



# БОЛЬШОЕ ОРАНЖЕВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

*В этой рубрике журнала OK! телеведущая ЕЛЕНА УСАНОВА, автор проекта handmadefood, рассказывает о еде просто и со вкусом. Как выбрать ресторан, где любимое блюдо приготовлено лучше всего? Как повторить кулинарный шедевр дома, если выдалось свободное время? Советы Елены и ее фирменные рецепты помогут вам сориентироваться в гастрономических трендах*

При слове «тыква» едва ли не каждый из нас вспоминает Хеллоуин и сказку про Золушку. При этом мало кто знает о гастрономической ценности этого солнечного плода, который растет везде, кроме Антарктиды. В тыкве содержится огромное количество витаминов, а благодаря редкому витамину Т ее можно назвать лучшим гарниром к мясу: этот витамин способствует перевариванию животного белка. Тыкву употребляли в пищу в глубокой древности — результаты археологических раскопок свидетельствуют о том, что ее ели еще 3 000 лет назад. Семена тыквы найдены и в захоронениях перуанских индейцев. Жители Древней Греции и Древнего Рима использовали высушенные плоды тыквы как соуды для жидкостей.

В 1926 году русская экспедиция во главе с академиком Вавиловым обнаружила на севере Африки дикую тыкву, что натолкнуло ученых на мысль о том, что тыква росла там с древних времен и, возможно, именно оттуда распространилась по всему миру. Впрочем, другие источники утверждают, что на Большую землю тыкву привез Колумб из своих дальних экспедиций. В общем, о том, каким образом она оказалась в Европе, до сих пор идут жаркие споры.

Так или иначе, но на Руси тыква появилась в XVI веке и сразу завоевала любовь крестьян благодаря своей урожайности, неприхотливости, исключительной полезности и сытности. Особенно ценно в тыкве то, что она хороша в любом виде: вареная, жареная или запечен-

ная. Тыкву используют не только в качестве гарнира, но и как самостоятельное блюдо. Среди моих любимых блюд из тыквы — крем-суп. Любопытно, что тыквенный суп едят везде: в Европе, Азии, Америке, Австралии и Африке. Разнообразные варианты тыквенного супа с рисом готовят в Италии, на Гаити его непременно подают на Новый год, в Америке суп варят на Хеллоуин, правда, здесь его делают довольно жидким. В Австралии, напротив, варят густую кашеобразную похлебку с большим количеством специй. В Англии в тыквенный суп добавляют яблоко и лук-порей, а во Франции — куриный бульон. Я же поделюсь с вами своим рецептом тыквенного супа с имбирем, который придает ему пикантный вкус и дополнительно витаминизирует. **OK!**

## ВЫБОР OK!: РЕСТОРАНЫ, В КОТОРЫХ ГОТОВЯТ САМЫЙ ВКУСНЫЙ ТЫКВЕННЫЙ СУП



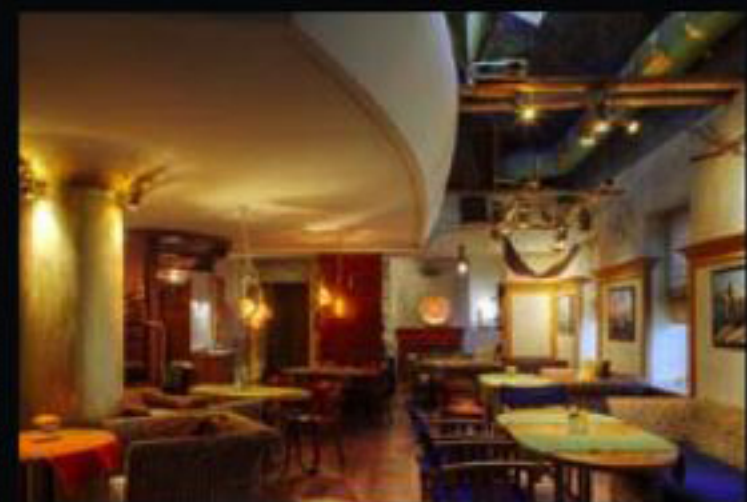
**GRAND CRU.** Этот винный бар понравится не только ценителям вин, но и поклонникам утонченной гастрономии: все блюда отличаются яркое авторское исполнение и подача. Тыквенный суп с мясом перепелки, кумином и миндалем наливают из кувшина на выложенные на тарелку ломтики грибов.

480 руб.



**«ОБЛАКА».** Атмосфера легкости и иллюзия полета создаются здесь благодаря пастельным тонам в интерьере и панорамным окнам. Меню ресторана — сплав восточной и европейской кухни. Интересное дополнение к супу из тыквы с обезжиренным молоком и муссом из креветок — креветочный паштет и гренки из зернового хлеба.

450 руб.



**DISCOVERY CLUB.** Этот ресторан-яхта расположен на трех этажах старинного особняка. Атмосферой путешествия пропитан каждый уголок: здесь собрано множество трофеев из разных стран. В ресторане подают самый яркий тыквенный крем-суп с рукколой, соусом песто и тыквенными семечками.

300 руб.

