Рубрика 1

Традиційно вегетаріанство вважалося шкідливим для організму, відсутність тваринного білка не забезпечувало організм потрібними елементами. Тому лікарі рекомендували гарненько подумати, перш ніж відмовлятися від м'яса. Ставлення дієтологів до вегетаріанства стало набагато краще. Фахівці позитивно відгукуються про такий спосіб харчування, вся справа в тому, що сьогодні люди частіше страждають хворобами шлунково-кишкового тракту і м'ясні продукти не йдуть їм на користь. Вегетаріанство стало для багатьох порятунком.

Вегетаріанська кухня увірвалася в світ кулінарії досить давно. Перший ресторан вегетаріанської кухні в США відкрився в 1895 році. Заклад під назвою «Vegetarian Restaurant №1» вразив дешевими цінами на відміну від м'ясних ресторанів і спричинив за собою відкриття нових, став причиною того, що практично в кожному ресторані Америки було введено меню для вегетаріанців. У наступні роки вегетаріанські ресторани відкривалися в різних країнах Чехія, Росія, Нідерланди, Німеччина обзавелися одними з перших закладами з вегетаріанської кухнею.

Справжнім раєм для веганів на сьогоднішній день вважається сучасне місто Берлін. За даними дослідницького агентства Mintel, майже кожен п'ятий вегетаріанській продукт в світі з Німеччини. У цілому в Німеччині понад 60 веганських ресторанів. Для порівняння: у Парижі - понад 24, а в Лондоні — близько 40.

Перше довгоочікуване вегетаріанське кафе в Києві «Еко буфет» відкрилося в листопаді 2010 року і спричинило за собою масу шанувальників. На даний момент в Києві налічується понад 20 вегетаріанських кафе.Серед найкращих і найбільш відвідуваних вегетаріанських закладів славляться такі як:

ILIVE кафе, в якому жодна страва не піддається термічній обробці, одне з найсмачніших фірмових страв —  це лаймовий суп, радує свіжа атмосфера виконана в зелених тонах дизайну.

 Vegano Hooligano — невелике затишне містечко зі смачними бургерами і напоями, полюбилося киянам і перетворилося в маленьку мережу кафе-магазинів здорової їжі.

Серед київського вегетаріанського достатку місце яке варто відвідати не тільки завзятому вегетаріанцеві, а й допитливому м'ясоїду, який хоче спробувати щось цікаве та вдихнути атмосферну свіжість - це кафе Orang + Utan. Співвласник і ідейний натхненник цього кафе Антон Савлепов (фронтмен гурту «Агонія») разом зі своєю дружиною спочатку переслідували ідею створення місця, яке буде асоціюватися з літом, зимою та свіжістю. Передбачалося, що це буде теплиця, де був би бар і флористичний магазин, але талановита і неординарна пара вирішили зупинитися на корейському, електричному і ультра-прогресивному стилі і їх вибір був успішний. Німецьке креативне агентство Gestalten внесло київське вегетаріанське кафе Orang + Utan в свою нову книгу Appetizer, в якій опубліковані кращі дизайни інтер'єрів кафе і ресторанів з усього світу. І звичайно ж серед київських кафе та ресторанів це місце стало дуже популярним, в ньому неможливо втриматися і не зробити фото для Instagram. Аскетична біла плитка на стінах, один великий стіл-панель на всіх, екзотичні квіти серед яких дуже багато різноманітних кактусів і окремий зал з «зимовим садом» викликають естетичний захват.

ORANG + UTAN - це сендвіч-бар плюс їжа з собою. Їжа тут «лікує», корисна і найголовніше, що смачна. Меню повністю складається зі страв, які містять в своєму назву плюсик: шаурма + сейтан або ананас + спіруліна. Унікальне смузі овочі + чилі в Києві є тільки у них. Звичайно, в меню представлені і більш класичні позиції. Великий вибір сендвічів, є салати, супи і дуже смачні смузі. Рекомендую спробувати смузі грейпфрут + ананас. Шеф-кухар Євген Онуфрієнко, який у минулому працював в ресторані «Імбир», він постійно вдосконалює техніку приготування страв і у нього це чудово виходить. В меню фігурує панір (невеликої витримки, злегка кислотний сир, який зроблений з нагрітого молока з лимонним соком, оцтом, або будь-якою іншою харчовою кислотою), сейтан (чистий пшеничний білок, який видобувається з борошна і обсмажується в спеціях), норі . Також є смачні пропозиції для любителів гострого. Відносно солодкого, вибір маленький, але вишуканий і смачний. Варто поласувати Чіа + манго це дивовижно ніжний і корисний десерт з насінням чіа в кокосовому молоці, манговим пюре і яблучним топінгом. Досить ситна їжа і дуже демократичні ціни. Наприклад смузі і сендвіч коштуватиме приблизно 150 грн. Orang + Utan не єдиний в своєму роді, їх в Києві два і обидва кафе в центрі. В обох закладах меню залишається ідентичним, кухарі боряться за однаковий смак.

Orang + Utan- невелике кафе, формат закладу для того щоб зайти швидко і смачно поїсти, а не для тривалих посиденьок з друзями. Безперечно заклад стильний, з дуже смачною і корисною їжею, рекомендую відвідати! Кожен для себе знайде там щось приємне і чарівне або в їжі, або в інтер'єрі!

За даними соціологічного дослідження зоозахисної організації «Відкриті клітки Україна» і Київського міжнародного інституту соціології на грудень 2017 року в Україні числиться 2 млн вегетаріанців, за прогнозами, статистика значно зросте до 2019. Переважно відмовляються від м'яса люди віком від 18 до 30. У Цій же віковій категорії більше людей вибирають повну відмову від продуктів тварини походження (веганство), в порівнянні зі старшим поколінням. Вегетаріанство більш популярно в центральних і західних областях.

10 причин, чому українці обирають вегетаріанство (веганство):

1 Шкода тварин (за даними державної статистики 2018 року українці в середньому споживають 4,4 кг м'яса на місяць).

