

ЗДОРОВАЯ ЕДА НА ВАШЕМ СТОЛЕ

НОВОГОДНИЙ FOOD ART

Праздничный ужин может быть произведением искусства и воплощением правильного питания. Хотите стать «кухонным художником», превращая еду в предмет восхищения гостей? Тогда настройвайтесь на творческую волну и отправляйтесь за покупками.



Новогоднее застолье с многочисленными «майонезными» салатами и жирными закусками – тяжелый удар для желудка, сердца и печени. Мы рекомендуем заменить привычное меню блюдами правильного питания (ПП).

ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

- Никакого фаст-фуда и продуктов с консервантами и добавками;
- Вместо калорийной и жареной еды – запеченные овощи, нежирное мясо и рыба;
- Много зелени и овощей;
- Майонез из супермаркета меняем на натуральные соусы из авокадо (гуакамоле), нута (хумус), болгарского перца (мухаммара), огурцов (мастохияр или райта), а также оливковое масло и сок лимона;
- Морсы и смузи на смену пакетированным сокам и газированным напиткам.

ДИЗАЙН ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

Food Art (фуд-арт) – модное направление современного искусства, в котором еда приобретает художественные качества. Вот вам несколько идей для оформления новогоднего застолья из «правильных» продуктов питания.

Чаша Будды

Вкусная концепция сбалансированного питания, которая имеет эстетическое воплощение. В чашу не менее 20 см аранжируются различные эко-продукты: запечённые, отварные, приготовленные на пару или в свежем виде. Главное правило: добавьте как можно больше овощей и фруктов. Далее белки – мясо, рыба или соевые продукты. Можно пополнить блюдо бобовыми: нутом или фасолью. Не забудьте про углеводы: паста, рис, картофель, различные зерновые. Все можно пробовать и комбинировать. Добавьте натуральный соус или заправку. И на финише – украсьте получившийся шедевр орехами, зёрнами и травами.

Фигурки и цветы

Каждый эстет знает: чем красивее блюдо – тем приятнее его есть. Включите фантазию: вырежьте цветы из фруктов и овощей и оформите сад на праздничном столе. Можно собрать сэндвичи в форме фигурок и сделать закуски в виде животных. Для вдохновения ищите идеи в Интернете.

Яркие краски

Зонируйте блюда на столе по цветам, соберите свою оригинальную палитру или придерживайтесь монохромности. Выбирайте концепцию себе по душе и помните: яркая еда в красивом оформлении пробуждает аппетит и доставляет эстетическое наслаждение.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ЗАКУПКЕ:

- Заранее подумайте, сколько человек соберется за столом. От их количества зависит число блюд;
- Составьте меню и список продуктов. Выпишите ингредиенты для салатов, горячих, десерта, закусок. Вычеркните повторяющиеся позиции и определите, сколько всего продуктов требуется, чтобы не покупать лишнего. Разделите список на 2 части:
 - Продукты, которые можно приобрести заранее – шоколад, растительные масла, крупы и бобовые, сушеные травы и специи;
 - Продукты, которые вы будете закупать за несколько дней до застолья – рыба и мясо, овощи и фрукты, яйца, хлеб, сыры, напитки и т. д.
- Не покупайте товары по акциям, если их нет в вашем плане покупок.
- Подготовьтесь к празднованию грядущего 2021 года заранее, и вы приятно удивитесь, сколько времени, сил и денег вы сэкономите. Удачных покупок и счастливого Нового года!

