

август – сентябрь 2014

Супермаркет

# ДемьянаТес

информационно-рекламное издание

жаркие  
страны  
яркие вкусы

Буррито  
VS Чатни

Кухни древних  
цивилизаций







Меню  
для Андроид

реклама

# Хочешь кушать? Время Суши!

Доставка в любую точку  
города **и Шелехов** **60-80-70**

[www.sushi38.ru](http://www.sushi38.ru) [www.5armia.ru](http://www.5armia.ru)



ОБЕД В ЛАРЦЕ

Лапша (360 г) **175 руб.**

Рис (360 г) **175 руб.**

ХРУСТЯЩИЕ!

Фри (100 г) **70 руб.**

Нагетсы

**НОВИНКА**

КЛАССИКА  
ЖАНРА

Чикен Твист (230 г) **145 руб.**

Бургер (300 г) **175 руб.**

ХИТ ПРОДАЖ!

Тортик **90 руб./1 кусок**

Сосиски (250 г) **320 руб.**

Напитки



# Деликатесы, доступные всем!

Доставим, куда  
пожелаете!  
Выбирайте и заказывайте  
деликатесы  
в интернет-магазине  
**5armia.ru**  
**506-506**



Супермаркет «Деликатес», пос. Дзержинск, ул. Стахановская, 49

## 14 лет поставок для HoReCa



## КАЧЕСТВО ПОСТОЯНСТВО ОПЫТ

Более **3 000 деликатесов**  
русского и импортного  
производства для вашего  
бизнеса!

**560-450**  
**5armia.ru**

Информационно-рекламное издание  
«Супермаркет Деликатес»

**Адрес редакции:**

664510, Иркутская область, Иркутский район,  
п. Дзержинск, ул. Стахановская, 49  
Тел./ факс: (3952) 560-450

**Руководитель проекта:**

Екатерина Щелкунова  
Sarmia@5armia.ru

**Главный редактор,  
менеджер рекламы и распространения**

Елена Скворцова  
es-marketing@5armia.ru  
+7 (924) 710-04-02

**Дизайн:**

Сергей Цы  
Sarmia@5armia.ru

**Отпечатано**

ООО «Издательский дом «Вояж»  
630048 Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104  
тел. 383-314-67-31, 314-19-40

Подписано в печать: 15.08.2014

Тираж: 4 000 экз.

Распространяется бесплатно в супермаркетах,  
ресторанах, отелях, туристических агентствах,  
магазинах, салонах красоты, барах, в офисах  
коммерческих структур города

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Все рекламируемые в журнале товары подлежат обязательной сертификации, услуги — лицензированию. Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях, несет рекламодатель. Все цены в рекламных объявлениях указаны в рублях и действительны на момент подписания журнала в печать. Время проведения мероприятий необходимо уточнять у организаторов. При цитировании статей и материалов, опубликованных в журнале, ссылка на журнал обязательна.

Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области. Регистрационный номер: ПИ № ТУ38-00718 от 25 февраля 2014 г.

Для читателей старше 18 лет



## Гастрономические заметки путешественника

# Мексика

*Мексиканская кухня имеет своих поклонников во всех уголках земного шара. Но немногие знают, что привычные для нас блюда «мексиканской» кухни иногда имеют весьма отдаленное отношение к испанским и индейским традициям, сформировавшим национальную кухню Мексики.*



Мексиканская развивалась на протяжении многих веков на огромной территории современной Мексики, Гватемалы, Уругвая и США. Распространение мексиканской культуры в мире началось с ближайшего соседа — Соединенных Штатов Америки. Как и со многими историческими событиями, здесь не обошлось без военного вмешательства. Камнем преткновения стала огромная территория Техаса.

На протяжении многих веков пустынные земли Техаса населялись многочисленными индейскими племенами: Аппача, Команчи, Чероки, Танкава и др., но в начале XIX века начали осваиваться переселенцами из США. К середине 1830-х гг. диктатура и беззаконие в Мексике привели к тому, что государство оказалось на грани распада: территории Техаса и Юкатана выразили желание отделиться и в 1836 г. подписали договор о независимости от Мексики. Этот договор не был ратифицирован мексиканским правительством, и еще долгое время Техас считался мятежной территорией мексиканского государства. Воспользовавшись конфликтом, в 1845 году США аннексировали Техас, признав его 28-м штатом объединенного государства. Была развязана американо-мексиканская война, в результате которой США захватили дополнительные территории, расширившие границы страны вплоть до Тихого океана. За счет присоединения обширных территорий Мексики США получили земли современных штатов Калифорния, Нью-Мексико, Аризона, Невада и Юта.

Изменения границ государства повлекли за собой культурные перемены, которые не смогли не отразиться на кулинарии. В первую очередь эти изменения сказались на ритме жизни — он ускорился, а значит, появилась необходимость в быстром удовлетворении чувства голода. Как нельзя лучше для этого подходили различные варианты начинок из мяса и птицы с соусом, завернутые в обжаренные тортильи. Предвестник американского фаст-фуда XX-х годов называли Энчилада, что переводится как «приправленная соусом чили». Десертом служили конфеты из расплавленного сахара с орехом пекан. Эти нехитрые закуски долгое время продавались уличными торговцами вразнос. В начале 1900 г., ссылаясь на санитарные нормы, власти штата запретили торговать едой на улицах. Этот запрет послужил толчком для открытия стационарных заведений общественного питания. Началась эра мексиканских ресторанов.

Но только в начале 70-х стал широко известен тот факт, что коренные мексиканцы считают неудачной подделкой, распространенную в Америке «настоящую» мексиканскую кухню. Те блюда, которые мы с вами можем попробовать в мексиканских ресторанах разных стран, принято называть обобщенно — Текс-Мекс. Этот термин появился с подачи Дайаны Кеннеди — американки, которая долгое время прожила в Мексике и углубленно занималась вопросом кулинарии в этой стране. Текс-Мекс — так сокращенно называли Техасско-Мексиканскую железную дорогу, а позже и самих южных мигрантов.

*Родоначальником кухни текс-мекс можно считать Феликса Тихерину. Этот энергичный бизнесмен, начавший свой трудовой стаж в 13 лет, первым адаптировал слишком острую для рядового американца мексиканскую кухню. Популярное Чили кон карне (в переводе — чили с мясом) стало скорее пряным, чем острым, а в Энчилада стали добавлять европейские сорта сыра. Реакция мексиканцев на извращение национальной кухни нашла свое отражение даже в толковом словаре, где Чили кон карне охарактеризовано как «Отвратительная пища, которую в Соединенных Штатах выдают за мексиканскую».*

Идея мексиканской кухни, подхваченная любопытными европейцами, нашла свой первый приют в Париже, откуда и разошлась по всему миру. Однако в Европе успех к мексиканским блюдам пришел не сразу. Утонченные французы не привыкли есть руками, а чипсы начос или блюда, завернутые в хрустящую лепешку, неудобно есть ножом и вилкой. Толчком к возникновению интереса к мексиканской кухне послужил фильм «37.2° утром», вышедший на французские экраны в 1986 году. Тематика этого фильма перекликалась с тенденциями времени и главный герой, запивавший текилой чили кон карне, вскоре стал примером для подражания. Французские рестораторы подхватили основные отличительные моменты мексиканской кухни и стали адаптировать блюда в привычной манере — поливать мясо для Фахитас текилой и поджигать по типу фламбе или добавлять в начинки Энчилада типичные средиземноморские ингредиенты — артишоки, каперсы и крабовое мясо.





### Хакомино Перес Фелибер (Роберто), Куба

Член Национальной Гильдии шеф-поваров.  
Шеф-повар ресторана «Порта» (Пермь)

Проводит мастер-классы, участвует в кулинарных фестивалях по всей России, занимается телевизионными проектами. В настоящее время занимается открытием нового ресторана испанской кухни в Москве.

Современные мексиканцы бережно хранят культурные традиции великого индейского государства, это отражается и на приготовлении пищи в духе ацтеков и майя. Мексиканская кухня знаменита своими пряностями, соусами, блюдами на основе тонкой лепешки — тортильи и напитком какао.

Тортильи индейцы выпекали из кукурузной муки с давних времен, а современное название им досталось от испанских конкистадоров, которым эти лепешки напоминали традиционные испанские омлеты. Буррито, фахитас и мексиканские роллы не обходятся без этой важной составляющей. Буррито, традиционное блюдо мексиканской кухни, берет свое название от бурров — так на американском Юго-Западе называют маленьких осликов, которые могут переносить груз в несколько раз больше их собственного веса.

Очевидно, что аналогия между одним из самых популярных мексиканских кушаний и этими животными была проведена потому, что на лепешку тортилью, выкладывается начинка, в несколько раз больше массы самой лепешки. Буррито — блюдо универсальное, его можно приготовить с мясной, рыбной, грибной или даже фруктовой начинкой. Принцип приготовления прост: на тортилью выкладывается начинка — фарш, фасоль, авокадо, поми-

доры, сыр или другие ингредиенты по вашему вкусу, приправляется острым томатным соусом с чили и подается в теплом виде к столу.

**В отличие от буррито, фахитас подают к столу «неупакованным».**  
**Нарезанная полосками говядина маринуется с маслом, уксусом и острым перцем. Мясо обжаривается на гриле.**  
**В маринаде обжариваются лук, сладкий перец, томаты, затем добавляется обжаренное мясо. Заворачивают фахитос в лепешку непосредственно во время еды.**

Кесадилья — мексиканский вариант пиццы с различными начинками и сыром, вместо теста используются тортильи — сверху и снизу. Кесадилья поджаривается на сковороде или во фритюре. Подается к столу с соусами.

Мексиканские роллы характеризуются насыщенным, ярким вкусом и изобилием используемых продуктов — фасоль, авокадо, копченый лосось, маринованное мясо и т. д. Коренные мексиканцы советуют добавлять в роллы сыр фета, сочетая его с коричневым рисом и помидорами черри. Так как традиционная мексиканская кухня славится



реклама

## Путешествие в Мексику

### Варианты путешествия (вылет из Москвы):

- Стандартный тур — от **45** тыс. руб./чел.
- Экскурсионный тур — от **70** тыс. руб./чел.
- Новогодний тур — от **95** тыс. руб./чел.
- Индивидуальный тур — полностью зависит от ваших предпочтений :)

Невероятные красоты Мексики ближе, чем вам кажется.

Получайте яркие эмоции, организацию поездки под ключ мы возьмем на себя.

Мачу-пикчу, озеро Титикака и остальные знаменитые достопримечательности уже ждут вас.

На все вопросы по турам в Мексику с удовольствием ответят наши специалисты. Звоните нам по телефону: **(3952) 504-505**

ул. Урицкого, 5/7, оф. 4  
ул. Байкальская, 172, оф. 13 (ост. Цимлянская)  
Тел.: (3952) 504-505  
[www.cocktail-tour.ru](http://www.cocktail-tour.ru)  
e-mail: [office@cocktail-tour.ru](mailto:office@cocktail-tour.ru)





## Кесадилья



### Ингредиенты:

Тортилья Delicados 1 шт.

Куриное филе 150 г

Лук 30 г

Сыр 80 г

Красная фасоль (консервированная) 50 г

### Способ приготовления:

Куриное филе порезать кусочками и обжарить с мелко нарезанным луком. Затем добавить фасоль и жарить еще несколько минут на слабом огне. Разложить тортилью, на половину площади выложить обжаренную начинку, посыпать тертым сыром и сложить ее пополам. Обжарить получившуюся «луну» с обеих сторон на сковороде без масла, пока не расплавится сыр (1–2 мин.). Можно запечь на двухстороннем гриле при 180 °С. Нарезать тортилью треугольниками. Подавать в горячем виде с соусом сальса Delicados, гуакамоле Delicados и сметаной.

на весь мир своей «огненностью», то заказав ролл по-мексикански, нужно быть готовым к тому, что он будет очень острым!

Перец чили занимает особое место в мексиканской кухне. На его основе готовят знаменитые во всем мире соусы «сальса» (томаты, лук, чеснок, чили и черный перец) и «гуакамоле» (авокадо, чили, сок лимона или лайма, томаты, лук). Эти и другие соусы подают к столу, как закуску, с кукурузными чипсами начос или лепешками.

