

VOGUE

УКРАИНА

ВГУСТ
2014



АРТ НОМЕР

С МАРИНОЙ АБРАМОВИЧ

9 772306 505008

Худо БУДЕТ

Авторский курс похудения, разработанный трехзвездочным поваром Мишелем Гераром, в Les Pres d'Eugénie прошла Ольга Сушко

Еда – главная приманка семейного отеля Les Pres d'Eugénie. Гарантия этому – три мишленовские звезды легендарного шеф-повара Мишеля Герара. Он еще в 1960-х сошел с дороги, по которой столетиями шла французская кухня, и придумал гастрономический курс для похудения Cuisine Minceur Active. Программа адресована тем, кто привык к хорошей еде. Задача гостей – не оставляя своих привычек, дегустируя авторские блюда и выпивая, худеть. Кажется, здесь кроется противоречие, но в этом и заключается главная идея Les Pres d'Eugénie – худеть с удовольствием.

В Les Pres d'Eugénie встречаются и те, кто приехал снизить вес по программе Мишеля Герара, и те, кто верит в животворящую силу прославленного французского курорта с горячими водами и за год вперед записывается на ванны с травами и в грязевые бассейны с кашницами из каолина (белой глины) в спа La Ferme Thermale d'Eugénie. Спа и отелем заведует жена звездного повара и наследница французского имения Кристина Герар, бальнеолог с сорокалетним стажем и обладательница роскошного вкуса.

По преданию, когда-то в имении остановилась сама Евгения – жена Наполеона III и императрица Франции. После короткого отдыха Ее Величество проследовала дальше, оставив свое имя окружающим лугам и источнику минеральной воды. Деревня стала называться Источником Евгении (Eugénie les Bains), а имение – Лужками Евгении (Les Pres d'Eugénie).

С будущей женой Герара познакомил его друг месье Труагро, тоже знаменитый повар, – как раз когда к 32 годам Мишель наконец открыл собственный ресторан Le Pot

au Feu в городке Арнье. За пять лет ресторан получил сначала одну, а потом и вторую мишленовскую звезду. До этого Герар, сын шоколатье, окончил кулинарную школу и практиковался в парижском отеле Crillon, где быстро взлетел по карьерной лестнице: в 24 года стал шеф-кондитером, а годом позже в Елисейском дворце получил из рук президента почетный знак «Лучший кондитер Франции».

Сладкая жизнь кондитера не проходила бесследно – Мишель Герар весил на пару десятков килограммов больше, чем сейчас, и молодая жена была недовольна. Сам Герар чувствовал себя несчастным – не столько из-за несовершенной фигуры, сколько из-за того, что на бесконечных диетах вместо жареной фуа-гра,

тушеной свинины и подкопченной на камине утиной грудки ему приходилось есть безвкусное вареное мясо и постные капустные листья. И ни грамма сладкого. Для молодого человека с блестящей карьерой кондитера это едва не закончилось депрессией.

После свадьбы Кристина Герар принялась обустривать отель, а Мишель экспериментировал на кухне Les Pres d'Eugénie – он намерился создать праздничные вкусные блюда для похудения. Как раз тогда у Герара проходил стажировку Ален Дюкасс. В результате исследований Герар пришел к неожиданным выводам: к снижению веса приводят не столько строгие ограничения, сколько сбалансированная еда, которая насыщает организм всем необходимым, а главное – непременно доставляет радость.

Прожив в Лужках Евгении несколько дней, я лично убедилась в том, что можно потреблять полторы тысячи калорий в день и при этом получать от еды наслаждение и худеть без изнурительного бега и спортзалов.



ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ CUISINE MINCEUR®

1. Свежие фрукты, овощи, зерновые и бобовые составляют основную часть дневного рациона. Это естественные антиоксиданты, источники витаминов и растительных волокон.
2. Сухие овощи, богатые протеинами, углеводами и растительными волокнами, дают быстрое ощущение насыщения и заряжают организм энергией. Еще один секрет – соединение в одном блюде сухих овощей и злаковых (на 100 граммов злаковых 50 граммов сухих овощей). Эта комбинация – источник важнейших аминокислот в рационе.
3. Оливковое и рапсовое масла полностью замещают сливочное масло и сливки. Замещение насыщенных жирных кислот моно- или полиненасыщенными жирными кислотами.
4. Рыбу нужно есть регулярно, через день. Лосось, тунец, сардины, макрель содержат полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.
5. Сахар можно. В блюдах не используют сахарозаменители (аспартам) и отдают предпочтение натуральной фруктозе.
6. Белые и красные вина. Умеренное употребление вина полезно для организма. Красное вино рекомендуется в обеденное время (100 мл) как антиоксидант, в вечернее время – белое вино (100 мл) для нормализации работы почек.



