



Продукты

Доставка до квартиры
в Екатеринбург или почтой/тк по России
<http://ДомВегана.РФ>

К Великому Посту

8 (343) 200-05-72

Пост на каждый день

Вегетарианские кафе Екатеринбурга выходят из узкого сегмента

Елизавета МУРАШОВА

Один из способов соблюдать Великий пост и не отказывать себе в разнообразии блюд — посещать так называемые кафе и магазины здорового питания, популярные у сыроедов, вегетарианцев и людей, которые из-за проблем со здоровьем вынуждены ограничивать себя в определённых продуктах. Однако сегодня моде на вегетарианскую пищу следует небольшое количество горожан, поэтому заведения вынуждены закрываться или расширять свой ассортимент. «ОГ» узнала, чем сегодня представлен рынок здорового питания Екатеринбурга.

Как рассказали корреспонденту в комитете по товарному рынку Екатеринбургской администрации, сегодня в городе представлены несколько заметных сетей вегетарианских заведений: «Люблю и благодарю», «Рада», «Иван Чай» и «Планетарий», а также «ClearBari». Количество точек, представленных на рынке общепита, в виду экономических причин каждый год меняется.

— Сейчас осталось только одно кафе сети «Люблю и благодарю» — вторая точка закрылась в прошлом году. Остался только один объект сети «Рада» — ещё один должны были открыть в конце прошлого года, но по техническим причинам не запустили до сих пор. Заведение «Иван Чай», которое открылось в прошлом году под брендом здорового питания, экономически себя не оправдало. Сейчас на базе этого ресторана работает «ROOM Cafe» с традиционной кухней, где есть и мясо, и рыба, и вегетариан-



Пост соблюдает большая часть команды «Уральские пельмени», включая Юлию Михалкову

ская еда. Сегодня кафе сложно выжить только за счёт вегетарианской кухни, «Иван Чай» тому яркое доказательство, — рассказала «ОГ» заведующая кафе «Планетарий» Юлия Михалкова. — Своя специфика в кафе «Планетарий»: там есть курица, и рыба, и мясо, но в меню чётко прописана калорийность блюд и помечены те, которые являются вегетарианскими.

Эксперты отмечают, что тенденция последних лет — расширение ассортимента вегетарианских кафе. — В вегетарианские кафе сейчас приходят не только вегетарианцы. Вполне возможно, что в такое заведение приходят компания молодых людей или парень с девушкой: один из них вегетари-

анец или сыроед, а второй — нет. Поэтому организаторы общественного питания заинтересованы в том, чтобы создать разнообразие, — считает вице-президент Ассоциации кулинаров и рестораторов Свердловской области Ольга Чугунова.

Владельцы заведений считают, что мода на кафе здорового питания в Екатеринбурге, в отличие от Москвы и Санкт-Петербурга, только зарождается. — Сейчас трудно говорить, достаточно ли в городе таких заведений: одни игроки уходят, при этом появляются новые, — говорит директор по развитию магазина полезного питания «Дом Вегана» Евгений Федосеев. — Да и ассортимент безмясного питания сегодня бывает даже более разнообразным, чем

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕВГЕНИЙ (КУЛЬБЕРГ), епископ Среднеуральский, викарий Екатеринбургской епархии:

— Это мой 25-й Великий пост. Можно сказать, юбилейный. Что касается меню, то раз от раза не угадаешь: я утром не знаю, что буду есть в обед, а в обед не знаю, что будет на ужин. Ем те продукты, которые предписывает устав: различные корни — будь то картошка, морковь, свекла. Разные овощи, фрукты тоже хорошо идут в пост. Что касается любимого блюда, то, наверное, хлеб.

Юлия МИХАЛКОВА, актриса команды «Уральские пельмени»:

— Это мой третий Великий пост. Стараясь строго соблюдать всё, что предписано уставом. У нас вообще большая часть команды постится. Например, Дима Соколов очень верующий человек, Сергей Ершов, Сергей Исаев. В команде даже есть повар, который готовит для нас постную еду во время репетиций и концертов. В выходные дома готовлю сама. Знаю очень много вкусных рецептов. Люблю драники, чечевичный суп, гречневую кашу. В этом году в Екатеринбурге вновь по благословению митрополита Екатеринбургского и Верхотурского Кирилла пройдёт Фестиваль постной кухни, в котором я буду принимать активное участие.