Если заглянуть в книги по мексиканской и индейской кухне, можно встретить рецепты таких блюд, как жаренная мускусная мышь, белка с майораном, отварной уж. Обычные мексиканцы предпочитают более простую кухню. Они едят кукурузу в довольно большом количестве и в самых разных вариантах: зерна идут на приготовление каши, из муки делают лепешки, початки варятся и даже жарятся. Разнообразие блюд дополняется разнообразием видов кукурузы. На сегодняшний день в Мексике произрастает более 50 сортов этой сельскохозяйственной культуры. Мексиканцев можно понять: такой питательный продукт, обогащенный витаминами группы В, просто незаменим для профилактики заболеваний сердца и кровеносной системы в целом. Благодарить за возможность правильно питаться следует и фрук-

тово-овощное разнообразие Мексики. Достаточно упомянуть отменные по вкусовым качествам помидоры, перец, авокадо, ананасы, картофель и манго. Мясо в рационе среднего мексиканца занимает всего 20%. И при этом оно всегда подается с большим количеством зелени. Употребление перца чили является хорошей профилактикой атеросклероза. Национальная кухня Мексики использует около 80 видов этого перца. Из-за жаркого климата и преобладающей острой пищи мексиканцы очень много потребляют жидкости. В частности соки — апельсиновый, ананасовый, сок тамаринда. Кроме того, традиционными мексиканскими напитками считаются какао, жидкий шоколад, «атол» (пряный напиток из молодых зерен кукурузы с сахаром и фруктами) и зеленый чай «матэ» из пальмовых листьев, заваренных в кипятке. Среди слабоалкогольных напитков популярны пиво и пульке (сыворожка из перебродившего сока агавы), а среди крепких — ром, и, конечно, текила, которая подается в барах с солью и дольками лайма. ○

*Чтобы устроить у себя дома настоящий мексиканский ужин, достаточно внимательно посмотреть видео-рецепты бренд шеф-повара компании «Солнце Мехико» — Роберто Хакомино, и купить все необходимые экзотические составляющие в супермаркете «Деликатес» или заказать в интернет-магазине с доставкой на дом: [www.5armia.ru](http://www.5armia.ru). Тел. 506-506.*



реклама

*А мне всегда  
чего-то не хватает,  
зимой — лета,  
осенью — весны...*

Человек так устроен, что для поддержания интереса к жизни, он постоянно должен перспективно мыслить, жить ожиданием чего-то нового и интересного. Людям свойственно разнообразить интерьер, менять наряды, искать новые вкусы. Наверняка депрессия захватила бы того, кто изо дня в день, на протяжении года питается курицей с картошкой. Чтобы ваш интерес к жизни не угас, а организм получил достаточное количество витаминов и микроэлементов, приглашаем вас совершить путешествие в страну экзотических овощей и фруктов!



## Экзотический салат с креветками

### Способ приготовления:

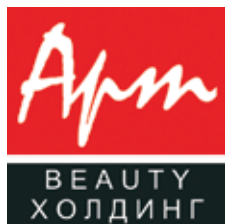
Очистить манго и авокадо, подготовить томаты. Манго, авокадо и томаты нарезать кубиками. Слегка обрызгать фрукты соком лайма, чтобы не потемнели. Выложить в салатницу хорошо вымытые и обсушенные листовые салаты, затем — фрукты. Растопить на сковороде сливочное масло. Быстро обжарить на нем креветки с солью и кайенским перцем. Добавить креветки в салат. Смешать ингредиенты для соуса: лимонный сок, оливковое масло, горчицу, немного соевого соуса и мед; заправить им салат.

*Магазин овощей и фруктов со всего света «Фреш» — это огромный ассортимент свежей экзотики круглый год! Мы с удовольствием соберем для вас подарочную фруктовую корзину и выполним индивидуальную заявку.*

Мы находимся по адресу:  
пос. Дзержинск, ул. Стахановская, 49,  
рядом с супермаркетом «Деликатес».  
Телефон: 28-95-98  
[www.demetrafresh.ru](http://www.demetrafresh.ru)







**Сеть салонов красоты:**

- ул. Горького, 15, тел.: 24-09-50, 34-16-00
  - ул. Киевская, 18, тел.: 24-25-35, 24-26-10
  - ул. Лермонтова, 321, тел.: 42-89-00
  - ул. Гоголя, 15, тел.: 48-34-94
- [www.artirk.ru](http://www.artirk.ru)

## Выглядеть на 100%

Как выглядеть безупречно в 20, 30, 40 и 50 рекомендуют косметологи центра эстетической косметологии Арт.



### 20+

Счастливые обладательницы упругой кожи могут почитать на лаврах. Все что от вас требуется в этом возрасте — регулярное очищение и увлажнение (если, конечно, не беспокоят такие проблемы как акне и пигментные пятна, — в этих случаях косметолог разработывает индивидуальный план действий). Инвестиции в виде увлажняющих кремов, масок и косметических средств с SPF принесут свои дивиденды лет через 7–10, когда легкомысленные подружки столкнутся с первыми признаками возраста, вас по-прежнему будут принимать за студентку первого курса.

**Рецепт «Арт»:**

Раз в месяц делайте косметический уход Jean D'Arce, состоящий из легкого пилинга и увлажняющей маски. Он наградит кожу сиянием и оживит цвет лица.

### 30+

А теперь начинается самое интересное: внешняя кожа остается молодой, но природу не обманешь — в глубоких слоях уже запущены механизмы старения. Привычный домашний уход стоит дополнить пилингами в салоне, они помогут избавиться от ороговевших клеток и обеспечат косметическим средствам доступ к глубоким слоям кожи. Плюс включите в свой бьюти-план питательные маски, массаж лица и правильное питание для сияния.

**Рецепт «Арт»:**

Процедура «Плазмолифтинг» устраним следы усталости и обеспечит мгновенный эффект лифтинга, в качестве профилактики возрастных изменений.

### 40+

Говорят, что в 40 лет лицо женщины выглядит так, как она того заслуживает, как бы жестоко это ни звучало, но следы бурной молодости дают о себе знать: на лице появляются морщины, кожа теряет тонус и нуждается в особом уходе, а в некоторых случаях и в экстренной помощи. В этом смысле хорошо работает аппаратный массаж Lift6. Массаж делает контуры более четкими за счет укрепления мышц лица. Кожа подтягивается, как после интенсивных занятий фитнесом.

**Рецепт «Арт»:**

Помимо Lift6 попробуйте процедуру биоревитализации. После курса кожа уплотнится и станет гладкой.

### 50+

Увы, морщины становятся более выраженными, кожа увядает быстрее, чем раньше. Возможно спасением станут уколы красоты, которые косметолог подберет с учетом особенностей вашего лица. Однако и в этом случае салонный уход играет важную роль. Аппаратные методики: лазерное омоложение, Термаж и фотоомоложение, уходы с активными антивозрастными ингредиентами вроде гиалуроновой кислоты и ретинола не превратят вас в школьницу, но чуть замедлят темп процесса старения.

**Рецепт «Арт»:**

Пилинг с фитоэстрогенами подойдет даже очень чувствительной коже. Чтобы разница была более ощутимой, необходим курс 4–6 процедур.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



# Энциклопедия специй

Использование приправ в кулинарии практиковалось тысячелетиями и неразрывно связано с развитием человеческой цивилизации. Большинство современных пряностей были известны еще в Древней Греции и Риме, но при смене античной культуры на христианскую, пряности постепенно вышли из употребления и были забыты на несколько столетий. Европа заново открыла для себя искусство приправлять пищу благодаря восточным народам. Индийские пряности доставляли в страны Средиземноморья арабские торговцы. После открытия американского континента, испанцы привезли в Европу ваниль, ямайский (душистый) перец и красный стручковый перец.



## Смесь перцев

черный, красный, белый, зеленый и душистый. Белый перец — это почти зрелые, семена кремово-белого цвета с более тонким и сильным ароматом, чем у черного перца. Чтобы получить красный и зеленый перец, плоды высушивают под воздействием высоких температур или в вакууме. Цвет перца зависит от зрелости — красные семена — это зрелые плоды, а зеленые — незрелые. Зеленый перец неострый, со свежим ароматом, красный — имеет сладковатый привкус. Приправлять смесью перцев можно любые блюда — как горячие, так и холодные.



## Черный перец —

это незрелые высушенные плоды лианового индийского растения. Острота и пряные свойства черного перца зависят от содержания в его плодах особого вещества — алкалоида пиперина — и эфирных масел. Ароматный жгучий черный перец используют как в виде целых высушенных горошин, так и молотым. Лучшими его сортами считаются Tellicherry и Malabar. Черным перцем приправляют мясные, рыбные, овощные, грибные, яичные блюда, салаты и супы.



## Душистый перец

(пимент, ямайкий перец) — это высушенные на солнце незрелые коричневые плоды тропического дерева семейства миртовых, оно растет в Центральной Америке и на Карибских островах. Плоды пимента соединяют в себе аромат гвоздики, корицы и мускатного ореха и вкус черного перца. Душистый перец медленно отдает свой аромат жидким блюдам, поэтому класть его надо не менее чем за полчаса до готовности. Поскольку он не только придает блюдам аромат, но и заметно меняет их вкус, обычно достаточно нескольких цельных зерен.



## Перец чили —

это высушенные плоды определенных сортов тропического полукустарника. Красный перец обладает сильным пряным ароматом и вкусом отпряного до острого и даже очень жгучего, что обусловлено содержанием фенольного соединения капсаицина. Перец применяют свежим в стручках или сухом виде. Молотый перец добавляют в соусы, в заправки для салатов, в кефиры, им посыпают различные блюда, приправляют им бульоны, тушеное мясо, маринады. Целый перец кладут в супы во время варки.



## Орегано (душица) —

многолетнее травянистое растение. В орегано есть эфирные масла, аскорбиновая кислота и дубильные вещества. Такое сочетание дает приятный, тонкий запах и пряный, горьковатый вкус. Эта пряность хорошо подходит к жареному, тушеному и запеченному мясу, соусам и подливкам. Нередко эту пряность добавляют при солении или мариновании овощей. Орегано хорошо сочетается со многими другими пряностями



## Кардамон —

травянистое растение семейства имбирных. Родина кардамона — влажные леса Южной Индии. Плоды кардамона — трехкамерные коробочки. Их собирают чуть-чуть недозревшими, высушивают на солнце и размалывают. Порошок кардамона используют для ароматизации мучных и кондитерских изделий, добавляют в мясные и рыбные блюда, в ликеры, горячие пунши и глинтвейны. Он также используется для приготовления «восточного» кофе: кардамон добавляют в джезvu с кофе перед варкой.



## Имбирь —

корень тропического растения, родиной которого считают Юго-Восточную Азию. У имбиря сладковатожгучий вкус, который придают ему эфирные масла и цингерол. Кроме того он содержит сахара и крахмал. Имбирь применяют для изготовления мармеладов, желе, консервированной тыквы и других овощей. Вкусны с имбирем супы из бобовых, риса, картофеля, бульоны из птицы, блюда из дичи, рыбы, мяса.



## Паприка —

порошкообразная приправа из спелого слабожгучего красного стручкового перца. У паприки очень приятный, деликатный, полусладкий вкус, она абсолютно не острая. Лучше всего паприка отдает свой вкус и цвет в горячей жирной среде, поэтому сначала следует развести паприку в горячем масле. Паприка придает блюдам яркий цвет, острый вкус и пряный аромат. Она хорошо сочетается с картофелем, капустой, огурцами, придает пикантность грибам и пасте. Паприка не совместима с зеленью кинзы или свежим репчатым луком.



## Петрушка —

это двулетнее растение семейства зонтичных с приятным запахом и вкусом. Выращивается повсеместно, как овощное пряное растение. Эта пряность используется для ароматизации мясных, овощных и рыбных блюд, различных бульонов и супов. В отличие от других видов пряной зелени, петрушка не теряет ароматические качества и вкусовые свойства при термической обработке.





### Кумин (зира) —

мелкие семена растения семейства зонтичных, ее родиной считают Восточное Средиземноморье и Северную Африку. Эта пряность имеет сильный запах и ореховый, слегка горьковатый вкус. Аромат кумина особенно ярко раскрывается в процессе тепловой обработки, поэтому индийские повара обязательно обжаривают семена в масле вместе с луком или просто на сухой сковороде. Пряный и насыщенный вкус приобретают картофельные супы, рыба, овощные салаты.



### Тимьян (чабрец) —

полукустарник семейства яснотковые, с сильно ароматным, пряным запахом. Растет тимьян в северной и средней полосе европейской части России и в Сибири, по окраинам сосновых боров. Травя тимьяна содержит до 30% эфирного масла «тимол», дубильные и минеральные вещества. Он улучшает запах и вкус овощных блюд, особенно из картофеля и капусты. Незаменим тимьян при готовке свинины, баранины, рыбы, супа из чечевицы, гороха и фасоли.



### Мак —

встречается в субтропической и умеренной зоне, произрастая преимущественно в засушливых местах. Семена содержат большое количество масла, сахара, белки. В молотом виде специя мак входит в смеси острых пряностей, являясь вкусовой добавкой. Мак широко используется в европейских хлебах, тортах и печении, в турецкой халве, индийских карри, для сгущения соусов. Очень вкусно подсушить семечки и посыпать ими йогурт, обжаривать в сливочном масле и подавать с лапшой.



### Гвоздика —

это ароматные и жгучие на вкус засушенные цветочные бутоны гвоздичного дерева, которые по форме напоминают гвоздики. Родина гвоздики — северные Молуккские острова в восточной части Индонезии. Бутоны гвоздики содержат эфирное масло — эвгенол и дубильные вещества. Эту пряность добавляют в мясные блюда, рис и включают в самые разнообразные пряные смеси. Она придает пикантность блюдам из свинины, пернатой дичи и овощей.



