

МАСТЕР-КЛАСС | Наполнить тело энергией помогает «живое» питание

Шаурма против авитаминоза



ЛЮДМИЛА БОРИШКИНА

— Фруктовая медитация сегодня отменяется, потому что четыре часа будем гоняться за вкусами, изобретая новые блюда, — начинает мастер-класс шеф-повар челябинского сыроедного «Живого кафе» Евгений Кичигин.

С Женей, который сыроедит около пяти лет, я познакомилась, когда во время весеннего солнцестояния «йожились» с группой единомышленников на загородной базе отдыха. Чудесный получился йогаретрит. Легкости и свежести ему добавила Женина еда: два дня он кормил нас продуктами без термической обработки, поил «живыми» напитками, а на занятиях акройгой с элементами акробатики удивлял силой, ловкостью и координацией в сложных парных балансах. Кажется, тогда все прониклись любовью к его льняной кашке...

И вот весенний авитаминоз требует посыродить основательно: из собственного опыта знаю, достаточно недели такой жизни — и энергии через край. За разнообразием «сырых» блюд я и приехала на кулинарный мастер-класс Кичигина.

В меню — семь наименований. Из техники всё по минимуму — блендер с двумя насадками, кофемолка. Готовить начали с самого дорогого — хлеба. Ибо стоит только подумать о сыроедении — у многих сразу появляется тоска по хлебу.

— Хлеб делаем из пророщенного зерна, — подробно объясняет Евгений. — Витаминов в нём тьма. К тому же оно легче усваивается, так как в нём разрушаются те ингибиторы-консерваторы, которые позволяют зерну храниться годами.

Рецепт до изумления прост: перемолотое в кофемолке пророщенное зерно — пшеница, рожь — смешать с молотым льном, добавить растительного масла, трав и специй на любителя, соли, по желанию — мочёного изюма, орехов, семечек, чеснока... Немного воды, перемешать, сформировать брикет и хлеб готов.

К слову, почти такой же сыроедний хлеб можно встретить сейчас в некоторых магазинах. Но, во-первых, он не из пророс-

шего зерна. Во-вторых, сроки годности у него немалые и привозят его из Европы. В-третьих, за 200 граммов такого хлебешка придётся выложить 60 рублей, а классическая буханка в 700 граммов обойдётся больше чем в 200 рублей. А чтобы свой, домашний хлеб, больше был похож на магазинный, его подсушивают в дегидрататоре или обычной сушилке для фруктов и ягод. Вкус — нежный, свежий.

— В чистом сыроедении специи не нужны, — говорит Евгений. — Так как они разжигают аппетит и усиливают вкус. Сыроеды не нуждаются ни в том, ни в другом. Но сейчас мы не стремимся создать идеальный рецепт. Пробуем приготовить примерно те же блюда, к которым все привыкли, но — «живые», без тепловой обработки.

Хлеб пробуем с квашеной капустой. Вернее, квасить её не стали, а создали вкусовое ощущение квашеной с помощью лимонного сока. Все остальные ингредиенты те же: соль, морковь, чеснок по желанию.

Шаурма — блюдо более сложное, для приготовления сыроедного лаваша нужно время, так что его Евгений приготовил накануне. Трудно представить, что тонкие коричневые листочки, напоминающие пастилу, — это высушенное тесто из льна, огурцов, воды и фиников. Это и есть лаваш.

— Я тоже не знала, что такое шаурма, пока не заглянула в Википедию, — говорит Валентина Григорьевых, подруга и помощница Евгения. — Жареное мясо, завернутое с овощами в тесто. Но в нашем кафе у неё другое название — большие фрэш-роллы.

Приготовление густого сытного орехового соуса для лаваша — он же сыроедний майонез — занимает несколько минут: предварительно вымоченные орехи перемолоть, добавить чеснок, сырые шампиньоны, соевый соус натурального брожения. Правда, последние продукты из этого набора — условно сыроедные.

