

COSMO **ИТАЛИЯ**

МАРТ 2012

Март атакует

Твой праздник его глазами

Гардероб от А до Я
Все новое и лучшее

Дакота Фаннинг
Ровесница русского Cosmo

ФИТНЕС БЕЗ СПОРТ-ЗАЛА

21 ВАРИАНТ

Простые правила идеальных отношений



Номер, который всегда с тобой!

+100

САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ



MARCH 2012



В 100 г макарон содержится всего от 100 до 250 калорий (а для одной порции, как правило, достаточно 85 г).

“Я на диете, поэтому закажу пасту!” – такая логика, может, и удивит официанта и подруг, но ты им объяснишь: макароны вовсе не вредят фигуре, если их правильно готовить.

372 ккал

Фетучини с овощами

НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

- 85 г фетучини
- 4 ст.л. томатного соуса
- 70 г куриного бульона
- 10 оливок
- 1 цукини
- ½ луковицы
- 1 баклажан
- 1 болгарский перец
- немного кедровых орешков
- 10 помидоров черри
- оливковое масло для жарки
- соус песто
- веточка розмарина для украшения

Макаронный номер

► У этого незатейливого продукта вообще масса достоинств: он легко усваивается, хорошо утоляет голод, содержит сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, необходимых организму, и... помогает худеть. Существуют даже макаронные диеты! Только с соусами поаккуратнее. В правильном должно быть много свежих овощей, также его можно приготовить с использованием рыбы и морепродуктов. Готовь по нашим легким (во всех смыслах) рецептам.

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1) Отвари фетучини. нарежь баклажаны, цукини, перец и помидоры на квадратики. Посыпь зеленью, специями и солью.
- 2) На сковороду с разогретым оливковым маслом выложи овощную смесь, доведи до полуготовности. Высыпь порезанный мелко лук, обжарь до румяной корочки.
- 3) Добавь томатный соус и после закипания дай овощам потушиться минут 10.
- 4) В глубокую сковороду налей приготовленный заранее куриный бульон. Добавь томатного соуса, выложи отваренные фетучини, овощи и оливки. Потоми 3-4 мин. на медленном огне.
- 5) Выложи пасту в глубокую тарелку, полей соусом песто (купи в магазине или приготовь самостоятельно).
- 6) Посыпь обжаренными кедровыми орешками, укрась веточкой розмарина и половинкой черри.


320 ккал

Фетучини алла сицилиана

НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

- 85 г фетучини
- 5 морских гребешков
- 10 очищенных королевских креветок
- 5 маслин
- 3 ст.л. томатного соуса
- 100 мл рыбного бульона
- свежий базилик
- оливковое масло для жарки
- соль
- перец

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1) Отвари фетучини. Морские гребешки и креветки посоли, поперчи и выложи на сковороду с разогретым оливковым маслом. Обжарь в течение 1-2 минут.
- 2) Добавь рыбный бульон, томатную пасту, отваренные фетучини и порезанные пополам маслины. Прогрей еще 2-3 минуты.
- 3) Посыпь мелко нарезанным базиликом, перемешай и сними сковороду с плиты.
- 4) Выложи содержимое горкой в большую глубокую тарелку, вокруг пасты разложи креветки, а в центр помести гребешок.
- 6) Укрась блюдо веточкой свежего базилика. 

Благодарим сеть итальянских ресторанов "IL Патио" за помощь в подготовке материала.



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА:

ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ПЕРСОНАЛЬНОЙ ДИЕТОЛОГИИ "ПАЛИТРА ПИТАНИЯ": "В ежедневный рацион должны входить зерновые, овощи, фрукты, молочные и белковые продукты и жиры. Макароны – представители первой группы. Включи их в меню, но не ешь много".

В ЦИФРАХ

- 91,44 метра спагетти за 12,01 секунды съел англичанин Питер Даудесвелл. Пока он абсолютный чемпион в этом "виде спорта".
- 5000 порций пасты болоньезе за 19 минут 21 секунду приготовил швейцарский повар Гидо Маркеджани.

- Если взять за концы сухие спагетти и согнуть, они сломаются на 3 части.
- Самую большую миску макарон (1480 кг) сварили в Сан-Франциско. Ее габариты 3 м 5 см в ширину и 91 см в глубину – едва ли можно назвать этот "бассейн" миской.
- На свете есть даже макаронное дерево (настоящее его название катальпа).

- В конце августа на нем появляются плоды в виде стручков длиной до 45 см! Издалека кажется, что на дерево кто-то опрокинул кастрюлю с гигантскими макаронами.
- Если пасту, которую за год съедают итальянцы, представить как одну макаронину, ее длина составила бы 600 млн км. И ею можно обмотать земной шар 15 тыс. раз!