Вячеслав Дубынин
профессор, доктор биологических наук

Олег Ильин
шеф-повар

ГОТОВЬ КАК ШЕФ ЕШЬ КАК ПРОФЕССОР

простая наука о питании
и реальные рецепты для жизни

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Содержание

Введение 9

Глава 1. Помогаем мозгу проснуться: идеальный сбалансированный завтрак 12

Сырники и творог 14

Правильные сырники с ягодным соусом 16

Яйца и омлет 18

Воздушный омлет (типа пуляр) с авокадо, томатами и рукколой 20

Каша 22

Каша из киноа на кокосовом молоке с миндалем и кешью 24

Глава 2. Утро перед экзаменом (тяжелым днем) 26

Хлеб, брускетта 28

Брускетта с авокадо и пармской ветчиной 30

Запеканка с фруктовой начинкой 32

Творожная запеканка с фруктовой начинкой 34

Драники и лосось 36

Картофельные драники со сметаной и слабосоленым лососем 38

Глава 3. Прекрасные супы 40

Чечевичный суп 42

Венгерский традиционный суп из красной чечевицы с чипсами из пармезана и тыквенными семечками 44

Уха 46

Уха по-норвежски со сливками 48

Куриная лапша 50

Суп-лапша из курицы с перепелиными яйцами 52

Глава 4. Идеальное второе блюдо 54

Котлета с картофельным гратеном 56

Котлеты из индейки с картофельным гратеном 58

Треска с милфеем из овощей 60

Спинка трески в хрустящей панировке с милфеем из сезонных овощей 62

Бефстроганов с пестрым рисом 64

Бефстроганов из говяжьей вырезки с пестрым рисом 66

Глава 5. Обед снимает стресс 68

Фетучини с грибами 70

Паста фетучини с грибным букетом в сливочном соусе 72

Ризотто с морепродуктами 74
Ризотто с морепродуктами 76
Поке с цыпленком 78
Поке с цыпленком 80

Глава 6. Готовимся к тренировке (физической нагрузке) 82

Ребра и гречотто 84
Свиные ребра в соусе барбекю и гречотто с пассерованными овощами 86
Лосось с полбой 88
Стейк лосося со сливочно-икорным соусом и полбой 90
Утка с булгуром 92
Утиное бедро с булгуром и вишневым соусом 94

Глава 7. Ужин для приятного вечера и подготовки ко сну 96

Индейка с брокколи 98
Мини-шашлычки из бедра индейки с брокколи в устричном соусе 100
Куриная печень и овощи 102
Теплый салат из куриной печени 104
Салат нисуаз 106

Салат нисуаз с тунцом и кенийской фасолью 108

Глава 8. Романтический ужин 110

Цыпленок, груша, орехи 112

Микс-салат с копченым цыпленком, грушей и орехами 114

Камамбер и брусника 116

Запеченный камамбер с брусникой 118

Мини-осьминоги и зеленый салат 120

Зеленый салат с мини-осьминогами 122

Финик, фаршированный маскарпоне и миндалем 124

Финик, фаршированный маскарпоне и миндалем 124

Трюфель из горького шоколада с красным перцем 126

Трюфель из горького шоколада с красным перцем 126

Конфета из бразильского ореха, кунжута и меда 128

Конфета из бразильского ореха, кунжута и меда 128

Глава 9. Худеем, сохраняя красоту 130

Форель с овощами и травами 132

Форель с овощами и травами 134
Ростбиф со шпинатом и авокадо 136
Теплый салат из ростбифа со шпинатом и авокадо 138
Паста с ростками сои 140
Паста лингвини с ростками сои 142

Глава 10. Полезный перекус в дорогу 144
Клаб-сэндвич с соусом цезарь 146
Классический клаб-сэндвич на зерновом тосте 148
Онигири с крабом 150
Онигири со снежным крабом 152
Брускетты на овсяных оладьях 154
Ассорти брускетт на овсяных оладьях 156

Глава 11. Что у нас на сладкое? 158
Теплый тирамису 160
Теплый тирамису за 10 минут 162
Макаронс с шоколадным кремом 164
Макаронс с шоколадным кремом и сливочным ликером 166
Колечко с творожным муссом 168
Колечко с творожным муссом и свежими ягодами 170

Глава 12. Кулинария и творчество 172
Креветки в соусе васаби 174
Креветки в соусе васаби с японским рисом 176
Милфей из телятины с баклажанами 178
Милфей из телятины с баклажанами и грибным соусом 180
Тарталетка с лимонным кремом и меренгой 182
Тарталетка с лимонным кремом и меренгой 184
Заключение 186
Алфавитный указатель 190

Введение

Добрый день, дорогой читатель!

