приглашению главы семьи. Кухня заполнялась какофонией трапезы: скрипели по тарелкам столовые приборы, плескались напитки в стаканах, звенели бокалы и рюмки. Еда сопровождалась разговорами, смехом и бесконечными тостами. После основных блюд меня прогоняли вместе с другими детьми в соседнюю комнату и снова звали, когда пир завершался чаепитием. Веселые застолья были образом жизни и повторялись



каждую неделю по двум причинам: чтобы поболтать и поесть. Причем именно в такой последовательности.

Во времена цифрового прогресса семейные ужины чуть было не исчезли. Жизнь стала прикладной, а цель ее — самоуглубленность. В погоне за красивым образом рынки и гастрономы променяли на доставку готовых блюд, общение за завтраком — на молчаливый обмен файлами через смартфоны. Пренебрегая ощущениями, чуть не забыли друг о друге. Но у цифр нет души. Чего не скажешь о гастрономии, чья косвенная задача — вызывать к разуму и беречь утраченные ценности. Именно благодаря ей вернулись воскресные банкеты, которые в духе времени называются бранчем. Появились кулинарные мастер-классы для любителей готовить на профессиональной кухне и в приятной компании. Рестораны устраивают гала-ужины с выступлением звездных шеф-поваров. Кафе и бары обзавелись «коммунальными столами», за которыми разные компании знакомятся друг с другом. Получили признание фуд-фестивали сезонных продуктов и уличной еды. Даже в путешествиях стартовой точкой стало любопытство к иной еде.

Гастрономия и культура общения тесно связаны друг с другом. И пренебрегать таким союзом чревато, о чем предупреждает история. Качество блюд определяется не только технологией приготовления, но и атмосферой за обеденным столом. «Обыкновенный» ужин, «быстрый» завтрак и, черт возьми, «легкий» перекус — забудьте эти эпитеты, если у вас есть хоть толика уважения к еде. Кулинарный фанатизм тоже неуместен — берегите эмоции для других удовольствий. Создавайте повод, а уже к нему подбирайте меню — не наоборот.

Но я вернусь к нашему завтраку, который немного остыл, пока мы беседовали. Вы заметили, как притягательно пахнет абрикосовое варенье? Секрет — в добавлении к ягодам ложки ванильного экстракта. Рецепт обнаженно невинный и простой. Но, поймите, все самое вкусное получается не от желания удивить, а из идеи влюбить и стать ближе. **Т**



16+

Плей-лист для хорошего обеда
по версии Игоря Елфимова



bit.ly/tabris-jam

	Home Again Michael Kiwanuka (16+)	3:32
	Brick House Commodores (16+)	3:28
	Play That Funky Music Wild Cherry (16+)	5:02
	Harlem Shuffle Bob & Earl (16+)	2:57
	Easy Commodores (16+)	4:15
	In The Midnight Hour Wilson Pickett (16+)	2:40
	It's Your Things Isley Brothers (16+)	2:45
	People Get Up James Brown (16+)	3:41
	Love and Happiness Al Green (16+)	5:06
	I Gotta Be More Al Green (16+)	2:44



Варенье из абрикосов по-домашнему

⌚ 2 часа 🍴🍴🍴🍴🍴🍴 10 порций

Ингредиенты

Абрикосы	1 кг
Сахар	½ кг
Ванильный экстракт	1 ст. л.
Лимон	1 шт.

Приготовление

1. Очистить абрикосы от косточек и бережно испарить под водой. Высыпать фрукты в кастрюлю, добавить сахар, залить водой, поставить на сильный огонь. Помешивая деревянной ложкой, дождаться, когда растворится сахар, затем огонь убавить и варить приблизительно час.
2. Добавить столовую ложку ванильного экстракта. Выжать лимон, но без фанатизма. Готовое варенье отставить и дать остыть, затем отправить в чистые простерилизованные банки. Закрывать крышкой и ждать повода открыть.

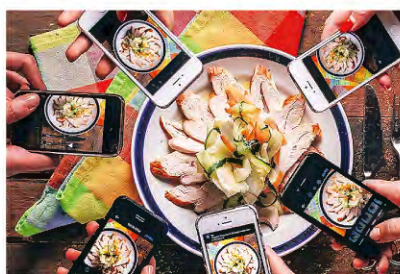


СНЯТО!

Разящее чувство юмора
как специя фуд-блога.



Фуд-фото — уникальная ниша в современном искусстве. И в ней множество вдохновляющих художников. Но Павел Сабля, ведущий аккаунт под ником «мандарин не один» (@mandarin_neodin), вопреки названию, такой один. Хотя бы потому, что, будучи слесарем и специалистом по продажам, наконец, нашел свое призвание в фуд-фотографии и умудряется вести удивительно живой инстаграм, выкладывая всего 4—5 фото в месяц. Наш журнал не смог пройти мимо и побеседовал с Павлом о том, как он дошел до жизни такой, в надежде, что и кому-то из наших читателей этот опыт становления фуд-фотографа и блогера пригодится.





Когда из пакета жизнерадостно торчит батон, весь мир улыбается в ответ.

♥ 1679 ————— 22 июня



Огерое:

Павел Сабля,
фуд-фотограф,
креативный
директор
и повелитель
кота

На момент подго-
товки материала:

162

публикации

26,3K

подписчиков

Мандарин

фото из
личного
аккаунта
автора



«НЕ СНИМЕШЬ —
НЕ СЪЕШЬ» — ФРАЗА,
КОТОРАЯ ИЛЛЮСТРИРУЕТ
СОВРЕМЕННОЕ ОТНО-
ШЕНИЕ К ЕДЕ. РАНЬШЕ
ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ
БЫЛО ПРИНЯТО МЫТЬ
РУКИ, ТЕПЕРЬ К ГИГИЕНЕ
ДОБАВИЛОСЬ ЕЩЕ ОДНО
ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ —
ЗАПЕЧАТЛЕТЬ ПРОЦЕСС



Почему я готовлюсь ко сну, а сон ко мне не готовится? Именно этот вопрос и не дает мне уснуть. И почему в спаль-
ных районах живут люди, которые
обычно не высыпаются?

♥ 1436 ————— 19 февраля



В этом году инстаграм-аккаунту **mandarin.neodin** исполняется три года. Как изменились он и вы за это время?

Три года жизни аккаунта — это три года моего творческого пути. Изменилось примерно все: я сменил нелюбимую работу на любимое дело, открыл пока еще небольшое рекламное агентство, вырос, как мне кажется, профессионально, хотя все равно до сих пор нахожусь в начале пути. Трудно сказать, как изменился блог, он все такой же: ироничный, с редкими публикациями.

Вас вполне можно назвать фуд-блогером, но в описании профиля соцсетей мы не нашли такой регалии. Это определение вам не близко?

Скорее нет, чем да. В первую очередь хотелось бы, чтобы меня воспринимали как профессионала в том,

чем я занимаюсь. А может, уже потом как блогера. А когда позиционируешь себя только в блогерском направлении, чаще всего этот ярлык остается, чем бы ты ни занимался после. К тому же слово «блогер» многие воспринимают как «бездельник». Хотя, конечно, это не так.

Тяга к съемкам (и еде) — последствия каких-то событий в вашей жизни?

Да, было голодное детство. Шутка (смеется). В моем случае это не случайная случайность. Я искал себя, устал работать в продажах и написал одному молодому предпринимателю (пользовался его сервисом), что у него все плохо: фото в рекламе, социальные сети и прочее. Сделал презентацию о том, как все исправить, и предложил взять меня на работу маркетологом.



Он ответил: «Ок, приходи и отфотографируй меню, а там решим». Так и закрутилось. До этого момента ничем подобным не занимался.

Вы писали в одном из постов, что решили продать свой фотоаппарат. А потом напоследок приняли участие в конкурсе... и выиграли новый. Вас не удивило такое совпадение?

Не то слово! Воспринял это как знак из космоса, направленный прямо ко мне в затылок. Тогда многое в голове поменялось, ведь, как всегда, думаешь, что такие призы получают по блату или «своим».

Почему хотели проститься с фотографией?

Обычный творческий спад. Тогда я был неопытен и воспринял тот период неправильно. Мало денег, заказов, результат не такой, как планируешь, — то ли дело на работе в продажах: стабильность, соцпакет, пенсия, корпоративы, прекрасный коллектив. Да и мое окружение тоже на это намекало.

Инстаграм — это работа, искусство или развлечение?

У всех по-разному, конечно, а для меня все вместе. Мне нравится сам процесс создания видео, текста и фото. Это сложно, но доставляет удовольствие и приносит работу.

Почему на снимках присутствуют только ваши руки? Таинственность — способ привлечь внимание?

Так сложилось. Сначала не считал нужным и не хотел отвлекать своим лицом, чтобы не влюблялись в меня, а сейчас это уже часть образа.

