

ЧРЕВУГОДИЕ

Чем опасен богатый стол?

Кто из нас хоть раз в жизни не испытывал расстройств пищеварительной системы после обильного застолья!

Уйма копченых, жареных, соленых, маринованных и сладких продуктов, салаты, где намешано все, что можно, спиртные и газированные напитки... Справиться с этим желудку нелегко, но противостоять соблазну еще труднее.

Чтобы облегчить пищеварение, не стоит запивать еду водой, разбавляя желудочный сок. В концентрированном состоянии ему легче расщепить калорийную пищу. Также не пейте после еды сладкого чая.

Чтобы не было изжоги, через 2–3 часа после застолья выпейте стакан минералки без газа. Она снизит кислотность.

Осторожнее с салатами, оставшимися после праздника. В них уже нет ничего ценного, более того – блюда могут оказаться испорченными. На следующий день лучше выпить чашку напитка из желудей, ячменя или цикория, очищающего пищеварительный тракт.

НЕ БОЛЕЙТЕ!

Зелье от похмелья

АНДРЕЙ ШИНКОРЕНКО,
тамада

Считается, что тяжелое похмелье – обязательный атрибут утра после праздника. Спешу вас разуверить. У питья есть своя культура, и тем, кто ее соблюдает, похмелье не страшно.

Положим, на Новый год вы не хотите ограничивать себя в распитии спиртных напитков. Это ваше право. Но относитесь к выбору выпивки избирательно. К примеру, красные вина дают более тяжелое похмелье, чем белые. Также и коньяк причинит вам наутро больше беспокойства, чем водка. И никогда не смешивайте разные алкогольные напитки!

Еще, чтобы не страдать от похмелья, я принимаю перед праздничными застольями стакан молока и съедаю кусочек сала. Это мой личный секрет. Молоко выводит токсины из организма, а сало покрывает стенки желудка жирной пленкой и замедляет поступление алкоголя в кровь.

Похмелье утром не наступит совсем, если каждую рюмочку вы станете запивать стаканом чистой воды. Токсины будут выводиться из организма сразу же. Хотя это не очень удобно, так как придется частенько отлучаться из-за стола.

А укладываясь спать после праздника, я съедаю кусочек отрубного хлеба, запивая его водой. Это нужно, чтобы сохранить нормальный уровень сахара в крови и избежать мигрени.

КОШЕЛЕК | Цена новогоднего застолья

Без шампанского не обойтись

Согласно социологическим исследованиям, на новогодний стол россияне в среднем потратят около 6 тысяч рублей.

Накроем традиционный новогодний стол и сравним его по стоимости и наполнению с тем, что радовало глаз и желудок во времена СССР.

Для сравнения возьмем минимальный набор обязательных угощений: их ставили на новогодний стол раньше и по-прежнему любят сейчас (цены указаны в сравнении):

Салат оливье: вареная колбаса (0,5 кг) – 1 руб. 30 коп./150 руб.; майонез – 33 коп./26 руб.; яйца (10 шт.) – 1 руб. 20 коп./40 руб.; банка зеленого горошка – 39 коп./35 руб.; соленые огурцы, картофель – 60 коп./60 руб.

Советское шампанское – 3 руб. 70 коп./150 руб.

Лимонад «Буратино» 2 бутылки (1 литр) – 60 коп./бутылка кока-колы (1 литр) – 45 руб.

Сырокопченая колбаса (0,5 кг) – 2 руб. 75 коп./300 руб.

Батон – 15 коп./20 руб.

Торт – 3 руб./350 руб.

Мандарины (1 кг) – 2 руб./60 руб.

Конфеты «Мишка на Севере» (1 кг) – 5 руб./390 руб.

Советский стол
Итоговая стоимость: 21 руб.

Средняя зарплата: 155 руб.

Новогодний стол: 13 процентов зарплаты.

Особенной удачей считалось раздобыть к Новому году баночку тресковой печени стоимостью 80 копеек или малюсенькую баночку черной икры по цене 4 руб. за 100 грамм. На стол радужные хозяйки также ставили нарезанный говяжий язык, холодец собственного приготовления и салат из крабов, а не из крабовых палочек.

Российский стол

Итоговая стоимость: 1626 руб.

Средняя зарплата: 26 тыс. руб.

Новогодний стол: 6,5 процента от зарплаты

Сегодня некоторые россияне, следуя западной рождественской моде, на Новый год фаршируют курицу или гуся. К шампанскому часто подают ананасы – в СССР купить их было очень сложно.

То, что новогодний стол сегодня обходится дешевле – в соотношении к средней зарплате, – не

значит, что жизнь подешевела в два раза.

Средняя зарплата – цифра условная. А вот в сравнении с минимальной зарплатой все становится на свои места. Российский стол – 35 процентов от минималки, советский – 30 процентов.

Конечно, цены на другие товары и услуги во времена СССР были на порядок ниже, чем сегодня, зато выбор не в пример меньше.



