

Рацион



Евгений Румянёв

Для новогодней ночи стоит подобрать блюда, которые придутся по вкусу Водяному Тигру. Хозяин 2022 года – животное хищное. Эта грациозная большая кошка ест много мяса в любых видах и способах приготовления. Поэтому в новогоднем меню самое главное – это обилие мясных блюд, закусок и салатов. Их приготовление не потребует особых сложностей, поскольку существует миллион праздничных рецептов, где основой является мясо.

Это будет роскошная мясная трапеза – домочадцы и гости сыты и накормлены, покровитель года Тигр доволен и счастлив. Тигр не слишком привередлив, он порадует и классическим блюдам, и кулинарным экспериментам, особенно если они включают какие-то экзотические продукты.

Но у Тигра есть гастрономические предпочтения и любимые продукты, и это нужно учесть, продумывая меню к празднику. Предлагаем ознакомиться с меню новогоднего стола по материалам сайта goroskop365.ru.

Новогоднее меню для Тигра

Наступающий год пройдёт под покровительством стремительного и царственного животного



Обязательные блюда

- Тушеное, запечённое или жареное на углях мясо в больших количествах: говядина, баранина, свинина, кролик, птица;
- мясная нарезка из разных сортов колбасы, ветчины, буженины;
- фрукты и овощи оранжевого и красного цвета в свежем и маринованном виде;
- зелень самая разная – укроп, петрушка, кинза, листья салата, зелёный лук;
- сладости с фруктами, шоколадом и желе – торты, пирожные, печенье, конфеты;
- выпечка – булочки, расстегаи и пирожки с начинками, пироги и кулебяки.

Нежелательные продукты

Есть продукты, которые величественный Тигр недолюбливает. Например, крепкий алкоголь. А вот искрящее шампанское, хорошее вино на новогоднем столе будут вполне уместны. Собираясь на улицу, чтобы посмотреть новогодний салют, прихватите с собой термос с глинтвейном, вкусно пахнущим корицей и гвоздикой.

Тигр не избегает калорийных блюд и десертов: ему чем сытнее, тем лучше. Хозяин года очень энергичен, а после хорошей охоты ему хочется хорошо поесть, чтобы восстановить силы. Поэтому берите пример с хозяина года, не отказывайте себе в лакомствах. В новогоднюю ночь забудьте о диетах. Безжалостно выкиньте из новогоднего меню любую пародию на еду: лёгкие салаты, овощи на пару. «Тигриная» еда должна быть вкусной, обильной и сытной.

Идеи по украшению стола

Креатив – это магнит для удачи в новом 2022 году. Тигр ценит творческий и индивидуальный подход к любому делу. Поэтому хозяину 2022 года понравится оригинальное оформление и подача новогодних блюд. Можно приготовить необычную закуску из тёртого сыра, оливков и молотой паприки в виде «мандаринов», ароматные мясные шарики с начинкой из сыра, вкусный салатик или торт в форме лапки тигра или зелёной ёлочкой, зажарить целую индейку или баранью ножку и подать её с гарниром из риса, кукурузы и цвет-

ных кусочков овощей. Постарайтесь оформить праздничный стол, украсьте блюда полосками, присущими окрасу Тигра. Приготовьте оригинальную закуску – полосатый «тигриный рулет» – из курицы, варёных яиц, сыра, моркови и зелени. Ещё одна идея: необычный салат в форме мордочки тигрёнка – натёртая варёная морковь будет имитировать шерстку, длинные кусочки свеклы и чернослива – характерные тигриные полоски, натёртый варёный белок яйца – ушки и «мордочку» хищника, а оливки станут глазками.

Расставьте в комнате венки и букеты в зелёно-золотистой гамме, украшенные серебристыми колокольчиками, голубыми ёлочными шарами и перьевитые атласными лентами.

Таким образом, вы покажете Тигру, что ждёте его прихода, приглашаете в гости и готовы подружиться. И он не преминёт взглянуть «на огонёк», чтобы принести в ваш дом в наступающем году самые щедрые дары!