### Горчица черная —

это семена однолетних растений семейства капустные. Родиной черной горчицы считается Средиземноморье. Семена горчицы обладают острым, горьким вкусом и напоминают хрен. В качестве специи, семена черной горчицы используются в блюдах из риса и картофеля, хорошо сочетаются с гречкой, пшеном и редисом. Семена этой горчицы широко используются для ароматизации различных блюд и добавляются при консервировании рыбы, мяса и овощей.



### Куркума —

травянистое растение семейства имбирных. Порошок из его оранжевого корня обладает острым горьким, слабо-жгучим вкусом и сильным мускусным запахом, в котором угадываются ароматы кориандра, укропа, петрушки, корицы и гвоздики. Растет куркума главным образом в тропической Азии, Африке, Вост-Индии и Северной Австралии. Куркуму применяют для окраски и придания аромата кондитерским изделиям, а также сырам, ликерам, горчице.



## ЗУЛНУЕ ЫОГА-КАНКУЛЫ НА ПОБЕРЕЖЬЕ ПНГУИНСКОГО ОКЕАНА В ЯНВАРЕ ЭТОГО ГОДА

Прекрасная возможность для детей и взрослых погрузиться в индийскую философию, научиться древнейшим практикам йоги и аюрведы, познакомиться с неповторимой культурой Индии и посетить древние храмы и дворцы в Хампи. Напитайтесь красотой и благодатью этого священного места, очистите свою душу и увезите тепло в своем сердце!

### В программе семинара:

- Очистительные утренние практики на основе древнейших аюрведических правил поведения человека в течение дня (Динаचारы)
- Практика йогических асан с различной степенью интенсивности
- Дыхательные практики (Пранаяма)
- Знакомство с медитативными техниками
- Храмовый танец Мандала
- Беседы-лекции о философии ведических знаний, основах аюрведы и йоготерапии, об организации самостоятельной практики
- Отдельная программа для детей

Более подробную информацию о ценах на перелет и размещение можно получить на сайте:

[www.samopoznanie.ru](http://www.samopoznanie.ru)

И по телефону: 8-902-516-20-99 (Мария Зимник)

реклама

Ежедневные  
занятия по йоге  
и танец Мандала  
в студии «Прана»,  
в центре  
Иркутска

Ведущая  
программы  
**Мария  
Зимник**  
сертифицированный  
инструктор  
по йоге





**Кориандр (кинза)** — это семена однолетнего травянистого растения семейства зонтичные. Произрастает в странах Азии и Средиземноморья. В домашней кулинарии его добавляют в изделия из теста. Кориандр улучшает вкус блюд из гороха и фасоли, чечевицы и капусты. Его добавляют в блюда из дичи, птицы. Овощные пюре из моркови, тыквы, красной свеклы с добавлением кориандра становятся более ароматными и пряными на вкус.



**Анис** — это семена однолетнего травянистого растения семейства зонтичные. Предположительно, родина аниса — Средиземноморье или Ближний восток. Используется при производстве алкогольных напитков — анисовой водки, абсента, самбуки, турецкой раке, греческой узо. 2–3 зернышка специй анис можно добавить в кофе или чай, для аромата. Анис также широко применяется при изготовлении киселей, компотов, лимонадов и пуншей. Анис добавляется во всевозможные десерты, пудинги, торты, кексы, пряники, сладкие начинки и пасты, джемы и варенья.



**Розмарин** — это листья полукустарниковых вечнозеленых растений семейства яснотковые. Родиной розмарина считается Средиземноморье. Пряность обладает сильным ароматом с хвойными и камфорными нотками, вкус розмарина слегка острый. Розмарин хорош при мариновании и вымачивании дичи, свинины, баранины и крольчатины. Он придаст яркий вкус и аромат мясу, приготовленному любым способом.



**Можжевельная ягода** — плод вечнозеленых хвойных кустарников и деревьев семейства Кипарисовые. В природе можжевельник встречается в Европе, Северной Америке, Северной Африке. Ягоды можжевельника, обладают тонким хвойным ароматом и сладковатым, терпким вкусом. Чаще всего их добавляют в разнообразные блюда из мяса и домашней птицы. Особенно хорош можжевельник в блюдах из дичи, которым он придает смолистый запах дыма костра. Применять ягоды можжевельника следует в очень ограниченном количестве — 5–7 штук на кг продукта.



**Горчица белая (английская)** — круглые семена светло-желтого цвета. Родина белой горчицы — Средиземноморье и Северная Африка. Семена горчицы обладают слабым запахом или почти не пахнут. Белая горчица входит в состав различных соусов, маринадов. Горчичное семя используется в консервировании овощей, грибов, рыбы, в приготовлении овощных блюд, мясных супов, фаршей.



**Корица** — высушенный внутренний слой коры коричневого дерева, которое растет в Китае и на Цейлоне. Корица имеет нежный сладковатый, слегка вяжущий вкус. Теплый чарующий аромат корицы хорошо сочетается с яблоками, грушами и шоколадом. Корицу используют для ароматизации напитков, маринадов, печенья, булочек, сладких блюд из творога и фруктов, добавляют в овощные и фруктовые салаты, в блюда из птицы, свинины и баранины. Порошок корицы добавляют за 10 минут до окончания тепловой обработки, чтобы не получить неприятную горчинку.

5 минут  
и готово



### Яйца, фаршированные тунцом и авокадо

Яйца отварить. Поместить в блендер мясо тунца, мякоть авокадо, майонез, базилик, соус «Табаско», соль, перец и измельчить в пюре. У яиц срезать крышечку, вынуть желток и начинить их муссом из тунца. Сверху в качестве украшения положить тонко нарезанные слайсы подкопченной семги и накрыть срезанными верхушками.



### Шоколадное мороженое

Шоколад расплавьте в микроволновке, помешивая через каждые 20–30 сек. Слегка охладите. Сливки и сгущенное молоко взбейте миксером до мягких пиков. Постепенно добавляйте шоколад. Вылейте мороженое в контейнер для заморозки, накройте и оставьте в морозилке на ночь или пока не затвердеет.

### Роллы из сыровяленной ветчины

Слайсы из ветчины разложить на блюде. Нарезать дыню узкими брусочками. Выложить на ветчину сливочный сыр, брусочки из дыни и каперсы. Свернуть ветчину вместе с начинкой и подавать под сладкое белое или десертное вино.





5 минут  
и готово

### Съедобная тарелка — основа быстрого фуршета

В нашем стремительном мире часто нет времени для подготовки к приходу гостей. Выручить могут готовые деликатесы, изысканно выложенные на съедобных тарелках из пшеничного или ржаного теста (см. каталог «Деликатес»). Съедобную тарелку можно использовать и для десертов: залейте в тарелку охлажденное до комнатной температуры фруктовое желе, поставьте в холодильник и вы получите оригинальное блюдо, которое с восторгом будут пробовать и взрослые, и дети!



### Баклажаны с гранатом и ореховым соусом

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 1 час. Затем отжать и пожарить на растительном масле. Гранат очистить. Зелень порубить. В салатницу уложить слоями жареные баклажаны. Залить ореховым соусом (см. каталог «Деликатес»), пересыпать гранатовыми зернами и зеленью. Закрыть пленкой и поставить в холодильник на ночь.



### Говядина со сладким перцем в соевом соусе

В небольшой емкости смешать соевый соус (см. каталог «Деликатес»), коричневый сахар, измельченный чеснок, имбирь и крахмал. Нарезать тонкой соломкой мясо, выложить в маринад и перемешать. Оставить его на 15–20 минут. Сначала обжарить лук, потом, на той же сковороде, сладкий перец. Мясо жарить на интенсивном огне 20 секунд после чего поместить обратно в сковороду лук и перец, и обжарить вместе 1 минуту. Вылить часть маринада и тушить мясо до готовности на медленном огне. Отварить рисовую лапшу по инструкции на упаковке, выложить в сковороду и перемешать. Разложить по тарелкам и украсить кинзой.



Интерьерная  
Лавка

## Уютный дом складывается из мелочей

Н едаром говорят, что все новое — это хорошо забытое старое. Еще раз убеждаешься в правильности этого высказывания, когда бываешь на блошиных рынках в Европе и встречаешь, такие модные сейчас, старинные аксессуары для дома. Материалы и стиль этих вещей находят повторение в предметах интерьера, которыми так богата наша лавка. Само название магазина — «Интерьерная лавка» — тоже не новость. В дореволюционной России так назывались небольшие семейные магазинчики с простой домашней обстановкой, в которых хорошо знали, любили своих покупателей и предлагали им только

самое лучшее, будь то хлеб или чайник. Такие отношения длились если не десятилетиями, то годами. К этому же стремится «Интерьерная лавка», стараясь делать свои магазины с душой, тщательно продумывая интерьер. Все, даже самые маленькие магазины, условно разделены на комнаты, которые оформлены по-разному и наполнены «живыми» аксессуарами: свежая выпечка и зефир на столе, старые книги на полках, дореволюционные фотографии в рамках и даже крупы в красивых стеклянных банках. Может именно поэтому, мы часто слышим от наших покупателей такое эмоциональное — В вашем магазине хочется жить!

Иркутск  
[www.in-lavka.ru](http://www.in-lavka.ru)  
[irkutsk@in-lavka.ru](mailto:irkutsk@in-lavka.ru)

Карла Маркса, 51  
(вход с ул. Франк-Каменецкого)  
тел. (3952) 61-04-33

3 Июля, 13  
(возле Моста Поцелуев)  
тел. (3952) 62-33-40



Супермаркет  
«Деликатес»

пос. Азербайджанск,  
ул. Стахановская, 49

Доставка  
деликатесов  
на дом  
тел. 506-506  
www.5armia.ru



участник рецепта  
«5 минут и готово»



Тарелка пшеничная съедобная, 84 г  
**170 руб./шт.**

Тарелка ржаная съедобная, 84 г  
**170 руб./шт.**



Соусы «Енисей» в ассортименте, 142 мл  
**102 руб./шт.**



участник рецепта  
«5 минут и готово»

Соус соевый «Мидори», 1 л  
**88 руб./шт.**



Масло оливковое «Extra Virgin»,  
Gallo классическое, 0,5 л  
**278 руб./шт.**



участник рецепта  
«5 минут и готово»

Соус Ореховый «Три», 1 л  
**370 руб./шт.**



Алоэ измельченный  
с медом, 580 г  
**187 руб./шт.**



Джемы «St.Dalfour» ассортименте, 284 г  
**182 руб./шт.**



Артишоки в масле с оливками  
и сушеными томатами, 270 г  
**271 руб./шт.**



Маслины в рассоле «Super mammoth»  
греческие, 820 г  
**221 руб./шт.**



Оливки сушеные в оливковом масле, 250 г  
**157 руб./шт.**



Соусы Хэла в ассортименте, 400 мл  
**196 руб./шт.**



Горчица «MAILLE» Дижонская, 200 мл  
**135 руб./шт.**



Капуста морская жареная в ассортименте, 5 г  
**33 руб./шт.**



Индийская линейка соусов  
Loyd Grossman  
от британского  
производителя  
Premier Foods Group Ltd  
(Англия)

Лойд Гроссман — знаменитый британский повар, увлеченный едой. Он пришел к мысли о создании своего собственного бренда в 1995 году. На данный момент его соусы признаны одним из самых успешных премиум-брендов в кулинарной отрасли Великобритании. Компания «Loyd Grossman» вкладывает много страсти и фантазии, чтобы связать различные ингредиенты вместе. Ежегодно лучшие повара присоединяются к команде Лойда Гроссмана и вместе работают над созданием новых кулинарных шедевров. Продукты этой марки славятся натуральными компонентами и ярким глубоким вкусом.



**Соус карри Балти** — популярная разновидность индийских карри. Чуть острый, приятный вкус овощей, идеален для мяса и рыбы. Родиной балти считаются северо-западные провинции Индии на границе с Пакистаном. Само слово «балти» означает емкость для готовки, напоминающую китайский вок.



**Соус карри Корма** — самый популярный из соусов карри. Неострый кремовый сливочный соус с кокосовой стружкой и нежным сладковатым привкусом, в котором тонко сбалансированы специи с имбирем и кориандром. Соус Корма рекомендуется к куриному мясу, овощам и орехам, подходит вегетарианцам.



**Соус карри Мадрас** — острый и пряный индийский соус. Мадрас — это прежнее, данное англичанами название города Ченнай на юго-востоке Индии. Примечателен этот соус тем, что острый перец добавляется в два этапа и доводит неострый соус до состояния суперострого. Подходит для говядины, курицы, баранины, рыбы и овощей.



**Соус Карри Тикка Масала** — гармонично сочетает свежие сливки, натуральный йогурт, сочные помидоры и мед. Пряная смесь специй, используемая в блюдах индийской кухни, называется масала, «тикка» — это кусочки куриного филе. Соус рекомендуется к куриному мясу, рису, белому мясу и овощам.