Андрей АЛЬШЕВСКИХ, депутат Государственной думы РФ:

— Традиция поста передавалась у нас в семье из поколения в поколение. Я её придерживаюсь. Правда, не слишком жёстко себя ограничиваю. Естественно, мясо и молочные продукты стараюсь не есть. В рационе крупы, овощи, корни, фрукты. Нужно понимать, что пост — это не просто модно, его нужно испытать и душой, и телом. Очиститься, понять, что такое — жить в меру.

Записал Александр ПОНОМАРЁВ

традиционная кухня, которую предлагают в большинстве заведений общепита. Сегодня продукция здорового питания покупают не только веганы, вегетарианцы, сыроеды, диабетики и аллергики. Есть люди, которые совершают покупки импульсивно, под влиянием модных веяний, но многие приходят осознанно — просто потому, что им нравится питаться такой едой. Число покупателей во время постов, безусловно, увеличивается.

Предлагаем Вам простой рецепт постных и очень вкусных **КЕКСОВ с ягодами** от магазина здорового питания «Кудесник».

- Ингредиенты:**
- Мука пшеничная цельнозерновая — 1,5–2 стакана.
 - Вода — 300 мл.
 - Любые ягоды — 100 г. (свежие или замороженные).
 - Коричневый сахар «Сахараджа» — 0,5 стакана.
 - Семена подсолнечника — 2 столовые ложки.
 - Масло растительное нерафинированное — 5 столовых ложек.
 - Лимонная кислота — 1/3 чайной ложки.
 - Сода пищевая — 1 чайная ложка.

- Готовим кексы:**
- Смешиваем ягоды, коричневый сахар, масло и воду.
 - Добавляем семечки и всё перемешиваем.
 - В отдельной ёмкости смешиваем цельнозерновую муку с содой и лимонной кислотой.
 - Постепенно смешиваем муку и жидкую смесь и тщательно перемешиваем.
 - Затем выкладываем тесто в силиконовые формы для кексов. В формочках оставляем немного свободного места для того, чтобы тесто не вытекло, когда будет подниматься.
 - Выпекаем кексы при температуре 200 градусов около 20 минут.
 - Даем им немного остыть, затем вынимаем из формочек и наслаждаемся.

Сегодня для соблюдения поста обязательно питаться пресной и безвкусной пищей, можно украсить 40 дней духовного очищения вкусными и полезными продуктами.

Кудесник

Питайтесь в пост разнообразно и вкусно!

Эко-продукты
Постные продукты
Натуральная косметика

магазин-кудесник.рф
Чапалева, 1, Красноармейская, 66; Первомайская, 11В

Скидка на всё!
15%
до 31 марта по кодовой фразе «Областная газета»

тел.: (343)36-13-222



Михаил Ковалёв: «К старым рецептам нужно обращаться, но не обязательно их копировать»

Шеф-повар ресторана «Троекуров»: «Наши предки постничали ухой с шампанским»

Рудольф ГРАШИН

Идёт первая неделя Великого поста, и самое время поговорить о постной трапезе, ведь многие из нас стараются в эти дни поститься. Но отказ на время от употребления животной пищи не означает, что наша еда автоматически превращается в нечто ущербное не только по калориям, но и по вкусу. Русская традиция приготовления постных блюд свидетельствует как раз об обратном, уверен управляющий и шеф-повар екатеринбургского ресторана «Троекуров» Михаил КОВАЛЁВ.

— Михаил, в постном меню, как известно, не должно быть мясных и молочных продуктов, яиц, ограничивается употребление рыбы. Остаются овощи. Как в таком случае сделать пищу вкусной и разнообразной?

— В русской кухне традиционно во время поста использовали овощи, грибы, бобовые. Бобовые очень важны в этот период как источник растительного белка. А грибы часто заменяли мясо. Например, в моём постном меню есть самый обычный плов, но не с говядиной или бараниной, а с борови-

ками. Блюد из овощей также может быть великое множество, начиная от банального винегрета и заканчивая сладкими пирогами с ягодами, тесто для которых готовится без продуктов животного происхождения, так оно получается более рассыпчатым, нежным. А вообще, стоит заметить, что пост вовсе не означает, что мы переходим на диету, состоящую из овощей. Пост — не диета, он в первую очередь имеет духовный смысл. А если говорить про еду, то во время поста прежде всего надо исключить чревоугодие, различные гастрономические излишества. Также убираются со стола все скоромные блюда, то есть мясные, по особым праздникам подаются рыба и икра.

