



## ИМПЕРАТОРСКИЕ ЛУГА МИШЕЛЯ ГЕРАРА

**В** любом бизнесе или виде искусства есть свои идеалы и мерилы, а ресторанный бизнес зачастую связан с искусством непосредственно, особенно если говорить о Высокой кухне. И одним из флагманов Haute Cuisine является кухня ресторана Les Pres d'Eugenie («Луга императрицы Евгении») в составе комплекса La Ferme Thermale d'Eugénie («Термальная ферма императрицы Евгении»), создателем и руководителем которой является шеф-повар Мишель Герар.

История заведения, о котором пойдет речь, уходит в XVIII век. Императрица Евгения, супруга Наполеона III, с детства обожала воду и путешествия. Проводя каждое лето на побережье Бискайского залива в Биаррице, венценосная семья много путешествовала по региону. Два термальных источника, расположенные в самом центре Ланд, были известны еще римлянам. Но только благодаря Евгении маленькая деревушка Eugenie les Bains в XIX веке превратилась в настоящий бальнеологический курорт. Современная история возрождения термальных источников начинается благодаря Кристине Герар, которая в возрасте 21 года стала управляющей ставшим на данный момент популярнейшим бальнеологическим курортом. Конечно же, большое внимание при лечении пациентов уделяется их питанию. Автором разработки и мастером приготовления блюд, используемых в диетах, которым следуют посетители, является супруг Кристины Герар — месье Мишель Герар.

Мишель Герар — человек, входящий в пятерку лучших шеф-поваров высокой кухни Франции. Он гений и бог гастрономического искусства, каждое блюдо которого ресторанные критики мира сопоставляют с высокой модой кулинарии. Его ресторан награжден тремя звездами Michelin вот уже более трех десятилетий.

На территории термального курорта Les Pres d'Eugenie Мишель Герар проповедует сразу три вида кулинарии — высокая французская кухня, гастрономическая диетическая кухня и местная национальная кухня.

Вот высказывания близких друзей и коллег месье Герара, самых известных поваров мира.

#### **Пьер Труагро:**

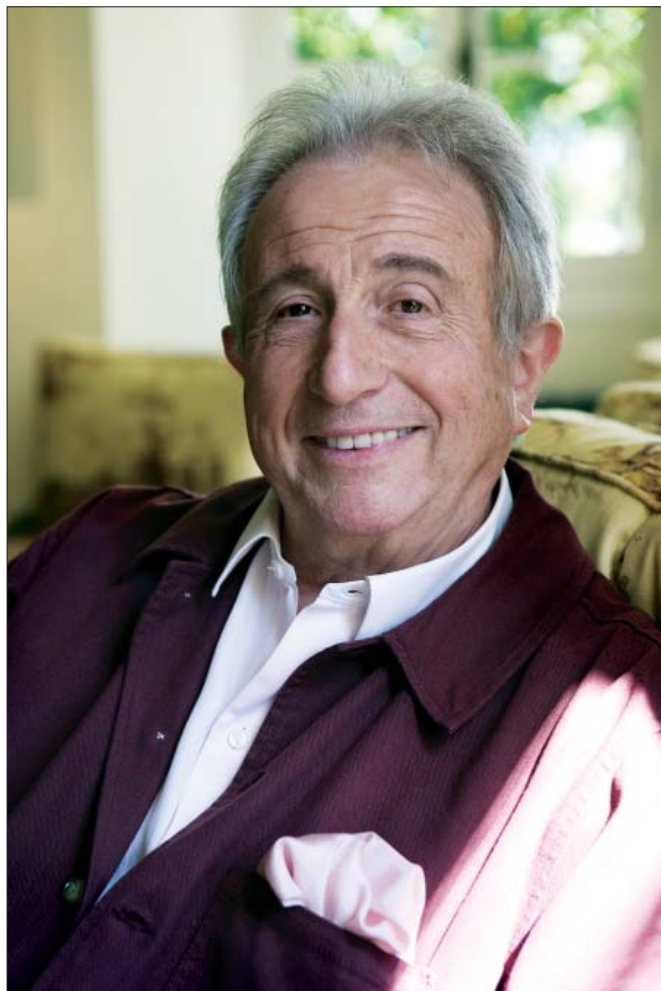
*«Для меня лично «Луга императрицы Евгении» воплощают собой настоящее искусство жить по-французски. Как только речь заходит о гостеприимстве, сразу же перед глазами возникает образ четы Гераров. И надо признаться, мне тем более приятно то, что Герары достигли успеха, так как именно я когда-то представил их друг другу».*

#### **Поль Бокюз:**

*«Если бы Мишель изобрел «безумный салат», он был бы обречен на популярность во всем мире. Но это вовсе не значит, что Мишель безумен! Хотя, может, он и безумен, но до чего артистичный!»*

#### **Ален Сандран:**

*«Молодыми мы были неразлучны: Труагро, Бокюз, Верж, Мишель и я. Это было беззаботное время, каждый день мы придумывали новые и новые рецепты блюд лишь для того, чтобы ими полакомились другие. Да, откровенно говоря, свобода окрыляла и вдохновляла нас!»*



По мнению великого мэтра, Высокая кухня, как и высокая мода, — это что-то восхитительное, утонченное. Она требует опыта, мастерства и вдохновения. Кроме того, в ней используются очень редкие и дорогие продукты. Часто ее трудно понять, поскольку она требует некоторой привычки и склонности к гурманству. Так же, как и в высокой моде, каждый раз создается что-то ослепительное, неповторимое, праздничное. Это прежде всего авторская кухня. Высокая кухня потому и стала искусством, что это способ самовыражения мастера.

