

НОМЕР II (90)

НОВАЯ КУХНЯ
ЧТО ТАКОЕ ГАСТРОПАБЫ И БИСТРОНОМИЯ

Ноябрь 2012

Robb Report

РОССИЯ



СПАСЕНИЕ НА ВОДАХ

Термальные курорты Старого Света, обретение душевного равновесия в Бутане, высокая кухня для похудения.



18+

ПОХУДЕНИЕ БЕЗ НАКАЗАНИЯ

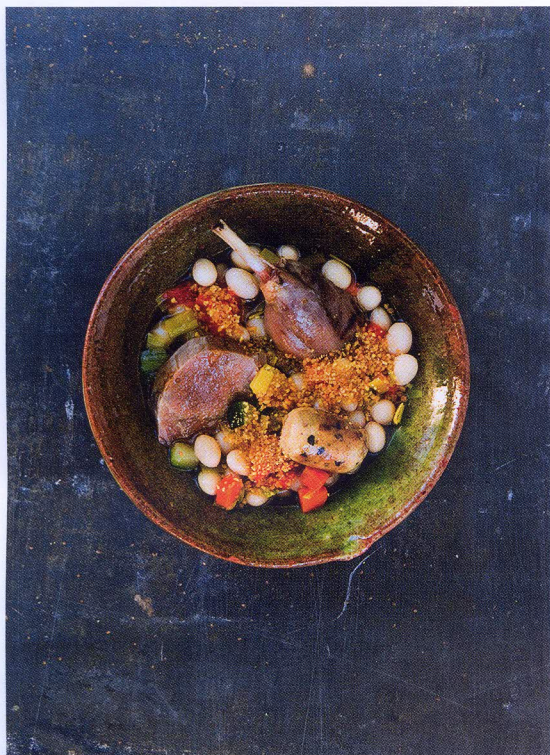
Robb Report представляет новый диетический курс,
предлагающий избавиться от лишнего веса с удовольствием

Текст – ЕГОР АППОЛОНОВ (Ъ)

Фото TIM CLINCH

Можно ли отказаться от хрустящего багета во Франции? Даже если вы не едите хлеб в больших количествах, в стране, которая славится своей выпечкой, удержаться от соблазна съесть перед ужином ломтик хлеба с подсоленным маслом трудно. Однако это усилие придётся совершить, если вы приехали в гости к легендарному шеф-повару Мишелю Герару, лауреату максимальных трёх звёзд красного гида Michelin. Впрочем, мне пришлось отказаться и от других деликатесов, прославивших Францию в целом и Ланды в частности. А всё потому, что целью моего визита в Les Pres d'Eugenie стал отнюдь не кулинарный туризм, как можно было бы предположить, а туризм исследовательский. Прославленный шеф-повар мсье Герар не так давно представил новую гастрономическую программу, направленную – как это ни парадоксально – на избавление от лишнего веса. Курс Minceur Essentielle адресован тем, кто привык к хорошей еде. Задача гостей – есть девять дней блюда уникальной авторской кухни и худеть. Звучит противоречиво, но в этом и заключается главная идея новой программы – худеть с удовольствием.

За девять ужинов в трёхзвёздочном мишленовском ресторане в Les Pres d'Eugenie я ни разу не познал чувства зависти к сидящим за другими столиками. Каждый вечер меня обволакивали соблазнительные ароматы жареной фуа-гра, тушёной свинины, подкопчёной на камине утиной грудки, в то время как я сам довольствовался преимущественно рыбой и морепродуктами. В отличие от соседей с их бесконечным Menu de la fête, амюз бушами и комплиментами, моя трапеза подразумевала лишь три перемены блюд. Порции были более чем скромными, как это предписывал курс Minceur Essentielle от Мишеля Герара, предложившего новую концепцию диетической кухни. Достигнув совершенства на ниве высококалорийного эпикурейства, последние годы ландский шеф посвятил созданию «правильной



еды», помогающей бороться с избыточным весом. Долгое время магнитом, притягивающим худеющих паломников в Ланды, оставалась запатентованная Гераром же Cuisine Minceur Active®. Его очередные исследования завершились представлением 9-дневной программы, которую сам маэстро описывает так: «Самый вкусный способ бороться с лишними килограммами». Во главе угла – белковая безуглеводная пища, активирующая припасённые организмом резервы. Главная задача – не резкое снижение веса, а осторожное регулирование метаболизма и пролонгированный эффект комплексного оздоровления. Создатель особо отмечает, что программа, которую отработывали в течение двух лет в партнёрстве с доктором-диетологом Патриком Серогом, помогает избежать «синдрома уо-уо» (стремительный набор килограммов после жёсткой диеты) и гарантирует стабильное сохранение достигнутых результатов. Герар утверждает, что чувство голода не должно становиться частью лечения. «Еда такая вкусная, что ты вообще забываешь о том, что на диете», – подвёл итог пребывания один из постояльцев. Если сначала я переживал, что буду ужинать вместе с гурманами, приехавшими на уикенд «дегустировать звёзды», то уже через пару дней стало ясно, что и лёгкие блюда Герара балуют рецепторы ничуть не меньше, высокой кухни. Курс разделён на три фазы. Стартовый трёхдневный отрезок активизирует сжигание жира, за ним следует этап метаболической адаптации. Завершающая часть призвана вывести из диетического цикла, задав правильный вектор для питания дома. По завершении «выпускники» получают книгу La Grande Cuisine Santé, в которой собраны более 400 рецептов из Minceur Essentielle. Наряду с особым режимом питания гостям пред-

писаны ежедневные тренировки с персональным инструктором и процедуры в La Ferme Thermale d'Eugénie (термальной ферме императрицы Евгении), где заправляет супруга звёздного повара – Кристин Герар, бальнеолог с тридцатилетним стажем. В основе всех процедур – вода целебных свойств, которые оценила ещё супруга Наполеона III императрица Евгения. Грязевой и два термальных источника одобрены и рекомендованы Академией медицинских наук Франции. Девиз госпожи Герар «лучшая терапия – это красота» воплощается в атмосфере фермы, декорированной предметами деревенского быта вперемешку с антиквариатом. В центре холла – громадный

**Суть программы
маэстро
описывает так:
«самый вкусный
способ бороться
с лишними
килограммами»**

средневековый камин, перед которым, облачившись в халат, приятно медитировать в ожидании приглашения на очередную процедуру. В кабинке, стиснув зубы, приходится терпеть, пока тебя, беззащитного, поливают из нитевидного душа. Напор воды до 20 бар, а струйки так тонки, что кажется, будто тыся-

чи стальных иголок впиваются в кожу. Беспощадный массаж провоцирует выработку коллагена (подтягивается кожа), стимуляцию лимфы (избытки воды выводятся из организма) и разрушение подкожных жировых отложений. В один из дней стоит взять передышку и отправиться плескаться в королевскую цветочную ванну.

Девять дней пролетели как один. Заняв в последний вечер свой привычный столик, я поймал себя на мысли, что мог бы продолжать питаться по методу Герара всю жизнь. Титулованный шеф, благодаря программе Minceur Essentielle, тонко изменил мои кулинарные привычки, и главное – это оказалось делом необременительным и результативным. Теперь остаётся отработать рецепты Герара в домашних условиях. ■

www.michelguerard.com