Когда вы решили, что еда для вас не просто способ пополнения запасов энергии, а повод покреативить?



Что же должно произойти в жизни человека, чтобы он стал сомелье? С этим вопросом я пошел на курсы сомелье, с этим же вопросом вышел. Если верить в равновесие вселенной, то сейчас где-то под Сан-Паулу молодая бразильянка в перьях (это обязательный атрибут, я считаю) задает обратный вопрос, идя на курсы фуд-фотографа: «Что же должно произойти в жизни человека, чтобы он стал фотографировать еду?» Но я все-таки получил сертификат об окончании курсов.

♥ 873 28 января 2017 г.

В день делается по миллиону фотографий. Что бы вы ни делали, наверняка это уже было у кого-то до вас. И, если хочешь выделиться, нужно придумывать что-то новое. Поэтому, как только занялся фото, утвердил в голове мысль: «А было ли это уже?» Иногда

что-то из экспериментов получается плохо, но это нормально.

Съемочный процесс пробуждает в вас аппетит?

В смысле поесть? Или творческий аппетит? (Смеется.) Во время съемок не ем, некомфортно работать с набитым животом.

Кроме ярких фото и видео, в ваших постах привлекают тексты. Как думаете, интерес публики могло бы вызывать одно без другого?

Трудно сказать, но, думаю, да. Обычно в инстаграме все существует отдельно друг от друга: или крутые тексты и обычные фото, или крутые фото и никакие тексты. Здесь я сам загнал себя в рамки — все должно быть интересно: и фото, и видео, и текст.

Отсюда и редкие посты. Потому что совместить это все порой очень сложно. Сейчас, например, у меня много фото, но не могу сделать описание и ничего не выкладываю. А бывает наоборот.

«Победу в творческом конкурсе я воспринял как знак из космоса, направленный мне в затылок»

Какие продукты самые фотогеничные, а с чем вы, наоборот, не любите связываться?

Вся еда фотогенична. Кроме ливерной колбасы и бычьих яиц (улыбается).

Есть ли у вас универсальный совет: что делать, когда композиция не складывается?

Эмм... Поставить все по центру.

Какие кадры собирают больше лайков в Сети?

Ответ очевиден — девушки в бикини. Я не девушка, и не в бикини. Поэтому лайков у меня мало, и в среднем все публикации набирают одинаковое их количество.

Скажите честно, ведь ваш аккаунт ведет кот?
Маяу.



лайк



Я думал написать высококонцептуальный текст. Но сложно сконцентрироваться, когда у тебя в голове играет песня из «Ну, погоди!». Ну, знаете, эта — «Тырьям тырьямремтам тырьям, тырьям тырьямремтам тырьям тырьям трям». Вот умели же раньше делать. Ни о чем и обо всем. Ничего лишнего. Все мироздание уместилось в «Тырьям тырьям».

♥ 1871 26 июня

Больше зелени

Вегги-бакалея — не вымысел, а счастливая правда для тех, кто следит за питанием. Пользу клетчатки, суперфудов и ценных микроэлементов из круп и овощей объединили в продуктах, альтернативных мясным.

КОЛБАСКИ ВЕГГИФУД

200 г / венские /
вегетарианские / био /
в ассортименте



ВЕТЧИНА ВЕГАН ДЕЛИ

100 г / нарезка /
веганская / био



СТЕЙК ФИТ ФУД

100 г / 150 г / из киноа /
шпинат / томат и базилик /
мексиканский



КОЛБАСА ВЕГАН ДЕЛИ

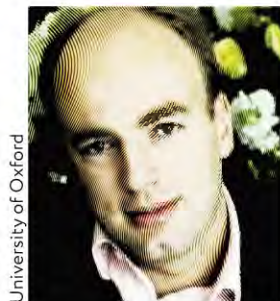
100 г / нарезка /
с травами / веганская /
био

Этичный подход к питанию
не ограничивает, а, наоборот,
расширяет возможности нашего
рациона

ВКУС и ФОРМА



Что означает
«поедать глазами»
по версии
британских ученых.



University of Oxford

Чарльз Спенс — профессор психологии Оксфордского университета — известен в мире кулинарии своими совместными проектами с шеф-поваром Хестоном Блюменталем. В частности, вдвоем два мэтра разных областей деятельности человека создали меню для тех, кто боится летать. А в прошлом году ученый также при помощи своего именитого друга выпустил в свет книгу «Гастрофизика: новая наука о еде» («Gastrophysics: The New Science of Eating» 16+). Мы представляем вам фрагмент произведения в собственном переводе.

Можно ли попробовать форму на вкус?

Это один из тех вопросов, на которые интуитивно хочется ответить: «Конечно, нет!» Тем не менее за последние десять лет я немало повеселился на научно-гастрономических фестивалях по всему миру, давая

людям пробовать разную еду и спрашивая при этом, какие из аспектов ее вкуса больше относятся к «буба», а какие — к «кики». Если вы не имеете ни малейшего представления, о чем это я, сейчас поясню. Взгляните на картинку с фигурами и спросите себя, для какой из них лучше подходит одно из этих выдуманных имен. Большинство людей считает, что «кики» должен иметь угловатую форму, а «буба», совершенно очевидно, должен быть кляксой с закругленными краями.

Затем я попрошу вас представить вкус темного шоколада, сыра чеддер или газированной воды. Разместите воображаемую отметку на шкале от «бубы» до «кики», которая совпадала бы с вашими ощущениями от дегустации каждого из этих продуктов. Звучит странно,

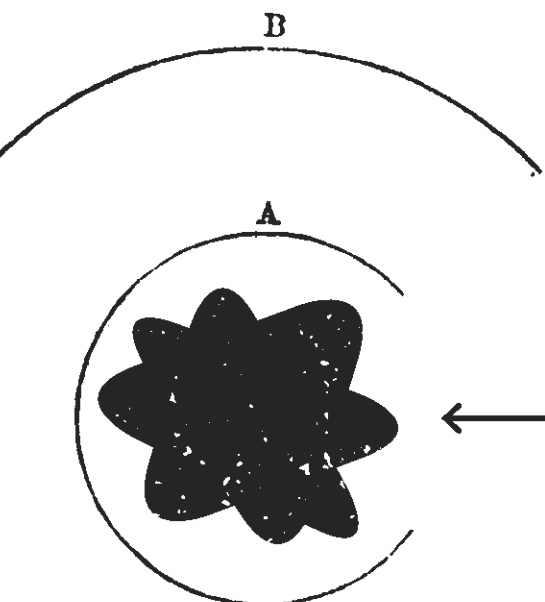
Эффект «буба — кики» был открыт германо-американским психологом В. Келером в 1929 году, а подтвержден в 2001 году невропатологами В. Рамачандраном и Э. Хаббардом. Суть эффекта в том, что люди имитируют в речи очертания предметов, присваивая более хлесткое звучание угловатым и мягкое — круглым.

но просто сделайте это! А потом попробуйте провести такой же мысленный эксперимент

с молочным шоколадом, зрелым ломтиком сыра бри или водой без газа — на ваш выбор. Мои собственные гастрофизические исследования показывают, что, с огромной долей вероятности, три последние продукта у вас сдвинулись в сторону «бубы», тогда как первые три, напротив, расположились ближе к «кики».

Самое потрясающее в исследованиях такого рода — это то, насколько постоянны ответы людей (с учетом того, что на эти вопросы вообще не может быть объективного мнения). Большинство располагает газированные, горькие, соленые и кислые на вкус продукты в той части шкалы, где расположена угловатая фигура. Сладкие и кремовые, напротив, практически всегда связаны с округлыми формами. Другими словами, похоже, что мы все имеем общую тенденцию