2 Здоров'я (веганська дієта запобігає хворобам серця, знижує ризик раку, діабету і високого кров'яного тиску)

3 Навколишнє середовище (м'ясо не є екологічним продуктом, на скотарство припадає 9% вуглекислого газу, 40% світових викидів метану і 65% світових викидів діоксиду азота)

4 Люди (світова худоба споживає кількість їжі якої б вистачило на те, що б прогодувати близько 9 мільярдів чоловік)

5 Земля (одна і та ж ділянка землі виробляє достатньо продовольства щоб прогодувати 20 веганів або 1 м'ясоїда, 30% всієї суші Землі відведено під розведення худоби)

6 Вода (близько 60% всієї води йде на розведення забійної худоби, приблизно 110 літрів води потрібно для того щоб зробити півкілограма пшениці і 1700 літрів для твори того ж кількості курки)

7 Енергія (збалансована веганська дієта звільняє від тваринного холестерину і засмічення артерій, зернові, бобові, фрукти і овочі містять багато складних вуглеводів, вони постачають тіло великою кількістю енергії)

8 Краса (Веганська дієта позитивно впливає на шкіру, волосся і нігті)

9 Уникнення токсичних хімікатів (близько 95% пестицидів потрапляють в організм людини з м'яса, риби і молочних продуктів)

10 Економічні чинники (за державною статистикою 2018: всі види м'яса подорожчали за рік на 25-71%, а саме: сало - на 71%, свинина - на 41%, ковбаса варена - на 34%, яловичина - на 27% , курка в тушці та Філе - на 25%.)

2 рубрика

**Смак Одеси на вашій тарілці!**

У липневому Києві відкрився справжній ласий шматочок Одеси - фішбар «Риба-пила». Колоритний рибний бар є проектом ресторанного холдингу Bulldozer Group ( «Eshak», «Guramma Italiana», «Queen Country Club»). Знаходиться «Риба-пила» на гастрономічній вулиці Великій Васильківській. Заклад не може не привернути погляд своїми великими вікнами від підлоги до стелі, які в літній сезон відкриті навстіж, літній майданчик насичений легкістю і домашнім затишком, 300-літні великі діжки з живими деревами захищають майданчик від тротуару. При вході вас зустріне перша пила у вигляді дверної ручки. На вході вас привітає мила хостесс та підбере для Вас ідеальне місце. Перше, на що звертаєш увагу зайшовши, це два африканця (вони біженці і міграційна служба попросила влаштувати їх на роботу) дуже привітні і приємні хлопці стоять за прилавком з великим вибором свіжої живності: креветки, раки, камбала, корюшка, ставридка, карасики, щука , форель і тд. У закладі один просторий зал з великими панорамними вікнами і два поменше з приглушеним освітленням: один з контактною барною стійкою, другий відокремлений. В оформленні багато зелені, світлого дерева і різної тематичної атрибутики: гігантський рибний скелет під стелею, на поличках рибні консерви, стіну прикрашають залізні іржаві різноманітні пилки. В кінці залу величезні рибні контейнери в яких розташована VIP-кімната. Офіціанти поважно розгулюють під музику з дев'яностих по залах в кепках і неординарних футболках з такими написами як: «Риба моєї мрії», «Взяв вино на себе», «Рибне місце». Естетично дуже приємне та атмосферне місце, досить затишно, не дивлячись на те, що тихо і безлюдно тут не буває навіть зранку в будній день.

Концепт-шеф українських ресторанів «Bulldozer Group» Сергій Юрчишин попрацював над меню, вийшло гарно і смачно. Риба в Київ доставляється з чорного моря на вантажівці-рефрижераторі, близько 150 кг в день. В меню зовсім немає м'яса, але є близько 100 позицій рибних смачних пропозицій. Рибу і морепродукти можна замовити на пательні по-домашньому або приготовлену в дров'яній печі. Ціни, можливо, на перший погляд високі, але варто задуматися про те, скільки коштує свіжа риба на ринках і свіжа вона там взагалі, і відразу все стає на свої місця, наприклад 100 грам смаженої корюшки вам обійдеться в 120 грн, а шашлик із сома приготовлений в печі 165 грн. Їжа звичайна, наша, приготовлена по-домашньому, але з вишуканим одеським смаком. Тут і биточки з тюлечки, і пельмені зі щукою, і плов з мідіями, і картопелька в мундирах з малосольною рибою. Радують смакові рецептори киян і закуски, тут є де розгулятися: печінка тріски або ікра щуки з крихітними оладками, форшмак з оселедця, цимес з червоної квасолі. Рекомендую спробувати мімозу зі скумбрією, страва подається 350 г за 100 грн. Дуже ніжно і смачно, здавалося б звичайна мімоза, але їх інтерпретація виявилася дуже смачною. Соте з мідій в помідорному соусі подали на пательні з підсмаженим пряним хлібцем. Порція велика, ситно, скуштувала б ще не раз. Єдине блюдо, яке не припало мені до смаку це їх відоме олів'є з раковими шийками. Ціна за порцію 230 г - 260 грн. На смак звичайне, я б навіть сказала прісне олів'є, на якому сидить цілий багряний рак. Рак смачний, але раджу його замовити в іншому вигляді.

Перейдемо до солоденького. Десертів в «Риба-пила» мало, але всі гідні красуватися в меню на своїх місцях. Пташине молоко і трубочки зі згущеним молоком - це чудова ностальгія для шлунка.

«Риба-пила» — це смачний, колоритний рибний бар. Сама назва говорить про велику винну карту. Вино є і грузинське, і молдовське, і вірменське. Homemade wine «Риба-пила» біле - стійке і в'яжуче вино, варте уваги. Дуже приємний, ніжний і солодко-свіжий був мій улюблений коктейль «Космополітен».

Якщо ви в літній спекотний вечір або холодний зимовий, задумалися про море, про смачні креветочки, про морський бриз зі смачною рибною вечерею — відвідайте це місце. Воно заспокоїть, нагодує, розслабить і наблизить вас до моря!

Рубрика 3

**Солодка зима**

У зимовий час, коли холод пробирає до кісток, але страшно не хочеться сидіти вдома і сумувати, а в думках смачна кава і тістечки, саме для вас 5 найкращих місць, де в Києві з'їсти солоденького.

