Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Хитрости здорового питания с Mix & Remix | "Cuisinez malin" avec Mix & Remix

Author: Ольга Юркина, Женева , 22.07.2011.

Многослойный мусс из кабачков - на радость глазам и желудку (ge.ch)

Этим летом Женева делает все возможное, чтобы разжечь аппетит маленьких и больших ртов вкусными и полезными рецептами.

|

"Cet été, cuisinez malin !", tel est le message qui s'affiche dès aujourd'hui et jusqu'à fin juillet dans les rues de la cité de Calvin. Portée par les personnages du dessinateur romand Mix & Remix, cette campagne de sensibilisation encourage la population genevoise à privilégier une alimentation alliant plaisir, santé et développement durable.

"Cuisinez malin" avec Mix & Remix

Прогуливаясь по городу Кальвина, вы, вероятно, уже обратили внимание на красочные рекламные щиты, с которых носатые человечки призывают «готовить хитроумно». Если верить на слово персонажам, ставшим визитной карточкой художника-карикатуриста Филиппа Беклена, больше известного под псевдонимом

Mix & Remix, они обладают секретным оружием, которое разнообразит обеденный стол и пробудит в детях искреннюю любовь к фруктам и овощам. Ну а взрослым поможет выбрать правильное и сбалансированное питание из сезонных продуктов.

(ge.ch)
Новая кампания Женевы ненавязчиво и с юмором пропагандирует вкусный, здоровый и основанный на принципах устойчивого развития рацион. Операция «Готовим хитроумно» - источник свежих идей для создания лакомых блюд из сезонных фруктов и овощей. Все рецепты были опробованы взыскательными маленькими гастрономами во время мастер-классов по кулинарии, регулярно организуемых Департаментом региональных дел, экономики и здравоохранения Женевы (DARES) совместно с Женевским фондом культурной и общественной жизни (FASe). Блюда были продуманы при участии Дамьена Коша, шеф-повара гастрономического ресторана Châteauvieux, партнера проекта.

Сборник лучших летних рецептов можно найти в супермаркетах Migros, другого участника кампании в пользу здоровой пищи, или на официальном Интернет-сайте проекта. Так, например, мы давно привыкли к сочетанию помидоров с моцареллой. Женевские кулинары предлагают в традиционном салате цветов итальянского флага заменить овощ нежным нектарином. Соус из оливкового масла с бальзамическим уксусом остается прежним, соль, перец и украшение листиками базилика – по вкусу.

Мастер-классы под девизом «Готовим хитроумно» DARES организует с осени 2008 года. Главная цель программы – взрастить в маленьких гурманах любовь к фруктам и овощам и научить взрослых использовать весь потенциал сезонного урожая. Тем более что правильное питание с детства позволит предупредить развитие многих хронических заболеваний и заложит в организм здоровые привычки с раннего возраста.

Так выглядит вариация знаменитого итальянского салата (ge.ch)
Родителям уже давно хорошо известно правило пяти порций фруктов и овощей в день, женевские специалисты предлагают добавить к нему еще одно: возбуждать любопытство ребенка к содержимому тарелки, форме, текстуре или цвету продукта (ибо затем непосредственно проснется и интерес к вкусу). Чем больше разнообразных фруктов и овощей пробуют дети, тем удивительнее кажется им здоровая пища. За примерами не надо далеко ходить.

Морковный кекс с ванильным соусом и запеченными фруктами

Ингредиенты для кекса:
400 г моркови
300г муки
150 г сахара
2 яйца
2 ст.л. оливкового масла
3 ст.л. воды
1 ч.л. дрожжей
½ ч.л. соды пищевой
корица
соль

Фрукты:
2 яблока
2 груши
2 ст. л. изюма
2 ст. л. сахара
20 г маргарина
2 dl теплой воды

Для ванильного соуса:
1 яйцо
2,5 dl молока
3 ст.л. сахара
2 ст.л. муки
Стручок ванили

Морковный кекс в окружении запеченных фруктов (ge.ch)
Разогреть духовку до 200 градусов. В миске смешать муку, дрожжи, соду, корицу и соль. В другой мисочке взбить яйца с сахаром, подсолнечным маслом и водой, затем добавить туда же сухие ингредиенты. Морковь натереть на крупной терке и добавить в смесь. Выложить в блюдо для выпекания и поставить в духовку на 50 минут.

