

ЧТО ИЗ ЕДЫ Я ЛЮБЛЮ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

732

732 единицы разных сортов хлеба
выпекаются в пекарне ресторана
Cottet's каждый день

Хлеб. Конечно, я тут же буду побит камнями, мол, хлеб – это вредно, он ведет к избыточному весу и т.п. Я не диетолог, но по моему мнению, за исключением пищевой непереносимости глютена, никакого вреда от контролируемого потребления хлеба,

**вреда
от потребления
хлеба нет**

особенно бездрожжевого или из обдирной, а также муки грубого помола, нет.

В нем содержатся необходимые человеку витамины, например, группы В и Е, а это – питание для нашей кожи, ногтей, волос. Не забудем про микроэлементы типа железо, магния, натрия, калия. В хлебе содержатся с избытком, грубые волокна, которые нормализуют работу кишечника. Более полезный – хлеб вчерашний, так как в нем меньше клейковины, соответственно, перевариваться он будет легче и быстрее.

Старайтесь избегать хлеба и булочек из пшеничной муки, он хоть и более нежен на вкус, но часто имеет в своем составе белковые улучшители: молоч-

ную сыворотку, соевый белок, усилители вкуса и т.д.

В состав «Бородинского хлеба» входят 10% пшеничной и 85% ржаной муки, солод, патока и кориандр. По легенде, в ходе Бородинской битвы французское пушечное ядро попало в наш продуктовый обзор и перемешало ингредиенты в таком соотношении, а наш пекарь, не став разбираться, выпек из них уникальный хлеб, получивший название в честь сражения.

Чтобы хлеб дольше хранился (ешьте вчерашний хлеб, см. выше), держать его следует либо в морозильной камере, либо при комнатной температуре в холщовом или бумажном перфорированном пакете. Если путешествуете по Средней Азии, помните:

- лепешки никогда не режут ножом, только рвут руками;
- нельзя проходить мимо лежащего на земле хлеба (в редком случае, когда вам «повезет» увидеть такое), его надо поднять и положить на какое-нибудь возвышение;
- лепешки нельзя переворачи-

вать печеной стороной наверх, только той, где есть пекарный орнамент;

• в случае, когда вы спешите и не можете сесть за стол с радушными хозяевами, вам предложат лепешку, отломите от нее маленький кусочек двумя руками и съешьте.

Если будете в Париже, Брюсселе или Лондоне, попробуйте серый хлеб **ПУАЛАН** (*Poilâne*). Будьте готовы выложить за каравай около 10 евро. Владельцы оригинальной рецептуры утверждают, что он делается из четырех ингредиентов: муки, смолотой каменными жерновыми, дрожжей, родниковой воды и морской соли из местечка Guérande.

лепешки никогда не режут ножом

Хлеб с характерным кисловатым вкусом идеально подходит для сэндвичей, брускетт, к супам, его едят просто так, макая в оливковое масло, налитое в маленькую тарелочку.

Бейгл

с семгой

БЕЙГЛ С КУНЖУТОМ

2 кусочка

САЛАТ РАДИЧЧО

2–4 листа

ПУЧОК ПЕТРУШКИ

30 г

СЕМГА ХОЛОДНОГО

КОПЧЕНИЯ

100 г

СЫР МЯГКИЙ

30 г

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ



время калории порций

7 275 1

минут на 1 порцию шт.

БЕЙГЛ

1 Бейгл разрезать пополам.

2 На нижнюю часть выложить радиччо, петрушку, сыр, верхним слоем положить нарезанные слайсами семгу и огурец.

3 Закрыть верхней частью бейгла. Готово!

Майонез

домашний

ЯЙЦО КУРИНОЕ

1 шт.

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ

2 ст. л.

ДИЖОНСКАЯ ГОРЧИЦА

50 мл

СОЛЬ, САХАР



МАЙОНЕЗ

1 В удобной посуде взбить венчиком горчицу с солью, сахаром и яйцом, довести до однородной массы.

2 В полученную смесь постепенно тонкой струйкой добавлять растительное масло, не переставая взбивание, довести до густой консистенции.

Домашний майонез хранится не более 48 часов.

Хлеб и первые дрожжи для хлеба – субпродукт производства пива – изобрели в Древнем Египте, там же сварили и первое пиво.

Сэндвичи как блюдо названы в честь графа Sandwich, известного своей страстью к игре в карты. Именно он придумал класть мясо между двумя кусками хлеба, чтобы не испачкать руки за игрой.



Подробнее с темами номера можно ознакомиться на www.radjapov.ru