*Eclair Little Artwork*: світло, солодкість і ніжність

Королівство еклерів знаходиться в центрі Києва по вулиці Костьольній. В меню з солодкого тільки одна позиція — еклери. У кафе представлено понад 20 смаків. Для любителів класики є карамельні, ванільні, малинові. Для експериментаторів приємний смачний вибір: еклери зі смаком лаванди, лайма з базиліком, обліпихи, солоної карамелі. Список на цьому не закінчується! У Eclair Little Artwork можна заздалегідь замовити і сформувати набір еклерів, можна навіть придумати власний дизайн тістечок. Для доповнення до подарунка дівчаткам є ідеальна пропозиція — торт з міні-еклерів — гарно, смачно і стильно. До речі, є доставка. Eclair Little Artwork — це ідеальне місце для невимушених розмов і затишного відпочинку.

*BASSANO DOLCETEKA*: вишукана насолода

Асортимент Bassano Dolceteka настільки широкий, що навіть персонал іноді в ньому губиться. BASSANO DOLCETEKA — це своєрідна легендарна бібліотека солодощів, знаходиться на Софіївській площі. У своєму розпорядженні має власну пекарню і кондитерський цех, в яких створюють хліб, цукерки, мармелад та тістечка щодня. Тут категорично проти використання розпушувачів та підсилювачів смаку — всі солодощі абсолютно натуральні. Для кожного десерту тут розроблений спеціальний коефіцієнт солодкості і легкості за десятибальною шкалою. Дизайнерський інтер'єр оформлений у пастельних кремових, сірих відтінках. У залах лаконічні меблі, оздоба з натурального дерева, велика кількість зелених рослин. У меню представлений асортимент цукерок, мармеладу, маренго, круасани, чізкейки, капкейки, торти і ще багато чого смачненького. У «Dolceteka Bassano» є великий асортимент морозива й сорбетів власного приготування. Присутня вражаюча винна карта з італійськими винами та окрім солодкого, пристойні страви до ланчу. Це ідеальне місце для вишуканого побачення з дівчиною.

*TIRAMISU BAR: ІТАЛЬЯНСЬКА СПОКУСА*

Розташувався Tiramisu bar на Оболонській набережній. У закладі дуже багато ніжних пастельних, рожевих і блакитних відтінків, дзеркала на стінах і стелі, багато вінілових пластинок, які вмикають залежно від настрою, дуже м’який і приємний інтер'єр. Що ж стосується головного десерту закладу, 7 видів тірамісу розробив паризький шеф Victor Garrido Mazoyer. Виявляється, поряд з кавовим, класикою вважається полуничний і фісташковий тірамісу. Кожному виду — свій смак савоярді: в тірамісу манго — кардамон, полуничний тірамісу з полуничним фрешем, в фісташкове — паста з перетертих горіхів. Зверніть увагу на солоний тірамісу зі шматочками бородинського хліба. Крім солодких пропозицій, в Tiramisu bar смачна і легка їжа. Так що, одного разу прогулюючись по Оболонській набережній з обов'язково відвідайте це місце, воно не залишить Вас байдужим!

*Madame Josy: французька любов*

 Madame Josy - особливе місце, тут в повітрі літає любов, французький шарм, прованська ніжність, тут десерти — ювелірні прикраси, а атмосфера підштовхує до освідчення в коханні. В інтер'єрі підібрана кожна деталь. Основна кольорова гама спокійна сіро-біла, лавандова. На зручно розташованих столиках стоять живі квіти. Щочетверга на вінтажному піаніно виконує с душевні кавери на відомі пісні талановитий піаніст. Для приготування використовують високоякісні інгредієнти, більшість привезені з Франції. Тут великий вибір солодощів і можна отримати насолоду від французької кухні. Відвідавши Madame Josy не відмовте собі в задоволенні і спробуйте десерт «Ліон» - це екзотичний фруктовий десерт, всередині якого і штройзель з кокосом, фісташковий бісквіт, компоті з різними фруктами, серед яких банан, маракуйя і манго.

*Milk Bar: американський рай для ласунів*

Milk Bar — топове місце молоді, американське, стильне, уважне, якісне. У Milk Bar є багато смачного, але славиться він саме своїми солодкими пропозиціями і смачною кавою. Ніжний манговий чізкейк, шоколадний мус з лавандою, торт «Червоний оксамит», бруклінський банановий пудинг — неймовірно смачні десерти! Інтер'єр стильний. Сам заклад сріблясто-сірий, чистий, з вкрапленнями білого і блакитного. Меблі витримані в ретро-стилі, величезні панорамні вікна і всюди тематичні молочні пляшки. Якщо хочеться стильно, смачно, шумно і з компанією — вам в Milk Bar!

Рубрика 4

Азіатська кухня дуже полюбилася українцям. Якщо, наприклад, на Західній Україні азіатські страви не в сильній пошані, то в Києві азіатських закладів не злічити. Любов українців до азіатської кухні давно вже в тренді. Українці звичайно ж люблять свою рідну і національну їжу. Кожен українець не уявляє свою буденність без улюблених бабусиних котлеток, вареничків зі шкварками, картопелькою і наваристого борщу. Ми їмо це завжди, майже кожен день, українські господині готують з любов'ю своїм сім'ям національні страви. Українська кухня дуже смачна і ситна, але про неї не можна сказати дієтична або легка, все таки ми вважаємо за краще обсмажити на сковорідці ніж приготувати на пару, надамо швидше перевагу смаженій картопельці з жирною скоринкою, аніж дієтичному кус-кусу з овочами. Звичайно ж, «вибираючись у світ» ми не підемо в ресторан з українською кухнею, адже українські ресторани для туристів або великих шанувальників, яким не вдається так часто ласувати рідні страви вдома, наша душа бажає різноманітності, чогось свіжого, нового і екстравагантного, нехай це буде з перчинкою як китайська кухня або ніжна італійська паста, або грузинський соковитий хінкалі. Чому ж все таки азіатська? Європейська кухня централізована навколо Франції та Італії, азіатська набагато різноманітніша. Термін «азіатський» — дуже широкий. Японська, в'єтнамська, корейська кухня теж азіатська кухня. До речі, не обов'язково завжди гостра, як це прийнято представляти. Середній Схід, Таїланд, Південно-східна Азія, Індія — це азіатська кухня. І всюди в різних регіонах вона буде мати інший смак. В Італії є паста, в Азії є локшина і рис. По суті, різниця невелика, ти можеш змішати їх з чим хочеш. Для азіатської кухні характерні велика кількість пряних приправ, гострі страви, соєві продукти, страви з низьким вмістом жирів. Азіатська кухня здається нам легкою і свіжою, в ній використовується енергетичний, цінний вуглевод — рис, який в різних варіаціях поєднується з фруктами, овочами та морськими продуктами. Ми вибираємо азіатську кухню бо вона дуже контрастна з нашою українською: картопля і гречка змінюються на локшину і рис, а жирне м'ясо і ковбаса на морепродукти і ніжну курочку. Ми вибираємо азіатську кухню бо вона має дуже доступну цінову політику, при чому не тільки українці так люблять азіатські ласощі, а й більшість європейців. Наприклад, в Парижі на найрізноманітнішому і доступному по ціновій політиці Латинському кварталі, дуже багато азіатської кухні і великі черги не тільки з туристів, що бажають заощадити на їжі, а й французів, які просто хочуть неординарності для смакових рецепторів.