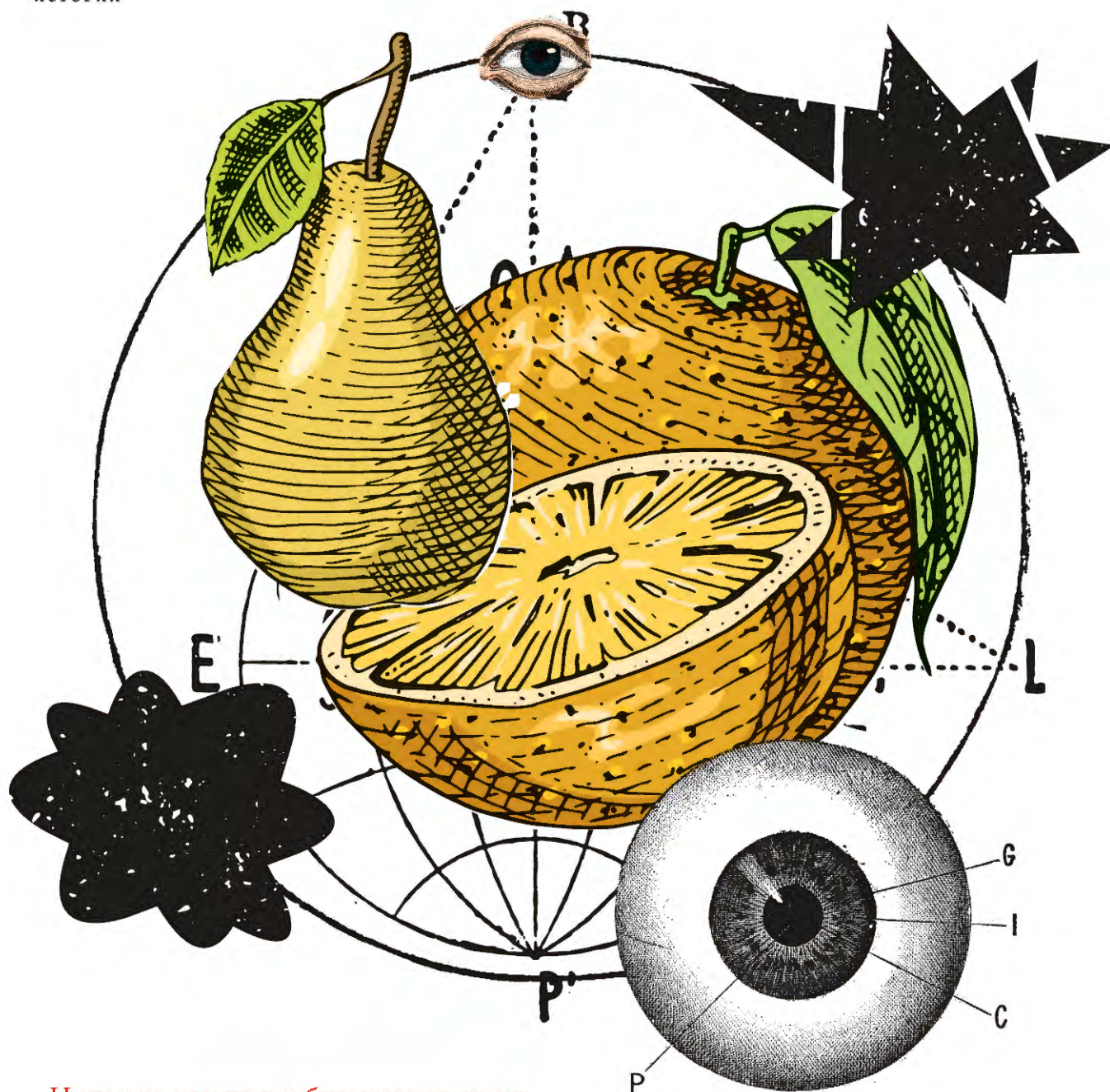
соотносить специфические очертания (или контуры) с определенными вкусами, ароматами и даже текстурой пищи.



ИМЕЮТ ЛИ ВКУСЫ И ЗАПАХИ ФОРМЫ?

Эта диаграмма показывает шкалу символики простых форм, которую мы используем во время наших исследований





Но почему люди вообще ассоциируют формы со вкусами? На этот счет у эволюции есть свой довод: угловатые формы, горечь и газированное состояние каким-то образом связаны с опасностью или угрозами

Заостренная форма может быть оружием, горечь — указывать на яд, а кислый вкус и брожение, которое проявляется в виде газов, — на то, что данный продукт перезрел или испортился. И, напротив, сладкое и круглое — оба имеют самые позитивные коннотации. Так, может быть, мы просто соединяем в своем подсознании

вместе те внешние раздражители, которые заставляют нас думать в одном направлении, даже если мы никогда прежде и не имели подобного опыта?

Есть и альтернативная догадка: возможно, есть нечто и в окружающей среде — некая корреляция между формой и вкусовыми свойствами, которые мы (а точнее, наш мозг) бессознательно улавливаем. Иногда меня, допустим, удивляет, как терпкость в сыре может соотноситься с его текстурой. Может ли быть так, что более твердые сыры (например, такие, которые нарезаются и подаются в форме острых треугольников) в целом являются более терпкими на вкус, нежели мягкие и молодые сыры? Или может ли быть так, что темный шоколад больше склонен разбиваться на острые кусочки, чем молочный шоколад?

В следующий раз, когда будете в супермаркете, взгляните на полки с пивом или минеральной водой. Большинство логотипов пива или газированной воды — угловатые, а не округлые. Есть, конечно, и исключения, но примечательно, насколько часто на этикетке бутылки или банки можно увидеть красную звезду или треугольник. Например, звездами украшены бутылки воды «Сан-Пеллегрино»...

Посмотрите, как представители пищевой индустрии ловко передают нам послание, используя подсознательный уровень.

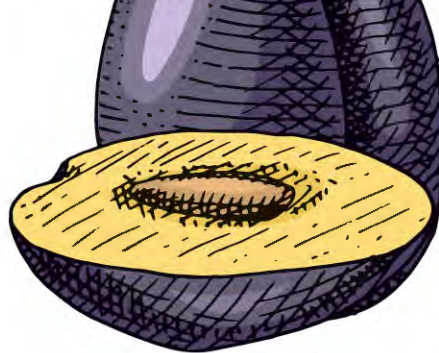
Но, если отвлечься от маркетинга, насколько для нас важно знание символики форм? Мне, например, всегда было интересно, как могут отразиться на вкусе продукта манипуляции с его очертаниями. Одна история прекрасно это иллюстрирует. В 2013 году бренд «Кэдбери» (Cadbury) решил обновить свой знаменитый шоколадный батончик «Дайри Милк» (Dairy Milk), смягчив углы и сделав саму шоколадку легче на несколько граммов. Тут же начали приходить письма и звонки от недовольных потребителей. Они жаловались, что компания изменила формулу их любимого шоколада и теперь он стал более сладким и более кремовым, чем раньше. На это спикер из «Монделез Интернешнл» (Mondelez International) — американского владельца бренда «Кэдбери» — возразил: «Мы ясно и твердо заявляем, что не меняли рецепта всеми любимого «Кэдбери Дайри Милк», однако признаем, что сменили в прошлом году саму форму батончика со старой, более угловатой, на новую, округлую».

Можете себе представить, как легко было бы компаниям сэкономить на глюкозе (если бы не дешевизна самого сахара), просто скруглив углы. Кстати, при этом сам продукт стал бы чуть более здоровым, а в глазах потребителя его вкус бы даже не изменился.

Безусловно, это вызов — заставить пищевые компании переформатировать свою продукцию в сторону большей эффективности, но сделать это в принципе возможно.

То, что выявила история с шоколадом, распространяется и на другие продукты.

Когда вы подаете блюдо, будь то свекольное желе или изделие из шоколада, кусок округлых очертаний люди будут воспринимать как более сладкий, нежели кусок угловатой формы. Более того,



как это показало одно североамериканское исследование, даже простая классификация угловатых форм на бумаге (в большей степени, чем круглых) непосредственно перед едой влияла на восприятие остроты куска сыра чеддер.

Схожим образом, варьируя форму шоколадного топинга на кофе латте, можно повлиять на то, каковы будут ожидания потребителей от напитка. В рамках нашего исследования мы работали с группой бариста

в Австралии и выявили, что кофе латте с топингом в виде звезды воспринимается клиентами более горьким на вкус по сравнению с тем же кофе, но украшенным топингом в округлом «буба»-стиле.

Впрочем, несмотря на то что такие вещи имеют достаточно сильное влияние, итоговое восприятие вкуса зависит от того, насколько близок к ожидаемому окажется реальный вкус напитка. Если вкус будет примерно таким, как предполагал человек, тогда форма окажет свое воздействие на мнение о продукте. Но, если различия будут слишком сильны, мозг не будет принимать в расчет подсказки, которые дает форма. По крайней мере, такова наша текущая гипотеза в лаборатории гастрофизики.

И, наконец, даже если форма и имеет значение, то удовлетворение от результата будет зависеть от самого вкуса продукта и от человека, который его потребляет.

Например, люди обычно любят сладкое, но у нас был показательный эксперимент в одном шотландском ресторане отеля, где излишне сахарный десерт нравился клиентам меньше, если его подавали в более «сладкой» форме. ⑦



dailymail.co.uk

От редакции

Оправдается или нет эта теория гастрофизиков, покажет время. Но уже сейчас, не будучи ученым, можно совсем иначе взглянуть на собственный обед и получить новые приятные эмоции. Что скажете?





Есть повод

ПРАЗДНИКИ

Пять способов
узнать
и попробовать
новое с помощью
осеннего
календаря.



22
СЕНТЯБРЯ

6
ОКТАБРЯ



Бенне

13
ОКТАБРЯ



День хоббита

Хоббиты Бильбо и Фродо Бэггинсы — душа и сердце великой фэнтезийной саги «Властелин колец» и ее приквела «Хоббит». Дядя и племянник разделили не только судьбу хранителей Кольца Всевластия, но и день рождения, 22 сентября, который толкиенисты всего мира отмечают как День хоббита.