**Соус карри Роган Джош** — это пряный сливочный соус с насыщенным вкусом и ароматом средней остроты. Этот сливочный пряный соус был изобретен в индийском регионе Кашмир и традиционно подавался с ягненком или бараниной.

Под торговой маркой  
Emmi выпускаются  
в основном полутвердые  
и твердые сыры

Emmi — производитель сыра №1 в Швейцарии и один из лидеров на европейском рынке. Следование древним традициям, использование только натуральных ингредиентов, высокое мастерство сыроделов — все это позволяет производить элитные швейцарские сыры, среди которых редчайшие сорта пещерной выдержки «Эмменталь» и «Грюйер».



**Сыр Тет Де Муан, нарезка 100 г (Швейцария)** — идеально нарезанный сыр в заводской упаковке, которым сразу можно украсить тарелку и стол. Швейцарский твердый сыр Тет де Муан — натуральный сыр из свежего коровьего молока. В его состав входят: сырое коровье молоко, соль, сычужный фермент животного происхождения.



**Сыр Кальтбах Экстра** — твердый швейцарский сыр из коровьего молока, который вызревает в специальных пещерах Кальтбах с идеальной микрофлорой для сыра. Сыр Кальтбах Экстра — это натуральный продукт, произведенный по старинному швейцарскому рецепту. У сыра пикантный аромат и сбалансированный вкус, темная корочка сыра съедобная.



**Сыр Грюйер, 49% жирности, 200 г (Швейцария)** — сыр из свежего коровьего молока. Твердый, однородный на срезе, сыр Грюйер обладает сложным, ярким вкусом. Сначала он раскрывается фруктовым, а затем ореховым вкусом, который долго остается во рту. Его используют для приготовления фондю, сырных запеканок, суфле и многих других вкуснейших блюд.



**Сыр Сбринц, 45% жирности, 200 г.** — это оригинальный швейцарский твердый сыр, обладающий очень плотной и однородной консистенцией без глазков на срезе. Обладает насыщенным ароматом лугов с пряными, слегка солеными нотами. А в качестве закуски Сбринц едят с хлебом и маслом, он хорошо сочетается с бургундскими винами или с шампанским.



**Сыр Эмменталер, 200 г** — король швейцарских вареных прессованных твердых сыров. Вкус Эмменталера остро-сладкий с ореховым оттенком. Эмменталер чаще всего используется в различных салатах, сэндвичах, в качестве холодной закуски или ингредиента для горячих блюд (запеканок, сырных фондю, суфле). Хранится сыр довольно долго благодаря высокому проценту жирности — 49%.





Гастрономические заметки путешественника

## Вкус Индии



*Индия — огромная страна, ее население насчитывает более миллиарда человек. Вполне очевидно, что кулинарные пристрастия и ритуалы принятия пищи у индийцев с севера и юга, запада и востока страны, различны.*

География, климат, религия и традиции разных народностей, населяющих Индию, находят свое отражение в гастрономических вкусах тысяч поколений коренных жителей полуострова Индостан. Однако, не смотря на существование трех с половиной тысяч каст со своими правилами, регламентирующими питание, лишь две религии — индуизм и мусульманство, повлияли на кулинарные пристрастия индийцев. Кроме того, в течение столетий многочисленные поселенцы вносили свои коррективы в традиционную индийскую кухню. Сильнее всего сказалось на индийской кухне влияние Великих Моголов, в течение нескольких веков правивших Индией. До сегодняшнего дня дошли такие блюда, как жирный плов из риса, хлебцы с начинкой из миндаля, сухофруктов и сладких сливков. Они же привезли с собой тандур — большую стоячую духовку, в которой готовят хлеб и мясо.

Многие индусы — строгие вегетарианцы, некоторые совсем не едят яйца или рыбу, а признают только фрукты и овощи. Это объясняется отчасти климатическими условиями, но в значительной степени — религиозными предписаниями. Интересно, что даже члены одной семьи могут питаться отдельно, следуя своему вероисповеданию. Однако, сложившееся мнение о том, что Индия — вегетарианская страна, ошибочно. По последним статистическим данным, 60% населения — мясоеды. Мусульманам религия позволяет употребление баранины, козлятины и птицы. Говядину, например, как самое дешевое мясо предпочитают так называемые низшие касты индийского общества. В штатах с большим процентом христианского населения — в Керале, Гоа — готовят и говядину, и свинину, а на северо-востоке страны к тому же в ходу гусеницы и личинки различных насекомых, которые продают на местных рынках порциями, нанизанными,

словно шашлык, на прутики. Изредка вегетарианцы едят яйца, хотя в некоторых индийских штатах они причислены к мясным продуктам и продаются в специальных местах, дабы не оскорблять чувства приверженцев растительной пищи. Основные продукты питания простые: рис, зерновые каши, йогурт, овощи, фрукты.

Особенное очарование индийской кухне придают, конечно, пряности. По всей Индии их добавляют в пищу в большом количестве, многие названия специй даже не имеют аналогов в русском языке. Так, например, начинают готовить с того, что в кипящее масло добавляют семена индийского тмина или горчицы и ложку порошка куркумы, придающего еде солнечно-желтоватый оттенок, а готовое блюдо щедро посыпают свежей кинзой. Кинзу и другие ароматные травы индийцы очень любят, не перенося при этом запах укропа. Не менее популярен здесь и перец чили, некогда завезенный из Латинской Америки. Индийцы особенно ценят его антисептические свойства, которые важны в условиях жаркого климата, а огненно-взрывную остроту растения они гасят простоквашей.

**Индийскую кухню можно условно разделить на четыре части, по сторонам света. Основываясь на географическом расположении, будет проще разобраться в ее особенностях.**

В Северной части Индии распространены популярные мясные блюда: роган-джош (баранина карри), гуштаба (острые тефтели в йогурте) и вкуснейший бириyani (курица или баранина с рисом в апельсиновом соусе). Знаменитые тандури (курица, мясо или рыба, маринованные с травами и запеченные в глиняной печи) и кебаб тоже родом с севера Индии. Вкус муглайских (северо-западная индо-мусульманская кухня, сформировавшаяся в эпоху Империи Великих Моголов) кушаний насыщен и богат, они щедро приправлены специями и посыпаны орехом и шафраном. Рис на севере часто дополняют или заменяют разнообразные пресные

лепешки — пури, чаппати, нан и другие. Особенно этой кухни является и непереносное использование топленого масла. Особое отношение к маслу сложилось не только из-за того, что это священный продукт и в определенном смысле слова очищающий, как и прочие продукты, получаемые из молока коровы. Индийцы полагают, что использование этого масла в больших количествах свидетельствует о благополучии и состоятельности.

Юг славится своим карри, в основном, овощным и весьма острым. Из традиционных рецептов можно назвать бхуджа (овощи карри), доса, идли и самба (рисовые лепешки, пельмени с начинкой из маринадов и чечевицы с карри) и раита (йогурт с тертым огурцом и мятой). Существует одна особенность индийской кухни, объединяющая северян и южан, — обилие бобовых и овощных блюд. Белки бобовых культур обладают высокой пищевой ценностью, а растения в отличие от мяса не содержат холестерина. В сельских районах пища значительно отличается от городской. Во-первых, жители здесь сами производят большую часть того, что потребляют. Другие необходимые продукты они покупают на еженедельных базарах. Во-вторых, выбор продуктов находится в прямой зависимости от сезона. Многие индийцы на юге строгие вегетарианцы. Они не едят лук и чеснок, отказываются от помидоров и свеклы, потому что у них цвет крови. Основу их пищи составляют сладкий перец, финики, кокос, желтая чечевица и отварной рис. Обязательным атрибутом трапезы любого индийца будет суп из чечевицы — дал (что-то вроде супа из разных видов бобовых с овощами) и дхай (простокваша или йогурт, который подают с карри). Это очень вкусное блюдо, в жару оно освежает лучше, чем сладкие газированные напитки.

В кухне западного побережья широкий выбор рыбы и морепродуктов. В водах Индии водится много различных рыб, любимых индийцами: от макрели и сардин до красного лютпануса, королевских креветок и нежных лакриц. Рыбу тушат, жарят на ско-







вороде, маринуют. Бенгальские сладости известны по всей Индии, поэтому стоит хотя бы упомянуть о сандеше или мисти-дохи, которую приготовить по-настоящему могут только бенгальские кулинары. Популярное блюдо «Бомбейская утка», может ввести в заблуждение иностранца, который не подозревает, что это тушенная в карри или жареная рыба бомило. Также в ходу в этом регионе лакричная рыба (индийский лосось), дахи-маач (рыба карри в йогурте, приправленном имбирем) и майлаи (креветки карри с кокосом).

*Кулинарные пристрастия Восточной Индии обусловлены географическим положением вдоль береговой линии Бенгальского залива. Рыба, кокосы, рис и разнообразные овощи составляют основу кухни Восточной Индии. Характерный признак восточно-индийской кухни — горчичное масло и побег бамбука.*

В Калькутте сложилась особая англо-индийская или евразийская кулинарная традиция. Особенность ее заключается в том, что большинство типично английских блюд были дополнены индийскими специями и ароматами. Простая и мягкая по вкусу английская чечевичная похлебка трансформировалась в острый суп «малигатони». Сладкий кара-

мельный крем тоже очень понравился индийцам, которые стали готовить его с тропическими фруктами.

Из сладостей, в основном, подают молочные пудинги, печенье и оладьи. По всей Индии распространен кульфи (индийское мороженое), расгулла (твороженные шарики, приправленные розовой водой), гулаб-джамун (мука, йогурт и тертый миндаль) и джалеби (оладьи в сиропе). Кроме великолепного выбора сладостей, Вам всегда предложат фрукты: манго, гранаты, дыни, абрикосы, яблоки и клубнику.

Самым распространенным напитком в Индии считают нимбу панч, приготовленный из сока лимона, манго и воды. Пиво, вино и другие напитки подавать за столом не принято, еду обычно запивают водой. Столовых приборов в Индии не существует. Индусы не употребляют ни палочек, ни европейских столовых приборов — они пользуются «естественными приборами», то есть руками. Испачканные едой пальцы обмывают тут же в приготовленных для этой цели специальных мисочках, расставленных на столах.

Для улучшения пищеварения принято заканчивать трапезу жеванием пана. Пан или пан масала — это листья бетеля, традиционно использующиеся как тонизирующее средство. В них заворачивают дро-

бленный бетелевый орех и кусочки семян пальмы катеху. Семена пальмы содержат алкалоид, который стимулирует слюноотделение и является стимулирующим средством. Пан известен по крайней мере с V века до н. э., по мнению индийцев жевание пана придает «цвет жизни». Индийские уличные продавцы бетеля по желанию покупателя могут помазать готовый сверток бетелевой жвачки сусальным серебром, которое, как считается, дезинфицирует продукт. В аюрведической медицине бетель известен как афродизиак. Его отвар и настой также иногда пьют как антибиотик.

*Пан подносят индийским богам, им угощают гостей, переступивших порог дома, и завершают трапезу. Пана из рук влиятельного покровителя-мецената во все времена удостаивались наиболее талантливые поэты и певцы, художники и музыканты.*

Индия у многих ассоциируется с чаем в коробочке, на которой нарисован слон. Поэтому кажется парадоксальным тот факт, что еда в Индии никогда не сопровождалась чаем. Дело в том, что к чаю пристрастились только к началу XX века во времена острого соперничества между чайными компаниями, продвигавшими на безбрежный индийский рынок неизвестный ранее напиток. Сначала англичане вывози-

ли чай из Китая и на Индию обратили свой взгляд позднее, к началу XIX века, из-за осложнившихся отношений с Поднебесной. В 1823 году Роберт Брюс, чиновник британской администрации, наткнулся на северо-востоке, в Ассаме, на огромные деревья и угадал в них переросшие чайные кусты, но биологическая экспертиза их признала непригодными. Тогда у подножия Гималаев и на горных склонах Южной Индии разбили чайные плантации, засаженные китайскими семенами. Позднее, ныне знаменитый ассамский чай, получил мировое признание.

Для того чтобы совершить путешествие по волнам индийских вкусов, совсем не обязательно отправляться в Индию. На нашу удачу, в Иркутске есть замечательный ресторан аутентичной индийской кухни — «Ганга». Его шеф-повар Гириш Рай Сингх, с любовью к кулинарным шедеврам своей страны, приготовит для вас лучшие индийские блюда. Вам не придется заливать огонь из жгучих специй в своем желудке, так как Гириш Рай уже долгие годы работает в России и знает, какие именно нюансы ценит русский в индийской кухне. Кроме потрясающе вкусной еды, вы можете насладиться окружающей вас атмосферой Индии с великолепными предметами старины и статуей Ганеши. Это воплощение бога мудрости и благополучия в дереве — антикварная вещь, привезенная из самого сердца великой и загадочной страны... ○



## от 10 до 20 различных специй

одновременно могут использовать индийцы при приготовлении любого блюда. Комбинации приправ для того или иного традиционного кушанья сохраняются веками и передаются по наследству из поколения в поколение.