— А традиционная русская кухня даёт нам пример разнообразия постных блюд?

— Можно просто полистать старые поварские книги — там масса разнообразных рецептов. У меня есть одна из таких книг, называется «Новейший русский опытный практический повар», издана в Москве в 1837 году. Делится она на две части: стол скоромный и стол постный. Так вот, по объёму вторая часть не уступа-

КОТЛЕТЫ ИЗ САРАЧИНСКОГО ПШЕНА.

Разварив в фушпе сарачинского пшена на миндальном молоке; положив в него пол-фушпа Французской коринки, ложки три орехового масла, ложки две мёлкога сахару и немного соли, и разминая, размажь на листе белой бумаги полциною в половину пальца; дай выпшнушь и дай котлетки. Макай их в клерь, завали в першом хльбь, обжарь в масле, клади по краям блюда, выложив в средину соус из чернослова.

В этом рецепте постного блюда из поварской книги 1837 года будет всё понятно, если «сарачинское пшено» заменить словом рис, а сочетание «Французская коринка» — словом изюм

ет первой. Там большое количество постных супов, и в основном это рыбные или раковые супы, даже уха с шампанским вином отнесена к постному столу. Цельный раздел посвящён рыбным блюдам, хотя сейчас считается, что рыбу в пост можно есть только в определённые дни.

каются в печи и потом перед подачей заливаются горячим грибным бульоном.

— Кстати, можете привести рецепт необычного блюда из грибов?

— Очень интересен дуэт супов. Первый готовится из кореньев, лука-порея, репчатого лука, сельдерея, чеснока, спаржи, второй — из протёртых грибов, белых и шампиньонов. В тарелку наливаются оба супа таким образом, чтобы они не смешивались и были чёткими границы разделения одного супа от другого. Получаются два супа в одном.

— Да, наши предки умели постничать со вкусом... Мне вот интересно: что даёт в ухе сочетание рыбы и шампанского?

— Шампанское — это благородное вино, и вкус винограда в нём после долгой выдержки, как правило, уходит, появляются новые ароматические связи. Добавляя его в уху, можно получить очень богатый вкус блюда: от дрожжевого и до тонкого деликатного сливочно-молочного вкуса с ванильными нотками.

— А можете поделиться рецептом простого в приготовлении, но сытного постного блюда?

— Это могут быть картофельные котлеты. Их лучше делать из печёного картофеля. Клубни запекаем, потом разминаем толкушкой, добавляем в них пассерованный лук, рубленую зелень, формируем фарш в виде котлет, панируем в муке для образования красивой корочки и обжариваем на сковороде. К столу блюдо подается с грибным киселем, готовят который из грибного отвара, заправленного чесноком и укропом.

— Из старых книг что берёте для себя интересное?

— Конечно. Например, из заварного теста готовим кундюмы. Первое упоминание об этом блюде **Вильям Полёбкин** нашёл в источниках XVI века. Это — аналог наших пельменей, только на фарш идут гречневая крупа и белые грибы, а тесто готовится заварное. Кундюмы запе-

В меню мясных заведений ввели постное пиво

Елизавета МУРАШОВА

С 27 февраля порядка 90 процентов заведений общепита Екатеринбурга включили в своё меню постные блюда. Об этом «ОГ» рассказали в Ассоциации кулинаров и рестораторов области.

Исключение составили некоторые мясные рестораны и кафе итальянской кухни. Однако и здесь нашлись исключения. Мясной ресторан «SteakHouse» предлагает гостям рассольник с белыми грибами, свекольный хумус, бефстроганов из грибов на картофельном дранике, в качестве напитка — постное безалкогольное пиво. В ресторане «Pan Smetan», кроме рассоль-

ника и картофеля с грибами, в меню зелёный салат из авокадо, салат из азербайджанских помидоров, крем-суп из цветной капусты и тыквы, жаркое из овощей с болгарским перцем.

Постное меню появилось даже в заведениях японской кухни. Например, в ресторане «Тануки» можно найти роллы с веншиками и шампиньонами, суп-суши, сладким перцем, крем-суп из тыквы, суп на кокосовом молоке с брокколи и шампиньонами.

В меню заведений общепита и мультиформатной кухни блюда менее экзотические: овощные салаты, супы, котлеты, десерты из фруктов и ягод.

