

TRANSAERO



IMPERIAL

[ИМПЕРИАЛ] ЖУРНАЛ ДЛЯ ПАССАЖИРОВ ВЫСШЕГО КЛАССА

№ 06 | 2015

РЕДАКЦИОННО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

июнь

Бортвой журнал — Ваш персональный экземпляр

И Д Х Н Д Ш

ЭКСПЕДИЦИЯ



с. 24

ВОЗОБНОВЛЯЕМОЕ ПРОШЛОЕ

ВОРЖ

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

ВЫХОДНЫЕ НА ПРИРОДЕ с. 36



с. 50

МАРШРУТ



с. 40

СВАНЕТИЯ

ГОРЦЫ,
БАШНИ
И ДРАКОН

ПРОЗА

БЕН ЛЕРНЕР

22:04

ОТРЫВОК ИЗ РОМАНА

с. 68

БОТТАРГА

ИКРА СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ. НАТУРАЛЬНАЯ
с. 64

ВКУС

ДИАЛОГ

АДЕЛИН ГЕРАР

О НИЗКОКАЛОРИЙНОЙ ВЫСОКОЙ КУХНЕ с. 58

UNIVERSUM

ENGLISH PAGES

р. 93



АДЕЛИН ГЕРАР:

«ВЫСОКАЯ КУХНЯ МОЖЕТ БЫТЬ НИЗКОКАЛОРИЙНОЙ»

**ДОЧЬ ЗНАМЕНИТОГО ШЕФ-ПОВАРА МИШЕЛЯ ГЕРАРА,
СДЕЛАВШЕГО ФРАНЦУЗСКУЮ КУХНЮ ДИЕТИЧНОЙ,
О СЕКРЕТАХ ОТЦА И О ТОМ, КАК ПОХУДЕТЬ,
НЕ ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ ДЕЛИКАТЕСОВ
И КЛАССИЧЕСКИХ ДЕСЕРТОВ.**

☞ *Интервью* ◆ ИРИНА РУБАНОВА

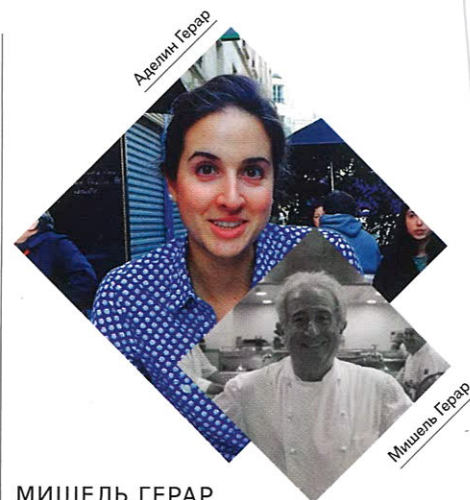
☞ *Фотографии* ◆ АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБ (7)

Как ваш отец, потомственный кондитер, пришел к идее создания диетической кухни?

—Когда отец познакомился с мамой, ему было 30 с небольшим, но у него уже был изрядный лишний вес. Он решил похудеть, однако есть капустные листья ему быстро наскучило, и он решил сделать любимые блюда — и, главное, десерты — более легкими. Погрузился в дело со свойственным ему энтузиазмом, и в 1974 году вышла его первая книга диетических рецептов. Вскоре появилась идея создать программу похудения в сочетании

со спа — мама как раз всерьез занялась обустройством семейного отеля в Ландах. Отец все эти годы не переставал изучать принципы здорового питания, у него вышло несколько книг, в отеле работает кулинарная школа, где шеф-повара со всей страны учатся готовить не только более здоровую, но и более вкусную еду. Отец считает, что полезна только та еда, которая доставляет радость.

