

# ГРУЗИНСКОЕ МЕНЮ

## ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ В ВАШЕЙ ТАРЕТКЕ



Уж кто только не пытался раскрыть секрет эликсира молодости - и древние алхимики, и современные ученые, однако рецепт чудодейственного напитка так до сих пор и не изобретен.

А может, все они не то и не там ищут?

Может, этот самый эликсир давно уже открыт?

На эти мысли наталкивают исследования шотландского ученого Мака Каррисона, который в течение 14 лет изучал образ жизни долгожителей Кавказа. Выводы, к которым он пришел, потрясают своей очевидностью и простотой. Оказывается, рецепт эликсира молодости нужно искать не в каких-то хитроумных зельях, а в ежедневном меню кавказцев.

### **Кавказская диета**

Что же такое особое ели и едят эти самые долгожители? Вернее, чего они не едят в отличие от нас? Проанализировав собранные Каррисоном данные, ученые пришли к выводу, что рацион большинства кавказцев весьма скромен и они никогда не наедаются до отвала. Наоборот, многие из

долгожителей всю свою жизнь придерживались принципа, за который с такой настойчивостью ратуют практически все диетологи: из-за стола вставать с легким чувством голода.

То, что этот прием весьма эффективен, - научно доказанный факт. Лабораторные исследования показали: **чем ниже калорийность рациона, тем выше продолжительность жизни**. К примеру, если количество потребляемых калорий уменьшить на 25%, продолжительность жизни увеличится на 32%. Если же энергетическую ценность ежедневного меню снизить на 50%, то жизнь станет длиннее ровно в два раза. Не правда ли, впечатляет?

Однако это еще не все секреты системы питания народов Кавказа. Так, грузинские, осетинские и абхазские долгожители очень сдержанно относятся к рафинированному сахару и содержащим его продуктам. Конфеты, печенье и другие сладости они едят не чаще 1-2 раз в неделю, заменяя их натуральным медом, дынями, виноградом, сливами, персиками и сухофруктами - изюмом, инжиром, курагой и черносливом.

Таким образом они избавляют свой организм от пагубного влияния рафинированных сахаров, разрушительно действующих не только на зубы и кости человека, но и на такие жизненно важные органы, как печень, поджелудочная железа и сердце.

Кроме того, ни в одной кавказской семье не станут готовить еду из несвежих продуктов. Причем таковыми считаются не только подгнившие или вялые фрукты и овощи, но и те, которые какое-то время хранились в холодильнике. Что же касается мяса и молока, то их можно употреблять, пока они теплые, поскольку такая пища еще богата биоплазмой. Поэтому вчерашнее или позавчерашнее блюдо в Грузии никогда на стол не подадут. Все горячее съедается сразу после приготовления, а то, что осталось после трапезы, без сожаления выбрасывается.

Хлеб у горцев тоже особенный.

Во-первых, в каждой семье его пекут самостоятельно.

Во-вторых, здесь не используют привычные для нас дрожжи, которые в кишечнике вызывают брожение, убивают внутреннюю микрофлору и провоцируют развитие дисбактериоза.

Ну а в-третьих, на Кавказе избегают пшеничной муки - вместо нее используют кукурузную или просяную, из которой пекут замечательные

пресные лепешки. В них нет вредной для нашего организма клейковины, пагубно действующей на систему пищеварения и вызывающей запоры.

### **Брынза, мясо и орехи**

В отношении мяса у грузин нет каких-то особых предпочтений - они едят абсолютно все: свинину и баранину, говядину и конину, мясо кур и уток. Подтверждение такой всеядности - старинное национальное блюдо с незатейливым названием «бык на вертеле».

Для его приготовления берут бычью тушу, внутрь которой кладут телячью. Затем в телячью помещают барашка, в барашка - индейку, в индейку - гуся, в гуся - утку, в утку - цыпленка. Все сорта мяса перекладывают огромным количеством пряных трав и специй и жарят в течение долгого времени над открытыми углями. Конечно, верх этого гигантского шашлыка пригорает и обугливается, зато внутренние слои остаются невероятно сочными, нежными и ароматными.

Справедливости ради стоит сказать, что такое мясное пиршество грузины устраивают не каждый день. Более того, по наблюдениям Мака Каррисона, большую часть года они употребляют в основном овощные блюда. В ход идут баклажаны, фасоль, капуста, свекла, морковь и помидоры. Все эти представители огородной флоры грузинские повара сочетают с дикорастущей зеленью - крапивой, мальвой, портулаком и целым букетом горных трав.

Долгожители Кавказа даже по самым скромным подсчетам употребляют около 200 (!) разновидностей самой разнообразной зелени. Они ее варят, тушат, сушат и даже маринуют, круглый год пополняя свой организм незаменимыми витаминами и минералами в натуральном легкоусвояемом виде. Такие блюда, по словам диетологов, богаты активными ферментами, стимулирующими работу желудочно-кишечного тракта. Так стоит ли удивляться, что столетние грузины обладают отменным пищеварением, которому могут позавидовать многие молодые люди!

При такой системе питания жители солнечной Грузии не испытывают дефицита белка, поскольку черпают растительные протеины из орехов. Орехи здесь любят погрызть не только в сыром или слегка поджаренном виде - очень часто измельченные ядра добавляют в супы, соусы, салаты.

Не обходятся без них и знаменитые грузинские сладости. И хотя в ход идут все известные сорта, начиная от миндаля и заканчивая фундуком, самыми популярными остаются грецкие орехи. По содержанию белка они приравниваются к домашнему творогу, а по богатству кальцием, железом, фосфором и серой им вообще нет равных. Кроме того, в грецких орехах есть ненасыщенные жирные кислоты, заметно снижающие уровень холестерина в крови.