Эта книга о еде, ее приготовлении, полезных свойствах и связанном с ней позитиве. Много лет работая в разных областях физиологии, планируя и составляя учебные и научно-популярные лекции, я регулярно соприкасаюсь со сферой питания, и это всегда очень интересно и значимо.

Еда — важнейшая часть жизни человека.

1. **Во-первых**, она источник энергии для всех внутренних процессов, за счет которой наше тело синтезирует разнообразные молекулы (например, ДНК), сокращаются мышцы и работает мозг.

2. **Во-вторых**, еда выполняет строительную функцию. Дело в том, что клетки человека не умеют сами производить часть необходимых химических соединений, и мы получаем их за счет питания: минеральные соли, витамины, многие компоненты белков и жиров (липидов), о которых важно знать и помнить.

3. **В-третьих**, еда влияет на эмоции. Вкусное блюдо нас, безусловно, радует, и способов создать прекрасные вкусовые ощущения так же много, как жанров музыки или живописи.

А еще готовить можно и нужно с душой и креативно. Приготовление пищи — один из видов творчества, доступный каждому. Разделяя пищу с друзьями и близкими, мы получаем отличный фон для позитивного общения.

При нарушении каждой из трех перечисленных функций в организме могут возникать проблемы. Мало энергии — голод и стресс, избыток — накопление массы тела. Не хватает кальция, витаминов группы В или незаменимых аминокислот — проблемы

с обменом веществ и даже заболевания. Перестали радовать завтраки, обеды, ужины — это «звоночки» тревоги и депрессии, когда уже необходимо что-то менять в жизни и активнее искать источники положительных эмоций.

Еда и питание — важные факторы здоровья и радости, и потому важно познакомиться с ними поближе. Если относиться к блюдам как к некоему «конструктору», то из сотен растительных и животных продуктов, применяя разные кулинарные технологии, можно каждый раз создавать что-то прекрасное, полезное, вкусное. Порой — оригинальное и неожиданное, а иногда — традиционное, как «тот самый пирог», который вы выпекали сотни раз на основе бабушкиного рецепта, и он никогда не подводил.

Двенадцать глав этой книги — набор жизненных ситуаций: умственная или физическая нагрузка, избыточный стресс, желание порадовать любимого человека во время романтического свидания или создать приятное расслабление перед сном. Есть главы про перекусы, сладости и пирожные, здоровье и подсчет калорий, творчество. В каждой — рецепты трех блюд, которые предлагает прекрасный шеф-повар Олег Ильин.

Выбор рецептов, конечно, не случаен и рассчитан на то, чтобы представить блюда из самых разных ингредиентов: мяса и рыбы, крупы и сыра, грибов и пряностей, овощей и ягод. Олег рассказывает о том, как правильно приготовить, я — о составе и пользе продуктов, балансе макро- и микронутриентов, вкусовом восприятии, осознанности в питании. Будут, конечно, упомянуты лактоза, трансжиры, глютены — куда же без этого.

Что вы получите в итоге.

1. **Самый верхний слой пользы** — все советы можно применять сразу, уже сегодня: вы получите рецепты вкусных и не очень сложных блюд почти на все случаи жизни — от супов и салатов до эксклюзивных конфет с афродизиаками.

2. **Средний слой** — необходимые сведения об основных компонентах питания, конкретных продуктах и техниках приго-

товления: вы узнаете о принципах комбинирования ингредиентов («кубиках») и, накопив практический опыт, сможете создавать новые рецепты, добавляя продукты и осваивая дополнительные техники.

3. **Глубинный слой**, не самый очевидный, но очень важный: представление о гармонии питания и тела, мозга и психики; развитие творческого потенциала — от способности более квалифицированно оценить «высокую кухню» до радости создания собственного уникального блюда. И вы сможете порадовать тех, кто будет пробовать ваше произведение, и порадоваться, когда станут его хвалить и восхищаться. И мир станет вкуснее и лучше!

Так чего же мы ждем? В добрый путь!

Ваш Вячеслав Дубынин

Глава 1. *Помогаем мозгу проснуться: идеальный сбалансированный завтрак*

Спокойное и неторопливое утро. Выходной день, отпуск или просто сегодня не планируется очень серьезных дел. Нет стресса и спешки, а потому завтрак не обязан быть обильным. Скорее, вкусным и вдохновляющим, мягко пробуждающим тело и мозг как за счет энергии, так и за счет приятных вкусовых ощущений.

Что мы можем вам предложить?