— Если фанатично придерживаться сыроедения, то достаточно съесть яблоко. Все изыски нужны в переходный период, когда меню должно быть максимально богатым и разнообразным...

И вот Евгений с Валентиной

начинают творить сыроедное волшебство: намазывать густой соус на лаваш, укладывать сверху зелень с овощами, заворачивая всё в толстенькие рулетики. Шаурма быстро расходуется по рукам. Перед дегустацией закрываю глаза, вдыхая свежий и богатый аромат. Не открывая глаз, пробую, наслаждаясь разнообразием вкусов и пытаясь уловить аромат каждого продукта в отдельности.

— Часто дома делаешь вот так? — спрашиваю Евгения.

— Случается, что готовить новое блюдо бесконечно долго. Пробуем — не понравилось. Поменяли состав — опять не понравилось. И так — пока не находится лучший вариант. После такого (поглаживает переполненный живот) на приготовленное смотреть не хочется, не то что пробовать. Тогда руки тянутся только к фруктам.

— А как выбираешь их, особенно сейчас, когда ничего местного нет?

— По вкусу, по запаху, по виду. Чтобы кожу не покрывал налёт, чтобы выглядело естественно. Перец должен пахнуть перцем, яблоко — яблоком, и вкус у него должен быть сочный, яблочный.

— Но для этого надо его попробовать...

— Пробую. В магазине, на рынке.

— А я в это время отхожу в сторонку, будто он сам по себе, — смеётся Валентина.

Пока мой мозг переваривает услышанное, шеф-повар переходит к голубцам. Заворачивать мясо будут в листы пекинской капусты. Вместо риса — перемолотая до крупинки цветная капуста, очень напоминающая рис. Вместо мяса — морковь, перец, помидор, чеснок, смолотый лён и льняное масло. Последние ингредиенты — любимцы Жениной кухни. И неспроста.

— Лён — это здоровая кожа, волосы, кишечник. Он выводит шлаки, токсины, лишнюю воду. А в льняном масле много веществ, которые есть в рыбе и мясе, поэтому оно даже по вкусу многим напоминает мясо. Если решили посыродить и чувствуете, что вам не хватает каких-то веществ в организме, — налегайте на льняную кашу, она всё восполнит, — советует шеф-повар.

После густого, насыщенного вкуса голубцов переходим к чудо-кашке. Сегодня она в сладком варианте в качестве десерта: перемолотый и замоченный в воде на пару часов лён нужно сбрызнуть мёдом, фруктами и сухофруктами, часть которых порезать кусочками, другую — измолоть в кашу. Вид у каши, может, и не самый эстетичный и возбуждающий аппетит, но зато вкус!.. Чувствую, что живот полный, однако отказаться от куснятины нет сил.

Второй десерт — так называемая шоколадная халва. Для её приготовления используется только какао-масло. Какао-порошок заменяет ароматный и сладковатый на вкус кэрб — порошок рожкового дерева. Все это вместе с измельченным льном и семечками, мёдом и цельным фундуком Женья перемешивает в густую пасту. Нарезанная на ломтики халва уходит влёт.

— А как правильно выбирать семечки и семена? — раздается вопрос.

— Критерий один — чтобы они прорастали. Если плохо прорастают или вовсе не дают ростков, значит, в них нет жизни.

Напоследок сыроедного обжорства — льняной кисель. Вообще-то, я с детства не люблю кисели, одно только слово вызывает во мне «брррр...» с потрясыванием головы. Даже рецепт не хотела записывать, пока не увидела, как замоченные семена Женья вместе с водой вылил в блендер, добавил мёда, замороженных ягод, взбил и разлил совершенно не киселеобразный розовый напиток в стаканы. Кто-то рядом сказал: «Божественно!» Не выдержала, попробовала и полностью согласилась с ним.

