

# Сладкая жизнь — не сахар

## ЕДА С ЕЛЕНОЙ ЧЕКАЛОВОЙ

КОГДА в конце прошлого года я попала в романтический лозаннский Beau-Rivage Palace, меня поразил не только сам отель и его гастрономический ресторан Maison Pic известной на весь мир Анны-Софи Пик. До сих пор вспоминаю поистине райское местечко, в котором Beau-Rivage Palace расположен. Оно у самой воды Женевского озера, или, как его называют, Лимана. Это не сама светлая Лозанна — она подальше, на холме, — а пригород, бывшая рыбацкая деревушка Уши, где любил отдыхать наш русский гений Федор Пютчев, который, кстати, тоже останавливался в Beau-Rivage Palace. Отель был открыт еще в 60-х позапрошлого века и, разумеется, с тех пор очень изменился. Не узнать и Уши — теперь это хоть и далекий от центра, но фешенебельный район Лозанны, в котором лучше всего понимаешь, почему Швейцария — родина спа. Когда гуляешь по берегу Лимана и вдыхаешь чистый влажный воздух, что приятно в любую погоду, забываешь о стрессах-волнениях и вспоминаешь о главном — о том, для чего, по мнению другого русского классика, рожден человек — для счастья. И как же потом, после долгих прогулок, приятно погрузиться в теплый бассейн, попить пахучий травяной чай и довериться рукам местных массажистов. После одной из процедур я зашла к Оливье Буркану, официальному диетологу и специалисту по качеству жизни Beau-Rivage Palace. О нем мне рассказывала одна моя приятельница — будто он делает мгновенный анализ крови, по которому за секунды определяет состояние здоровья и биологический возраст.

Я даже не почувствовала укола в палец. Мою кровь анализировал какой-то светящийся прибор, на экране которого мелькали диаграммы, а лицо моего собеседника принимало все более серьезное выражение — у меня сердце ушло в пятки. «Сколько-сколько, вы говорите, вам лет?» — Буркан, наконец, отвел глаза от экрана. «Я вам совсем не нужен, — улыбнулся он, — у вас великолепные показания, и за прием вам счет выписывать не буду — расскажите, как вы питаетесь». Теперь уже улыбалась я. Дело в том, что несколько лет назад, в Москве, я познакомилась с предшественником Буркана на посту в Beau-Rivage Palace — Патриком Леконтом. А он — ученик другого известного швейцарского диетолога, Жан-Робера Рапена, который совместно с еще одним диетологом — Аланом Делабо — основал теорию хронопитания. Ни сам Леконт, ни его замечательные учителя не называют свою теорию диетой: ведь есть они разрешают практически все, нужно только совмещать прием определенной пищи с тем временем суток, когда организм способен ее переварить и усвоить, а не отложить в виде жира. Правда, Леконт советует снизить употребление сахара, а по утрам и вовсе его исключить. Оказывается, во время завтрака уровень сахара в организме очень низкий, но, если утром съесть что-то сладкое, уровень сахара может резко подскочить. Синхронизировав пищу с собственными биологическими ритмами, мы перестаем набирать вес. Например, около пяти часов вечера наступает естественный инсулиновый

пик — и вот в это время как раз можно «побаловать» себя чем-то сладким. Правда, опять же лучше, чтобы были фрукты и сухофрукты. В теорию хронопитания я свято поверила, о чем и рассказала Буркану. Дальше мы с Оливье общались почти как коллеги. Он жаловался, что большинство пациентов, особенно из России, обращается к нему исключительно с желанием побыстрее похудеть. А он не хочет их обманывать: быстро и надолго похудеть не получится. Ведь правильный вес — это пре-



ЭТО ТОРТ, НО В НЕМ  
НЕТ МУКИ, САХАРА,  
СЛИВОК И МАСЛА

### Торт «Яблочное облако»

- 1 **яблочное пюре без сахара (700 г)**
- 2 **желатин (15 г)**
- 3 **яичный белок (от 2 яиц)**
- 4 **смесь сухофруктов (курага, изюм, яблоки, вишня, клюква) (300 г)**
- 5 **грецкие орехи (150 г)**
- 6 **мед (2 столовые ложки, по желанию)**
- 7 **крошка из фисташек для украшения**

жде всего общее здоровье, умение справляться со стрессами и восстанавливаться. У большинства русских, считает Буркан, плохие пищевые привычки — они едят слишком много хлеба и сахара. Свою миссию в Beau-Rivage Palace он видит в том, чтобы помочь гостям отеля научиться жить здорово. «Кстати, — спросил он меня, узнав, что у меня есть свой ресторан, — но ведь вы как ресторатор должны стоять на противоположной мне стороне: потакать вредным привычкам, а не бороться с ними». В ответ я рассказала ему об одном из самых популярных своих десертов. Это торт, но в нем нет муки, сахара, сливок и масла. Его можно есть даже тем, у кого тяжелая аллергия на глютен. Буркан посмотрел на меня с сомнением: мол, как такое блюдо может быть хитом десертных продаж? Представьте себе, похвасталась я, моя диетическая безглютеновая выпечка совершенно воздушная и сладкая, хотя в ней только фруктоза плодов и ягод. В советские времена был такой десерт — яблочный самбук, который продавали в магазинах «Диета». Он считался самым низкокалорийным. Моя бабушка, страдавшая диабетом, его себе время от времени позволяла и удивлялась, куда это он моментально исчезает из холодильника. Да, мне всегда казалось: вот сейчас попробую совсем маленький кусочек — и все, остальное — бабушке. Но я не могла остановиться: хотелось еще и еще... В основе самбука — уваренное яблочное пюре. Если растворить в нем

желатин, а потом добавить белок и взбить, получится пышная воздушная масса, которую нужно разложить по формочкам и поставить в холодильник, чтобы она застыла. И вот однажды я вспомнила про самбук, но решила выкладывать его не в формочки, а на густую пасту из орехов и сухофруктов. Получился вкуснейший пирог, даже торт! И как же я теперь горда: сам Оливье Буркан попросил меня поделиться рецептом. Вот он — совсем не сложный.

Сухофрукты, орехи и две столовые ложки яблочного пюре пропустите через мясорубку. Должна получиться клейкая, сладкая, очень густая паста. Выложите ее тонким слоем на дно формы диаметром 24–25 см, застеленной пергаментом. Разровняйте, смачивая руки в теплой воде, и утрамбуйте. Выпекать корж не нужно. Для начинки в небольшой кастрюльке смешайте желатин со стаканом яблочного пюре и дайте постоять 3–5 минут. Поставьте кастрюльку на огонь и нагревайте, помешивая, до первых пузырьков и полного растворения желатина. Соедините желатиновую смесь с оставшимся яблочным пюре и белками. По желанию можно добавить немного меда, хотя я этого не делаю. Включите миксер и постепенно увеличьте его скорость до максимальной. Взбивайте яблочную смесь до мягких пиков. Она станет совсем светлой и сильно увеличится в объеме. Переложите получившийся яблочный «крем» на «тесто» из сухофруктов и орехов и разровняйте. Для украшения его можно посыпать кокосовой стружкой. Но лично мне очень нравится зеленая крошка из свежих несоленых фисташек. Уберите торт в холодильник. Через час он будет готов. Однажды я забыла положить белок — и яблочно-желатиновая масса все равно взбилась, просто менее пышно. Многим моим приятельницам, которые боятся сырых яиц, такой вариант понравился больше. И, разумеется, подобный торт можно приготовить со сливами и другими пектиносодержащими фруктами.