1. **Во-первых**, то, что можно быстро приготовить и с чем не нужно долго возиться.

2. **Во-вторых**, блюда из наиболее сбалансированных исходных ингредиентов, таких, которые сама природа предназначила для питания. Лидирующие места в этом рейтинге занимают молоко и молочные продукты, яйца и крупы. Рецепты с ними вы и найдете в этой главе: сырники, омлет, каша из киноа.

3. **В-третьих**, утром хочется свежести и красоты, «изюминки». В качестве последней смело можно использовать ягоды, свежие овощи или немного орехов. Изюм, кстати, тоже понадобится — для сырников.

Пара слов об особенностях приготовления не очень плотного завтрака. Наша кухня, кухня Homo, в качестве основного кулинарного приема уже более 1,5 миллиона лет использует нагревание пищи. Когда-то это происходило на открытом огне. Сейчас наряду с мангалом у нас есть посуда, да еще и с антипригарным покрытием. Нагревание обеззараживает еду (древняя, но очень важная задача), разрушает межклеточные связи, и продукт становится мягче и доступнее для переваривания — наше тело и мозг получают больше энергии. А еще меняется состояние белковых мо-

лекул: они скручиваются в более плотные клубки, и тут важно не перестараться, ведь слишком долгое нагревание избыточно перестраивает и даже повреждает белки.

При варке температура воды в кастрюле достигает порядка 100 °C, и это отлично подходит для размягчения клетчатки растительных продуктов — круп (того же киноа), овощей, картофеля. Важно не допускать бурного кипения, иначе в блюдо с воздухом проникает избыток кислорода, разрушающего многие витамины.

При жарке поддерживайте температуру в районе 130–150 °C. Не стоит быстро разогревать сковороду на максимальном огне, а яйца или сырники важно вовремя прекратить жарить. Перегрев приведет к «резиновой» консистенции белков, румяная корочка превратится в горелую. А ведь у нас сегодня спокойное и даже нежное утро. Поэтому давайте будем относиться к еде бережно и с любовью.

Духовка действует на продукты мягче, ведь тепло передается через воздух, а не через металл сковороды, поэтому наш шеф-повар рекомендует «довести» омлет и сырники до идеала при 180 °C в течение не более 7–10 минут — включите таймер!





Сырники и творог

Первая еда, с которой встречается человек, — молоко. Это природная суперпища, суперфуд. В нем содержатся все необходимые младенцу минеральные вещества и органические молекулы — белки, жиры, углеводы. Если позволить белкам молока немного скрутиться («денатурировать»), они начинают «выпадать в осадок», образуя творог. На предприятиях для этого используют бактериальные закваски, создающие кислую среду. Впрочем, аналогичные закваски можно купить и в интернет-магазинах: делайте себе на здоровье кефиры и йогурты.

Заквашивание заметно уменьшает содержание молочного сахара — лактозы. Поэтому люди с легкой лактозной непереносимостью могут употреблять кисломолочные продукты, творог, сыры.

В составе творога не более 3 % лактозы (и вообще углеводов), 15–20 % белков и жирность — в соответствии с указаниями на этикетке.

Когда говорим о молоке как «суперфуде», то подразумеваем, в первую очередь, молочные белки. Они содержат все необходимые человеку кирпичики-аминокислоты, да еще и в идеальной пропорции. Ведь младенец только эти белки и получает.

> **В коровьем молоке основная группа белков — казеины. Именно они створаживаются при закислении, но в нейтральной среде вполне переносят нагрев до 130 °С. А вот более высокая температура не очень желательна, разве что на самой поверхности — для вкусной корочки.**