Серед азіатської кухоні перше місце займає японська . Японська кухня визнана однією з найздоровіших, гармонійних і натуральних кухонь світу. Так склалося, що у японців не дуже затребуване м'ясо, зате яке розмаїття морепродуктів, невелике вживання спецій, часто використовується в їжі соєвий соус і водорості. Українці мало вживають риби, це дороге задоволення, тому коли хочеться смачненького і легкого, і щоб з рибкою, звичайно ж вибирають суші. У Києві є багато мережевих закладів з японською кухнею, але я вам хочу розповісти що і де варто спробувати з японської кухні щоб отримати насолоду посправжньому.

Справжня японська кухня — дорога, але якщо хочется спробувати непідробну їжу і отримати естетичний захват, тоді вам в Ikigai. Це високорівневий заклад з автентичною японською кухнею, знаходиться на першому поверсі готелю «Premier Palace». Розробив меню іменитий шеф-кухар Фудзівара Йошихиро. Вибір страв і цін вражаючий — тут можна спробувати як бюджетний рис зі всілякими добавками, так і справжні делікатеси на кшталт лобстерів вартістю понад $ 200 за порцію. Сет "Кайсекі-меню" — це справжнє занурення в кулінарну культуру Японії. Його особливість полягає в традиційній зміні подачі страв, представлених у вигляді невеликих порцій на традиційній японській посуді. Страви приготовлені різним способом: сирі, варені, мариновані, тушковані; обов'язкові страви з рисом, десерти. Інтервал між подачею близько 10 хвилин. Сет складається з 11 позицій і розрахований приблизно на 2 години. На вибір відвідувачів представлені три варіанти кайсекі сетів, середня ціна яких 2500 грн за двогодинну церемонію. Якщо опинитеся в Ikigai обов'язково поласуйте фірмовим сетом ікігаі з начинкою з вареної тигрової креветки, японського майонезу, авокадо; зверху з лососем і тунцем, декорований паростками люцерни. Спробуйте мікс-салат з бебі восьминогами в кунжутному соусі і гречану локшину з додаванням зеленого чаю, приготовану на тепане з морепродуктами, овочами і горіхами.

В'єтнамська кухня любить баланс. Баланс проявляється у використанні в одній страві контрастних текстур, балансі кольору інгредієнтів, балансі спецій і трав, балансі між основними смаками: солодким, гірким, солоним, кислим і пекучому. В'єтнамська кухня відрізняється свіжістю їжі - страви готуються швидко, нічого не відстоюється. Найбільш використовувані приправи: тайський базилік, коріандр, лемонграсс, ібірь, лайм, м'ята. Закладів з в'єтнамської кухнею значно менше ніж з японської. Якщо хочете покуштувати смачну в'єтнамської їжі — відвідайте «В'єтнамський привіт». В'єтнамське бістро знаходиться на Бессарабському ринку. Все готується швидко, смачно і якісно, ​​радують демократичні ціни. Кулінарну насолоду вам принесе традиційний суп фо (є з куркою і яловичиною), спринг-рол з креветкою і манго (дуже м'який, ніжний і ненав'язливий смак) і скляну локшину з овочами. Вибір страв маленький, але все зроблено чудово. «В'єтнамський привіт» —  чудовий варіант щоб отримати насолоду від азіатської кухні. Трапезуючи, можна забутися і опинитися у в'єтнамських галасливих провулках вуличної їжі, сам ринок і атмосфера сприяють цьому.

Рубрика 5

Смачна вечеря від Гордона Рамзі

Гордон Джеймс Рамзі - британський шеф-кухар, мільйонер. Його ресторани удостоєні 16 зірками Мішлен. Гордон відомий на весь світ телеведучий («Жахи на кухні» та «Пекельна кухня») і автор двадцяти кулінарних книг. Шлях Рамзі в кулінарії був важким, але дуже плідним. Його вважають людиною змінившою англійську кухню. Гордон приніс в їжу нову легкість, створив нові соуси. Його стиль відрізняється чистотою аромату і простотою виконання. Найчастіше його страви не перевищують п'яти інгредієнтів. У 1998 році, Рамзі відкриває свій перший власний ресторан «Gordon Ramsay at Royal Hospital Road», який отримав три зірки в 2001, що зробило Рамзі єдиним шефом-британцем з найвищим рейтингом Мішлен на той момент та єдиним трьохзірковим шефом-шотландцем. Другим рестораном Рамзі став «Petrus», який отримав першу зірку, не пропрацювавши і одного року. На сьогоднішній день у Гордона 11 ресторанів у Великій Британії, 16 - за межами Англії і 3 паби в Лондоні. Гордон Рамзі один з найуспішніших шеф-кухарів і є прикладом кулінарної досконалості.