## मेज पर एक सेब है

Индийцы пишут при помощи деванагари. Характерная особенность этого письма — верхняя горизонтальная черта, к которой «прикрепляются» свисающие буквы. При написании используют вместо предлогов послелоги: к примеру, фраза «на столе есть яблоко» в буквальном переводе будет звучать как «стол на одно яблоко есть».



**Индийцы помешаны на лекарствах.** Вопреки стереотипу о том, что они лечатся исключительно аюрведой, индеец пойдет к врачу даже при насморке, чтобы тот выписал несколько наименований таблеток. Так что иммунитет у жителей Индии слабый.



**Индийцы не помнят не только дни рождения, но часто и свой возраст.** Праздник отмечают только первые несколько лет в детстве. Далеко не все индийцы имеют паспорта (они необязательны, если не выезжаешь из страны), поэтому дата рождения часто нигде не зафиксирована.



**Индийцы не называют супругов по имени.** Они верят, что жена, обратившись к мужу по имени, может испортить ему карму и тем самым укоротить жизнь. В обиходе домашние ласковые прозвища или безличное обращение: «Послушай...»

## Ольмеки

древний народ, живший в XVI–II вв. до н. э. на территории современной Мексики. Создали первую в Америке цивилизацию, изобрели первую в Америке письменность (иероглифы, впоследствии развитые майя), первый календарь и способ измерения времени, приручили собаку и индейку, первыми начали сбор каучука и какао-бобов. Свидетельства пребывания ольмеков находят при раскопках в Гватемале и Сальвадоре.

## Омлет с уитлакоче —

мексиканский деликатес. Уитлакоче известен, как возбудитель пузырчатой головни, болезни, поражающей кукурузу. Вкус уитлакоче довольно резкий, интенсивный и насыщенный настолько, что его сравнивают с трюфелем. Растет уитлакоче внутри зерен на питательной сердцевине початка, проникая через трещины в оболочке. Пораженные зерна раздуваются до огромных размеров, чернеют и выглядят весьма неэстетично. В пищу употребляют молодые грибы. Сезоном считается июль — сентябрь, в остальное время деликатесные грибы продаются в консервированном виде.



## Флаг Мексики

состоит из трех вертикальных полос. Левая зеленая полоса олицетворяет надежду, средняя белая представляет чистоту, и красная полоса изображает кровь мексиканского народа. Изображение орла, схватившего змею, происходит от ацтекской легенды: бог Уицилопочтли предсказал ацтекам, что они должны найти орла, сидящего на каменистом месте на вершине кактуса-нопаля и пожирающего змею, и поселиться в этом месте. Когда они нашли этого орла, то обосновались там и воздвигли первый храм в честь своего бога-покровителя Уицилопочтли.

paul prescott / shutterstock.com

индийский  
ресторан

देवांगुठ

Рады видеть вас ежедневно  
с 11 до 23 часов

Карла Либкнехта, 121  
68-60-18

## Гириш Рай Сингх

начал свою карьеру в 2001 г. в Мумбае, в ресторане отеля в должности помощника повара. Затем учился в Дели и получил профессию повара. Некоторое время работал поваром-тренером, а в 2003 г. стал су-шефом индийского ресторана в Мумбае. В 2007 г. уехал в Киев, где работал тандур-шефом в роскошном Индийском ресторане. В 2012 г. Гириш Рай Сингх приехал в Иркутск на должность шеф-повара ресторана «Ганга» — первого и пока единственного индийского ресторана в Иркутске.



## Маттон бирияни (из расчета на одну порцию)

Потушите до мягкости филе баранины 100 г. Отварите 70 г риса басмати. В сковороде на растительном масле обжарьте специи целиком — гвоздику 3 шт., черный перец горошком 3 шт., лавровый лист 1 шт., палочку корицы и 2 шт. кардамона. К специям добавьте порезанный кубиками помидор 25 г, лук 20 г и зубчик чеснока — обжарьте в течение 3 мин. Добавьте туда же лимонный сок 5 г, баранину, соль и немного специй: молотый кориандр, куркуму, китчен кинг, гарам масалу, лист шамбалы. Потушите все вместе 3–4 минуты, после чего добавьте рис, зелень кинзы, мяты и тертый свежий имбирь. Закройте крышкой и дайте настояться 2–3 минуты.



реклама



## Чили кон карне

**Ингредиенты:** | молотый кориандр и паприка **по 0,5 ч. л.** | лук **1 шт.** | крупные помидоры **3 шт.** | масло растительное **2 ст. л.** | соль **по вкусу** | паста томатная **2 ст. л.** | острый красный перчик **1 шт.** | нарезанная зелень кинзы **1 ст. л.** | сухая красная фасоль **200 г** | толченый чеснок **5 зубчиков** | фарш из говядины **600 г** | тмин, кумин **по 0,25 ч. л.** | желтый сладкий перец **1 шт.** |

### Способ приготовления:

Фасоль замочить на ночь. На следующий день воду слить, фасоль промыть, залить 2 л свежей воды и варить, помешивая время от времени, 1,5 ч. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. В сотейнике разогреть масло и обжарить овощи, 5 мин. Добавить фарш, посыпать паприкой, кориандром, тмином и кумином. Готовить, разминая лопаткой, 12–15 мин., пока мясо не приобретет золотистый оттенок. Из сладкого и острого перца удалить сердцевину. Сладкий перец нарезать мелкой соломкой, острый — измельчить. На помидорах сделать по крестообразному надрезу. Ошпарить их кипятком, затем поместить на 1–2 мин. в ледяную воду. Кожицу снять, мякоть нарезать кубиками. Положить овощи в сотейник к фаршу, приправить солью и перцем, готовить 10 мин. Выложить содержимое сотейника в готовый отвар с фасолью, приправить солью и перцем. Добавить томатную пасту и варить на медленном огне 15 мин. Разлить по глубоким мискам, посыпать кинзой и подать к столу. Можно добавить в каждую тарелку по 0,5 ч. л. тертого сыра грюйер.

## Буррито с курицей и перцем

**Ингредиенты:** | тортилья **4 лепешки** | куриное филе **400 г** | твердый сыр **200 г** | консервированная фасоль **1 банка** | лук **несколько небольших головок** | сладкий перец **по половинке каждого цвета** | чеснок **от 1 зубчика** | зелень **по вкусу на выбор** | кайенский жгучий перец **по вкусу** | растительное масло для жарки | паприка **по вкусу** |

### Способ приготовления:

Филе нарезать полосками и обжарить на растительном масле до готовности. Добавить пластинки чеснока за 30 секунд до окончания жарки. Лук нарезать полукольцами, перец — полосками. Обжарить 1–2 минуты на растительном масле. К перцу, луку и мясу добавить фасоль и прогреть 1 минуту. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить соус и прогреть 1 минуту. На тортилью выложить немного начинки. Сверху разложить свежую зелень. Сверху посыпать натертым сыром. Загнуть тортилью снизу. А потом — трубочкой. Перед подачей поставить буррито в микроволновку на 1–2 минуты или в духовку при 180°C на 5–6 минут для расплавления сыра. Подавать со свежими овощами.



## Цыпленок карри

**Ингредиенты:** | цыпленок весом **2 кг** | свежемороженый зеленый горошек **300 г** | сливки жирностью 10% **0,5 стакана** | кокосовое молоко **0,5 стакана** | большие луковицы **2 шт.** | чеснок **3 зубчика** | свежий корень имбиря **5 см** | порошок карри **3 ст. л.** | молотый кумин **1 ч. л.** | мука **2 ст. л.** | натуральный йогурт **1 стакан** | томатная паста **3 ст. л.** | куриный бульон **3 стакана** | яблочный сок **1 стакан** | растительное масло **3 ст. л.** | соль |

### Способ приготовления:

Цыпленка вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. Лук, чеснок и корень имбиря очистить и измельчить. Горошек заранее разморозить при комнатной температуре. Разогреть в сотейнике растительное масло, добавить лук и готовить на среднем огне 8 мин. Добавить чеснок, имбирь, порошок карри и кумин. Перемешать и готовить 1 мин. Всыпать муку, хорошо перемешать. Добавить йогурт, томатную пасту, бульон и сок. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить, время от времени помешивая, 20 мин. Добавить в соус куски цыпленка и зеленый горошек. Готовить 10 мин. Влить сливки и кокосовое молоко. Готовить на небольшом огне, не давая кипеть, 3 мин. Снять с огня и подавать с рисом.

## Чапати с начинкой

**Ингредиенты:** Для чапати: | цельнозерновая мука **3 стакана** | сливочное масло **4 ст. л.** | вода теплая **1 стакан** | соль | Для начинки: | картофель | лук |

### Способ приготовления:

Перемешать муку с солью. Затем, постоянно размешивая, тонкой струйкой влить в смесь воду. Переложить тесто на доску; разминать его руками 7–10 мин., оно должно стать мягким и нежным. Накрывать влажным полотенцем и дать выстояться 1,5 ч. Влажными руками сформовать из теста 20 шариков, присыпать их мукой, раскатать тонкие лепешки. Жарить лепешки на очень горячей сухой сковороде с толстым дном до тех пор, пока они не покроются пузырьками. Перевернуть и повторить то же самое с другой стороны. Обжаренные чапати держать над открытым огнем или в горячей духовке несколько секунд, пока они не вздуются, а пузырьки не потемнеют. Положить чапати на доску и слегка стукнуть по ее поверхности ладонью, чтобы вышел воздух. Смазать маслом и завернуть начинку из картофельного пюре и жареного лука. Для соуса используйте чатни Корма от Loyd Grossman с миндалем и кокосом.





## Тортилья пшеничная в ассортименте (мультизлаковая, сырная, пшеничная, томатная) 400 г, 6 шт., 1/10

Тортилья — лепешки, которые веками пекли в Мексике из кукурузной муки особо тонкого помола. И только когда испанцы привезли пшеничную муку, появились пшеничные тортильи. Испечь кукурузные тортильи в домашних условиях довольно проблематично: тесто из кукурузной муки получается совершенно неэластичным, поэтому его не раскатывают в лепешку, а расплюсывают специальным прессом. Да и чтобы переложить их на сковороду, потребуется некоторая ловкость, поэтому обычно кукурузные тортильи делают не более 15 см в диаметре. Тортильи незаменимы для приготовления таких мексиканских блюд, как буррито, фахитос, такос и кесадилья. И кукурузные, и пшеничные тортильи можно купить в супермаркете «Деликатес», а перед использованием разогреть в духовке или обжарить на сковороде, чтобы не много «оживить их».



## Соус Сальса Деликатос 326 г

Соус сальса снискал международную славу и популярность исключительно благодаря своему вкусу и насыщенному аромату. В переводе с испанского языка слово salsa означает «соус». Сальса — традиционный соус техасско-мексиканской кухни. Используется для приготовления такос, бурритос, энчиладос, начос и других популярных блюд мексиканской кухни. Рекомендуется к мясным, рыбным и овощным блюдам, как в готовом виде, так и в процессе приготовления.

## Сырный соус «Кесо» 326 г

Сырный соус «Кесо»: удивительное сочетание сыра чеддар, очень мягкой и нежной консистенции, с кусочками перцев и сладких томатов. Прекрасно дополнит омлеты и пасты.



## Кактус

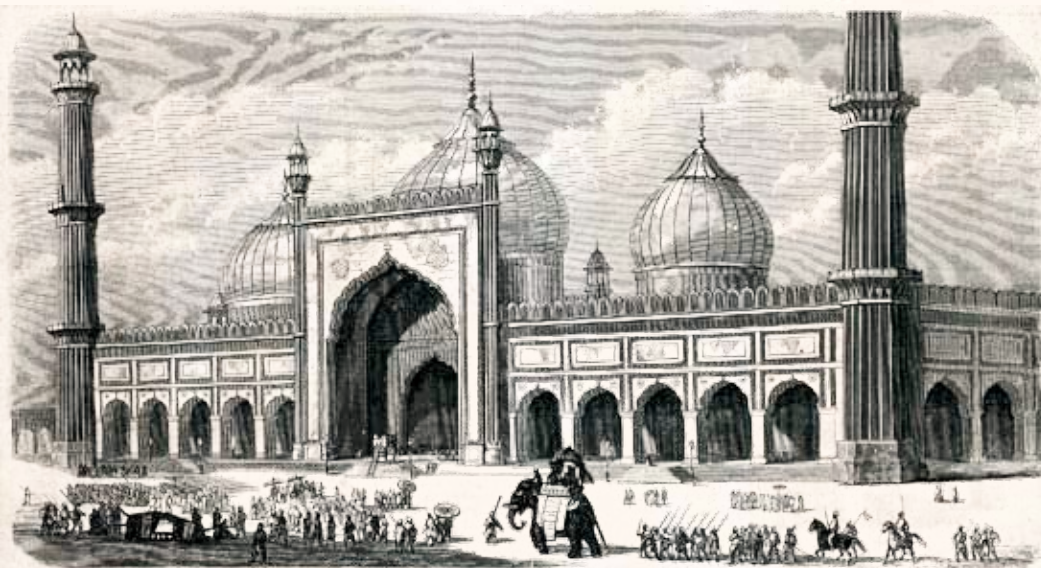
Кактус — еще одна «визитная карточка» Мексики: не попробовав его, нельзя сказать, что Вы знаете мексиканскую кухню. Кактус нопалитос нарезан длинными дольками. По вкусу он чем-то напоминает соленые огурцы или маринованные перцы. У самого кактуса нет сильно выраженного вкуса, поэтому больше ощущается вкус маринада. Кактус очень полезный низкокалорийный продукт без жиров и холестерина, зато с большим содержанием клетчатки, кальция, железа и витамина С.