Семейное имение Кристин Герар, жены звездного повара, — сегодня гостеприимный отель Les Pres d'Eugénie

Диетическая еда настолько вкусная, что вообще забываешь о том, что ты на диете



Роскошные сады и пение птиц — лучшая поддержка для худеющих гостей



Интерьеры отеля — лучшее подтверждение роскошного вкуса Кристин Герар



Диета Герара непременно должна доставлять удовольствие и радость





Отведать
диетический
завтрак можно
не вставая
с постели



К трем приемам пищи в гастрономический ресторан положено являться вовремя



Десерты – неотъемлемая часть авторской диеты Cuisine Minceur Active



Главное – к приемам пищи являться вовремя. На 19:15, согласно программе похудения, приходится диетический ужин, на который отведен час.

Сначала на столе появились хлеб и масло из сушеных белых грибов, следом – тартар из помидоров и зеленого базилика, с кубиками кабачка, смесью трав и стружками пармезана. Он был заправлен «здоровым» уксусом «Сильвестер» (бульон из птицы с сушеными белыми грибами и хересовым уксусом). Основное блюдо – нежнейший кремовый рийет из рыбы с соусом из хрена и заправкой из легкого майонеза. Майонез, как и уксус, тоже «здоровый»: венчиком взбивают 100 г белого сыра нулевой жирности, один желток, соль, перец, чайную ложку горькой горчицы, столовую ложку винного уксуса, пять ложек рапсового масла и пять оливкового. В роли десерта совсем не диетическое на вид банановое желе в пинаколаде с цедрой лайма, ромом и листьями мяты – неплохо для изнурительной диеты. И конечно, ужин сопровождается бокал именно белого вина – Michel Guerard. В 1983 году Мишель и Кристин к коллекции владений докупили неподалеку от Лужков Chateau de Vachen, а вместе с ним – виноградники и старые погреба.

Вино к еде – одно из правил диетического курса Cuisine Minceur Active. Оно благотворно влияет на организм: бокал красного в обед – антиоксидант, бокал белого вечером нормализует работу почек. Еще нужно научиться хорошо готовить и отказаться от всего невкусного. Через день есть рыбу, свежие фрукты, овощи, зерновые и бобовые культуры, а также сухофрукты. Сахар – одобрен, заменить его можно только медом или фруктозой, а сливки и сливочное масло – лучшим на свете оливковым. Какого гурмана удовлетворит безалкогольный компот или шоколад на сорбите?

Герар акцентирует внимание на том, что его программа помогает избежать синдрома йо-йо – стремительного возврата килограммов после жесткой диеты, – и гарантирует сохранение достигнутых результатов.

КРЕМОВЫЙ РИЙЕТ ИЗ РЫБЫ С СОУСОМ ИЗ ХРЕНА

Время приготовления – 20 минут.
125 калорий на порцию (треска или хек),
185 калорий на порцию (скумбрия).
Раскладка на 4 порции.

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г рыбного филе – треска, хек или скумбрия;
500 млпряного отвара из рыбы или полученного из 500 мл воды и 10 г сухого пряного отвара в кубике;
70 г кабачков с кожурой, нарезать кубиками (сторона – 5 мм);
30 г вяленых томатов, нарезать кубиками;
1 столовая ложка рубленого шнитт-лука;
1 столовая ложка рубленого эстрагона.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

1 столовая ложка легкого майонеза;
1 столовая ложка белого сыра 0% жирности;
1 чайная ложка лимонного сока;
несколько капель табаско;
соль, перец.

ДЛЯ СОУСА С ХРЕНОМ

60 г белого сыра 0% жирности;
20 г молочного соуса из хрена;
2 столовые ложки молока 1,5% жирности;
1 чайная ложка лимонного сока;
соль, перец.

ДЛЯ ГАРНИРА

4 маленьких салата-сюкрин,
соус винегрет.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Приготовление пряного отвара из рыбы.
В кастрюле довести до кипения 500 мл воды и 10 г сухого пряного отвара в кубике. Порезать рыбное филе на кусочки размером от 3 до 4 см, посолить и поперчить их, загрузить в пряный отвар. Снова довести до кипения, накрыть крышкой, снять с огня. Дать настояться 8-10 минут, затем достать шумовой кусочки рыбы.
2. Тушить кабачковые кубики в кастрюле с кипящей подсоленной водой 2 минуты, затем поставить под холодную воду, после чего воду слить. Вяленые томаты нарезать кубиками 0,5 см.
3. В глубокой миске измельчить вареную рыбу при помощи вилки. Добавить кабачки и вяленые томаты, а также нарезанные травы. Заправить все ложкой майонеза, белым сыром 0% жирности, солью, перцем, табаско и лимонным соком. Аккуратно перемешать. Поставить в холодильник.
4. Приготовление соуса с хреном.
В маленькой чаше смешать белый сыр с молочным соусом из хрена, молоком и лимонным соком. Приправить солью и перцем.
5. Подача рийета из рыбы.
Выложить на каждую тарелку большой шарик рийета, отформовать при помощи столовой ложки, выложить сюкрин (предварительно помыть и разрезать пополам). Заправить сюкрин винегретом и налить соус из хрена вокруг рийета и салата.