**Цибулевий суп по-перському**

Складові:

• 3 ст. л. оливкового масла

• 5 цибулин

• 1/2 ч. л. куркуми

• 1/2 ч. л. сушеної м'яти

• 2 ст. л. борошна

• 700 мл овочевого бульйону

• 1 паличка кориці

• 1 ч. л. дрібного цукрового піску

• Сік 1 лимона

•Морська сіль

•Чорний перець

• Кілька гілочок петрушки

 Поставте каструлю на середній вогонь. Влийте 2 ст. л. оливкового масла, додайте цибулю, дрібку солі і перцю. Накрийте і тушкуйте, періодично помішуючи, 12-15 хвилин, поки цибуля не розм'якне. Збільшіть трохи вогонь і зніміть кришку. Додайте прянощі, м'яту і масло, що залишилося, потім засипте борошно. Готуйте, помішуючи кожні 3-4 хвилини. Поступово влийте бульйон, постійно помішуючи, щоб не допустити утворення грудочок. Опустіть в каструлю паличку кориці і готуйте на слабкому вогні, прикривши кришкою ще пів години. Додайте лимонний сік і цукор і перевірте, чи вистачає солі і перцю. Вийміть корицю, розлийте суп по тарілках підігрітим і посипте рубаною петрушкою.

**Курка в вершково-томатному соусі**

Складові для курки:

• 800 г курячих стегенець без шкіри і кісток;

• 2 зубчики часнику;

• маленький шматочок імбиру (2 см);

• ½ чайної ложки морської солі;

• ½ чайної ложки меленого чилі;

• 1 ½ столової ложки лимонного соку;

• 75 мл натурального йогурту;

• ½ чайної ложки гарам масалу (можна замінити цю приправу каррі);

• ½ чайної ложки куркуми;

• 1 чайна ложка меленого насіння зіри;

• 1-2 столові ложки овочевого масла.

Для соусу:

• 1 ½ столової ложки топленого або м'якого несолоного вершкового масла;

• 2 подрібнених зубчики часнику;

• невеликий шматочок подрібненого імбиру (2 см);

• 1 чайна ложка меленого кардамону;

• 2 гвоздики;

• 1 чайна ложка меленого коріандру;

• 1 чайна ложка гарам масалу;

• 1 чайна ложка куркуми;

• 1 чайна ложка меленого чилі;

• 275 мл томатного пюре;

• 1 столова ложка лимонного соку;

• 40 г несолоного вершкового масла;

• 100 мл густих вершків;

• сіль і чорний перець - за смаком.

У глибокій мисці перемішайте курку з подрібненим часником, тертим імбиром, сіллю, чилі і лимонним соком. Накрийте миску харчовою плівкою і залиште на 30 хвилин.

Змішайте йогурт, гарам масалу, куркуму і зіру і натріть сумішшю курку. Накрийте м'ясо плівкою і залиште маринуватися ще 3-4 години.

Викладіть курку на решітку і запікайте в розігрітій до 180 ° C духовці 8-10 хвилин. Потім змастіть курку овочевим маслом, переверніть і готуйте ще 10-12 хвилин, поки м'ясо не пропечеться повністю.

Приготування соусу. Покладіть на розігріту сковороду 1 ½ столової ложки вершкового масла, додайте до нього імбир і часник. Через хвилину додайте інші приправи. Перемішайте і смажте їх ще 1-2 хвилини, поки спеції не почнуть виділяти пряний аромат. Додайте томатне пюре і лимонний сік і готуйте ще пару хвилин.

Викладіть курку в сковороду з соусом і добре перемішайте. Потім додайте 40г масла, вершки і тушкуйте страву до тих пір, поки соус не загусне. Посоліть і поперчіть за смаком. Перед подачею посипте курку меленим коріандром.

**Шоколадний мільфей з лавандою**

• 300 г листкового тіста

• 200 мл англійської крему

• 1 дес. л. сушених квіток лаванди

• 300 г 60% темного шоколаду

• 200 мл вершків жирністю 48%

Для прикраси: какао-порошок

Розкачайте тісто в прямокутник приблизно 30-40 см. Розріжте на 4 прямокутника 30/10 см. За допомогою кондитерської лопатки перекладіть їх на деко і розріжте поперек на 4 рівних прямокутника і поставте в холодильник на 20 хвилин. У цей час розігрійте духовку до 200 градусів. Запікайте 10 хвилин. Потім покладіть важке деко зверху тіста (щоб воно залишилося плоским). Запікайте 10-15 хвилин до золотисто-коричневого кольору. Викладіть на решітку і остудіть. Перейдемо до крему. Нагрійте англійський крем і додайте в нього суцвіття лаванди. Дайте йому настоятися 30 хвилин. Процідіть, квітки викиньте. Поставте крем на слабкий вогонь, щоб він підігрівся, знявши його з плити, помішуючи, додайте шоколад. Дайте йому розтопитися, потім віночком вимішайте до глянцю. Збийте вершки до м'яких піків і змішайте з шоколадним кремом (після того як він охолоне). Складіть з 4 прямокутників тортик, змастивши їх кремом. Рекомендується подавати з маленькими кульками лавандового або ванільного морозива.

6 рубрика

Кулінарні школи

Кулінарія - це один з найпрекрасніших і смачних видів мистецтва. Ситно поїсти любить кожен. Прийом їжі повинен бути приємним, повсякденним ритуалом і насолодою. І для того щоб отримувати ту саму вишукану насолоду потрібно бути майстром і завжди прагнути до досконалості. Майстерності і професійних навичок потрібно навчитися в кращих місцях і у кращих людей, тому вашій увазі надаю огляд кращих кулінарних шкіл України.