## Чипсы кукурузные в ассортименте оригинальные Начос «Delicados», 75 г

Начос — это любимая в Мексике закуска, которую придумал в 1943 году один находчивый метрдотель ресторана. Оригинальные начос состояли всего из трех ингредиентов: соленые и жареные во фритюре чипсы, расплавленный сыр чеддер и перец чили. Мы готовим их из специальной кукурузы, которую вначале вымачивают, а затем размалывают каменными жерновами, как и много лет назад. Ничего лучше к пиву, чем чипсы Начос с Сальсой или Сырным соусом, люди еще не придумали. Просто подайте чипсы с соусами «Сальса», «Сыр Чеддар» и «Гуакамоле» или приготовьте сытную горячую закуску.







# Становление вкуса

Часть третья



## Индия



*Археологические раскопки свидетельствуют, что люди жили на полуострове Индостан с первых дней существования человечества. Однако, интересен тот факт, что найденные в долине Инда печати, служившие личными подписями своих владельцев, имеют большое сходство с печатями из древних поселений Месопотамии.*

Подобные находки послужили доказательством миграции людей из центров великих культур в Индию. Трудно себе представить, как человек пришел сюда через непреодолимый барьер шириной 240 километров, длиной 3 200 километров и около 8 километров высотой, который создают Гималаи и горы Кинду-Куш, протянувшиеся вдоль всего северного побережья полуострова. Очевидно, первопроходцы пробирались по петляющему ущелью Хайберского прохода в плодородную долину Инда. Там они образовали древние высокоорганизованные общества, которые известны как цивилизации Инда и Хараппы. Руины их прекрасно спланированных городов, выстроенных из обожженного кирпича, разбросаны на огромных территориях около 770 000 квадратных киломе-

тров — ни одна другая цивилизация бронзового века не располагала таким огромным пространством. Наследие древних индийцев стало основой для развития одной из наиболее вдохновенных мировых религий, выдающегося искусства и неповторимых кулинарных шедевров.

В Индии кулинарию всегда рассматривали как искусство и философию. Важное место занимает наука о питании в Ведах — религиозных книгах древних индусов. Согласно Ведам, все блюда делятся на три группы, соответствующие трем состояниям материальной природы — благости, страсти и невежеству. Невежество предполагает пережаренную, очень острую пищу, слишком холодную или слишком горячую. Пища страсти — это очень острая пища,

перенасыщенная сильными возбуждающими веществами. Ну, а пища благости — это где все в меру. Блюда не слишком острые и не слишком соленые, не слишком холодные, не слишком горячие, не слишком жирные. То есть по законам ведической кухни это и есть правильное, энергетически сбалансированное питание.

**Из литературных источников известно, что кулинария древней Индии почти не отличалась от современной.**

**Мясо и овощи точно так же готовили в соусе карри и подавали с рисом. Карри и рис ели с лепешками из муки, современными чапати, и запивали водой, молоком или простоквашей.**

Излюбленным средством для приготовления пищи было топленое масло; на нем жарили и им же щедро поливали приготовленное блюдо. Бедняки часто заменяли топленое масло кунжутным или горчичным. Охота и мясная пища были приняты в воинском сословии кшатрий. Кроме того, мясом питались и низшие сословия — шудры.

Переломным моментом в культурной жизни Индии стало царствование правителя империи Мауриев — Ашоки Великого (273–232 год до н. э.). Ашока, будучи буддистом, запретил жертвоприношения, использование рабского труда и охоту ради удовольствия. Был составлен список охраняемых животных, налажено производство медицинского сырья, создана сеть университетов, бесплатных гостиниц, каналов, ирригационных систем и дорог. Но самой большой своей заслугой Ашока считал деятельность, направленную на исправление нравов, которую он развернул среди подданных. «...Основываясь на дхарме

(совокупность установленных норм и правил, соблюдение которых необходимо для поддержания космического порядка), я повелел защищать животных, и многое другое. Но именно благодаря переубеждению в народе возросла дхарма не убивать живых существ и не вредить им». Таким образом, сама власть способствовала развитию вегетарианства в Индии.



А религиозная конфессия джайнов в отказе от животной пищи пошла еще дальше, они избегали употребления даже лука и чеснока, а также клубневых овощей, так как при их выкапывании могли пострадать различные насекомые. Поэтому кормились джайны лишь тем, что растет выше земли. До сих пор в Индии есть адепты этой древней религии.

Некоторые пищевые продукты, ныне широко распространенные в Индии, были завезены в XVI или XVII в. из Америки португальцами. Наиболее достопримечательный из них — перец чили, столь характерный для южноиндийской кухни. Другим нововведением XVII в. был бринджал, или баклажан, а также, картофель и кукуруза. Разнообразные фрукты и сладости были так же распространены, как и в наши дни, однако некоторые современные индийские лакомства, например джалеби (десерт, похожий на торт «Муравейник»), появились только вместе с мусульманами в XI–XIII вв., когда в Индию пришел ислам.



Выпивать в Индии не принято, но древнеиндийский трактат «Артхашастра» свидетельствует о существовании многочисленных крепких напитков — рисового пива, пива из муки, приправленного пряностями, вина из лесных ягод, майрея, приготавливавшаяся из сахара-сырца, коры дерева мешашринга и перца, а также вина из манго. Также, во всей ведической литературе постоянно упоминается некий пьянящий напиток «сома», который был известен с древнейших времен и играл важнейшую роль в ритуальных действиях арьев, что отражено в гимнах «Ригведы». Виноградное вино тоже гнали



на северо-западе и вывозили в небольших количествах в остальную Индию. На юге основным алкогольным напитком был тодди — перебродивший сок пальмиры или кокосового ореха, часто упоминаемый в ранней тамильской литературе.

Древние обычаи приема пищи в Индии были весьма своеобразны — пищу ели руками. Специальных приборов, вроде вилок или ножей, в Индии не было предусмотрено. Жидкие блюда ели ложкой. Принимая пищу можно было пользоваться только правой рукой, левой рукой прикасаться к пище было нель-

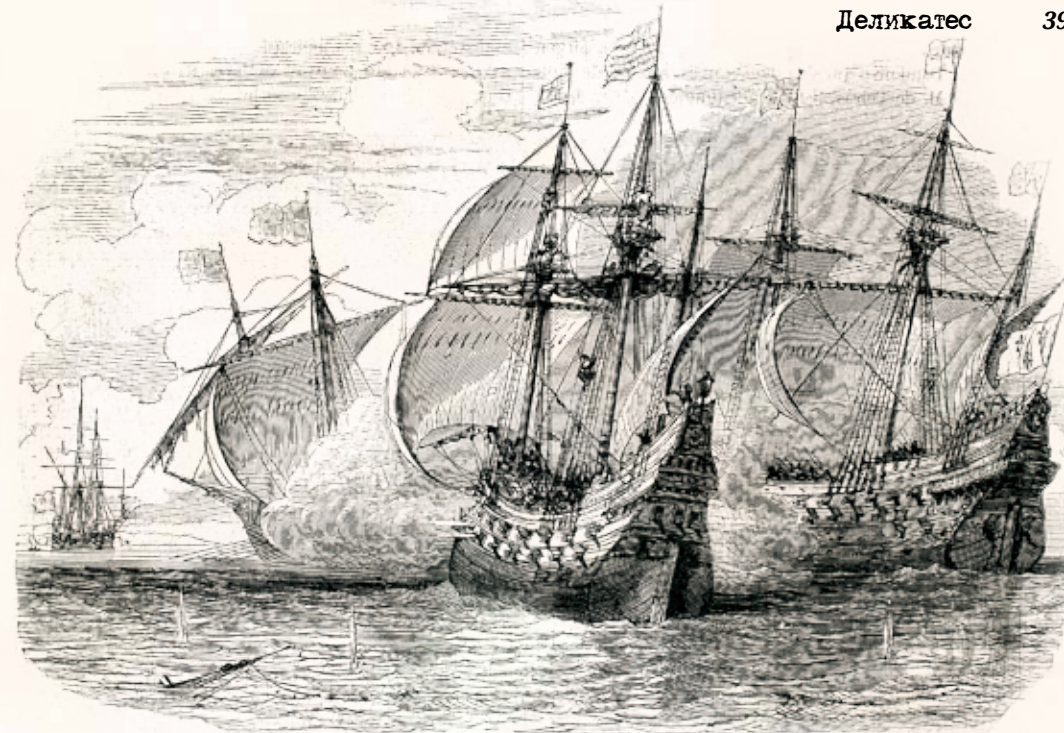
зя. По индийским традициям левая рука использовалась для личной гигиены, соответственно ее участие в процессе еды было нежелательно.

**Порядок приема пищи в Индии был строго регламентирован. В первую очередь еду положат гостю, затем главе семьи, а после детям.**

Что касается женщин, то в традиционных индийских семьях они за столом не присутствовали. Их делом было накормить семью и гостей, подготовив прием пищи в соответствии с канонами.

Перед началом трапезы возле стены на кухне выкладывали паты — квадратные дощечки для сидения. Напротив каждой, тоже на полу, ставили металлический поднос — тхали, вокруг которого жена хозяина дома заблаговременно насыпала ранголи — цветной узор из окрашенного риса или порошка из мелко перетертых цветных зернышек, настраивая, таким образом, на удовольствие и наполняя происходящее благоприятным смыслом. Поднос мысленно делился на четыре части. Два верхних квадранта были заняты приправами: в левом — щепотка соли, долька лимона, кусочки острого маринада из чили и незрелого манго, два-три кружка лука, горка салата из свежих овощей и бхаджья — миниатюрные пончики из гороховой муки с вкраплением пищевых трав. В правом квадрante — баклажанчик-лилипут в остром соусе и смесь шпината с бобами. Содержимое именно этой части подноса менялось от трапезы к трапезе, преимущественно отражая сезон тех или иных овощей и пищевых трав-листьев. На нижнюю половину подноса складывали собственно еду. В левом квадрante — тонкие пресные поли — лепешки крутого пшеничного замеса, приготовленные на плоской сковороде без жира, или пури — из мелко просеянной пшеницы.

В некоторых частях Индии до сих пор соблюдают эти традиции в еде, например в Махараштре, в Пуне. В основном же, индийцы переняли европейский стиль питания, сохранив при этом свои вкусы и традиции приготовления блюд. ○



## Мексика

*Великие города, лежащие за Мексиканским нагорьем, затерянные в лесах, безлюдные, безымянные — таким увидели наследие великих цивилизаций европейские исследователи в конце XVIII, начале XIX вв.*

В 1517 г. на западное побережье полуострова Юкатан был выброшен испанский корабль. Испанцы спасли свое судно и продолжили плавание вдоль вновь открытых земель на юг. Здесь они впервые обнаружили признаки высокоразвитой цивилизации. В первый раз индейцы встретили их враждебно и после разгрома в Кампече испанцы были вынуждены вернуться на Кубу, откуда началось их плавание.

Через два года специально снаряженная экспедиция под командованием Эрнандо Кортеса отправилась с Кубы на завоевание новых земель и подошла к северным берегам Юкатана. Корабли Кортеса обогнули полуостров и двинулись вдоль побережья Мексиканского залива. Высадившись в Табаско, испанцы

подчинили себе прибрежные племена чонталь, а затем прошли дальше на север. Вскоре Кортес достиг островка Сан-Хуан де Улоа, где впервые встретился с создателями сильной и богатой «ацтекской империи», о которой участники экспедиции Кортеса уже много слышали от прибрежных индейских племен. С этого же времени ацтекский правитель Монтесума стал получать подробные донесения обо всех действиях испанцев. В этих сведениях гонцы сообщали о страшном огнестрельном оружии чужеземцев, поражающем на большом расстоянии, и о невиданных животных — лошадях, которых они принимали за божества. Монтесума, напуганный мнимым могуществом отряда Кортеса, решил умиротворить испанцев и отправил им богатые дары в надежде, что они не тронут его владений. Но искусные зо-



лотые и серебряные украшения, чудесные плащи из перьев и главное — золотой песок, присланные Монтесумой, лишь утвердили Кортеса в намерении достигнуть столицы ацтеков — Теночтитлана и покорить ее...

