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

Где поесть сырого в Швейцарии? | Où manger cru en Suisse?

Автор: Ольга Юркина, Лозанна , 08.09.2010.

Хотя символ сыроедения - овощи и фрукты, мясо и рыба также присутствуют в меню... в сыром виде! (rawwashington.org)

Модная тенденция, здоровая диета, способ вывести токсины из организма – raw foodisme, или сыроедение, завоевывает сердца, желудки и рестораны альпийской страны.

|
Une tendance culinaire, un régime nutritionniste, un moyen sain de détoxication, raw foodisme, ou "crusine", gagne les âmes, les goûts et les restaurants en Suisse.
Où manger cru en Suisse?

Существование великолепных гастрономических блюд из сырых продуктов не вызывает сомнений, достаточно произнести лакомые слова «карпаччо», «тартар» или «севиче». Первые два – итальянского и французского происхождения – частые гости в меню швейцарских ресторанов, последнее, традиционное блюдо Перу из сырой рыбы и морепродуктов, маринованных в лимонном соке с приправами, можно найти в специализированных заведениях, как La Cevicheria в Лютри. А что если речь зайдет о диете, допускающей употребление в пищу только сырых продуктов?

На Западе движение raw foodisme, или сыроедение, стало популярным около пятидесяти лет назад, благодаря разработкам диетологов Энн Вигмор и Викторасa Кульвинскаса. Основанный ими в начале 60-х годов в Бостоне Институт здорового питания Hippocrates Health Institute до сих пор остается центром учения о терапевтическом сыроедении. Не вдаваясь в детали, ибо доктрина raw foodisme со временем разветвилась на множество теорий, остановимся на главном принципе этого кулинарно-философского движения. Сыроедение, как следует из его названия, - питание только или преимущественно продуктами, не подвергаемыми термической обработке. В основе учения – убеждение, что разогревание продуктов при температуре более 40 градусов разрушает содержащиеся в них витамины, питательные вещества и полезные элементы, в частности – ферменты, способствующие здоровому пищеварению.

Многочисленные исследования показывают, что употребление в пищу сырых продуктов, не искаженных длительной обработкой, способствует выведению из организма токсинов, вредных веществ и помогает бороться с заболеваниями, считающимися неизлечимыми. Медицинский подход созвучен с философским аспектом: адепты сыроедения выступают за возвращение к натуральной, природной пище, не испорченной зловредными изобретениями цивилизации, а следовательно – естественно здоровой для человека. Вероятно, именно поэтому сыроедение называют «живым питанием». С некоторыми из их положений можно спорить, однако и более осторожные диетологи рекомендуют изредка придерживаться сыроедной диеты, в том числе – в терапевтических целях. Одним из провозвестников благотворного влияния на организм сырой пищи в Швейцарии был известный врач и диетолог Максимилиан Оскар Бирхер-Беннер, изобретатель знаменитых «Бирхермюсли».

Как бы там ни было, большинство специалистов согласны с тем, что свежие сырые продукты – полезны, а в последнее время они становятся настоящим произведением кулинарного искусства. Является ли изысканность вегетарианской и сыроедной кухни (что далеко не одно и то же) следствием растущей популярности йоги, медитации и восточных учений о гармонии тела и души, теперь сложно разобраться. Неоспорим тот факт, что сырая пища все более востребована в западных странах, и Швейцария – не исключение. Хотя строго «сыроедных» ресторанов здесь немного, многие заведения предлагают блюда из сырых продуктов в дополнение к основному меню. Журнал Le Temps заглянул за кулисы ресторанов, где творят короли raw food, рецепты которых не оставят равнодушными ни адептов сыроедения, ни гурманов, движимых исключительно любопытством.

Аитана Винкельмайер, совершив путешествие от Ибицы до Парижа через Барселону, обосновалась **в женевском квартале О-Вив**, где открывает свой первый ресторан «живого питания», который понравится как пуристам, так и гедонистам - от поклонников йоги до любителей гастрономических изысков (11, ch. de la Clairière, 1207 Genève, 022/700 33 16, aitana.solution@hotmail.com). На тарелках – фруктово-овощные сады салатов, лапша из гречихи с грибами шиитаке, рулетики из авокадо с имбирем, или табуле из киноа, зерновой культуры Латинской Америки.

Хитроумные способы приготовления пищи позволяют шеф-поварам сыроедной кухни делать восхитительные бисквиты и тесто (невозможно заметить, что они приготовлены без использования плиты или духовки). Подобным искусством в совершенстве владеет и **Франс Дроз**, блюда которой можно купить в ее магазинчике **в Лозанне** или заказать на дом. В меню – спагетти из кабачка с пикантным соусом, салат из папайи и хрустящего арахиса, шоколадные пирожные (сырые!..) и десерты на основе миндального молочка. Еще один полезный адрес **в Лозанне** - ресторан-бар "био" **Chez Mathilde**.

Шеф-повара **«Горной идиллии» (Bergidylle)** – ресторана-гостиницы **в регионе Шварцзее** – экспериментируют на кухне и предлагают не только отведать гастрономические блюда из сырых продуктов, но и научиться их готовить. Кулинарные мастер-классы проводят и авангардисты сыроедения **в Цюрихе**, собственные блюда которых можно заказать на дом.

Пройдя специальный курс, или вдохновившись рецептами сыроедной кухни,

загляните в первый супермаркет исключительно здорового питания **в Романель-сюр-Лозанн** (**MagBio**, U 2, route de Neuchâtel) или на сайт продуктов «био», где вы найдете все необходимые ингредиенты и блюда, приготовленные по принципам концепта raw foodisme.

Сайт о сыроедении на русском языке

Статьи по теме
Швейцария впала в вегетарианство
Витаминный бум или фруктофилософия

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/10427*