Нет ничего удивительного в том, что медики рекомендуют «орехотерапию» людям, страдающим атеросклерозом, ожирением, сахарным диабетом, заболеваниями печени и сердечно-сосудистой системы. Назначают лечение орехами и тем, кто перенес сильный стресс, сложную операцию или тяжелые роды. Правда, злоупотреблять орехами не стоит, поскольку в них все-таки довольно много жиров: разовая порция не должна превышать 30 г очищенных ядер.

Еще один источник белка в грузинской кухне - сыр. В отличие от европейцев, предпочитающих твердые сорта сыров, грузинские кулинары используют в своих блюдах рассольные, приготовленные специальным (бурдючным или кувшинным) методом. Это соленые (брынза), пресноватые с кисломолочным вкусом (слоеный сулугуни и имеретинский) и острые (тушинский, кобийский, гуда, осетинский и чанах). Диетологи считают отменным диетическим продуктом рассольные сыры: как и все остальные сорта, они богаты кальцием и белком, однако в них процент жира минимальный.

В Грузии сыры едят не только с хлебом и вином - здесь на их основе готовят самые разнообразные блюда. Сыры жарят, перетирают с зеленью, запекают в тесте, варят, обжаривают на вертеле, крошат в салаты и даже разваривают в молоке.

### **Соусы, вина и коньяки**

Отдельного внимания заслуживают соусы. Острые и кислые, пряные и терпкие - все они прекрасно дополняют вкус вторых блюд. Готовятся соусы исключительно на натуральной основе, которую, как правило, составляют всевозможные соки и пюре из фруктов и овощей (томатные, ежевичные, гранатовые, терновые и т. п.).

Но все же «любимчики» - соусы на основе пюре из ткемали. Эта кислая слива богата редчайшими пектинами, почти не встречающимися в других

плодах. Они прекрасно выводят из организма шлаки и тяжелые металлы, останавливают процессы брожения в кишечнике, тем самым предупреждая развитие многих недугов и замедляя старение.

В отношении напитков можно смело сказать, что самыми популярными в грузинской национальной кухне были и остаются соки, особенно гранатовый. Он прекрасно повышает гемоглобин, и поэтому является замечательным профилактическим средством от анемии. Кроме того, гранатовый сок содержит дубильные вещества, побеждающие самую тяжелую диарею.

И все же одними только безалкогольными напитками грузины жажду не утоляют. Большинство трапез не обходится без знаменитых грузинских вин - ими угощают даже ребяtiny. Но более крепкие напитки, например коньяк, здесь употребляют в весьма умеренных дозах, приравнивая их к сильнодействующим лекарствам. В этом есть смысл, поскольку медики всего мира признают, что грузинские коньяки способны и кровеносные сосуды расширить, и от бессонницы избавить, и вернуть аппетит. Правда, такого эффекта можно добиться лишь в том случае, если пить этот янтарный напиток не более чем по 25-30 мл в день. И это еще не все: благодаря высокому содержанию дубильных веществ коньяк усиливает действие витамина С. Именно поэтому грузины предпочитают закусывать его кислыми фруктами (особенно лимоном).

...О грузинской гостеприимности и радушии ходят легенды. Говорят, что даже в самые тяжелые времена ни один приглашенный в кавказскую семью гость не ушел из нее голодным. И кто его знает, что породило эту традицию - врожденная щедрость грузин или желание передать всему миру секреты здоровья и долголетия...

### **Салат «Сахалисо»**

Для приготовления понадобится:

- 50 г помидоров;
  - 50 г огурцов;
  - 50 г отварного мяса криля;
  - 40 г болгарского перца;
  - 30 г очищенных апельсинов;
  - 20 г айс-капусты;
  - маринованные грибы, фасоль, морковь.
- Для заправки «Мацони»:

50 г сметаны;  
50 г кефира;  
шафран.

Настоящее мацони - это особым образом заквашенное молоко, которое готовят на Кавказе. В наших условиях его можно заменить привычными кисломолочными продуктами. Для приготовления соуса необходимо тщательно перемешать сметану и кефир, немного посолить их и заправить шафраном. Овощи для салата нарезать и выложить на блюдо слоями в такой последовательности: капуста, помидоры, огурцы, перец, апельсины, мясо криля, грибы, фасоль и морковь. Полить салат мацони, украсить долькой лимона и тут же подавать на стол.

### **Аджарское хачапури**

Для приготовления теста понадобится:

730 г муки;  
150 г кефира;  
30 г дрожжей;  
вода, соль.

Для фарша:

650 г имеретинского сыра; 350 г сулугуни; 40 г сливочного масла; 5 яиц.  
Дрожжи развести теплой водой и влить тонкой струйкой в просеянную и подсоленную муку. Массу размешать и добавить в нее кефир. Тесто хорошо вымесить и оставить на 4 часа в теплом месте для расстойки. Перед выпечкой разделить тесто на 5 частей (приблизительно по 180 г каждая) и оставить еще на 25 минут.

Тем временем можно приготовить фарш. Для этого нужно пропустить через мясорубку или натереть на терке сыры, смешать их со сливочным маслом. Из теста сформировать лодочки с высокими бортиками, в середину каждой положить фарш.

Перед тем как поставить хачапури в духовку, их необходимо смазать яичным желтком либо разведенным водой фаршем. Лодочки выпекаются при температуре 220 градусов. Когда хачапури будут почти готовы, в середину каждого вылейте по яичному желтку и оставьте в духовке еще на пару минут. Готовое хачапури едят, отламывая кусочки и макая их в желтковую начинку.

Приятного аппетита и долголетия Вам!

Источник: <http://vladblog.info>

17.08.2012г