Прежде чем утопить в крови ацтекское государство, испанские конкистадоры с удовольствием принимали гостеприимство индейцев. Они с интересом заглядывали в дома аборигенов, наблюдая за бытом



чуждой цивилизации. Поразительные для европейцев факты нашли свое отражение в летописях сначала первооткрывателей, а позднее — захватчиков и убийц. А пока ничего не предвещало беды, и легковверные индейцы относились к бородатым чужестранцам в блестящих кирасах как к посланцам богов — принимали у себя, кормили диковинными блюдами и одаривали подарками. В противоречивых хрониках XVI в. большое внимание уделялось кулинарным традициям ацтеков. Было замечено, что в повседневной жизни на столах у простолюдинов не часто можно было увидеть мясо. Дичь, в том числе «местную курицу» индейку-топлин,ставляли исключительно на праздничные столы. Основной пищей служила кукуруза или маис. Круглые, тонкие, почти безвкусные лепешки — тортильи, очень быстро черствели, и печь их приходилось ежедневно. Причем выработка муки из кукурузы — процесс очень непростой. Видимо поэтому тортильи распределяли по возрасту и положению в семье. Например, трехлетний ребенок получал половину

тортильи в день, пятилетний — целую, а приносящий пользу семье подросток, мог рассчитывать на две тортильи. Тортильями зачерпывали жидкую кашу из семян амаранта, бобы с острым соусом из помидоров и жгучего перца. Не менее популярными продуктами для ацтеков были амарант, фасоль и шалфей. Они обладали целым кладезем полезных веществ, которые необходимы организму для активной жизнедеятельности. На кухне ацтеки пользовались глиняной посудой, в которой готовили на огне. Укладывая в глиняном горшке ветки крест-накрест, они выкладывали на них, завернутую в кукурузные листья еду, и готовили ее на пару. Маслом не пользовались, обжаривая те же тортильи «на сухую». Таким образом, проводя обработку продуктов огнем и посыпая пищу жгучим перцем и пряностями, они решали проблему гигиены. Говорят, что у ацтеков был свой вариант сиесты — они принимали пищу во время самой невыносимой жары, чтобы не тратить на еду время, пригодное для работы. Конечно, это относилось только к низшим слоям населения.

**Ацтекская столица, Теночтитлан, стояла на озере Тескоко. Во время ее завоевания это был самый большой город в мире, предположительно его населяли 500 000 человек.**

Теночтитлан делился на четыре квартала: Теопан, Мойотлан, Куэпопан и Астакалько. В середине города находился ритуальный центр с двумя тридцатиметровыми храмами для богов Уицилопочтли и Тлалока. Были построены школы, служебные здания и дома. Строения, из-за рыхлого от грунтовых вод грунта, возводились на длинных сваях. В городе было много каналов и озер, так что приходилось нередко передвигаться с помощью лодок. Несмотря на то, что город стоял на воде, у ацтеков было хорошо развито сельское хозяйство. Они создавали целые полосы плодородной земли, используя ил и водоросли. В водных артериях города водилось много рыбы, лягушек и всевозможных личинок, которых ацтеки использовали в пищу, заворачивая в маленькие конвертики — тамалес. В окрестностях города водились голуби, кролики и суслики.

Не смотря на то, что в голодные годы в пищу употребляли малопривлекательную еду из червей и мушинных яиц, ацтеки имели свои пищевые табу — ящериц, змей и крыс. Эти твари считались нечистыми и тех, кто их ел, подвергали презрению.

**Зато к собачьему мясу ацтеки относились весьма благосклонно. Они разводили маленьких лысых собачек — ксолоитцкуинтли, дословно: он-кто-хватает-свою-пищу-острыми-подобно-обсидиану-зубами-и-является-представителем-бога-Ксолотла.**

В современном мире эта порода называется мексиканская голая собака. Их откармливали хлебом, мясом и кукурузой как домашний скот, и использовали в пищу. Францисканский миссионер, натуралист и историк, Бернардино де Сахагун (1499–1590) писал: «Это собака, у которой нет волос вообще; она ходит полностью голая. Она спит под плащом, который покрывает ее. Они производят ксолоитцкуинтли таким образом: когда она еще щенок, они покрывают ее скипидарной мазью, и ее шерсть выпадает полностью везде. Таким образом ее тело становится голым». На самом деле их бесшерстность — это генетическая мутация, передающаяся и сохраняющаяся в потомках. Слово Ксолоитцкуинтли имеет много возможных переводов: бог, раб, проводник в преисподнюю. Признанная сегодня как национальная порода Мексики, Ксоло исполняла столетиями несколько ролей: «Немного пород может претендовать как древние или окрашенные прошлым подобно Ксоло, служа проводником душ, бутылкой горячей воды, и даже кушаньем, пережив землетрясения и завоевание, с редкими волосами на теле...» — пишет Норман Пельхам Райт. Когда испанцам впервые предложили для трапезы собачье мясо, они были в ужасе от такого варварства. Ведь человек с детства привыкает к понятиям, что хорошо, а что плохо, и все, что выходит за рамки морали, считает для себя недопустимым. Так и испанцы, считая вполне приемлемым есть свиной окорок и мясо фазанов, сначала

брезговали угощением из сабачатины, но, через некоторое время распробовали и вошли во вкус.

Пир при дворе Монтесумы обычно начинался в полночь, когда жара спадала. Однако, пиршество императора ацтеков отличалось от церемонии принятия пищи при дворе любого европейского монарха. Например, чтобы никто не мог видеть как ест Монтесума, перед ним ставили решетку украшенную золотом. Он выбирал блюда, которые ему нравились,



а остальное передавалось придворным. Для каждого приема пищи императора, его придворные повара готовили не меньше тридцати блюд, а чтобы они не остыли в процессе подношения, под них устанавливались жаровни. Каждая трапеза традиционно заканчивалась чашкой какао или шоколада — чоколатль. Какао бобы для шоколада толкли и варили с горстью кукурузной муки, взбивали специальной палочкой в крепкую пену. Монтесума пил чоколатль с медом, ванилью и специями. Кроме «напитка богов» испанцев угощали алкоголем из перебродившего сока агавы, родоначальником текилы. После трапезы, верховный правитель омыл руки в серебряном сосуде, раскуривал трубку из черепахового панциря и оказывал милости подданным.

Неизвестно, как могло бы повернуться колесо истории для индейских цивилизаций, если бы Кортес не преследовал целью обогащение испанской короны и удовлетворение собственных амбиций завоевателя. ○



## Паста

Спагетти, пенне, фузилли, конкильетте и тальятелле замечательно сочетаются с любым соусом для пасты! Все виды пасты производятся на заводе, расположенном на острове Сардиния в Италии, с использованием «бронзовой пшеницы», которая благодаря своей шероховатой поверхности лучше удерживает соус, позволяя сделать вкусовые ощущения еще великолепнее!

## Оливковое масло

Высококачественное 100% итальянское оливковое масло на каждый день и к особым случаям!

## Песто

10 видов песто — разнообразные и волнующие вкусы пряных трав, орехов и овощей! Попробуйте и насладитесь вкусовой палитрой!

## Топпинги для брускетты

Топпинги для брускетты производятся с использованием ингредиентов, выращенных в местных провинциях Италии, и наполнены насыщенным букетом вкусов вяленых томатов, оливок, маслин и фенхеля.

**Jamie Oliver**  
KEEP IT SIMPLE

**Я так рад,  
что моя продукция  
наконец-то в России!**

Знаменитый «голый повар» Jamie Oliver создал коллекцию безупречных итальянских продуктов для ежедневного приготовления простых и полезных блюд! Эта коллекция натуральных и вкусных продуктов уже в России!

Я так рад, что моя продукция наконец-то в России!

Это коллекция итальянской кухни, по моим авторским рецептам, и я счастлив представить эти замечательные продукты Вам — пасту, соусы, песто, топпинги для брускетты, антипасты и многое другое — а все вместе это коллекция «Keep it simple!» («Готовить просто»).

Я и моя команда в течение нескольких лет работали над ее рецептами. Все продукты произведены в Италии под моим строгим контролем из свежих, спелых и качественных ингредиентов. Эта коллекция для тех, кто любит готовить, и тех, кто не любит этого делать, у кого нет на это времени — главное, чтобы Вы любили вкусно поесть!

Попробуйте! Вам обязательно понравится!

С любовью! Мистер О.

## Антипасты и оливки & маслины

Антипасты предлагают вам прикоснуться к средиземноморской кухне! Порубите вяленые на солнце томаты в пасту, добавьте сердцевинки артишоков в ризотто, а перцы на гриле выложите поверх домашней пиццы. Оливки и маслины вкусны сами по себе, но можно смешать их с антипастой.

## Соусы

Соусы для пасты от Jamie Oliver идеально впитываются в пасту, не стекают с нее благодаря содержащимся в ней кусочкам спелых овощей. Созревшие на солнце томаты, баклажаны, перцы, ароматный базилик, маслянистые оливки — каждый сможет найти свой вид соуса, который придется по вкусу!

## Уксусы

Белые, красные и бальзамические уксусы из оригинальных сортов винограда, которые придают невероятную глубину вкуса любому блюду!

## Бальзамическая глазурь

Тягучая бальзамическая глазурь трех вкусов прекрасно подходит в качестве топпинга как фруктов, так и для курицы, мяса или жаренных на гриле овощей.





### Соус-крем бальзамный со вкусом чеснока и розмарина, IL TORRIONE, Карандини, Италия, 250 мл.

Восхитительный густой соус, приготовленный на основе бальзамического уксуса из Модены с ароматом чеснока и розмарина. Рекомендуется к мясу, с красной и белой рыбой и овощными салатами. Также используется в качестве декоративного элемента к выпечке и десертам.



### Соус-крем бальзамный со вкусом белого трюфеля, IL TORRIONE, Карандини, Италия, 250 мл.

Соус с ароматом белого трюфеля. Трюфели являются одними из самых популярных ингредиентов в итальянской кухне. Их интенсивный аромат и нежный вкус идеально сочетаются с сырами и пастами.

Торговая марка GALLO давно завоевала мировую популярность благодаря неизменно высокому качеству и широкому ассортименту своей продукции. Современные заводы, жесткое соблюдение всех стандартов и норм позволяют GALLO занимать лидирующие позиции в производстве риса для приготовления блюд, популярных в разных кухнях мира.



### Ризотто четыре сыра —

одно из самых популярных итальянских блюд. Нежный аромат четырех сыров: чеддер, гауда, гра-на подана и сыра с голубой плесенью — это очень аппетитно. Можно использовать ризотто четыре сыра в качестве гарнира к рыбе и морепродуктам.



### Рисо Gallo красный рис (Камарг)

отличается приятным ароматом лесных орехов, натуральным карсиным цветом и особой текстурой зерен. Этот рис богат витаминами и минералами и очень полезен для здоровья. Благодаря своему необычному красному цвету, рис Камарг обязательно украсит ваши блюда и внесет разнообразие. Он отлично гармонирует с грибами, овощами и мясом, используется для приготовления салатов, гарниров, супов, плова.



### Рисо Gallo рис Виалоне Нано

появился от скрещивания сортов Виалоне и Нано в 1937 году. Его зерна немного белее и мельче, чем у карнароли и арборио. Один из трех сортов риса, предназначенных для приготовления знаменитого итальянского ризотто.

Этот сорт особенно подходит для любителей аль денте. Виалоне Нано невозможно переварить. Благодаря присутствию крахмалистых веществ придает ризотто необходимую кремовость. Перед приготовлением рис не промывать, чтобы не вымылся драгоценный крахмал. С помощью виалоне нано вы можете приготовить ризотто с овощами, рыбой, мясом и морепродуктами. Рис обладает замечательным ароматом и превосходным вкусом.

### Ризотто с белыми грибами производства итальянской компании Riso Gallo —

это продукт высокого качества, не содержащий красителей, ароматизаторов и гидрогенизированных жиров. Ризотто с белыми грибами имеет однородную кремовую текстуру и незабываемый вкус.



### Pedon. Перловая крупа.

Перловая крупа производится из ячменя. Ее подвергают процессу шлифовки 6 раз, чтобы снять верхний слой и удалить шелуху — в таком виде ячмень быстрее варится. После термической обработки цельное зерно имеет ореховый вкус, что делает его идеальным спутником острых соусов, трав, хрустящих овощей и даже фруктов. Можно использовать перловую крупу в качестве гарнира.



### Pedon. Гречневая крупа.

Ядра гречихи высшего качества производят из непропаренного зерна гречихи путем отделения ядра от плодовых оболочек. Содержание йода, железа, фосфора, витаминов группы В в гречке в 1,5–3 раза больше, чем в других крупах. Большая часть жиров полиненасыщенные, растительного происхождения. Они благоприятно влияют на обмен веществ и снижают уровень холестерина в организме. Удобная фасовка рассчитана на 2 порции.