**Київська Міжнародна Кулінарна Академія**

Ця кулінарна академія викликає захват і захоплення у кондитерів бажаючих навчиться з нуля або перевершити свої набуті вміння. Засновник Міжнародної кулінарної академії - Тетяна Вербицька, закінчила кулінарну школу в Парижі і працювала в декількох великих французьких кондитерських. Тетяна постійно їздить до Франції і вчитися, все більш удосконалюючи смак і технологію кулінарних виробів, якими ділитися з учнями академії. Школа добре відома завзятим любителям і професіоналам у всьому світі завдяки високому рівню викладання і організації навчального процесу. У школі проводяться прямі он-лайн трансляції майстер-класів авторитетних французьких шефів. Звання «Міжнародна» ця академія виправдовує, вона активно співпрацює з Асоціацією французьких шеф-кондитерів, і регулярно привозить з Франції нові тенденції, кулінарні програми і нові імена. Викладачі в цій академії є не просто шеф-кухарями, а справжніми чемпіонами світу, Європи та Франції в кондитерській справі. Уроки часто проводяться на французькій і англійській мові, але є кондитер-перекладач, який все роз'яснює. В академії є викладач-економіст, який розповість вам, що робити з вашими навичками і як розпочати успішний бізнес. До слова якщо вас тягне на солоденьке і хочете навчитися смачно і якісно готувати або ж ви майстер справи, який прагне до ідеалу в кондитерському мистецтві, тоді це ідеальний варіант, так як ціна-якість дуже привабливі і того варті.

**Кулінарна академія Ектора Хіменес-Браво**

Ектор Браво - найвідоміший і один з найталановитіших шеф-кухарів України. Він має колосальний досвід набутий в різних куточках світу таких як Канада, Росія, Мальдіви, автор власного кулінарного стилю під назвою Nuevo Latino (він поєднує латино-американські кулінарні традиції, французьку вишуканість і делікатність азійської кухні. Основу страв складає м'ясо, свіжа риба та морепродукти). Академія площею більш ніж 520 м. кв. обладнана згідно високим стандартам. В академії великий кулінарний і кондитерський класи, спеціально обладнаний пекарський клас, зали для практичних майстер-класів, також є студія для демонстраційних майстер-класів. У школі навчання розділене на три рівні, кожен оплачується окремо. Заняття проводяться кожен будній день протягом семи тижнів. Є уроки практики і теорії, часто проводяться майстер-класи на яких часто присутній іменитий шеф-кухар, розповідаючи і показуючи як приготувати кулінарні шедеври. Уроки присвячуються секретам кулінарії, різним кухням світу, навіть окремим стравам і звичайно ж майстерності і техніці приготування. В кінці навчання буде іспит, який потрібно буде захистити перед засновником академії. По закінченню курсів є хороші шанси отримати рекомендації щодо працевлаштування не тільки в Україні, а й в європейських ресторанах. Високі стандарти і якість освіти Кулінарної Академії Ектора Хіменес-Браво були визнані Світовим Співтовариством Шеф-кухарів (World Master Chefs Society). Академія Ектора Браво одна з кращих кулінарних шкіл і одна з найдорожчих, але безспірно це школа професіоналів, які навчать мистецтву світової кулінарії і допоможуть підвищити кваліфікацію.

**Кулінарна школа Миколи Тищенка**

Засновником Школи кулінарного мистецтва є Микола Тищенко, який присвятив кулінарній справі більше 20 років. Це відомий ресторатор (власник десятка ресторанів), екс-суддя популярного телевізійного проекту «Мастер Шеф» і ведучий програми «Ревізор». Микола Тищенко дуже досвідчений, знає всі тонкощі кулінарного світу, персона у якою є чому повчитися. У школі можуть отримати знання як новачки так і підвищити кваліфікацію і вдосконалити знання професіонали. До групи можуть записатися всі, хто досяг 14-річного віку. Навчання проходить протягом трьох місяців на території ресторанів мережі Миколи Тищенка. Присутні як практика так і теорія. Величезною перевагою навчання в школі є те, що вам буде надано багато уваги від вчителя, так як в одну групу набирається три людини. Навчаючись основного курсу в школі ви отримаєте найважливіші кухарські техніки (від технік нарізки приготування соусів до складних кулінарних конструкцій), познайомитеся з принципами високої кухні і методиками, навчитеся розуміти поєднання продуктів, навчитеся техніки оформлення страв і сервірування столу, а також кулінарні секрети від кращих кухарів . В основний курс входить 24 заняття, в період яких ви зможете пропрацювати 78 рецептів, 48 страв і 30 соусів. Куратором курсу є випускник прославленої гастрономічною школи «Cordon Bleu» Віталій Сітак. Закінчивши школу кулінарної майстерності, ви отримаєте сертифікат кухаря і хороші рекомендації і можливість працювати у Миколи Тищенка. Якщо ви хочете бути професіоналом в кухарському середовищі або навчитися готувати більш технологічно і технічно, ви можете сміливо піти вчитися в кулінарну школу Миколи Тищенка. Це хороші знання і розвиток, після - можливість просунутися по кар'єрних сходах і ви стаєте професійним, сертифікованим кухарем!

**Академія успішних кухарів**

Академія має багато родзинок в навчанні і випускає освідчених, універсальних професіоналів кулінарної справи. Академія Успішних Кухарів має строгі канони навчання. По-перше навчитися може не кожен, а тільки кухар, який досяг певних успіхів, вже має базові знання, тобто шлях для абсолютно необізнаної в кулінарії людини закритий, по-друге в навчанні поблажок не роблять, якщо прогулювати заняття і погано вчитися можна залишити академію не за власним бажанням. Школа повністю просякнута духом 21 століття і дізнається, і вдосконалює, і вчить всім тенденціям і нововведенням світового кулінарного мистецтва. Крім всіх стандартних досліджень, у вас буде можливість близько познайомитись з молекулярною кухнею, з незвичайним поєднанням продуктів, що так модно в наші дні, ви розширите кулінарний кругозір, навчитеся готувати вишукані шедеври, які будуть вражати не тільки смаком, а й ароматом, і зовнішнім виглядом. Навчитеся правильно поєднувати температуру і час приготування, будете вміти користуватися екзотичними спеціями. Корисним є курс ведення ресторанного бізнесу. Курс розповість про бухгалтерські ази, про роботу з постачальниками, про якість і вибір продуктів, і про багато іншого. Академія також унікальна тим, що тут викладають кулінарну англійську. Навчальна команда складається з успішних кухарів, знавців етикету, служби протоколу і фудстилістів. Академія дає неоціненний практичний досвід і навички, шлях до досконалості і прогресу і однозначно варта вашої уваги!