Чешских студентов научили лепить пельмени, а тагильских — кнедлики

В течение пятнадцати лет Нижнетагильский торгово-экономический колледж и Профессиональную интегрированную школу Хеба связывают партнёрские отношения. На практику в Карловарский край отправляются тагильские студенты, а в ресторанах Нижнего Тагила стажировались их чешские коллеги.

Хеб и Нижний Тагил — города-побратимы. Многие из программ, на которых держалась многолетняя дружба, постепенно сошли на нет. Но только не студенческий обмен, предложенный в 2002 году директором торгово-экономического колледжа **Светланой Голицыной**. Каждый приезд чешской делегации, в которую входят как студенты, так и опытные повара, становится для тагильчан ярким событием.

В колледже гости из Хеба участвуют в студенческих конкурсах, а также обязательно проводят День чешской кухни. Практикуясь в ведущих тагильских ресторанах, вносят коррективы в меню. Там, где они поработали, посетители теперь часто заказывают картофельные кнедлики, свиные рёбрышки и жареный сыр. Особенно важны для будущих тагильских кулинаров мастер-классы настоящих чешских профи. На последней практике уральцев обучали мастерству **Мартин и Вера Слезак**.

— Вера — специалист по белому и коричневому шоколаду, делает конфеты, оформляет торты, готовит полуфабрикаты из кондитерской мастики. У неё есть фирменный торт «Повидлонь», для которого нужен лимонный мармелад. Его рецепт существовал в Чехии 300 лет, она сумела его восстановить, — рассказал о супруге Мартин.

Не менее увлекательны стажировки студентов, обучающихся по специальности «Общественное питание и гостиничный сервис» в Западной Чехии. Например, в прошлом году ребята работали в ресторане отеля «Богемия».

— С первых же дней нам доверили готовить десерты. Изучали приготование европейских блюд. Были и дни русской кухни, когда мы готовили борщ, лепили пельмени и пеки блины, — рассказывает выпускница торгово-экономического колледжа, а сейчас мастер производственного обучения **Елизавета Сухомлиновой**.

Галина СОКОЛОВА

РЕЦЕПТ

Десерт по-чешки от Елизаветы СУХОМЛИНОВОЙ.

Миксером взбиваем 150 граммов 33-процентных сливок, добавляем 100 граммов хорошо перемешанного творожного сыра «Маскарпоне» (можно заменить сливочным сыром «Хохлаканд»). Сахарная пудра, ванилин — по вкусу. Завершающий ингредиент — ягоды. Лучше всего подойдут клубника и малина, которые дают пикантную кислинку, но можно использовать и другие. Раскладываем в формочки.

«На Урале мощные утки». Кафе Екатеринбурга попали в шоу на канале «Пятница»

Шесть екатеринбургских кафе показали в последнем выпуске travel-шоу телеканала «Пятница» — «Еда, я люблю тебя», которое ищет кулинарные шедевры по всей стране. Ведущие программы перекусили в таких заведениях, как «Пельмени клуб», «Троекуров», «Панорама», «Кондитория», «26/28» и «Вкус улиц», а также попробовали хот-доги, которые делают в мужской цирковой «Вой Ску».

Ведущему **Владимиру Дантесу**, который решил, что жители Урала обожают готовить из фруктов и лесных ягод, больше всего запомнился черничный торт и запечённая «по-королевски» шарура. **Николай Камка** отметил, что «на Урале мощные утки». **А Здурад Мацаберидзе** готовил ужин дома вместе с известным в городе поваром-нейрохирургом **Дмитрием Цехом**. В целом гости решили, что стритфуд в Екатеринбурге вкусный и калорийный, удивительная домашняя кухня, а в местных ресторанах — многообразие блюд и экспериментов.

Елизавета МУРАШОВА

ТАНУКИ 372-3-790
ЯПОНСКИЙ РЕСТОРАН Доставка бесплатно

17 марта новое весеннее меню

Поздравление милых дам с ПРАЗДНИКОМ!

Сет для двоих

20% в день рождения (в течение недели)

Скидка именинникам

Сайт: tanuki.ru

Call-центр службы доставки +7 (343) 372-37-90 E-mail: hotline@tanuki.ru

Рестораны в Екатеринбурге:
● ул. Карла Либкнехта, 23. Тел.: +7 (343) 357-33-15;
● ул. Челюскинцев, д.106. Тел.: +7 (343) 370-69-68.