Мир, что создал Джон Р. Р. Толкиен, стал родным для миллионов людей и вдохновением для художников, музыкантов, режиссеров, писателей и, конечно, кулинаров. Ведь книги Толкиена в изобилии предоставляют описания самых разных кушаний и никто не любит поесть так, как хоббиты. Бильбо, например, особенно уважал пироги и разного рода выпечку.

Поэтому, чтобы устроить в этот день застолье по-хоббитски, обратите внимание на упомянутые в книгах кексы с тмином, пирог со свиной, яблочный тарт. (о+)

Фестиваль бенне

Некоторые блюда, пусть и прибывшие из других краев, получают такую любовь, что в честь них закатывают ежегодные празднества. В Новом Орлеане это французские бенне — нечто среднее между панкейком, пышкой и пирожком, из заварного теста, хорошенько прожаренные.

Фестиваль бенне собирает пекарей всего города, которые готовят бенне классические, с пралине, с шоколадным печенем, с мороженым в вафельном рожке, веганские, с мясом рака, устрицами, беконом и сыром — список не уместить на одной странице. А поскольку дело происходит в американском штате Луизиана — на родине джаза, сопровождается праздник потрясающей живой музыкой.

Отметить этот праздник проще простого: выбирайте любимый рецепт пышек и отмечайте сладко во славу французской выпечки, покоровшей далекий континент. (о+)

Международный день астрономии

Астрономы всего мира, следуя традиции, начатой в 1972 году, два раза в год — весной и осенью — отмечают День астрономии.

Дата осеннего праздника приурочена к субботе перед фазой первой четверти Луны — в этом году 13 октября. Во многих городах планеты, крупных и не очень, музеи, университеты, обсерватории и астрономические клубы предоставляют всем желающим доступ к телескопам и проводят лекции, конференции, выставки и научно-творческие конкурсы.

Как приобщиться к празднику не выходя из дома? Например, приготовить знаменитый китайский лунный пирог или простой и сытный обед, которого накануне своего первого полета отведал Юрий Гагарин: щавелевое пюре, мясной паштет и шоколадный соус. (о+)

Лунный пирог



В 1928 году очередной влюбившийся в бенне турист предлагал владельцу местного кафе \$250 в обмен на рецепт. Тот отказался. Но спустя 90 лет нет больше границ для информации, и рецепты бенне, а также луизианские подсказки по технологии их приготовления находятся сегодня в открытом доступе.





wikimedia.org / CC BY



1

НОЯБРЯ

Всемирный день вегана

Все больше людей во всем мире становятся приверженцами веганского образа жизни, а индустрия старается идти в ногу с этой тенденцией. Поэтому Всемирный день вегана нельзя обойти вниманием.

Первый день ноября в качестве знаковой даты выбрала в 1994 году Луис Уоллис, президент Британского веганского общества, а по совместительству диджей, певица и писательница. Традиция быстро вышла за пределы Соединенного Королевства. В наше время День вегана проходит при поддержке огромного числа звезд и брендов, не говоря уже об общественных организациях.

Внести свою лепту (даже если вы не практикуете веганство регулярно) можно начав с малого: например, открыть для себя секреты веганской кухни, удивительно оригинальной и вкусной. Примеры рецептов есть и в кулинарных книгах «Табрис» на apps.tabris.ru. (о+)

Миндальный сыр с вялеными томатами по рецепту Ольги Шестаковой



10

НОЯБРЯ

Юбилей Эннио Морриконе

Слово «классик» нужно произносить с осторожностью, но только не в случае с Морриконе. Он создал щемящей красоты музыкальные облачения для культовых фильмов, на которых выросло — и еще вырастет — не одно поколение.

Морриконе — римлянин, воспитанный на джазе (его отец был джазовым музыкантом), старинном искусстве и, разумеется, хорошей, простой и вкусной еде, которую его мать старалась ставить на стол даже во времена Второй мировой войны. Семьянин, верный своей супруге вот уже 60 лет, Морриконе и сегодня не меняет гастрономических предпочтений.

Отпраздновать юбилей маэстро можно его любимой пиццей неаполитано — на тонком тесте, с томатами, сыром моцарелла и небольшим количеством анчоусов. (о+)

Пицца неаполитано



Кадр из фильма «Омерзительная восьмерка» (16+)



18+

Следуй за едой

Дегустировать фермерские продукты, увидеть процесс производства и заодно красивые локации — все это можно сделать у нас в крае в ближайшие выходные.



Грустить или мечтать о гастрономическом туризме может кто угодно, но только не жители юга. У нас для производства местных продуктов есть все необходимое: благодатная почва, отличный климат и живописные пейзажи. Одинаково полезно узнать о жизни местных производителей будет и тем туристам, которые только начинают осваивать гастрономическое направление, и тем, кто имеет за плечами богатый заграничный опыт. Поверьте, нам есть чем гордиться. Увидеть больше, чем просто упаковку на прилавке супермаркета «Табрис», и узнать, что предшествует попаданию товара в продажу, предлагают некоторые поставщики сети.



Когда-то в поселок Абрау-Дюрсо для купания в озере приезжали в основном смельчаки или местные. Теперь место преобразилось и стало популярным за пределами края. Территорию вокруг водоема облагородили: сделали пляж, пирс, прокат лодок и кафе. Набережная раскинулась дугой в стороне от знаменитого Дома игристых вин. А в нем как раз начинается то, зачем сюда съезжаются туристы из разных концов страны: можно заглянуть в тоннели, где выдерживался благородной напиток для царского двора, группам гид расскажет историю этого места, откроет некоторые секреты и особенности, связанные с процессом производства, покажет его этапы в действии и завершит встречу предложением поближе познакомиться с продукцией завода. С недавних пор у торговой марки «Абрау-Дюрсо» появилась собственная линейка сыров — еще один плюс для ищущих гастрономических приключений.

Место:

1 Абрау-Дюрсо

Чем дополнить программу

Самым пытливым дегустаторам по предварительной записи устроят встречу с шеф-поваром и проведут мастер-класс с использованием продукции компании в Гастрономической школе «Абрау-Дюрсо». Если вышеперечисленного вам покажется мало, рекомендуем отправиться в галерею «Медиа Арт Абрау» (6+) с впечатляющими аудиовизуальными инсталляциями — взаимодействие со зрителем происходит через видео, звук, свет и ощущение полного погружения в параллельную реальность.

Что вокруг

До или после посещения подвалов и экскурсии на производство можно пройтись по парку и аллеям: здесь собрано немало тематических скульптур — ловите свет, любители фотосессий. Рядом найдете один из самых больших в крае фонтанов со светозвуковым шоу — если удастся совместить приезд с датами мероприятий в Абрау (их проводят в поселке довольно часто), вечером на площади обязательно увидите это захватывающее зрелище.

ШОУ ФОНТАНОВ (6+)
ПОКАЗЫВАЮТ
ЕЖЕДНЕВНО С 21.00 ДО 22.00
ВЕЧЕРА. ДО 22.00 ТАКЖЕ
РАБОТАЮТ И ФИРМЕННЫЕ
МАГАЗИНЫ ДОМА
ИГРИСТЫХ ВИН
«АБРАУ-ДЮРСО»

Историческая справка

В 1870 году был издан приказ об основании в местности Абрау-Дюрсо царского удельного имения. Сначала культивированием сортов винограда здесь занимался агроном Ф. Гейдук, в 1891 году его сменил князь Л. Голицын, с чьим приходом произошло немало улучшений. Он начал активную подготовку к производству игристых вин классическим методом: здесь построили здание завода, 5 подвалов, обеспечили транспортное сообщение



Из архива завода «Абрау-Дюрсо»

с Новороссийском, проложив шоссейную дорогу. Через 7 лет первая партия игристого увидела свет, а с 1905 года, после прихода на должность главного шампаниста Виктора Дравиньи, игристое вино, произведенное по классической технологии «Абрау-Дюрсо», стало поставаться к царскому столу.

От Краснодара: 156 км

Экскурсии: 900 р

Дегустация: игристые вина из местного винограда, сыры

Возможное проживание: да

Чем заняться: покататься на лодке по озеру, обучиться парусному спорту, пройти кулинарный мастер-класс, искупаться в море

Адрес: Новороссийск, с. Абрау-Дюрсо, ул. Промышленная, 19

(!) Экскурсии предоставляются группам от 10 человек



По пути будет еще одна точка: на выезде из поселка с правой стороны на холме увидите храм Ксении Петербургской. И, если духовные искания вас не слишком мотивируют на подъем, отправляйтесь туда за чудесным видом: сверху все озеро будто можно держать на ладони.