Домой разъезжались как после русского застолья — раздобревшие животом и душой, благодаря хозяевам мастер-класса. Казалось, что многослойный сыроедческий пирог из разных блюд в желудке задержится надолго. Легкая сонливость напоминала о минусах даже сыроедного чревоугодия. Однако через пару часов тяжесть в животе растворилась, а при воспоминании о халве и божественном напитке потекли слюнки.

Обычная еда почему-то не лезла в рот в тот вечер, не лезла и на следующий день, а на подоконнике появились чашки с замоченным льном и злаками...

ТОНУС

Убежать от Альцгеймера

СВЕТЛАНА СЕМЁНОВА

Подруга моей бабушки помешана на кроссвордах. Она может позвонить в первом часу ночи, чтобы выпросить нужное слово, которого не нашлось в энциклопедии. Все знают, что таким способом Манюня (ей, кстати, исполнилось 75 лет) хочет удрать от склероза, а заодно и от болезни Альцгеймера. Ведь учёные доказали, что тренировка памяти помогает снизить риск развития старческого слабоумия.

Сегодня мы расскажем, как держать память в тонусе и научиться концентрировать внимание. Чудес не бывает: ученые установили, что в кратковременную память человека можно положить одновременно только семь «монет» (слов, цифр, букв и т. п.). Эта психологическая закономерность называется «кошелек Миллера», ее ещё в 1956 году обнаружил и подтвердил эксперимент американский ученый-психолог Джордж Миллер. Если число элементов больше семи, мозг разбивает информацию на подгруппы (структурирует), чтобы их количество было от пяти до девяти. Причем у каждого человека разная способность к запоминанию: кто-то проглотит восемь «монеток», а кто-то и третьей подавится.

Однако способность запоминать можно тренировать, главное — научиться концентрировать внимание. Вот несколько приемов, помогающих это делать.

Мотивация. Не бывает мотивации достижения без конкретной цели. Однако ставить слишком высокие цели не имеет смысла. Планка должна быть на среднем (достижимом) уровне, иначе можно и зубы обломать. Когда человек точно знает, для чего ему нужно выучить 30 неправильных английских глаголов или «Письмо Татьяны к Онегину», он горы свернет. Нужно постараться осознать все возможные преимущества овладения информацией, которую нужно выучить. Для очевидности их можно даже записать.

Внешние раздражители. Некоторые люди могут заниматься каким-то делом, когда вокруг них шум и суматоха. Сложные условия делают человека непробиваемым, и эту способность можно тренировать.

Попробуйте искусственно создавать себе сложные условия. Например, почитайте в парке на скамейке в выходной день, постарайтесь при этом отключиться от внешнего мира.

Правило пяти. Часто, начиная новое дело, человек легко поддается соблазну ускользнуть от решения задачи. Используйте правило пяти: если, например, читаете книгу, одолейте еще пять лишних страниц или потратьте дополнительно пять минут.

Личные рекорды. Одним из факторов, добавляющих азарта при чтении или запоминании, может стать борьба с самим собой для достижения определенного результата. Превратите скучные занятия в игру. Личные рекорды можно ставить в скорости запоминания, в количестве усвоенной информации и во многом другом.

И ещё. Если вы запоминали текстовую или речевую информацию, повторить ее нужно через 15 минут, потом — через восемь часов (в день запоминания), еще раз — на следующий день, то есть через 24 часа. Если же вы запоминали точную информацию, повторение нужно сделать через час, три, восемь часов и в течение всего следующего дня с перерывами в три-четыре часа.

На заметку

Упражнения для тренировки зрительной памяти.

Бросьте на стол пять спичек и в течение нескольких секунд запомните их расположение. После этого отвернитесь и попробуйте с помощью других пяти спичек сделать такую же картину на другой поверхности.

Упражнения для тренировки слуховой памяти.

В транспорте постарайтесь услышать и удержать в памяти отрывок разговора незнакомых людей. Потом попробуйте воспроизвести услышанное с той же интонацией и представьте лица людей, которые это произнесли.

С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа. Бенджамин Франклин