



ОСТРОВ ОАКСЕН

## Oaxen Krog

Воплощение высокой нордической кухни из биодинамических и экологичных продуктов на скалистом острове среди моря



БАРСЕЛОНА

## Camper FoodBALL

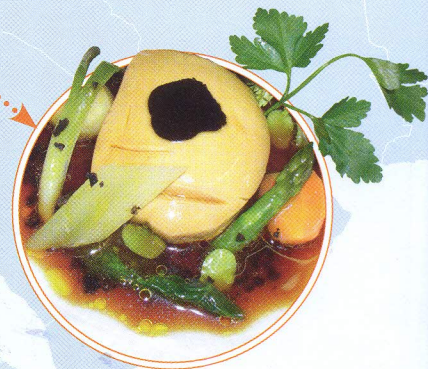
Ресторан, где все блюда имеют форму шара для гольфа, от компании Camper и фуд-дизайнера Марти Гиксе



МАДРИД

## Fast Good

Сеть быстрого, но здорового питания от родоначальника молекулярной кухни и величайшего каталонского повара Феррана Адриа



ЛАНДЫ

## Michel Guerard

Трехзвездочное мишленовское диетическое чудо от знаменитого французского кулинара Мишеля Герара



# ЛАНДЫ **Рецепты вечной молодости**

**Р**есторан *Michel Guerard* знаменитого французского мэтра *haute cuisine* Мишеля Герара находится в Биаррице на территории бальнеологического курорта. Триндентство высокой французской кухни, гастрономического диетического питания и местной национальной кулинарии удостоивается трех звезд *Michelin* ежегодно уже в течение тридцати лет. Гастрономическая диетическая кухня от Герара (созданная в результате совместных исследований маэстро с группой *Nestle*) именуется *Cuisine Minceur Active*<sup>®</sup> и направлена на нормализацию обмена веществ и, как следствие, достаточно быструю потерю веса (не вследствие тотальных ограничений и отказа от привычных продуктов питания). Рацион для позитивно мыслящих гурманов выглядит следующим образом: 50% суточной потребности организма приходится на углеводы, 30% на жиры, 20% на



МИШЕЛЬ ГЕРАР

белки. Неукоснительный аперитив перед ужином – фирменный отвар из пяти лекарственных растений: кукурузной метелки, листьев толокнянки, цветов вереска, хвостиков вишни и хвоща. Среди яств, дарующих вечную молодость, красоту и жизненную силу, – салат из белой фасоли памполь с грушами под соусом из маракуйи, тартар из томатов с яйцом пашот под зеленым соусом из укропа и с кусочками пармезана, ризотто из овощей с цельным рисом, королевская дорада, запеченная с салатом лагуком и лисичками, блинчики с легким лимонным кремом и грейпфрутом, соусы на основе ацидофильного молока *LC1 Nestle*. Обязательная строка ежедневной диеты – белое и красное вино (но не более 200 мл в день). Последний прием пищи строго в 19.15.



Ресторан Герара знаменит простыми блюдами из роскошных сезонных ингредиентов: омаров, черных трюфелей, сморчков, атлантического окуня, фруктов



*Cuisine Minceur Active* – парадоксальный микс гастрономической кухни и инноваций в области рационального диетического питания

## 4 ПРИЧИНЫ ДЛЯ ПОЕЗДКИ

**МИШЕЛЬ ГЕРАР** Личное знакомство с маэстро – весомая причина для визита в один из живописнейших регионов Франции, который расположен между провинцией Бордо и Страной Басков.

**КУЛИНАРНЫЕ КУРСЫ** Чтобы узнать рецепты равиолей с омаром (215 калорий), нежного манного десерта «Императрица» (150 калорий) и другие секреты месье Герара, стоит на 4 дня погрузиться в мир гастрономии.

**ВИНОГРАДНИКИ** С местными благородными напитками можно познакомиться в погребах и на дегустациях вин в *Château de Vachen*.

**ВОЗДУХ** Занимает первое место среди целительных особенностей региона, обязан соседству Атлантики с сосновыми борами.