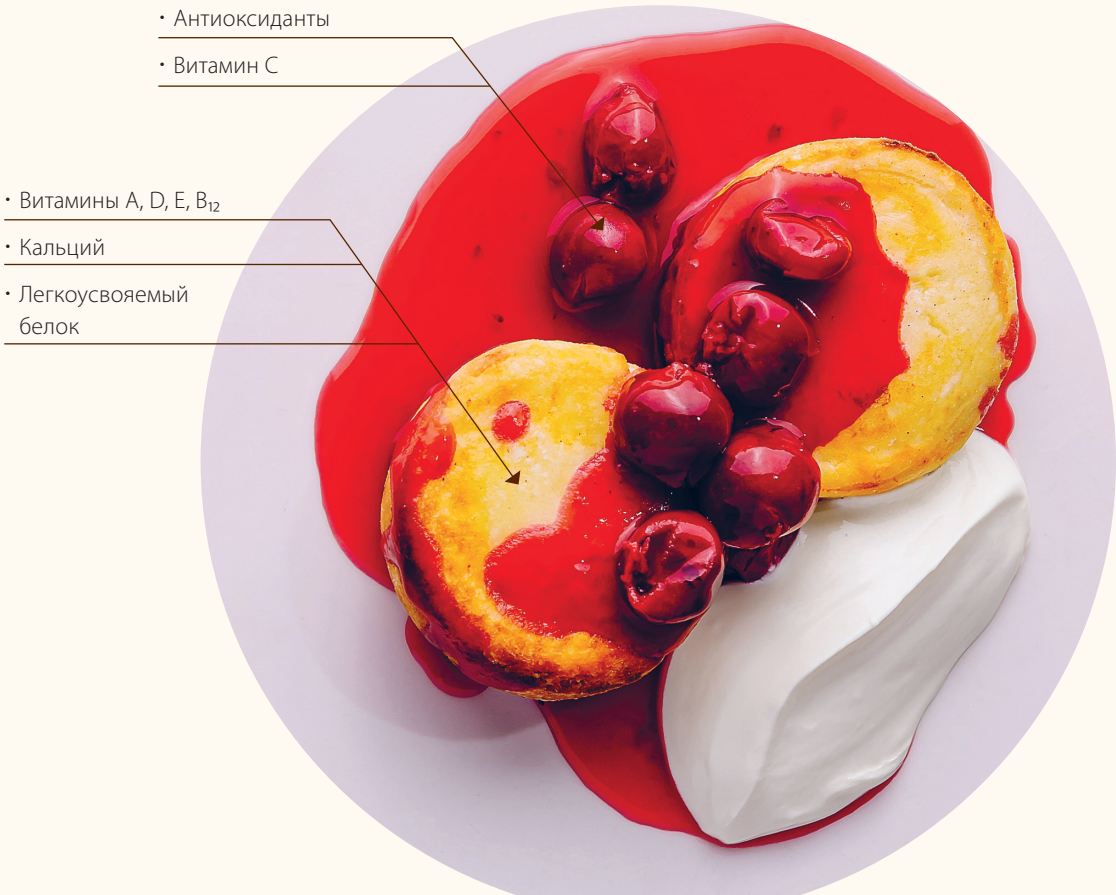
Если хотим получить сырник, который не разваливается, важно укрепить его структуру пшеничной мукой и яйцом. В муке — набухающий в воде крахмал, а белки яйца скручиваются и уплотняются уже при температуре выше 60 °С, поэтому в итоге наш сырник получится упругий и пышный.

Добавлю еще, что на основе кисломолочного брожения делают не только творог, но и некоторые сыры (например, адыгейский). Большинство классических сыров получают иначе — за счет обработки молока особым сычужным ферментом.

Особая группа сыров — результат нагревания оставшейся от творога сыворотки. В ней после осаждения казеинов сохраняется еще довольно много молочных белков альбуминов. Их можно превратить в подобие творога, если нагреть сыворотку выше 80 °С. Примером сывороточного сыра является рикотта.

По пищевой ценности альбумины молока не уступают казеинам. Кстати, именно они, а не казеины, образуют пенку при кипении молока.

К молоку, как источнику жиров, витаминов и минеральных веществ, мы еще вернемся в следующей главе.



Правильные сырники с ягодным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- творог 9 % жирности — *900 г*
- сахар — *100 г*
- ванильный сахар — *20 г*
- пшеничная мука — *100 г*
- рафинированное дезодорированное подсолнечное масло
- сахарная пудра — *1/2 ч. ложки*
- яйцо — *2 шт.*
- соль — *по вкусу*
- изюм — *30 г*
- свежая клубника — *2 шт.*
- свежая мята — *1 веточка*
- ягодный соус: свежемороженые ягоды (ассорти), сахар

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Творог протираем через сито.
2. Соединяем с сахаром, ванильным сахаром и пшеничной мукой до однородной массы.
3. Добавляем куриное яйцо, соль и изюм, заранее перебранный и замоченный на 20 минут в кипятке.
4. После формуем сырники в шайбочки и обжариваем на подсолнечном рафинированном дезодорированном масле. Затем доводим до готовности в духовке при температуре 180 °С (примерно 7 минут).
5. Для приготовления ягодного соуса понадобятся любые свежие или свежемороженные ягоды. Соединяем их с сахаром в соотношении: две части ягод, одна часть сахара. Доводим до кипения и пробиваем блендером до однородной массы.
6. Украшаем сырники свежей клубникой и мятой, посыпаем сахарной пудрой. Рядом подаем ягодный соус.