«Долина Лефкадия» находится в особом месте: осадочные слои, которые двигались от моря во время тектонических движений, проходят не горизонтально, а вертикально из-за надлома коры, и поэтому каждые сто-двести метров качество земли меняется,

2

историческая справка

ДОЛИНА ЛЕФКАДИЯ



Краснодарский Версаль» — так в народе шутя называют «Долину Лефкадию». Хотя зеленый ковер из газона, аккуратно подстриженные кусты вдоль дорожек, колонны и статуи, скорее, вызывают ассоциации с древними греками, что вполне логично, исходя из названия. Дегустационный зал и магазин фирменной продукции найдете метров через 700 от въезда, по левой стороне. Прodeгустировать можно местные вина, сыры, масло и мед. Чтобы осмотреть объекты компании, потребуется почти день.

Чем дополнить программу

Тем, кто заранее планировал поездку, советуем заказать экскурсию (18+) по закрытой территории: вам покажут долину, виноградники, охотничье хозяйство, плантации трюфеля, лавандовые поля — панорама здесь открывается потрясающая. Лаванду в таком количестве в крае найти не удастся больше нигде. Иногда в долине устраиваются званые обеды с сет-меню от шеф-повара, ярмарки и тематические праздники.

От Краснодара: 117 км

Экскурсии: от 500 р

Дегустация: вина из местного

винограда, сыры, масло, мед

Возможное проживание: да

Чем заняться: посетить экскурсии по виноградникам, лавандовым и платановым полям, посетить музей виноградарства и виноделия, охотничье хозяйство, совершить прогулки на лошадях

Адрес: Краснодарский край, Крымский район, с. Молдаванское, ул. Степная, 1д.

с эмиграцией жителей Румынии — тогда Бессарабия. Именно они привезли с собой саженцы и заложили фундамент тех 48 га, с которых начинался современный бизнес-проект.

Чем дополнить программу

На 14 гектарах земли соседствуют сыроварня, контактный зоопарк и зона отдыха. Это значит, что посетителям здесь предлагают как минимум два вида дегустаций: сыров и местных напитков (определенно, лучше совмещать), личное знакомство с питомцами и осмотр территории, а еще рыбалку и приготовление блюд на мангале или трапезу в местном ресторане. Для гостей действует поощрительная система: бесплатная экскурсия (18+) и скидка в меню для постояльцев отеля — он здесь тоже имеется и вмещает пятьдесят человек. С собой можно увезти сливочное масло, сыры, молоко, йогурты, мацони и кефир.

ферма «коза хутор»

От Краснодара: 145 км

Экскурсии: от 200 р

Дегустация: напитки из местного винограда, сыр

Возможное проживание: да

Чем заняться: посетить контактный зоопарк, исторический музей, принять грязевые ванны, искупаться в Азовском море

Адрес: Темрюкский район, КФХ «Коза Хутор»

А вот где фермерская жизнь предстанет во всей красе так это в резиденции бренда «Коза Хутор».

Собственно, вся идея и концепция фермы, на которой живут и ее основатели, в том, чтобы делать органический продукт, показывать его людям и гордиться технологиями. А еще — опровергнуть миф о том, что у козьего молока и его производных специфический запах. Опять же, господа кулинарные знатоки, мало где можно встретить доступ к производству козьего сыра.

Существует легенда, будто древние греки помещали вход в Тартар (царство мертвых), которым правил Аид, в районе современного Таманского полуострова — из-за большого скопления здесь устрашающих грязевых вулканов.



Территория завода «Кубань-Вино»

Одну из крупнейших виноделен страны определено должны посетить любители эноматики. Винпункт здесь появился еще в конце 1950-х годов. Сегодня «Кубань-Вино» — это 3 собственные производственные площадки, 56 млн бутылок тихих и игристых вин в год, более 12 тыс. га земли, раскинувшихся на Таманском полуострове и в Анапском районе, более

100 сортов винограда — столовых, технических, а также экспериментальных, которые выращиваются на специальных сортоиспытательных участках. Беспрецедентные масштабы даже для европейского виноделия.

От Краснодара: 211 км

Экскурсии:

без дегустации 250 р, с дегустацией — от 400 р, детский билет — 20 р

Дегустация: вина тихие и игристые, созданные из местного винограда

Возможное проживание: нет

Чем заняться: узнать, как ягоды винограда превращаются в благородные напитки, познакомиться с историей казачества, понаблюдать за археологическими раскопками, выехать к лиманам Азовского моря, искупаться в грязевом вулкане Тиздар

Адрес:

Краснодарский край, Темрюкский район, ст. Старотитаровская, ул. Заводская, 2

Историческая справка

Таманский полуостров — один из самых солнечных регионов страны. Он расположен между двух морей — Азовским и Черным, находится на той же широте, что и Бордо во Франции. На благодатных почвах Тамани выращивали виноград и делали вино еще две тысячи лет назад

4

Чем дополнить программу

Туристам, кроме посещения дегустационного и презентационного залов, предлагают поучаствовать в процессе сбора урожая (в сезон и по предварительной записи). Все технические процессы по приготовлению красных, белых и игристых вин доступны к осмотру. Особенно интересны они тем, что дают представление о современных стандартах виноделия, ведь «Кубань-Вино» работает на европейском оборудовании и сотрудничает с энологами из Италии.



Что вокруг

Ну и не забывайте об историческом музейном комплексе Атамань (6+), где полностью воссозданы культура и быт казачества: он находится совсем рядом. На 68 га земли стоят нежилые дворы и дома — в них можно заходить, в кафе попробовать традиционную кухню казаков и, если повезет, застать мероприятие на главной сцене.



АТАМАНИ
ПРИНАДЛЕЖИТ
ТЕРРИТОРИЯ, ГДЕ ВЕЛИСЬ
РАСКОПКИ ЗНАМЕНИТЫХ
ИСТОРИЧЕСКИХ
ПОСЕЛЕНИЙ
ТМУТАРАКАНЬ
И ГЕРМОНАССА —
ВСЕМИРНОГО НАСЛЕДИЯ
ЮНЕСКО



Историческая справка

Территория, когда-то бывшая казачьим куренем, в 1842 году получила название в честь атамана Ивана Брюховецкого. Жители преимущественно занимались рыбной ловлей из-за богатства водных ресурсов и возделыванием агрокультуры. С тех пор мало что изменилось — местность и сегодня славится этими направлениями, подтверждая это ежегодным ростом производства сельского хозяйства.

Чем дополнить программу

Что примечательно, абсолютно бесплатно, но с предварительной записью за пару недель компаниям от 5 до 20 человек предоставят полный экскурс по цеху с дегустацией и комментариями специалистов и рассказом о том, в каких целях какой сорт лучше использовать, как употреблять, в чем их польза и возможные противопоказания. С виду узкопрофильное направление пригодится и профессионалам, и тем, кто просто заботится о здоровье, и даже школьникам — ввиду отсутствия возрастных ограничений в сегменте.

Завод «Натуральные продукты»

Нестандартная, но не менее интересная тема для искателей экопродуктов — производство растительных масел. С ним можно познакомиться, посетив компанию «Натуральные продукты» в селе Свободном. Подтверждая название, на заводе предлагают проследить прозрачность всех процессов и соблюдение стандартов качества по выпуску масел холодного отжима из высокоолеинового подсолнечника, льна и кукурузы.



Что вокруг

Из интересного в окрестностях, в продолжение гастрономической темы, мы советуем рыбалку — здешние места славятся изобилием судака, карася, карпа, щуки и окуня. Если захочется истории — на Лебяжьем острове неподалеку стоит один из первых монастырей Северного Кавказа Екатерино-Лебяжинская Свято-Николаевская общежительная пустынь.



ПРОТЯЖЕННОСТЬ РЕКИ БЕЙСУГ, ПРОХОДЯЩЕЙ ЧЕРЕЗ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, — 243 КМ. В ЕЕ КАМЫШОВЫХ ЗАРОСЛЯХ ПО ОСЕНИ УСТРАИВАЮТ ОХОТУ НА ЕНОВИДНУЮ СОБАКУ, ОНДАТРУ, ПЕРЕПЕЛОК И УТОК

От Краснодара: 95 км

Экскурсии: бесплатно

Дегустация: растительные масла

Возможное проживание: нет

Чем еще заняться: половить рыбу, сходить на охоту в разрешенный сезон, увидеть древний монастырь

Адрес: Краснодарский край, Брюховецкий район, с. Свободное, промышленная зона



ВСЕГДА ЛИ МЫ ВЫБИРАЕМ ЭФФЕКТИВНУЮ И БЕЗОПАСНУЮ ЗУБНУЮ ПАСТУ?

Человеку, думающему о своем здоровье, далеко не безразличен вопрос:

«Какая же зубная паста самая лучшая?»