7 рубрика

Уже кілька років в Києві триває ресторанний бум. Стало модним ходити на дозвіллі по ресторанах. Різнопланові бари, ресторани, кав'ярні відкриваються на кожному кроці з величезною швидкістю, але ще з більшою швидкістю прогорають. Причин досить багато. Одна з найважливіших для будь-якого бізнесу, в тому числі і ресторанного, це місце розташування. Місце під ресторан має бути прохідним, де активно ходять люди і їздять машини, має бути присутня зручна парковка, метро. Добре якщо поруч розташований бізнес центр (буде набагато більше ланчів). Друга причина - це відсутність концепції. У ресторані має бути не тільки смачно, але і щось чіпляти, має бути атмосферно, все продумано до дрібниць. Повинно бути присутнім чітке розуміння аудиторії, адже люди ходять в ресторани зі змістом, важливо присутність якірних страв. Коли приходиш і меню від достатку тріскається по швах, як правило в таких місцях немає родзинки, немає неординарності їжі, все смачно, але просто. Люди хочуть поласувати чимось особливим і бредуть туди, де з'їси, насолодишся, атмосферно відпочинеш і навряд чи зможеш знайти щось подібне в іншому місці. Такі місця-родзинки стають топовими. Третя причина - це маркетинг. Маркетинг - наше все. Хочете успішний, повний ресторан людей, найміть хорошого маркетолога, який забезпечить вас якісною, ненав'язливою рекламою і гідними ідеями з просування рекламної кампанії. Четвертою причиною є персонал. Виявляється з кожним роком все складніше знайти роботу офіціанта або стати кухарем в престижному ресторані, а вся справа в тому, що вже не беруть просто щоб було, вже хочуть профі. Раніше оцінювався досвід, зараз дивляться на досвідчені, якісні вміння. Тобто навіть якщо ти пропрацював 7 років офіціантом, то це ще не означає, що ми беремо тебе на роботу в престижному місці. І ця позиція абсолютно правильна. Ваш персонал-це обличчя вашого закладу. Персонал повинен отримувати задоволення від роботи. Тобто ви повинні створити сприятливу атмосферу для роботи і в свою чергу знайти людей, які будуть з усмішкою купатися в цій атмосфері. Тоді і будуть посмішки як у привітних гостей, так і у персоналу.

Безумовно ресторанний бізнес за останні 5 років стрибнув угору як ніколи і це не може не радувати. Люди ходять, насолоджуються, частіше вибираються з будинку, частіше бачаться з друзями. Ходять в ресторани по-різним причинам. Звичайно ж в українців мета походу в ресторан, набагато відрізняється від європейців. Європейці не особливо люблять готувати, вони люблять смачно їсти різне і часто. Для нас все таки ресторан-це привід, це місце зустрічі, це привід вибратися в світ. Але ми рухаємося в правильному напрямку.

Відомих успішних українських рестораторів мало - їх можна порахувати на пальцях. Сьогодні хочу розповісти про ресторатора Діму Борисова і про його надзвичайно класний, якісний ресторан європейського рівня «Канапа».

ДОСЬЄ

Колишній маркетолог, рантьє, кухар і власник сім'ї ресторанів. У 2008 році відкрив невеликий гастропаб, захопився українською сучасною кухнею і став одним із найбільш впізнаваних рестораторів країни.

В "сім'ю" Борисова входять такі заклади: "Барсук", "Остання Барикада", Oxota na Ovets, "Любчик", РІБАLOVE, Crab's Burger, RONIN, "Канапа", "Бессарабія", "Ватра", Chicken Kyiv, "Білий налив ", BabyRock і інші ресторани.

На рахунку у Дмитра Борисова 16 ресторанів, один з них в Польщі. Діма Борисов насамперед відрізняється своїм концептуальним підходом: основа його позиціонування - їжа, провести час вже на другому місці. Тобто він створює культові, свіжі місця, просочені професійним підходом на мішленовському рівні і націлені на те, що б люди приходили смачно і круто поїсти, а не провести час. Діма Борисов виконує дві функції в своїх ресторанах. Перша - бренд-шефство: загальна стратегія, створення і оновлення меню з командою моїх шеф-кухарів. Друга - маркетинг: спілкування з гостями і т.д Ресторани орієнтовані на киянина середнього віку, 25-50 років середнього класу. Половина ресторанів - це гастрономічні місця типу "Полювання на овець", "Ронін", "Рібаlove", Crab's Burger.

В останні роки розвиває сучасну українську гастрономічну культуру. Це ресторани сучасної української кухні: "Бессарабія", "Остання барикада", "Канапа", "канапки бар", "Ватра", Chicken Kyiv. Середній чек в ресторанах Сім'ї Діми Борисова 200 - 500 грн включаючи алкоголь. Ресторатор намагається привити українцям любов до української кухні, роблячи старе і класичне новим і дивовижно смачним. Звичайно ж серед гостей більше іноземців, адже для них це рай повечеряти першокласної їжі за 10 євро, але тим не менш, люди дізнаються, цікавляться і побувавши раз 95% повертаються. Це і є кулінарний успіх в чистому вигляді.

«Канапа» розташувалася на Андріївському узвозі, це ресторан з традиційними національними стравами, приготовані за дореволюційними рецептами і популярні українські рецепти в інтерпретації молекулярної кухні.

У «Канапі» можна спробувати багато різних смаколиків на будь-який смак. Вареники з зайцем та ліщиною подаються з молекулярною сметаною, це щось. Дуже ніжно, смачно і так по-новому. Традиційний бограч радує сповна. У страві багато м'яса, смак приголомшливий, приносять гаряченьким зі свіжоспеченим хлібом з скоринкою. Справжній карпатський банош, який готують у підніжжя Карпат, важко перевершити і хоча б наблизитися до того ж ефекту. «Канапський» банош залишиться в моєму серці назавжди. Він подається з овочевою бринзою і шкварками. Ситний і ідеальний. М'ясна нарізка відмінно доповнила наш український кулінарний екскурс. У неї входило сало двох видів, мариноване коріандром і кропивою, буженина, годива, в'ялене м'ясо кабана з молекулярними хріном і гірчицею. Кухарів, що мають творчий підхід і добре знайомих з українською кухнею, шукали два роки.

