

Еврейская еда может подойти и Вам

Рейчел Аксельбанк

Еврейская кухня издавна ратовала за празднование, удобство и, конечно, вкус. Этой зимой жительница Линна Флоренсе Гудман нашла способ поставить её также на службу здоровью.

В ноябре Гудман и её врач по иглоукалыванию Женжен Жанг опубликовали совместно составленную книгу "Fusion Cookery: East Meets West" - "Синтезированное приготовление пищи: Восток встречается с Западом", сборник рецептов, отобранных из их личных библиотек, и обработанных, чтобы поддерживать здоровье и соответствовать законам кашрута. Гудман должна закончить и опубликовать вторую книгу её собственных рецептов, обработанных для поддержания здоровья, в следующем месяце.

Введение "Fusion Cookery" суммирует 43-летнюю эволюцию Гудман от молодой невесты, "в репертуаре которой были яичница и сендвич с туной", до крайне озабоченного здоровьем, изысканного, не говоря уже о том, что и кошерного, повара. Настоящим поворотным моментом для неё стал 1985 год, когда доктора впервые проверяли холестерол у широкой публики. "У моего мужа был высокий холестерол, - рассказала она. – Я перепугалась и стала дообразовывать себя. Я встала на стул в кухне и выкинула всё плохое. " Готовя пищу, Гудман начала уменьшать количество соли и сахара и избегать жиров, иногда не смотря на протесты её мужа, но всегда с отличным результатом для здоровья. " Это могло бы быть описано, как любовная история, - говорит она, - потому что я просто делала это для него."

Вернёмся к тому утру несколько месяцев назад, когда Жанг и её муж были в гостях у Гудманов и попробовали свежес выпеченные банановые маффины, рецепт которых Гудман нашла в выпуске "Адвоката" за 1968 год. Жанг заметила в них грецкие орехи, которые в китайской культуре считаются медицинской едой. "Её мозг тут же сработал. - заметила Гудман, - Она сказала: "Ты могла бы действительно готовить эту медицинскую еду." Так родилась идея книги "Fusion Cookery".

Рецепты делятся в этой книге на две категории: рецепты Гудман, с её заметками насчет их медицинской ценности и измененными компонентами, и рецепты Жанг, которые были приспособлены под нормы кошерной кухни. Проверяя рецепт Гудман для израильского салата, Жанг объявила, что он может уменьшать жар во время менопаузы у женщин. Страница с этим рецептом содержит фотографию и традиционного израильского салата, и овощного салата по-китайски, представленного на бамбуковой циновке. На другой стороне – рецепт жареной курицы или говядины с грецкими орехами, который оригинально был составлен для курицы, говядины или свинины. "Её было нетрудно быстро изучить законы кашрута, - делится Гудман. – И я выучила, что всегда должен соблюдаться баланс – горячего и холодного должно быть в организме поровну."

Некоторые старые любимцы получили новые имена. Например, приготовленный с зеленым чаем и уменьшающим кашель китайским миндалем, традиционный "mandel bread" стал "послеобеденным расслабляющим печеньем" - "afternoon relaxing cookie".

После окончания этой книги Гудман готовит к публикации подборку из традиционных еврейских рецептов, модифицированных согласно разработанным ею принципам здорового питания.

"В основном, это рецепты, которые я даю моим детям, - говорит Гудман. – Классические рецепты с небольшими изменениями, чтобы сделать их более полезными для здоровья."

*"Fusion Cookery" может быть куплена за \$14.95
Обращайтесь: henry.goodman@comcast.net.*