ДЕСЕРТ | Новый год – последняя соломинка для кондитеров

Полцарства за... печеньку

Россияне очень любят сладости. Все-возможных кондитерских изделий – от вафель до конфет – у нас продается на 580 млрд. руб. в год! За год расходуется 3 млн. тонн, или более 20 кг на душу населения.

Только выживать производителям кондитерки становится все сложнее. Весь 2012 год продажи разнообразных мучных изделий и сладостей в РФ шли ни шатко ни валко. Население словно разлюбило плюшки, пирожные и торты. Кто-то начал следить за фигурой, но большинству сладости стали не по карману.

Да и в мире этой промышленности несладко, продажи год от года падают. Вдобавок в ЕС началась борьба с излишне калорийной пищей, в нескольких странах ввели налоги на мучное и шоколад. Хотя еще несколько лет назад шоколадный бизнес считался привлекательным во всех отношениях, отмечают «Аргументы недели». В мировом масштабе конфеты и пирожные приносят гораздо больше денег, чем, например, торговля бриллиантами. Судите сами: годовой оборот знаменитой алмазной монополии «Де Бирс» – 7 млрд. долларов. Тогда как король международного шоколадного рынка – корпорация «Марс» – за прошлый год заработала 22 млрд. долларов. А весь мировой рынок слад-

кого оценивается в 150 млрд. долларов в год.

Пятнадцатая часть приходится на Россию. Половину сладких продаж в нашей стране обеспечивают шоколад и конфеты, остальное – мучные изделия, прежде всего – печенье. Его у нас выпускают так много, что хватает и себе, и на экспорт в соседние страны. Россия – крупнейший мировой поставщик печенья, в нынешнем году за рубеж ежегодно отправляют по 25–30 тыс. тонн этой сладости. Бурная циркуляция сладостей идет и внутри РФ.

Но основную прибыль кондитерам приносит не выпечка, шоколадные изделия. В этом плане 2011 год стал переломным. Видимо, население бережет зубы, поэтому все меньше хрустит традиционной для нашей страны карамелью. Взамен все чаще покупает шоколадные конфеты. Потребление шоколадных плиток в РФ почти достигло европейского уровня – 5–6 кг на человека в год. Для сравнения: в Китае за год съедают только 100 г шоколада на каждого жителя.

Плиточный бизнес у кондитеров – самый сладкий. Норма прибыли там такая же высокая, как у производителей пива и сигарет. Поэтому и судьба российского шоколадного рынка в точности повторила путь, который прошли многие алкогольные и все табачные предприятия.

Представители кондитерского бизнеса не устают повторять: 97 процентов сладостей в РФ – собственного производства, доля импорта ничтожна. На деле картина не так проста.

Нашу сладкую поляну давно поделили те же шоколадные корпорации, которые правят бал на мировом рынке. Например, американская компания «Марс» владеет пятью российскими фабриками. Ее заводы выпускают каждую седьмую сладкую плитку в РФ. Швейцарской «Нестле» принадлежат семь предприятий, «Крафт Фудс» – три, включая шоколадные фабрики в

Покрове и городе Чудово. Хотя – есть исключения. Самые известные шоколадные заводы старой закалки – «Рот Фронт», «Бабаевский» и «Красный Октябрь» устояли перед натиском зарубежного капитала. Они создали группу «Объединенные кондитеры», которая остается крупнейшим производителем сладостей не только в РФ, но и в Европе.

Войны за контроль над российским кондитерским рынком бушуют с 1995 года и конца им не видно. Но сейчас – наступило временное перемирие. Дело в том, что у всех кондитерских предприятий, не важно, в чей они собственности, обнаружилась громадная общая проблема.

Основной компонент шоколада – какао, которое приезжает из субэкваториальных стран. В последние два года спекуляции на мировых биржах

перекинулись на продукты питания, и началось какао-кофейное безумие. Цены на шоколадный порошок подскочили с 2 до 4 тыс. долларов за тонну. Это самая высокая отметка за последние 32 года. Кофе тоже преподнес неприятный сюрприз. За несколько месяцев цена выросла с 3,5 до 5 тысяч долларов за тонну. Для сравнения: в 2002 году тонна кофе стоила 1,2 тысячи долларов, в 2009 году – 2,8 тысячи долларов. Все это не пошло на пользу ни ценам на сладости, ни их качеству.

С другой стороны, стоимость второго важнейшего ингредиента кондитерских изделий – сахара – не устает радовать. За год российская кондитерская промышленность съедает 1,1 млн. тонн этого сырья. Для сравнения: импорт какао-бобов в РФ – менее 100 тыс. тонн в год. Последние несколько лет урожайность сахарной свеклы в России росла, посевные площади под нее увеличивались. Летом 2011 года благоприятные обстоятельства сошлись воедино: собрали небывалый урожай в 40 млн. тонн, из которых выпустили 4,3 млн. тонн сахара. С 2011 года РФ не только полностью обеспечивает себя сахарным песком, но начала его экспорт. Впервые – с царских времен! ☺

Половину сладких продаж в России обеспечивают шоколад и конфеты