### Рафинированное рисовое масло Costa d'Oro —

это полезный и вкусный продукт, который произведен в Италии путем холодного прессования рисовых отрубей. Продукт обладает богатым набором различных витаминов, жиров и антиоксидантов. За счет приятного аромата и нежной текстуры масло используется для приготовления домашних майонезов и соусов, а также для фритюра и жарки. Масло идеально подходит для жарения: рыбы в кляре, мяса, различных овощей, картошки фри и морепродуктов. Оно дарит блюдам приятный деликатный аромат, привносит новые нотки во вкус, не меняя его, а лишь подчеркивая первоначальные достоинства продукта.



### Il Grezzo —

100% итальянское нефilterованное оливковое масло. Это масло мутное, так как не проходит процесс рафинирования и разливается непосредственно после прессования оливок. Масло Il Grezzo плотнее, чем обычное оливковое масло, поэтому его консистенция делает любой соус гомогенным, и он естественным образом обволакивает продукты, не стекая. Масло Il Grezzo является хорошим выбором для тех, кто следит за своим здоровьем, поскольку оно содержит по меньшей мере на 30% больше полифенолов и витаминов, чем filterированное оливковое масло. Полифенолы являются мощными антиоксидантами и, вместе с витаминами, защищают клетки от агрессии свободных радикалов.



Гигантские сладкие оливки Ficacci приготовлены по традиционному домашнему методу. Этот метод заключается в том, что созревшие естественным образом оливки, выдерживаются как минимум 8 месяцев в соленой воде. При этом не используется никаких химических добавок, а вкус остается таким же потрясающим, как и сотни лет назад. Однажды попробовав эти оливки, вы непременно захотите повторить гастрономическое удовольствие!





# Доска почета «Пятой Армии»



## Иван Жамсаранов

Бренд шеф-повар группы компаний «Метрополь», работает в ресторане «Мэргэн» (Улан-Удэ)

Стаж в профессии — 14 лет. Помимо поварского образования имеет еще высшее образование по специальности «Туризм и гостиничный сервис». Иван гордится своей профессией и приглашает всех желающих посетить ресторан «Мэргэн».

— Группа компаний «Метрополь» начала работать с «Пятой Армией» полтора года назад. Мы планируем и дальше плотно сотрудничать, так как нас устраивает и разнообразие, и качество продуктов, доставка и условия работы.



## Кирилл Рыков

шеф-повар сети ресторанов средиземноморской кухни «Арлекино» (Иркутск)

По профессии — технолог предприятий общественного питания, есть и высшее экономическое образование. Имеет 13-летний опыт работы в ресторанах Москвы и Иркутска. Считает, что самая лучшая кухня — домашняя. Это восприятие и лежит в основе меню ресторанов «Арлекино».

— Я работаю с компанией «Пятая Армия» больше 10 лет и всегда получаю качественные продукты вовремя. Удачи вам, так держитесь! А всех, кто любит по-домашнему вкусные блюда, приглашаю попробовать новинки осеннего меню в «Арлекино»!

Деликатес 46



## Алексей Васильев

шеф-повар ресторана японской кухни «Daitori» (Ангарск)

Руководитель проекта «Palermo» — школа кулинарного искусства». С отличием закончил профессиональное училище. Опыт работы — 5 лет.

Алексей уверен в отличной

работе своей команды и приглашает всех желающих попробовать блюда японской кухни в ресторане «Daitori». Также, вы можете приобрести навыки настоящего кулинара в «Palermo».

— Сотрудничаем с «Пятой Армией» 4 года. Нравится ассортимент и доброжелательность персонала. Растите, развивайтесь и привозите новые вкусные продукты!



## Роман Тихонов

шеф-повар ресторана классической японской кухни «Киото»

Роман работает шеф-поваром ресторана «Киото» с 2005 г. Являясь универсалом в своем деле, Роман заслужил себе репутацию мастера именно в приготовлении классических японских блюд. В 2012 г. Роман получил неоценимый опыт от господина Сакаи, личного повара ген. консула Японии в России.

— Я буду очень рад видеть вас в ресторане «Киото»! Помимо блюд японской кухни у нас есть и европейское меню. Также Вы можете заказать мастер-класс по приготовлению суши и роллов или романтический ужин в украшенном лепестками роз зале. По воскресеньям, с 12 часов, я учу готовить детей блинчики, пиццу, бутерброды и другие блюда абсолютно бесплатно. С компанией «Пятая Армия» работаем много лет, желаем нашим партнерам процветания!



## Александр Евменов

шеф-повар гастрономического ресторана «Стрижи», бренд шеф-повар компании «Альянс Ресторанс» и председатель Байкальской Ассоциации Ресторанов и ОТЕЛЬЕРОВ (БАРО)

В компании «Альянс Ресторанс» работает более 12 лет. Александр начинал с должности су-шефа ресторана «Киото», затем работал шеф-поваром ресторанов «Киото» и Bier Haus в Ангарске, а в 2008-м году стал шеф-поваром ресторана «Стрижи».

Опыт работы в ресторанах Иркутска — более 10 лет. Иван с удовольствием работает в самом старом кафе Иркутска и приглашает всех в гости, в изысканную атмосферу дворянской усадьбы. Он предлагает попробовать воздушные десерты и изысканную выпечку в сочетании с ароматным кофе лучших сортов.

— Я приглашаю вас в ресторан «Стрижи» оценить обновленное меню и принять участие в гурмэ-ужине в рамках проекта «Гастрономические сезоны», который состоится 2 октября. Запись уже открыта. «Пятая Армия» является постоянным спонсором на открытии каждого «Гастрономического сезона», за что огромная благодарность компании!



## Константин Белобородов

шеф-повар ресторана европейской кухни «Журавли»

14 лет в профессии, 8 из них работает шеф-поваром. Константин профессионально открывает новые рестораны, чей список достаточно внушителен

и не ограничивается Иркутском. Среди них рестораны Москвы, Санкт-Петербурга и Краснодара. Специализируется Константин на японской, русской, европейской кухне, но больше всего любит готовить на открытом огне.

— С компанией «Пятая Армия» работаю не один год и хочу подчеркнуть, что качество продуктов и обслуживание всегда на должном уровне. Приглашаю всех иркутян и гостей нашего города в новый ресторан «Журавли», который находится в 130 квартале.

Деликатес 47



## Иван Терещенко

шеф-повар кафе «Снежинка» и сети ресторанов «Байкальская Виза» (Иркутск)

По профессии — технолог предприятий общественного питания. Проходил обучение у высококвалифицированных специалистов в ресторанах Москвы.

Опыт работы в ресторанах Иркутска — более 10 лет. Иван с удовольствием работает в самом старом кафе Иркутска и приглашает всех в гости, в изысканную атмосферу дворянской усадьбы. Он предлагает попробовать воздушные десерты и изысканную выпечку в сочетании с ароматным кофе лучших сортов.

— Долгое время работаю с компанией «Пятая Армия» и выражаю огромную благодарность всему коллективу за качественные продукты и замечательное обслуживание. Удачи вам!



## Александр Жарков

шеф-повар ресторана «Неаполь»

Александр очень любит получать новые знания и при любой возможности отправляется на семинары и мастер-классы. Из самых полезных для своей работы называет «Лечебное питание» 2008 г.

(Москва), стажировку по обслуживанию и приготовлению блюд для VIP клиентов и государственных приемов 2009 г. (Москва), и «Порежем на кусочки»; 2009 г. (Иркутск).

— С «Пятой Армией» я сотрудничаю уже 10 лет, и меня всегда устраивает пунктуальность, качество продуктов и доброжелательность менеджеров. Желаю вам процветания и благодарных клиентов! А всех иркутян приглашаю попробовать блюда из нового меню в ресторане «Неаполь». ○



Компания «Пятая Армия» приглашает гостей и сама нередко бывает в гостях. С нам всегда вкусно и интересно!

Обзор наших событий и дайджест мировых новостей из мира кулинарии смотрите на сайте [www.5armia.ru](http://www.5armia.ru)



Супермаркет  
«Деликатес»



Ольга Лебедева  
технолог-демонстратор,  
(Новосибирск)

Марк Стаценко  
член Федерации  
профессиональных  
поваров и кондитеров  
России, один из бренд-шеф-поваров  
холдинга «Ginza Project»  
в Москве. Ведущий  
кулинарного шоу «Лавка  
вкуса» на телеканале  
«Домашний»



Хакомино Роберто  
(Куба)  
Член Национальной Гильдии  
шеф-поваров, готовит  
открытие нового испанского  
ресторана в Москве



Открытие  
салона  
Harley  
Davidson



Григорий  
Калиниченко  
корпоративный  
шеф-повар  
Unilever Food  
Solutions



Фестиваль  
шашлыков  
в парк-отеле  
«Бурдугуз»

ФЕСТИВАЛЬ  
ШАШЛЫКОВ

реклама



ЮВЕЛИРНАЯ ФИРМА  
**ИЗУМРУД**  
A N G A R S K



**NEW формат**  
продажи ювелирных украшений и  
селективной парфюмерии



**МЫ ОТКРЫЛИСЬ!**



Иркутск, ул. Карла Маркса, 40, ТВЦ «Галерея Революции», 2 уровень  
Тел.: (3952) 500-986, 500-987





1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

- 1 Калифорния (200 г. / 8 шт.) ..... **350 руб.**  
Рис, нори, мясо краба, икра тобиго, авокадо, огурец, майонез
- 2 Филадельфия (250 г. / 8 шт.) ..... **290 руб.**  
Рис, нори, сливочный сыр, лосось
- 3 Касуми (250 г. / 8 шт.) ..... **310 руб.**  
Рис, лосось, угорь, соус унаги, кунжут
- 4 Лава маки (220 г. / 8 шт.) ..... **230 руб.**  
Рис, нори, сливочный сыр, лосось, огурец, гребешок, икра тобиго, майонез
- 5 Инки маки (200 г. / 8 шт.) ..... **215 руб.**  
Черный рис, нори, сливочный сыр, угорь, авокадо, темпура
- 6 Эбибеконмаки (250 г. / 8 шт.) ..... **180 руб.**  
Рис, нори, сливочный сыр, бекон, креветка темпура, огурец
- 7 Кюри Маки (200 г. / 8 шт.) ..... **160 руб.**  
Черный рис, нори, сливочный сыр, лосось х/к, салат, икра тобиго
- 8 Ханабира маки (220 г. / 8 шт.) ..... **240 руб.**  
Рис, нори, сливочный сыр, гребешок, угорь копченый, огурец, икра масаго
- 9 Нара маки (220 г. / 8 шт.) ..... **270 руб.**  
Рис, нори, лосось х/к, угорь копченый, сливочный сыр, чукка, огурец, лимон, кунжут, соус ореховый, соус унаги
- 10 Тортилья сяке (180 г. / 8 шт.) ..... **245 руб.**  
Тортилья, сливочный сыр, лосось х/к, лук зеленый, икра тобиго, лист салата, лимо

- 11 Темпура тори (240 г. / 8 шт.) ..... **165 руб.**  
Рис, филе куриное, сливочный сыр, помидор, лук зеленый, бумага соевая, темпура
- 12 Темпура сяке (200 г. / 8 шт.) ..... **165 руб.**  
Рис, нори, сливочный сыр, лосось, соус терияки, темпура
- 13 Юмэ маки (190 г. / 8 шт.) ..... **255 руб.**  
Рис, нори, сливочный сыр, лосось х/к, угорь, креветка, кунжут
- 14 Каппа фила маки (210 г. / 8 шт.) ..... **180 руб.**  
Рис, нори, сливочный сыр, огурец, икра красная, авокадо, лосось
- 15 Бонито маки (200 г. / 8 шт.) ..... **170 руб.**  
Рис, нори, сливочный сыр, лосось терияки, огурец, стружка тунца
- 16 Ясаймаки (вегетарианский, 180 г. / 8 шт.) ..... **110 руб.**  
Рис, нори, лист салата, огурец, авокадо, перец, помидор, укроп
- 17 Сяке маки (120 г. / 6 шт.) ..... **120 руб.**  
Рис, нори, лосось
- 18 Унаги маки (130 г. / 6 шт.) ..... **135 руб.**  
Рис, нори, угорь, соус, кунжут
- 19 Эби маки (120 г. / 6 шт.) ..... **130 руб.**  
Рис, нори, креветка
- 20 Текка маки (120 г. / 6 шт.) ..... **125 руб.**  
Рис, нори, тунец



11



12



13



14



15



16



17



18



20



19

ИП СВЯТОСЛАВ ЕЛЕНА ВЛАДИСЛАВНА ОГНИП 307380826200035

реклама



**60-80-70**  
[www.sushi38.ru](http://www.sushi38.ru)  
[www.5armia.ru](http://www.5armia.ru)



**Заказывай**  
 через Андроид  
 и получай  
 подарки!



Акция:  
 Закажи набор  
 со скидкой  
 подробности  
 на сайте

**50%**



МЕНЮ НА САЙТЕ  
[WWW.SUSHI38.RU](http://WWW.SUSHI38.RU)



ВРЕМЯ  
СУШИ

Сделай заказ на **4 000 рублей**  
и **выиграй приглашение** на мастер-класс  
японской кухни от шеф-повара  
ресторана доставки **«Время Суши»**

подробности по тел.

**60-80-70**