Герар 70-х годов прошлого века — творец, создатель (вместе с Бокюзом, Труагро, Шапелем и Верже) nouvelle cuisine, новой французской кухни, ставшей поварским эталоном рубежа тысячелетий. Nouvelle cuisine является для ресторанного дела примерно тем же, чем для механики — изобретение двигателя внутреннего сгорания. Традиционная французская кухня наконец-то получила тот толчок, который позволил ей остаться главной кухней мира, несмотря ни на какие модные веяния и тенденции.

Сочетание несочетаемого, привнесение во французскую кухню других традиций, упор на эстетику, на подачу блюда, стремление не насытить, но воодушевить, восхитить, удивить гостя — все это в полной мере удалось молодым гениям, в числе которых был и Мишель Герар.

Философия современной высокой кухни, по мнению господина Герара, заключается в том, что все должно быть простым, но в то же время утонченным. Вслед за тонким вкусом идут форма и цвет, которые крайне важны с эстетической точки зрения. Творение высокой кухни обязательно должно удивить, ведь гурманы ищут необычных ощущений.

Впрочем, идей Герара хватило не только на nouvelle cuisine — за почти тридцатилетний срок работы был соз-





дан абсолютно новый подход к вопросу рационального, диетического питания. Как результат мэтрм гастрономической французской кухни создана единственная в своем роде диетическая высокая кухня — Cuisine Minceur Active (ключевым здесь является слово *minceur* — похудение). Ее создание стало следствием фундаментальных исследований Мишеля Герара и группы «Нестле». Начало сотрудничества датируется 1976 годом (одновременно являясь главой собственной компании Michel Guerard Conseil S.A., господин Герар становится консультантом международного уровня по производству продуктов питания этой швейцарской компании).

Cuisine Minceur Active — это сочетание гастрономической кухни с инновационными разработками последних десятилетий в области рационального питания. Диетическая высокая кухня от Мишеля Герара направлена, прежде всего, на нормализацию обмена веществ и, как следствие, постепенную потерю веса. Как шутит метр, «я придумал эту кухню, когда у западного мира было два главных врага — Советский Союз и холестерин». Снижение массы тела происходит не вследствие отказа от многих продуктов питания или их строгого ограничения, а за счет правильного обеспечения организма всеми необходимыми для его бесперебойной работы элементами.

Рациональное гипокалорийное питание основывается на строгом соблюдении режима питания. Последний прием пищи приходится на период с 19 часов 15 минут до 20 часов 15 минут. Ранний ужин способствует нормализации сна и обмена веществ.

Если разделить дневной рацион диеты, разрабатываемой Мишелем Гераром, на составляющие, то он выглядит следу-



ющим образом: 50 % от суточной калорийности приходится на углеводы, 30 % на жиры, 20 % на белки. В приготовлении блюд не используются сахарозаменители (аспартам), предпочтение отдается натуральной фруктозе. Из рациона исключены высококалорийные продукты, содержащие много жира, и легкоусвояемые углеводы (в свое время это решение было революционным, даже очевидный вроде бы страх перед свиным жиром возник не сам по себе, а благодаря тому, что Герар с приятелями договорились заменить сало оливковым маслом; в итоге оказалось, что они изменили режим питания всей планеты, потому что все, что было после, в Калифорнии или в Лондоне, скопировано с них). В качестве находки маэстро использует ацидофильное молоко при приготовлении йогуртов, также йогурт и молоко соединяются с различными бульонами и дополняются свежими травами и приправами. Они придают тонкий аромат блюдам, делая их неповторимыми. Кстати сказать, неотъем-



лемым компонентом кулинарных шедевров является особая минеральная вода, в которой здесь нет недостатка: два источника Saint-Loubouer Impératrice и источник Christine-Marie дают достаточно воды, чтобы обеспечить нужды ресторана Les Pres d'Eugénie и SPA центра La Ferme Thermale®. На ней же делаются отвары лекарственных трав.