«Та паста, которая подходит именно вам», — ответит специалист. Приходится констатировать, что сегодня не существует зубной пасты, решающей все проблемы у всех жителей Земли одновременно. Зубные пасты имеют разное назначение, и выбирать пасту необходимо с учетом конкретных индивидуальных особенностей.

Пасты «на все случаи жизни» представлены в стоматологической линии **PRESIDENT**, состоящей из нескольких коллекций, предназначенных для разных стоматологических состояний полости рта и выполненных в разной цветовой гамме:

■ **Красная коллекция** — уход за деснами

■ **Синяя коллекция** — повышенная чувствительность зубов

■ **Черная коллекция** — естественная белизна зубов

■ **Зеленая коллекция** — здоровые зубы и десны

■ **Фиолетовая коллекция** — уникальные продукты для тех, кто любит необычные решения

То есть для каждой проблемы есть свой цвет и свой рецепт!

Линия *PRESIDENT* — это:



зубные пасты с контролируемой абразивностью (RDA)



комплексный подход к решению проблемы

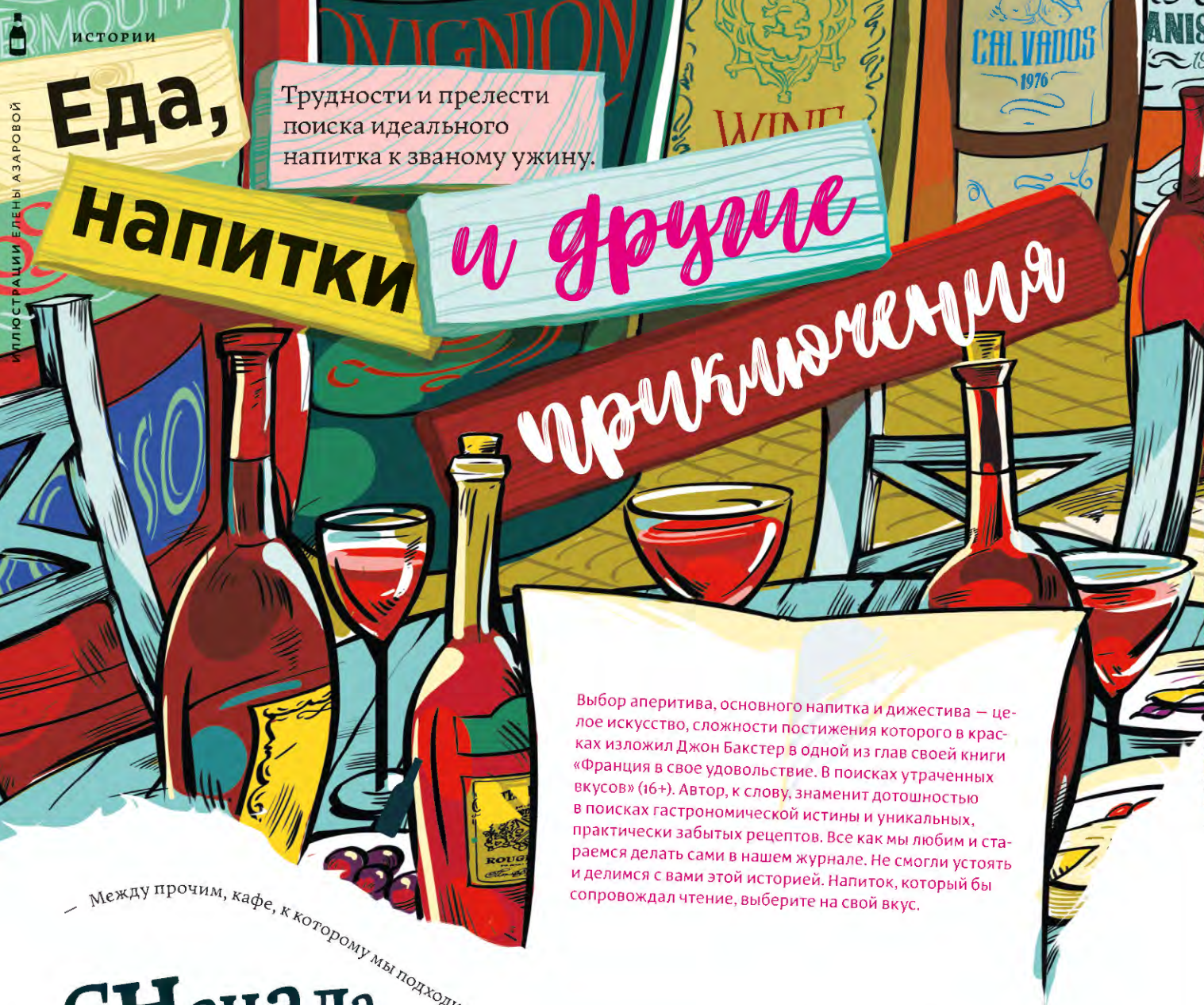


коллекции для ежедневного и курсового использования

Когда мы говорим о комплексном подходе, мы имеем в виду, что для полноценного ухода за полостью рта нужны не только одна зубная паста, но и ополаскиватель, гель или бальзам для десен. Таким образом, уже не один, а целых три препарата работают в одном направлении, это значительно повышает эффективность и терапевтическое действие. Каждая из пяти серий **PRESIDENT** включает в себя пасту, ополаскиватель, средство для десен, а также флоссы (зубные нити), спрей и зубные щетки с гальваническим напылением серебра и золота. Серии при кровоточивости и воспалении десен содержат антибактериальные средства местного действия, которые не рекомендуются для длительного использования, потому что эти серии применяются курсами.

Характерной особенностью зубных паст линии **PRESIDENT** является их **контролируемая абразивность**. В состав зубной пасты входит до 40% абразивно-полирующего компонента, который выполняет основную функцию зубной пасты — удаление налета. Если абразив крупный, он травмоопасен, если мелкий — очищающая способность пасты будет недостаточной. Поэтому именно от качества абразива будут зависеть эффективность и безопасность зубной пасты. Так, при нормальном состоянии эмали рекомендуются пасты с показателем абразивности RDA 75, для чувствительных зубов — RDA 25. Непременно обращайте на это внимание при выборе зубной пасты. Правильно выбранные стоматологические средства гигиены обеспечат вам уход за полостью рта, который будет эффективным, надежным и безопасным! **Ведь вы любите собственные зубы, не правда ли?**





ИЛЛЮСТРАЦИИ ЕЛЕНА АЗАРОВОЙ

ИСТОРИИ

Еда,

Трудности и прелести поиска идеального напитка к званому ужину.

Напитки

и другие

приключения

— Между прочим, кафе, к которому мы подходим, славится худшей в Париже анисовкой. Попробуем?

Сначала найди Те Напиток

Выбор аперитива, основного напитка и дижестива — целое искусство, сложности постижения которого в красках изложил Джон Бакстер в одной из глав своей книги «Франция в свое удовольствие. В поисках утраченных вкусов» (16+). Автор, к слову, знаменит дотошностью в поисках гастрономической истины и уникальных, практически забытых рецептов. Все как мы любим и стараемся делать сами в нашем журнале. Не смогли устоять и делимся с вами этой историей. Напиток, который бы сопровождал чтение, выберите на свой вкус.

Во всем мире официанты спрашивают, будете ли вы что-нибудь пить перед едой, автоматически. Имеется в виду что-то подстегивающее аппетит — аперитив, от латинского *aperitivus* — «открывающий». Но только во Франции этот вопрос наполнен социальной значимостью. Французы считают, что некоторые напитки до еды не пьют, но вам их не назовут. Как правило, меню напитков подается не раньше карты вин. Предполагается, что клиенты должны высказать свои предпочтения относительно аперитива без подсказки и тем самым проявить либо опытность и знание предмета, либо их отсутствие.

Скажем, кофе и чай в начале трапезы не пьют никогда, только в конце. Пиво, соки, газировка пьются на пляже, а не за обеденным столом. В то же время, заказав мартини или виски, вы рискуете прослыть алкоголиком. Но худший вариант — попросить «просто стакан воды»: это воспринимается как уход от вопроса. Воду наверняка принесут. Но что вы будете пить?

Ян Флеминг, как всегда внимательный к бытовым деталям, в рассказе «Вид на убийство» дал кое-какие советы:

Первую вечернюю порцию Джеймс Бонд выпил «У Фуке». Это не был крепкий напиток. Во французских кафе серьезно не выпьешь. В городе на открытом солнце плохо идут водка, виски и джин. Нет, в кафе вам придется пить самый безобидный из предлагаемых опереточных напитков, и Бонд всегда заказывал одно и то же: коктейль «Американо» — кампари, чинзано, большой кусок лимонной корки и содовая вода. Он предпочитал «Перье», считая, что дорогая содовая — самый дешевый способ исправить плохой напиток.



