

Пять кулинарных праздников мая: порауйте себя вкусной едой.

Тренды времени диктуют похудеть к лету, сесть на диеты и активнее заняться спортом. Привести себя в порядок к лету – дело нужное, но мы предлагаем при этом не забывать о том, что еда – это не про борьбу, а очень даже про удовольствие, причем самое доступное. Не обязательно заклеивать рот скотчем — можно вполне вписаться в принципы той системы питания, которая помогает оставаться в форме, и при этом радовать себя вкусными блюдами. Кулинарные праздники мая дают отличные поводы следовать по этому пути.



3 мая — День кондитера в России

Кондитер — сложная профессия. Это не просто повар, специализирующийся на десертах. Это еще и художник, и скульптор. Стоит только увидеть невероятные произведения искусства, которые профессиональные кондитеры могут сделать из мастики, крема и теста. А какие необычные блюда порой выходят из-под рук настоящих кондитеров! Однако это праздник не только профессиональных кондитеров – немало и домашних умелиц порадовать вкусными десертами семью. К тому же можно сделать нечто оригинальное и неповторимое.

Сырные трюфели

На 20 конфет по 15 г. потребуется:

- горький шоколад — 100 г;
- сливки 33% — 60 г;
- масло сливочное 82% — 30 г;
- сыр с голубой плесенью «Дор блю» — 100 г;
- какао для обсыпки (или кунжут, или миндальная стружка) — 10 г.

Приготовление:

1. Растопить на водяной бане или в микроволновке шоколад.
2. Добавить подогретые сливки и размягченное сливочное масло, взбить блендером до однородной массы.
3. Натереть на терке сыр с голубой плесенью, добавить в шоколадную массу и перемешать аккуратно вилкой.
4. Закрывать пищевой пленкой в контакт, и отправить в холодильник на ночь (или хотя бы на 3-4 часа) для стабилизации.
5. Достать из холодильника, брать ложкой небольшую порцию и скатывать шарики (примерно 20 шт.)
6. Присыпать обсыпкой и наслаждаться!

Можно обваливать в кокосовой стружке, в измельченной ореховой крошке, или полить растопленным шоколадом. Можно в серединку добавить миндаль, фундук или любой другой орех, или сушеную клюкву/вишню. В массу можно добавить столовую ложку крепкого алкоголя — коньяк, бренди. Простор для творчества, и очень приятное и необычное сочетание с сыром.

На одну конфету — всего 1,5 г углеводов, и сладости вполне достаточно — т.е. этот десерт могут себе позволить и те, кто не ест сладкого и контролирует углеводы. Приготовлено по мотивам авторского рецепта Олеси Нежиковой.



6 мая — День напитков

Этот неофициальный праздник США, его еще называют **Национальным днём напитков**. Порадуйте себя в этот день самыми любимыми напитками. Откажитесь от сладкой газировки и энергетиков – если, конечно, еще этого не сделали. Зайдите в любимую кофейню и закажите самый лучший кофе. Приготовьте смузи с оригинальными составляющими и получите не только удовольствие, но и пользу!

Согревающий смузи

Потребуется: ананас; по горсти ягод — клюква, земляника, клубника, малина; согревающий набор — имбирь корень, корица, перец красный жгучий.

Приготовление:

1. Очистить ананас и порезать мелкими кубиками.
2. Поместить все продукты в блендер и взбивать в течение 1-2 минут до получения однородной массы без комочков.
3. Если получилось густовато – разбавьте водой.
4. Перелить готовый напиток в бокал и красиво украсить веточкой клюквы или другими ягодами, листочком мяты.

Можно собрать любые сочетания ягод, и пока нет свежих, вполне подойдут и замороженные.



11 мая — День разрешенного чревоугодия или Национальный день, когда можно есть все, что хочется

Праздник, тоже пришедший к нам из Америки. Это тот исключительный день, когда каждый человек может устроить праздник своему желудку, и не ругать себя за обжорство. У **национального дня, когда можно есть то, что хочется**, девиз — «Ешьте, что хотите». Так что если в этот день у вас разыгрался аппетит – позвольте себе немного излишеств. Ну а если вы сумели его обуздать – вы герой!

21 мая — Международный день чая

Прекрасный праздник, его бы продлить на круглый год. Мир чая бесконечен и прекрасен. Во многих странах есть свои сложившиеся традиции приготовления этого напитка, проверенные временем. Особенно ярко мир чая проявлен в Китае. Может быть, стоит сегодня окунуться в китайскую чайную атмосферу? Чайная церемония и хороший улун дадут ощущение спокойствия и умиротворения – этого сейчас так не хватает! А старый добрый пуэр добавит энергии и бодрости.



29 мая – всемирный день здорового пищеварения

Здоровое пищеварение – это основа хорошего самочувствия и лучшая защита от множества болезней. Важно же не только то, что мы съели – а то хорошо усвоилось. Поэтому самое время в этот день обратить внимание на состояние своего ЖКТ, и поправить свой рацион.

Желаем всем здоровой вкусной еды и прекрасного самочувствия!