После каждой поездки во Францию обычно приходится пару недель сидеть на диете, а ваш отец предлагает



МИШЕЛЬ ГЕРАР

Классик французской кухни, обладатель трех звезд Michelin с 1977 года, автор Cuisine Minceur — книги диетических рецептов, ставшей бестселлером во Франции. Известность пришла к Герару в 1958 году, когда всего в 25 лет он был удостоен почетного знака «Лучший кондитер Франции». Женился на Кристин Бартеlemi, наследнице известной французской империи термальных курортов. Вместе они занялись реставрацией имения Les Prés d'Eugénie, расположенного в 120 километрах от Бордо. Мишель Герар разработал первый во Франции курс гастрономического диетического питания, а его жена, известный натуропат, дополнила программу похудения спа-процедурами с использованием местных лечебных грязей и термальной воды. Сегодня Les Prés d'Eugénie в Ландах — один из самых известных бальнеологических курортов Европы, куда приезжают худеть звезды и гурманы. Дочь Аделин продолжает дело родителей, представляя их программу по всему миру.

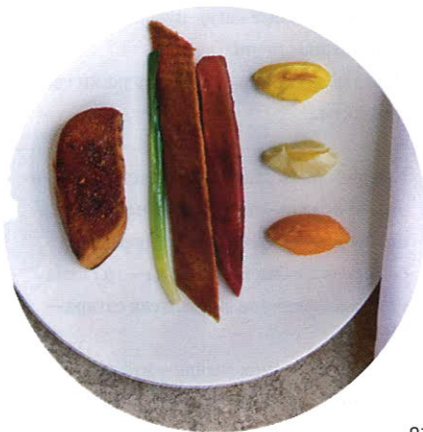
худеющим есть все, включая десерты. Как это возможно?

—Все дело в деталях. Взять, например, классический соус винегрет — обычно в него кладут одну столовую ложку уксуса и три столовые ложки растительного масла. С нашей точки зрения, это не имеет никакого смысла — слишком много пустых калорий, не влияющих на вкус блюда. Мы заменяем три четверти масла в этой пропорции овощным бульоном. У соуса при этом остается маслянистая консистенция, калорийность уменьшается чуть ли не втрое, а результат становится даже

01—03 Худеющим по методу Мишеля Герара не придется отказываться от деликатесов вроде утки (слева) и лобстеров (в центре и справа), а также разнообразных белых соусов, без которых немислима высокая французская кухня

лучше, потому что бульон из сезонных овощей добавляет блюду аромата. Такие манипуляции мы проделываем и с другими традиционными французскими рецептами—заменяем сливочное масло, сливки и прочие жирные ингредиенты чем-то другим, более легким и при этом богатым по вкусу.

Но секрет наверняка не в отдельных рецептах, а в системе, которую разработал ваш отец. Какие у нее основные принципы?



01



02



03

—Прежде всего, мы никого ни в чем жестко не ограничиваем, считаем, что есть можно все, только понемногу. Мы используем и сахар, и жиры, потому что все это в небольших количествах нужно организму. И не отказываем худеющим в десертах. Почти вся французская выпечка чересчур сладкая—мы переделываем эти рецепты на свой лад, добавляем чуть-чуть натурального фруктового сахара, и в итоге получается намного лучше, потому что можно различить вкус других ингредиентов. Если у клиента диабет—а к нам в Les Prés d'Eugénie приезжает много таких людей,—мы используем натуральные заменители сахара. Мы против экстремальных

Вернемся к основному принципу—отсутствию ограничений. Совсем все можно? Хлеб? Майонез? Вино?

—Да! Майонез у нас максимально легкий, и, конечно, мы делаем его сами—из обезжиренного белого сыра, винного уксуса, желтка и совсем небольшого количества оливкового масла. Хлеб мы тоже печем сами из муки грубого помола и почти без соли. Что касается вина, мы не рекомендуем его во время курса похудения, но если клиент привык к бокалу каждый день на протяжении многих лет, бессмысленно ему запрещать—человек все равно вернется к этой привычке. Так что пусть пьет понемногу и лучше красное, оно полезнее для сердца.

Не получается ли такая мишленовская диета слишком сложной для самостоятельного повторения? Результат же нужно поддерживать дома.

