

Традиции

Самый праздничный салат

С ходом истории и сменой эпох обновляется ассортимент продуктовых магазинов, меняются гастрономические пристрастия россиян. Но, вне зависимости от моды на Восточный гороскоп и веяний фэншуй, незаменимым атрибутом Новогоднего застолья остаётся салат оливье.



Собственно, Оливье – фамилия создателя салата. Кто-то сразу решит: вот оно как, выходит, это французское блюдо. И отчасти будет прав. Но лишь отчасти. Люсьен Оливье сотворил прославленный в веках кулинарный шедевр в Москве, столице Российской империи, где был известным поваром, управляющим рестораном «Эрмитаж». Время создания

датируется второй половиной позапрошлого столетия.

Ни для кого не секрет, что рецепт салата с течением времени изменился до неузнаваемости. О подлинном рецепте знаменитого салата спорят до сих пор. Предполагают, что рецепт кулинарной легенды включал филе рьячика, отварной картофель, корншоны, варёное яйцо, сою-кабуль, лимонный сок и майонез. Допускалась замена филе рьячика любым птичьим мясом и даже осетриной. Судите сами: ну откуда в советской России сою-кабуль и насколько легко найти лимонный сок? Необязательные ингредиенты решено было игнорировать либо заменить. Корншоны уступили позиции обычным солёным огурцам, а мясо птицы с успехом заменила докторская колбаса. Зато добавились варёная морковь и консервированный зелёный горошек.

Майонез купить в магазине было сложно, и одни хозяйки, не мудрствуя лукаво, заменяли его сметаной, а другие делали майонез сами – из желтков, уксуса и горчицы.

Справедливости ради, отметим: в СССР этот салат нарекли «Столичным», потому как от салата оливье в нём не так много осталось. Но исконное название оказалось живучим. Экспериментам и сегодня есть место. Кто-то заменяет мясо птицы отварной телятиной, кто-то колбасу предпочитает не докторскую, а другого сорта. В оливье добавляют зелёное яблоко, вместо солёных огурцов – свежие, а есть и вовсе эстеты, уверяющие, что перепелиное яйцо подходит для Новогоднего салата гораздо больше привычного куриного, и, кто знает, может быть, они и правы, тут, как говорится, сколько людей, столько и мнений... Поле для экспериментов широкое. Салаты – они в принципе к этому располагают.

Я вам больше скажу: знатоки истории кулинарии полагают, что у самого Люсьена Оливье не было одного-единственного рецепта на все случаи жизни. Шеф-повар одного из самых престижных московских ресторанов славился тягой к изобретению новых блюд. Мог ли он остановиться на чём-то одном? Доподлинно известно лишь то, что тайну рецепта салата он унёс с собой в могилу – которая, к слову, была обнаружена на Введенском кладбище Москвы лишь в 2008 году, и теперь почитатели знают, где покоится автор любимейшего праздничного салата россиян. Основные ингредиенты легендарного блюда были известны, но вы же понимаете, в кулинарном искусстве главное – нюансы.

Так давайте же сойдёмся на том, что оливье может быть разным. Главное – он должен быть! Как речь президента и бой кремлёвских курантов. Приятного вам Новогоднего аппетита!

✍ Светлана Орехова

Фрукт – символ

Оранжевое настроение

Если что-то из новогодних атрибутов и может посоревноваться с ёлкой и салатом оливье, то это мандарины. Как выбрать лучшие?

Один из способов – сориентироваться по стране происхождения фруктов, а затем выбрать самые красивые и спелые.

Абхазские мандарины сочные, кисло-сладкие, светло-оранжевые, чаще всего без косточек. Их считают самыми экологически чистыми – путь в Россию из Абхазии относительно короткий, а значит, и лишнюю химию, обеспечивающую сохранность плодов, тратить незачем.

Испанские – сладкие, среднего размера, с косточками, с крупнопористой ярко-оранжевой шкуркой, легко чистятся. Веточки обрывать не надо – так плоды дольше хранятся.

Марокканские – сладкие, сочные, с тонкой кожурой ярко-оранжевого, даже красноватого цвета, без косточек. Небольшие, с характерной вмятинкой в середине плода.

Израильские мандарины – сладкие, без косточек, немного суховатые, с тонкой блестящей кожурой, легко чистятся. Но к Новому году они созреть не успеют.



Астрологическое меню

Угощения для обезьянки

Новый год – это не только весёлый праздник, но и повод для хорошего застолья



Хочется, как всегда, удивить своих близких, порадовать их кулинарными изысками, а заодно и угодить хозяйке будущего года. А чтобы накрыть стол в соответствии с тематикой полубившегося многим восточного календаря, важно позаботиться о приобретении «правильных» продуктов.

Перед походом в магазин составьте список обязательных продуктов, ведь капризная Огненная Обезьяна хочет видеть на праздничном столе определённые продукты. Они должны быть по возможности натуральными и характеризоваться отсутствием вкусовых добавок, красителей, консервантов и иных канцерогенов.