Джон Бакстер родился в Австралии в 1939 году, в 20 лет начал писательскую карьеру. С того времени он обзавелся статусами фантаста, кинокритика и режиссера

Будучи австралийцем, я оказываюсь в неловком положении, когда дело доходит до выбора аперитива. В отличие от таких разных стран, как Патагония и Финляндия, Австралия не имеет определенного национального напитка.

99% ее жителей довольствуются ледяным лагером, от которого коченеет глотка; тонкая, но более разборчивая прослойка населения наслаждается превосходными местными винами. Когда я был маленьким, вино пили исключительно в темных мрачных барах с деревянными полами — винных домах. Там весь день напролет потрепанные жизнью мужчины и женщины тянули портвейн и сладкий шерри. И лишь после того, как в 1940-е годы в Австралию эмигрировали немецкие и австрийские виноделы, мы научились делать и ценить вино.

Одна-единственная попытка создать национальный напиток восходит к временам Второй мировой войны. Солдаты, застрявшие в зеленом аду Новой Гвинее, изобрели *Jungle Juice* («Сок джунглей»). Берется тыква, выскабливается, наполняется сушеными фруктами, сахаром и водой и подвешивается к ветке дерева, чтобы все это забродило. Корка гниет, и наружу просачивается мутная жидкость. Объем алкоголя получается разный, так же как и букет. Однажды я спросил ветерана войны, каков был напиток на вкус. «Насрать мы хотели на вкус, — ответил он кратко. — Бажен эффект».

ВОДОИЗМЕЩЕНИЕ ОН ИМЕЛ КОЛОССАЛЬНОЕ. ПРИГЛАШЕНИЕ ВЫПИТЬ У НЕГО ДОМА НА ПЛОЩАДИ ШАТЛЕ ГРОЗИЛО ПОТЕРЕЙ ПАМЯТИ

На роль эксперта по алкоголю Борис не зря предложил Карла. Оценка спиртного стала делом всей его жизни. Водоизмещение он имел колоссальное. Приглашение выпить у него дома на площади Шатле грозило потерей памяти. После его мохито ноги делались ватными, а мартини слишком сильно напоминало чистый джин, и я подозреваю, что он следовал известному совету наклониться над бокалом и прошептать: «Вермут»*.

Но когда Карл открыл мне дверь, я с трудом узнал его. Где тот дородный человек, которому я помогал спуститься с лестницы на исходе нашей последней вечеринки?

* В состав классического мартини входят джин и вермут. Известна шутка актера Билла Мюррея о приготовлении этого коктейля: в шейкер со льдом влить самый лучший джин, встряхнуть, нацедить в бокал, потом низко наклониться над ним и прошептать: «Вермут».



Он сбросил по меньшей мере двадцать кило и, судя по тому, что брюки ему были широковаты лишь самую малость, вытащил из шкафа одежду, которая отдыхала там с семидесятих.

— Что с тобой случилось?

Он попытался изобразить замешательство.

— Я завязал, мой дорогой. Из-за печени, — объяснял он, вводя меня в гостиную. — Врач сказал, ей место в Книге рекордов Гиннесса.

Не успел я сесть, как он спохватился:

— Я ведь не предложил тебе выпить. Ты не обязан отказываться от выпивки только потому, что мне пришлось.

— Нет, спасибо, — сказал я. — Сегодня я с научным визитом.

Но в тот же миг в моей руке появился бокал — суженный кверху «тюльпан» для шерри, англичане называют такие *schooner*, а испанцы — *copita*. Мой бокал содержал вместо шерри нечто цвета слабого чая. Я отхлебнул и чуть не задохнулся.

— Черт возьми, что это?

— Шнапс с кленовым сиропом. Приятель из Торонто сам варит. Я ни разу не пробовал, но мне было любопытно, — он посмотрел на мой бокал с затаенной тоской, — на что это похоже.

— Ну, как говорят немцы, и зажигалку можно заправить.

— Да, я предполагал, что вещь крепковатая. Но ты пей, дорогой. И рассказывай, что там за научное исследование.

Я собрался с духом и бросился в атаку. Карл принадлежит к тем людям, которые на вопрос: «Сколько будет дважды два?» — скорее всего ответят: «Что ж, вопрос очень интересный. Вспомните ассирийцев...»

Как и ожидалось, просьба предложить малоизвестные, но вкусные аперитивы открыла шлюзы.

— Начать следовало бы с итальянцев. Именно у них французы переняли этот обычай в XIX веке. Итальянцы обожают свои родные напитки. Тмин, полынь, анис... Можно погрузить их в вино со щепотью сахара, и если настойка не свалит вас с ног, то считайте, у вас есть аперитив.

Он подумал еще.

— Вместо вина можете взять спирт, тогда получится розолио.

Во взгляде Карла снова появилась грусть.

— Неплохая штука это розолио.

Я не разделял его теплых воспоминаний. Как-то мы ужинали в одном доме во Флоренции, и в конце ужина хозяйка объявила, что двое других гостей, корпулентные супруги из Северных Альп, принесли с собой домашний ликер. Высокая коническая бутылка с рельефом из листьев, цветов и плодов была настоящим произведением искусства и достойным дополнением к ярко-золотому ликеру, плескавшемуся внутри. Слуга благоговейно нацедил понемножку в рюмки эмалированного стекла, хрупкие, как скорлупки.

— Синьора и синьор, — пояснила хозяйка, которая, я отметил, сама рюмку не взяла, — владеют крупнейшей в мире плантацией... — Она могла не продолжать, я узнал этот запах. — ...лакрицы.

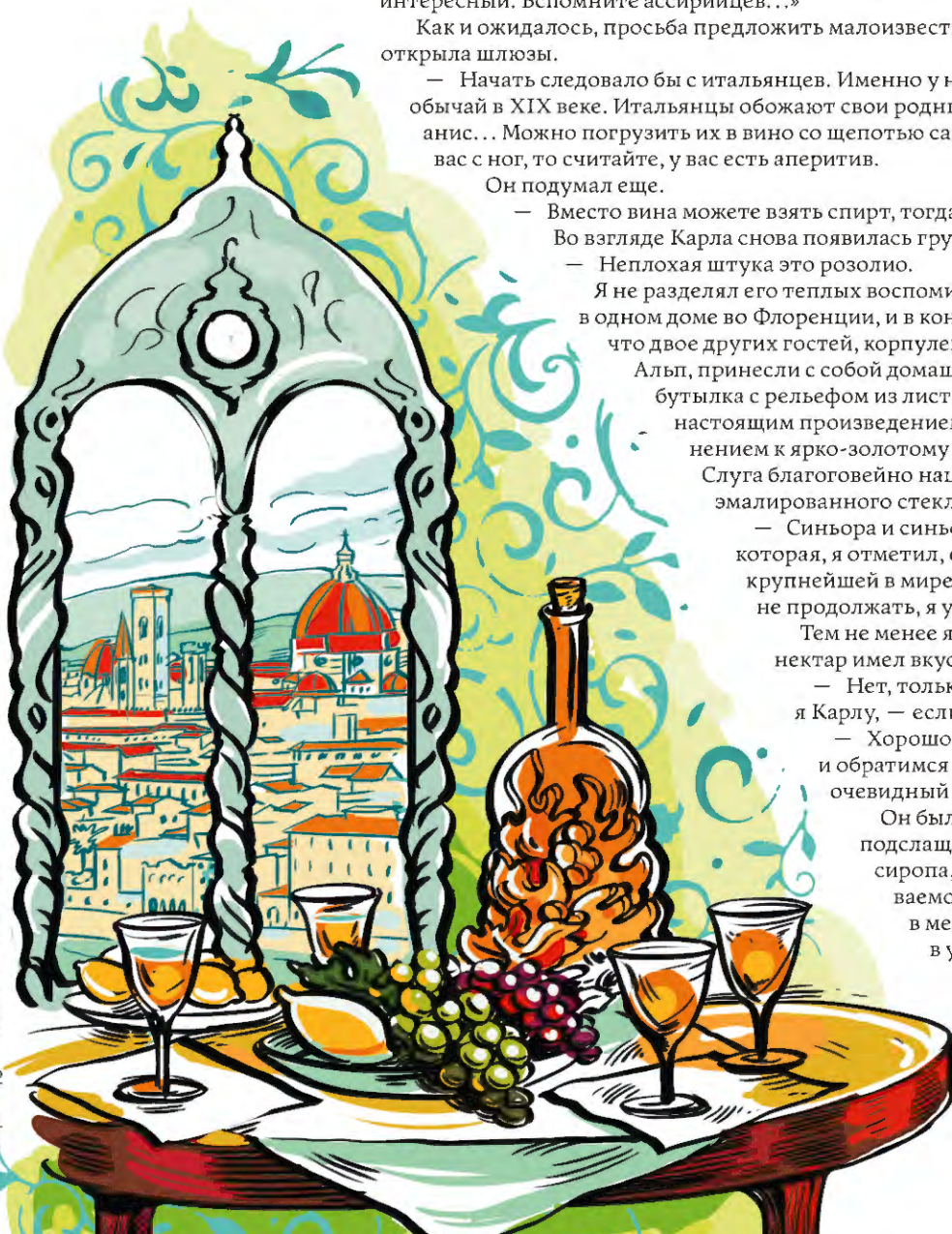
Тем не менее я сделал глоток. Божественный нектар имел вкус микстуры от кашля.