—В книге Cuisine Minceur, написанной отцом, собрано множество рецептов, которые легко воспроизвести в домашних условиях. Наша главная цель—показать, что диетическая еда нескучная, что бывают красивые, изысканные и при этом абсолютно здоровые блюда, что высокая кухня может быть низкокалорийной. В книге, например, есть рецепты мороженого и блинчиков. Если диета перестает ассоциироваться с чем-то унылым, с отказом от всех удовольствий, процесс идет куда быстрее.



Дизайном всех помещений отеля Les Prés d'Eugénie занимается лично жена Мишеля Герара Кристина

Как долго длятся программы и на сколько можно похудеть за это время?

—Обычно это 9 дней или 12, но некоторые гости остаются дольше. В прошлом году у нас был пациент из Германии, который жил в отеле три месяца. За это время он сбросил около 45 килограммов. И, кстати, до сих пор удерживает результат. Если говорить о стандартной программе, то в среднем за 10 дней человек весом около 100 килограммов обычно сбрасывает 9—10 из них.

Диета основана на подсчете калорий. Какова калорийность дневного рациона ваших клиентов?

—Это динамическая система, в ней есть несколько стадий. Начинается все с 900—1000 килокалорий в день, это короткая фаза, где почти нет углеводов. В это время мы следим за тем, чтобы тарелки выглядели полными — известный психологический прием, позволяющий легче перенести ограничения. Этого несложно добиться с помощью зеленых салатов и овощей. В первой фазе активно уходит лишняя жидкость. На второй стадии в меню снова вводятся углеводы, калорийность возрастает до 1000—1200,

в эти дни сбрасывается жир. В заключительной фазе мы добавляем еще 300—400 килокалорий, чтобы человек, вернувшись домой, не накинута на холодильник — никто не должен уехать голодным. Диета сопровождается спа-процедурами и физической нагрузкой и, что самое важное, лекциями о здоровом питании.

Не слишком скучно?

—Нет никакого смысла помогать человеку худеть, если не объяснять ему, как вести себя дальше. Например, у многих в головах прочно засело число 2000 — мы уже не первое десятилетие слышим, что это нормальная дневная калорийность рациона чуть ли не для каждого человека. Но если вы не мужчина двадцати лет с горой мышц, если вы целый день сидите на работе и не занимаетесь активным спортом, вам столько не нужно, 1300—1400 килокалорий — ваш максимум. Таких мифов очень много, мы стараемся их разрушать. Еще мы учим людей правильно выбирать блюда в ресторанах — сложно ожидать, что они вернутся домой и будут прилежно готовить себе трижды в день по нашей книге. Мы реалисты. ♦

РЕЦЕПТ

Пирожное «Париж — Брест» Версия Мишеля Герара

Этот десерт был изобретен в 1910 году кондитером Луи Дюраном в честь велосипедной гонки Париж — Брест.

Взбить сливки с растворимым кофе до образования однородной массы. Полученный густой крем, который носит название «Шантильи», поставить в прохладное место.

Взбить яичные белки в пену, затем, помешивая, добавить выбранный подсластитель (фруктозу, сахар, заменитель или мед). Аккуратно вмешать белки в кофейный крем. Как только масса станет однородной, важно перестать ее помешивать, иначе белки могут опасть.

Срезать верхнюю часть заварных колец. Нижнюю часть намазать кремом. Накрыть верхней половиной и присыпать получившиеся пирожные какао-пудрой. Поставить в прохладное место.

Перед подачей украсить листочками свежей мяты.

Калорийность одного пирожного в классической версии — около 350 ккал. Калорийность одного пирожного по Дюрану:

- с использованием фруктозы — 194 ккал
- с использованием заменителя сахара — 185 ккал
- с использованием сахара — 210 ккал
- с использованием меда — 205 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

для приготовления 4 пирожных

- Готовые кольца из заварного теста диаметром 10 см..... 4 штуки
Яичные белки..... 2 штуки
Сливки жирностью не менее 30%..... 13 мл
Фруктоза/сахар/мед..... 2 ч.л.
Кофе растворимый..... 1 ст.л.
Для украшения: свежая мята и какао-пудра