Очистить яблоки и груши, вырезать сердцевину и нарезать крупными кружочками. Налить теплой воды в блюдо, выложить кусочки фруктов, посыпать их изюмом, кубиками маргарина и сахаром. Запекать рядом с кексом около 30 минут.

Приготовить ванильный соус, смешав яйцо, сахар и муку. Подогреть молоко со стручком ванили, довести до кипения. Вынуть ваниль и вылить молоко в смесь. Снова перелить в кастрюлю и разогревать одну минуту, постоянно помешивая. Вылить в миску и помешивать время от времени, пока соус не остынет.

На каждую тарелку выложить несколько ложек ванильного соуса, кусочек кекса и кружочки фруктов.

Еще одна цель женевской кампании – пробудить у взрослых и детей сознание безвредного для экологии питания. Если выйти за рамки абстрактной формулы «здоровье планеты – здоровье человека» и обратиться к конкретному примеру, вот что можно подсчитать. Для производства 1 килограмма говядины необходимо 7 килограммов зерновых. Таким образом, более 40% злаков, собранных во всем мире, идут на корм скоту, разведение которого провоцирует 18% парниковых газов, разогревающих планету. Вывод: если сократить мясной рацион и отдавать предпочтение региональным продуктам, можно значительно снизить уровень загрязнения окружающей среды. Например, пучок спаржи, привезенный из Мексики на самолете в феврале, требует в 16 раз больше затрат энергии, чем женевская спаржа в мае.

Тосты с муссом из баклажанов (ge.ch)

Аперитив с баклажанной икрой

400 г баклажан
4 ломтика хлеба
2 зубчика чеснока
3 ст.л. оливкового масла
Бальзамический уксус по вкусу
Соль и перец

Вымыть баклажаны и разрезать вдоль. Проткнуть мякоть вилкой в нескольких местах и смазать оливковым маслом. Выложить половинки баклажанов в разогретую до 200 градусов духовку. Когда они запекутся, аккуратно вынуть мякоть ложкой. Добавить в нее мелко порубленный чеснок и смешать в блендере. Приправить оливковым маслом, солью и перцем.
Подавать к столу на поджаренных ломтиках хлеба с зеленым салатом.

Цветной мусс из кабачков

200г зеленых кабачков
200 г желтых кабачков
3 луковицы
1 репа
100 г сыра сбринц
2 ст.л. творога
1 кубик овощного бульона
1 ст.л. оливкового масла
1 ст.л. коричневого сахара
Несколько листиков свежего базилика
Карри, соль, перец

Нагреть большую кастрюлю воды, растворить в ней полкубика бульона, выложить зеленые кабачки и одну луковицу, нарезанные кружочками. Варить около 20 минут, обсушить кабачки и луковицу, добавить 1 ст.л. творога, базилик, соль, перец и смешать все ингредиенты в блендере.

Повторить процедуру с желтыми кабачками, заменив базилик на карри.

Последнюю луковицу порезать мелкими кружочками и обжарить на сковороде в течение нескольких минут, без масла. Порезать репу кружочками и поджарить с оливковым маслом и коричневым сахаром.

Сбринц выложить в формочки для печенья и поставьте под гриль на несколько минут.

Выложить в стаканы слой зеленой кабачковой смеси, а на него - слой желтой смеси. На дно стакана можно предварительно выложить немного лукового конфитюра для вкуса. Стаканы поставить на тарелки, украшенные кружочками жареного лука, карамелизованными кусочками репы и сырными бисквитами.

"Cuisinez malin"

здоровое и полезное питание швейцария
Статьи по теме
В Швейцарии появится новая "здоровая" сеть пицца-фаст-фудов
Глобальное потепление климата угрожает здоровью европейцев
Глобальное потепление: какой прогноз для нашего здоровья?
«Железный» рис полезный
Вкусное и полезное просто!
Швейцария впала в вегетарианство

Source URL: *https://nashagazeta.ch/node/12079*