— Нет, только не розолио, — сказал я Карлу, — если не возражаешь.

— Хорошо. Оставим ненадолго Италию и обратимся к Франции. Как ни печально, очевидный выбор здесь — кир.

Он был прав. Кир — белое вино, подслащенное рюмкой фруктового сиропа, обычно *creme de cassis*^{*}, и подаваемое в фужерах-флейтах, проник в меню по всему миру, притом в удивительно короткий срок.

Писатель выпустил около 30 книг, среди которых есть немало биографических: о жизни Джорджа Лукаса, Стэнли Кубрика, Роберта де Ниро и других знаменитых людей



*

Черносмородиновый
ликер (фр.).



Уже почти 30 лет автор живет в знаменитом парижском квартале Сен-Жермен-де-Пре и водит по городу литературные экскурсии

Хотя кажется, что его история должна насчитывать века, вы не найдете его в книгах рецептов коктейлей ранее 1950-х годов.

Феликс Кир — священник, герой Сопротивления, мэр Дижона с 1945 года вплоть до своей смерти в 1968 году, один из первых, кто поддержал идею братания городов. Благодаря ему Дижон стал побратимом румынского Клужа, американского Далласа, германского Майнца, польских Белостока и Ополе, венгерского Печа, итальянского Реджо-Эмилия, македонского Скопье, советского Волгограда и британского Йорка. Едва ли не каждую неделю в Дижон приезжала делегация одного из этих городов. Регулярно давая приемы, Кир увидел, что может одновременно поддержать местных виноделов и буттлеров крем-де-кассис, смешивая их продукты в одном напитке.

Кир близок к идеальному аперитиву: это алкоголь, но мягкий; в нем есть черты прохладительного напитка и утонченность вина. Для французов главное, что у кир многообразие разновидностей, и человек получает возможность проявить свои знания, искушенность, ум — одним словом, показать себя.

КИР БЛИЗОК К ИДЕАЛЬНОМУ АПЕРИТИВУ: ЭТО АЛКОГОЛЬ, НО МЯГКИЙ; В НЕМ ЕСТЬ ЧЕРТЫ ПРОХЛАДИТЕЛЬНОГО НАПИТКА И УТОНЧЕННОСТЬ ВИНА

Теперь о сиропе. Когда вы спросите, какие сиропы имеются в наличии, официант назовет три или четыре, но почти наверняка среди них не будет *thire* — ежевики. Причину раскрывает Эдит Уортон в своей небольшой книжке «Французские обычаи и их смысл» 1919 года:

Осторожно! Не ешьте ежевики! Разве вы не знаете, что от нее лихорадит? Во Франции, как нигде, любят и умеют выращивать фрукты и ягоды, и однако вся страна подвержена этому нелепому предрассудку, и год за годом огромный естественный урожай ежевики, лучше и обильней которого не сыскать, оставляют на съедение птицам и насекомым, потому что в отдаленном прошлом, на заре истории, некий галл объявил, что «от ежевики лихорадит».

Если не считать этого сомнительного отрывка, я нигде не встречал ссылок на такой предрассудок. И все же нельзя отрицать, что по другую сторону Ла-Манша дикую ежевику собирают, делают ежевичные джемы и пироги, но едва ли они попадают на французский рынок. И нигде не желают подавать ежевичный кир.



Столице Франции
Бакстер посвятил 3 книги:

— «Париж всегда будет
с нами: любовь и секс
в городе-светочке» (16+)

— «Праздник, который
всегда неизменен:
Рождество в Париже» (16+)

— «Лучшая на свете
прогулка. Пешком
по Парижу» (16+)

Почему? 1919-й — год пандемии гриппа, унесшей жизни от 20 до 40 миллионов людей. Возможно, это и есть та самая «лихорадка», которой все обоснованно боялись. Еще не зная, что заболевание распространилось по всему миру, французы считали причиной недавно оконченную войну, а именно вредоносные испарения от полей, где шли битвы, и свежих могил. Предполагалось, что испарения естественным образом поднимаются в теплом, сыром и туманном октябре. В эту же пору ежевика иногда покрывается грибком *Botryotinia* (серой гнилью). В подобной ситуации достаточно нескольких случаев отравления ежевикой, а то и просто слухов. Рудименты этого ложного представления мы встречаем и столетие спустя.

— Мне нравится кир, — сказал я Карлу, — но он как бы...

— Для среднего класса? Я тебя понимаю, дорогой. Еще немного, и его начнут продавать в «Макдоналдсе». А как насчет пино? Я бы не удивился, если бы ты назвал его сразу, ведь твоя жена из Шаранты.

Это правда: пино, которое делают из виноградного сока первого отжима и коньяка, — самое популярное вино в тех краях, откуда родом Мари-Доминик. Без него не обходится ни одна официальная трапеза — достаточный повод не включать его в меню моего воображаемого пира.

— Я рассчитывал на что-то более смелое.

Как я и надеялся, Карл принял вызов.

— Смелое? Что ж, если ты ищешь авантюру...

Он распахнул дверцы бара, за которыми обнаружились четыре полки, уставленные бутылками рядов по крайней мере в пять. Будь Али-Баба алкоголиком, это была бы его пещера с сокровищами.

— Как тебе пастис, ликон, самбука, арак? А вот еще стоящая штука — абсент.

— Не люблю анис.

— Мой милый, ты не пробовал вот это.

Он победно потряс бутылкой с яркой этикеткой на испанском.

— Анис Нахар делают только в Перу, в Арекипе. Сорок шесть процентов спирта, как в водке. Или вот еще...

...Новые бутылки.

— Не забудем о Скандинавии. Аквавит? Отличная вещь. Шведский шнапс.

Он взял большую темную бутылку с рукописной этикеткой.

— А эта финская. Буквально переводится... очевидно, «любовное зелье лапландской колдуньи». На чернике. Не помню точно, откуда она у меня, но вещь, должно быть, забористая. Ты же знаешь финнов: бездонные бочки.

Часом позже я нетвердо ступил на Севастопольский бульвар.

В ночном небе, освещенная прожектором, плясала башня Сен-Жак.

Пришлось уцепиться за створку двери.



Вам слово

Объявляем литературный конкурс журнала «Табрис»

Мы хотим узнать имена тех, кто не только любит вкусно поесть или колдует на кухне над рецептами, но и тех, кто воспекает оды еде в письменном виде.

Если вы считаете, что гастрономическая тема интереснее, чем может показаться на первый взгляд, а ваш слог отлично может передать это в стихах или прозе, — присылайте на нашу почту tabris.magazine@newmen.info результаты своего творчества.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ:

отправить на ознакомление редакции ранее нигде не опубликованный текст с максимальным объемом 4000 знаков до 15 октября включительно.

Мы, в свою очередь, отметим лучший текст публикацией отрывка в журнале, а его автора — отличным тематическим подарком.

Феерически крутую находку из ассортимента сети «Табрис» — набор посуды корейского бренда «Олио Драма» (Olio Drama) — мы готовы отдать в награду за ваш талант. Уверены, что ее достоинства — нержавеющую сталь, антибактериальное покрытие и приятный дизайн в пастельных оттенках — сможет оценить человек, настолько же неравнодушный к еде и творчеству, как мы!



#Конкурстабрисмаг

Срок действия акции с 1.09.2018 г. по 15.10.2018 г. С информацией об организаторе конкурса, о правилах его проведения, количестве подарков (призов), сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на сайте magazine.tabris.ru (16+)

ПРЕДСТАВЛЕНО
В АССОРТИМЕНТЕ

Табрис

☎ (861) 234-43-43 КРАСНОДАР

☎ (989) 120-43-43

☎ (8617) 30-10-00 НОВОРОССИЙСК

Выпей меня

Свежесть, бодрость
и органика — вот что
собрано в напитках «Покка»
(Pokka). Южная осень
обещает быть жаркой,
а значит, продолжается пора
охлажденных чая,
кофе и молочных
коктейлей. Самое
время попробовать их
экзотические вкусы.



НАПИТОК
ПОККА

0,24 л / кофейный /
ваниль / капучино

НАПИТОК
ПОККА

0,5 л / чай с жасмином /
чай с личи



НАПИТОК
ПОККА

0,24 л / молочный /
печенье со сливками /
дыня

Сингапурское
производство
и японские
технологии —
тандем, внушающий
доверие