Сладости

Обезьяна – большая лакомка. И чем больше и разнообразнее будут лакомства – шоколад, конфеты, пастила, торт, тем сильнее вы её порадуете. А она не останется в долгу и погладит вашу жизнь в новом году.

Фрукты

В эту ночь они должны занимать на столе центральное почётное место.

Советы

Если вы переели...

Новогодний стол – всегда изобилие. Волей-неволей мы съедаем больше, чем привыкли. Ещё бы, всё такое вкусное! Как нейтрализовать последствия переедания?

В первую очередь – танцуйте! И калории перейдут в энергию. Имейте в виду: полчаса танцев – минимальная «доза».

В новогоднюю ночь неплохо прогуляться на свежем воздухе – сходить на ёлку, прокатиться с горки, да и просто глубоко подышать. Можно навестить живущих неподалёку друзей и родственников – но там вас, скорее всего, снова накормят. Собрались в гости – так постарайтесь не объесться до этого.

Какая обезьянка откажется от бананов, мандаринов, киви, винограда, ананасов? Хорошо подойдут и фрукты, традиционные для наших широт, – груши, яблоки. Главное, чтобы во главе стола непременно были бананы.

Овощи

Они тоже не должны остаться в стороне. Предпочтение ярким овощам – помидорам, баклажанам, огурцам, красному сладкому и жгучему перцу, кабачкам, моркови, свёкле. Не забудьте о луке и картофеле.

Зелень

Не секрет, что травоядная гостья очень любит зелень. Закупайте её в больших количествах: укроп, петрушка, сельдерей, базилик, зелёный лук, прочие травы – не только необходимы для приготовления салатов, закусок и блюд, но и помогут создать на новогоднем столе некое подобие джунглей.

Яйца и сыр

Неравнодушна хозяйка грядущего года и к куриным яйцам, так что блюда из яиц ей придутся по вкусу.

На праздничном столе должны присутствовать и молочные продукты. Осо-

бый акцент сделайте на сыр. Например, козий сыр. Хотя если вы предпочитаете другие виды – выбор за вами. Основное условие – сыр должен присутствовать на столе в любом виде, в том числе и в салатах. Нежирный йогурт, сметана будут прекрасным дополнением Новогоднего стола.

Орехи

Тропические зверушки в числе излюбленных лакомств всегда рады орешкам. Причём для Новогоднего стола подойдут абсолютно любые. Неплохо, если орехи будут разных сортов.

Блюда

Обезьяна весёлая, озорная и активное животное. Так что при выборе продуктов для приготовления блюд нужно учитывать эту особенность. Все блюда на столе должны быть сытными, но лёгкими и нежирными. Неплохим окажется вегетарианское меню. Приготовьте как можно больше лёгких закусок. Отличным выбором станут тарталетки, фаршированные овощами, бутерброды, всевозможные канапе.

Тем, кто не может обойтись без мясных продуктов, можно приготовить на открытом огне бараний окорок или шашлык. Если такой возможности нет, запекивайте мясо в духовке, а вот жарить его не рекомендуется. Кроме баранины может присутствовать и свинина. А вот крольчатину с говядиной лучше не подавать на новогодний стол. Обезьяна не любит жареных блюд, соленья и консервацию.

Рыба и морепродукты

Займут основное место. Если позволяет бюджет – мидии, креветки, кальмары будут идеальными для Новогоднего стола. Впрочем, дорогостоящие продукты можно заменить недорогими. Главное – рыба обязательно должна присутствовать на столе. Причём любых сортов.

Напитки

Для Новогоднего стола лучше предпочесть игристое вино, дорогой коньяк или виски. Прекрасно подойдёт глинтвейн. И, конечно же, не обойтись без шампанского. Наилучшими напитками станут безалкогольные: минеральная вода, соки, морсы, различные коктейли со льдом. А уж молочными они будут или алкогольными – дело вкуса.

И напоследок

Желательно украсить стол красной скатертью, поставить свечи в изящных подсвечниках и не забыть о хозяйке грядущего года – фигурке Обезьянки. И тогда, глядя на вашу радушную встречу в её честь, Обезьяна обязательно взглянет к вам на огонёк. Ведь это её стихия!

✍ Материал подготовила по интернет-источникам Марина Малиновская

поможет жевательная резинка. Она активизирует выработку пищеварительных ферментов. К слову, именно поэтому её не рекомендуют худеющим – быстрее захочется есть. Но в случае праздничного обжорства и в качестве разовой экстренной меры – самое то.

На следующий день после праздника не вздумайте голодать – за такой стресс организм отомстит тем, что уж точно наберёт лишние кило. Лучше включите в рацион овсянку с гречкой, которые нормализуют работу кишечника. Питаться после праздника старайтесь умеренно, но регулярно.

И не забудьте: жизнь – в движении. Благо зима располагает к катанию на лыжах и коньках, да и прогулкам по городским паркам и скверам, выездам в горнолыжные центры. Всё-таки счастье – не только в еде.

✍ Степан Обжоркин