Вина для закладу доставляють з півдня і заходу України: є вина «Колоніст» Одеської області та «Виноробного господарства Князя Трубецького» Херсонської області. Брют закуповують у «Нового світу», солодкі вина - у «Масандри», а хереси - у сімферопольської виноробної компанії Dionis.

В інтер'єрі «Канапи» є кілька залів і тераса. Приміщення з приглушеним світлом оформили в дусі мешканців київських буржуа початку минулого століття. У залах різьблені комоди, крісла, шкіряні і зручні дивани аристократичного стилю, старі картини українських художників, великі люстри з абажурами. Передбачені майданчики для музикантів. З панорамних вікон ресторану відкривається вид на зарості Замкової гори.

Ресторан «Канапа» - наша кулінарна, народна гордість. Це єдине українське місце, яке відзначило одне з найавторитетніших кулінарних видань Michelin Guide.

Рубрика 8

Бар «Hitchcook» - найвищий неготельний бар Києва. Це єдине місце в ТЦ «Гулівер» відкрите до ранку. Інтер'єр виконаний в витриманому, американському стилі. Все продумано до дрібниць і дуже атмосферно. Потрапляючи в бар вирушаєш в подорож до кінематографу минулого століття. Тема кіно присутня в візерунку на підлозі, в освітленні, в гостях, в назві і в барній карті коктейлів, яка виконана у вигляді колоди гральних чорних карт. Грає тематична музика, доповнюючи відчуття зйомки. За відчуттями все чудово. Якісні, смачні, елітні напої та відмінне занурення в атмосферу. Вибір алкоголю дуже великий. Від самих різних витриманих віскі, бурбона до різноманітних легких і міцних коктейлів, придуманих досвідченими барменами. Коктейлі дійсно вражають. Залишають як духи, шикарний **післясмак**, поступово розкриваючи пряні ноти алкоголю. Дуже якісно. Бар дотримується сезонів і завжди намагається порадувати гостя актуальними новинками. Бармени роблять міцні коктейлі на давно забутому, улюбленому напої аристократів - хересі. Приємна особливість - коктейлі на винос. Red & Stormy - коктейль на основі рому, імбирного пива і цукрового сиропу тут користується особливою популярністю. Також, крім «Кривавої Мері», «South Beach» і «Amaretto sour», тут є відомий коктейль «Cosmopolitan», з цитрусової горілкою, журавлинним соком і соком лайма. В меню є коктейлі різних епох (двадцяті, сорокові, п'ятдесяті), які пили актори з фільмів Хічкока, дозволять уявити, що відчували зірки кінематографа смакуючи ними. У будні дні в барі спокійно і тихо, на вихідних «Hitchcook» - стає людною, гучною Америкою. Бронювати місця бажано заздалегідь. Крім шикарного барного асортименту, голодними ви не залишитеся. Є як і холодні закуски (Еклери з паштетом з печінки курчати і цибульним мармеладом, сирне і м'ясне плато) так і основні блюда (Судак з булгуром, Свинина на кістці з печеною картоплею і сирним соусом), і звичайно ж присутні бургери, піти і сендвічі . У «Hitchcook» є захований Vip-зал для гостей, бажаючих усамітнення, можна зателефонувати в дзвоник і офіціант принесе ваше замовлення. У бару «Hitchcook», на щастя, немає перших та других місць в концептуальному плані. Тут якісна і смачна алкогольна карта і атмосфера дуже гармонійні.

Вибір редакції: коктейлі Churchil's cigar, Old Ximenez, Revival і Beef burger maxi.

*Який коктейль порадите молодій парі?*

А.:По-перше це дуже індивідуально, у кожного свій смак. По-друге потрібно уточнити чи є алергія на що-то і що віддають перевагу класиці або ж нестандартні поєднання. По-третє всьому є сезон. У коктейлів теж. Влітку хочеться свіжіше та кисліше, взимку солодкого. Для дівчини порадив би коктейль «Гелхорн» зі згущеним молоком і «Принцеса на горошині» з персиковим сиропом на джині. Вони користуються великою популярністю. Смачні. Як правило для чоловіків олдфешн кращий друг. Вони люблять міцне. «Черчіль» для чоловіків.

*Що у вашому барі особливого? Чому я повинна повернутися сюди з друзями? І чому у вівторок ввечері у вас порожньо?*

А.: Особлива атмосфера. Тут можна класно поспілкуватися і якісно випити. Пусто бо у нас дуже ледачі люди щодо будніх днів і їх змусити піднятися це є проблема. Ось якби ми запустили акцію кожен другий коктейль в подарунок, тут було б все забито. У вихідні тут дуже людно.

*Якщо я хочу довше посидіти і багато чого спробувати, що не варто змішувати?*

А.: Все залежить від того скільки ви збираєтеся випити. Якщо ви вип'єте чотири коктейлі і вони будуть всі різні, то все буде добре. Звичайно ж все залежить від групи коктейлю, який ви п'єте. Є медіум і міцні, якщо ви пили на ромовій основі і хочете на джиновій, то краще рому і дотримуватися, а якщо ви п'єте сауер, повірте, кисла частина і білкова піна, яка зараз в моді, на ранок не дадуть вашій голові боліти, в такому випадку, можна змішувати.

*Розкажіть про найцікавіше гостя, який вам запам'ятався*

А.: За три роки, які я тут працюю, мені запам'ятався мужик, який залишив своє взуття в заставу і пішов босоніж. Також чоловік, тепер уже наш постійний клієнт, він випив сам 16 коктейлів і прекрасно, рівненько вийшов. Один позитив.

*Порадьте мені п'ять коктейлів. Перший кращий і по спадаючій*

А.: Запам'ятайте, ніколи не покладайтеся на смак бармена, він завжди порадить те, що йому потрібно продати. Моє завдання не назвати, а підібрати саме для вас. Якщо ви будете їсти, то мінімум три потрібно підібрати під їжу. А взагалі якщо серйозно з міцних як-небудь спробуйте «Old Ximenez» і «Black bulvar» і «Forest sour», його можна мало де спробувати, на основі варення з шишок і віддає смачною торф'яної ноткою. Коктейль «Софі» дуже легкий, жіночий коктейль. Робиться на пряному ромі, з бузиною, цукром і з кавуново-ананасною піною.