Подробное меню

Салаты

На новогоднем столе в год Тигра должно быть изобилие салатов – не менее четырёх-пяти разных вариантов, чтобы каждый участник застолья мог выбрать для себя наиболее подходящий по вкусу. Обязательно стоит приготовить мясной салат с колбасой, варёным мясом или ветчиной. Самый известный и всенародно любимый мясной салат – это оливье, он является таким же символом празднования Нового года, как красавица-ёлка, шампанское, мандарины и фейерверки. Даже те, кто переживает о своей фигуре, всё равно готовят этот сытный и калорийный салат на Новый год. В год экспериментатора-Тигра не стоит ограничиваться классическим оливье – включите фантазию и замените привычные продукты какими-то нестандартными ингредиентами. Вместо обычных куриных возьмите перепелиные яйца, мясо дополните раковыми шейками и украсьте салат красной икрой. Обновлённая версия традиционного салата продемонстрирует всё богатство новогоднего стола.

Или приготовьте экзотический мясной салат, добавив в блюдо тропические фрукты (ананасы, апельсины), каперсы, корейскую морковь, крабовое мясо, фисташки или вишню без косточек. Восторги гостей и благосклонность Тигра – обеспечены.

Мясные закуски

В рационе хищного Тигра должно быть много мяса, поэтому не обойтись без мясных закусок. Обязательно поставьте на стол большую и красиво оформленную нарезку с различными видами колбас и мяса. Чтобы нарезка выглядела эффектно и украшала стол, заверните в рулетики тонкие пластинки мяса, ветчины и колбасы. Или просто красиво выложите их ломтиками на блюде вперемешку с сыром, дополните яркими фруктами, маслинами, овощами и зеленью. Можно приготовить всевозможные рулеты из мяса, птицы, грибов и овощей, бутерброды-канапе, тарталетки,

холодец. Чтобы удивить гостей, приготовьте сытные мясные кексы из говяжьего фарша, грибов и сыра. Запекается такая оригинальная закуска в обычных формочках для кексов, подаётся к столу в горячем или холодном виде.

Блюда из мяса

Как истинный хищник, символ года отлично разбирается в сортах мяса и не будет против сочного бифштекса, запечённого в духовке и истекающего ароматным мясным соком куска телятины или баранины в вине. Также можно приготовить азу, биточки, бризоли, жаркое, мясную запеканку, зразы, стейк, тефтели, шашлык – выбор горячих мясных блюд поистине безграничен.

Блюда из птицы

Если с мясом возиться некогда, то отлично выручат блюда из птицы. Они быстро готовятся, к тому же более лёгкие и не перегружают желудок. Достаточно обмазать любым маринадом тушку курицы, утки или индейки, выдержать в прохладном месте около часа. При желании – начинить её сухофруктами или кусочками яблок и поставить в духовку примерно за 1,5–2,5 часа до начала застолья (время приготовления определяется в зависимости от величины «птички»). А грудки готовятся и того меньше – буквально час томления в духовке – и новогоднее блюдо с аппетитной румяной корочкой готово. На гарнир можно подать как традиционный печёный картофель, так и отварную брокколи с морковью или рис с фасолью.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Тигр любит полакомиться нежным рыбьим мясом, поэтому выбор рыбного блюда на новый год – это отличное решение. Учитывая новогодние китайские традиции, лучше готовить рыбу целиком – в восточной культуре это считается символом богатства. Удобнее всего

рыбу запечь в фольге или в форме – так она сохраняет больше всего полезных элементов. Кроме того, при этом способе готовки сохраняется естественный вкус и аромат продукта. Для запекания можно взять любую рыбку на свой вкус и карман – форель, треску, карпа, дорадо, скумбрию, минтай, сбобрить тушку солью, чёрным перцем, майонезом и оливковым маслом и отправить в духовку. Очень вкусной получается рыба в дуэте с картофелем, луком и зеленью. Прекрасно смотрятся на столе и быстро готовятся салаты с морепродуктами – креветками, крабами, кальмарами. Например, «дежурный» салат цезарь заиграет новым вкусом, если заменить в нём курицу на креветки – не совсем эконом-вариант, но зато всем точно придётся по вкусу.