ТАРТАР ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ БАЗИЛИКОМ

45 калорий на порцию.

Раскладка на 4 порции.

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

4 спелых помидора (150 г);

60 г кабачков с кожурой, нарезать кубиками 0,5 см;

1 столовая ложка рубленого лука-шалота;

1 столовая ложка рубленого свежего зеленого базилика;

1 столовая ложка рубленого свежего шнитт-лука.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

1 чайная ложка французской горчицы;

4 столовые ложки винегрета

«Сильвестер»;

3 капли табаско;

соль, перец.

ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ

4 букета из разных салатов,

12 тонких стружек пармезана.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

4 стальных кружка диаметром 10 см.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовка помидоров. Снять с помидоров кожицу, погрузив их на несколько секунд в кастрюлю с кипящей водой, затем обдать ледяной водой. Очистить, разрезать пополам и придавить рукой, чтобы удалить сок и семена. Нарезать кубиками 0,5 см, положить в сито. Слегка посолить. Установить сито на миску и поставить в холодильник.

2. Бланшировать кубики кабачков в кипящей подсоленной воде в течение 2 минут. Дать стечь и обдать холодной водой.

3. Приготовить смесь базилика, шнитт-лука и шалота.

4. Приправить тартар. В салатник положить помидоры из холодильника, кабачки, смесь из трав и заправку. Как следует перемешать.

5. Подача и оформление: уложить на каждой тарелке тартар в металлическую формочку (или в стакан). Заправить салатное ассорти винегретом «Сильвестер» и разложить на каждой тарелке. Воткнуть стружки пармезана.

Диета Герара – лучший способ сбросить лишние килограммы без тренировок



Камин, картины и персидские ковры – обязательное украшение интерьеров в Les Pres d'Eugénie

Наряду с особым режимом питания гостям предписаны 4-5 ежедневных процедур в спа La Ferme Thermale d'Eugénie. В основе каждой из них – целебная вода, свойства которой

оценила еще императрица Евгения. Грязевой и два термальных источника одобрены и рекомендованы Академией медицинских наук Франции.

Пребывание в спа La Ferme Thermale – отдельное приключение, это все равно что отправиться в гости к фермерам-друидам. Вместительное здание-здравница в 1000 кв. м больше всего напоминает сельскую лесную хижину. На входе отнимают телефон и часы: следить за временем и новостями здесь не к месту. Гражданскую одежду предлагают сменить на льняной халат с капюшоном-колпаком, хлопковую тунику или пижаму и кашемировый жилет. Затем проводят в павильон ожидания с персидскими коврами и масштабными портретами императрицы Евгении, усаживают в пухлое полосатое кресло у гигантского средневекового камина и вручают лечебную настойку или отвар из луговых трав. Мне, например, достался «коктейль здоровья» на основе лимона, тмина, эвкалипта и меда.

Здесь в халате лесного гнома приятно медитировать в ожидании очередной процедуры: хорошо, если просто отправят плескаться в королевскую цветочную ванну с травяными мешочками или в бассейн в форме листка клевера из каолина, хуже – если на массаж тонкими струйками воды под напором в 20 бар: беспощадная процедура способствует выработке коллагена, от которого подтягивается кожа, и разрушению подкожных жировых отложений. Красота, как известно, требует жертв.

Я, нужно сказать, добросовестно соблюдала все правила и принципы четы Герар и, заняв в последний вечер свой привычный стол в гастрономическом ресторане, поймала себя на мысли, что смогла бы продолжать оздоравливаться и питаться по методу Гераров всю жизнь. Главное – все это оказалось делом необременительным и результативным. Теперь остается отработать рецепты Мишеля Герара в домашних условиях. По завершении девятидневного курса похудения каждый «выпускник» получает книгу La Grande Cuisine Santé с четырьмя сотнями его рецептов.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ КРИСТИН ГЕРАР

1. Необходимо лечить организм в целом, а не отдельные органы. Человек неотделим от природы, в которой все процессы взаимосвязаны. Так и в организме: изменение в работе одного органа накладывает отпечаток на все тело, душу и сознание.
2. Важно обнаружить причину заболевания, а не лечить его симптомы. Если результатом терапии стало лишь кратковременное улучшение состояния, это значит, что цель не достигнута и болезнь может вернуться с удвоенной силой.
3. Желательно предотвратить возникновение болезни. Для этого надо внимательно относиться к своему образу жизни и учитывать возможные наследственные проблемы здоровья, прислушиваться к организму, отслеживать свое моральное и физическое состояние.
4. Необходимо, чтобы лечение приносило только пользу и не имело побочных эффектов.
5. Психологическое состояние человека, его настроение, взгляд как на себя, так и на окружающий мир — отражение его физического состояния. Снять стресс и напряжение, нормализовать работу нервной системы — первый шаг на пути к оздоровлению.



Худеющим гостям
предписана процедура
в спа La Ferme Thermale
d'Eugénie — грязевой
бассейн из каолина