Cuisine Minceur Active основана на шести правилах:

1. Свежие фрукты, овощи, зерновые и бобовые. Они составляют основную часть дневного рациона. Это естественные антиоксиданты, источники витаминов и растительных волокон.
2. Сухие овощи. Все знают о полезных свойствах сухофруктов, но немногие употребляет в современной кулинарии сухие овощи, богатые протеинами, углеводами и растительными волокнами. Эти три составляющие продукта дают быстрое ощущение насыщения и действуют буквально тонизирующе, заряжая орга-



## Шоколадное суфле с арманьяком

| Ингредиенты (на 6 порций) | Вес, г |
|---------------------------|--------|
| Шоколад плиточный .....   | 90     |
| Масло сливочное.....      | 90     |
| Сахарная пудра .....      | 90     |
| Яйцо, желток .....        | 3 шт.  |
| Яйцо, белок .....         | 3 шт.  |
| Арманьяк .....            | 60 мл  |

## Способ приготовления

Растопить масло и шоколад вместе на водяной бане. Взбить яичные желтки с сахарной пудрой до образования легкой белой смеси. Соединить растопленное масло и шоколад со смесью желтков и сахарной пудры. Взбить яичные белки и добавить к остальным перемешанным ингредиентам. Заполнить смесью на три четверти шесть небольших форм, предварительно смазанных маслом и посыпанных сахарной пудрой. Выпекать в духовке при  $t$  200 °С в течение 6 минут. Подавать немедленно после приготовления, при подаче налить в каждое суфле, сделав вырез в середине, чайную ложку арманьяка.



низм энергией. Но есть и еще один маленький секрет — соединение в одном блюде сухих овощей и злаковых. Скомбинированные в точной правильной пропорции (на 100 г злаковых 50 г сухих овощей), они являются источником важнейших аминокислот в рационе.

3. Оливковое и рапсовое масло. Они полностью замещают сливочное масло и сливки. Замещение насыщенных жирных кислот на моно- или полиненасыщенные жирные кислоты.
4. Рыба должна присутствовать в рационе здорового питания и употребляться регулярно через день. Лосось, тунец, сардины, макрель содержат полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3.
5. Сахар. В приготовлении блюд, как мы уже говорили, отдается предпочтение натуральной фруктозе.
6. Белые и красные вина. Умеренное употребление вина крайне полезно для организма. Красное вино рекомендуется в обеденное время (100 мл) как прекрасный антиоксидант, в вечернее время — белое вино (100 мл) для нормализации работы почек.

Помимо утонченных вкусовых качеств блюд привлекает внимание компоновка диеты. Меню на каждый день не превращает жизнь в дисциплинарный санаторий. Месье Герар умудрился упаковать в эту диету и мясо, и фуа-гра, и вино. Люди едят, пьют — и все равно худеют. Сложно объяснить химию этого процесса, но, поскольку эмпирическим путем она доказана тысячекратно, сомневаться в ней уже поздно.

Таким образом, здесь, на «Лугах императрицы Евгении», можно попробовать блюда Высокой кухни, традиционные французские блюда, а также диетические блюда в исполнении всемирно признанного повара Мишеля Герара: тартар из помидоров с яйцом пашот под зеленым соусом из укропа и с кусочками пармезана; ризотто из овощей с цельным рисом; королевская дорада, запеченная с салатом-латуком и лисичками; фуа-гра в горшочке с овощами на пару; блинчики с легким лимонным кремом и грейпфрутами; мороженое из йогурта с ягодами и многие другие шедевры.

По мнению четырех Герар, в первую очередь Кристины Герар, антураж тоже должен способствовать лечебным

процессам. Телевизоры в номерах их отеля белого цвета, в ванной — букетики жимолости, в большой каплевидной вазе на комод — разноцветные яблоки, над кроватями — льняные балдахины, на окнах — легкие цветные занавески, на подоконниках — крупные глиняные зайцы. Кристина Герар называет такой оформительский стиль провансальем. За окнами разбит буколический парк с каштанами и беседками. Несколько раз в день соседняя церквушка раздражается интеллигентным звоном. Месье же Герар в свою очередь видит в этом вдохновение и изысканное дополнение к своим блюдам. Хотелось бы пожелать и вам, уважаемые коллеги, вдохновения в создании блюд и атмосферы кухни в стиле Haute Cuisine.

Очевидно, что появлению вдохновения могут способствовать мастер-классы, проводимые лично месье Гераром (ближайшие пройдут 27–30 октября и 3–6 ноября 2009 года). Они объединяют в себе рецепты высокой гастрономической, диетической и местной кухни. То есть для ресторатора это уникальная возможность узнать секреты мэтра, касающиеся использования тех или иных ингредиентов, и почерпнуть новое для своего творчества. Например, один из последних гвоздей программы — каффировый лимон. Мишель Герар говорит о нем: «О, это такая важная вещь. Я открыл его для себя во время путешествий в Азию. Это король цедры. Я с ним поступаю так: цедра двух таких лимончиков и литр оливкового масла холодного отжима. Надо настаивать пару дней. Это дает салатам поразительную свежесть. А если полить таким маслом жаренную на гриле рыбу...». Или вы можете узнать секрет приготовления куриной грудки от мастера Герара: «Я беру грудку домашней курочки, слегка копчу ее в камине, потом фарширую сыром, печенкой и веточкой тимьяна и отправляю на гриль. Соус я готовлю из собственного сока курицы и сока лимона. Вам нравится?» Кроме тайн самого процесса приготовления знаменитый шеф-повар с удовольствием делится секретами подбора продуктов для блюд. Для господина Герара это отдельная глава, которую он готов прочитать и вам во время проведения своих мастер-классов на «Лугах императрицы Евгении».

Кирилл Функ