Восточные нотки

Если учесть, что год Тигра мы отмечаем по китайскому календарю, то блюда китайской кухни будут совсем не лишними на столе. Традиционным новогодним угощением в Китае считаются цзяоцзы – китайские пельмени. В этом наши вкусы сходятся, и блюдо из горячих пельменей на новогоднем столе будет в самый раз. Чтобы пельмени смотрелись празднично, приготовьте их по особому – например, потопите в мультиварке со сметаной, сыром и грибами или запеките в глиняном горшочке. Не забудьте в один пельмешек спрятать счастливую монетку – тот, кому достанется пельмень с «сюрпризом», будет везунчиком в новом году!

Также в Китае принято на Новый год подавать приготовленную целиком рыбу и цыплёнка – считается, что наличие этих блюд на столе дарит удачу и процветание.

Фрукты

Чтобы после застолья оставалось желание танцевать и участвовать в конкурсах, обязательно по-

ставьте на стол блюдо с фруктами. Обилие фруктов на столе – залог бодрости и отличного настроения. Фрукты могут быть некалорийной закуской и лакомством, которому одинаково рады и взрослые, и дети. Фрукты можно подать целиком в вазе – их яркий цвет и аромат создаст праздничную атмосферу. Или поставить на стол фруктовые салаты и нарезки, которые часто напоминают произведение искусства. Ещё одна новогодне-фруктовая идея: выложить на блюде ёлочку из яблока или груши, пальму из банана и лепестков киви, дополнив композицию «песочком» из мандариновых долек, и получится натюрморт, который станет главным украшением стола.

Сладкий стол

Для сладкоежек – раздолье. Торт со сметаной и творогом, прослоенный гущёнкой, украшенный взбитыми сливками, желе и фруктами, станет достойным завершением застолья в новогоднюю ночь. Не удивляйтесь, если кто-то из гостей станет «пропускать» горячие блюда, чтобы оставить место в желудке и отведать такой вкуснятины. Печенье, булочки с фруктовыми и сладкими начинками, мафины, пирожные и другие составляющие сладкого меню приятно дополнят стол и порадуют Тигра разнообразием. Чтобы поддержать тигриную тематику года, приготовьте полосатый шоколадный рулет (в 2022 году приветствуется «полосатость» во всём) или просто нарисуйте кремом или шоколадом на любом пироге мордочку тигра – это позволит создать нужную атмосферу в новогодний праздник.

Экзотика и роскошь

Хозяин наступающего года обожает разнообразие и нестандартный подход. Не жалей-

те для праздничного меню пикантных соусов, приправ, редких сортов сыра – например, сыр Дор Блю, Бри, Рокфор или Горгонзола с голубой плесенью. Помимо интересного цвета эти сыры обладают массой полезных свойств, среди которых улучшение пищеварения и избавление от стресса – то что надо, чтобы войти в новый год активно и позитивно. Не забудьте купить к новогоднему столу баночку красной икры, креветок, буженины, карбонада и прочих деликатесов. Новый год бывает раз в году, так почему бы не побаловать себя и своих близких?

Напитки

Учитывая водную стихию 2022 года, на столе обязательно должно быть много напитков. Это и алкогольные напитки – даже в компании непьющих людей в Новый год открывают бутылку шампанского, и напитки, утоляющие жажду. Каждый бокал алкоголя лучше запить стаканом прохладительного напитка – это поможет сохранить водный баланс и избежать головной боли на следующий день. В год Тигра фаворитами являются все напитки красного и жёлтого цвета. Можно налить в большую графин морса, компота из сухофруктов или замороженных ягод, апельсиновый сок. Не забудьте про обычную питьевую и минеральную воду – часто именно она бывает самым востребованным напитком на праздничном столе. И к тому же очень пригодится на следующий день.



Евгений Румянёв