

CARDAMON CLUB

октябрь '20

ЖУРНАЛ О ЕДЕ, ЖИЗНИ И УДОВОЛЬСТВИЯХ



СТРАШНО
ВКУСНО!
КЭНДИ-БАР
НА ХЕЛЛОУИН



А ЕЩЕ В НОМЕРЕ:
ОСЕННЯЯ ХАНДРА,
РЕЦЕПТ КРАСНОГО
БАРХАТА И ВРЕД
ОТ НАГРЕВАНИЯ МЕДА



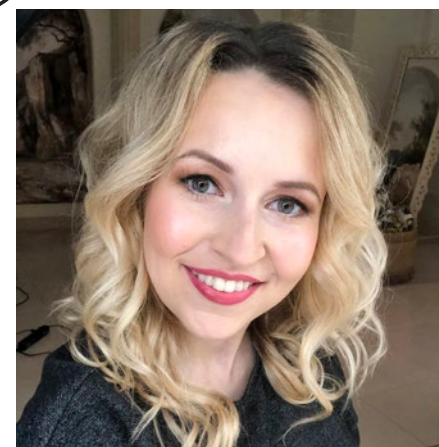
Журналы просто так не рождаются! Услышала на днях идею, что это не люди придумывают издания, а издания собирают вокруг себя талантливых и творческих людей и помогают им появиться на свет.

Так ли это в нашем случае?! Время покажет. Для начала давайте знакомиться. Меня зовут Мария Ненеску, мне 36 лет и я мама троих детей. Люблю учиться. Нет-нет, четыре высших образования не имею. Мне скорее нравится учиться тому, что приближает к мечте. К примеру, я чувствую свою силу в обучении бизнес-инструментам.

Еще в начале этого года мечтала открыть кондитерский цех и воплощать фантазии и идеи на тему детских тортов. Но тут включился холодный расчет, и творческий поток поменял свое течение. По понятным причинам и общей ситуации в мире каждый начал искать выходы и точки роста. Я не исключение. Честно скажу, новая должность шеф-редактора медиагруппы CardamonClub обрушилась на меня, словно летний ливень среди солнечного, теплого дня. И я поняла: хочу делать журнал для таких же, как и я. Для простых, в самом хорошем смысле этого слова, людей.

Мы собрались с мыслями и сделали! С радостью представляю нашу первую ласточку — октябрьский номер. На обложке журнала нет красивой девушки, но зато все содержание посвящено актуальному и интересному для нее — для тебя.

С уважением,
шеф-редактор
номера
Мария Ненеску



Утебя перед глазами этот журнал, потому что ты современная женщина и интересуешься жизнью. Что ж, добро пожаловать!

Когда мы запускали этот проект — мы видели своего читателя. Умная, красивая, самодостаточная женщина, ищущая гармонию, баланс в жизни. Мы вместе, мы рядом. Отношения, дети, мужчины, еда, психология, саморазвитие — нам есть что обсудить. Будь с нами, станем подружками.

Основатель проекта,
генеральный директор
медиагруппы
CardamonClub
Оксана Пешкова



Сегодня ты открываешь первый номер журнала CardamonClub. Мы старательно собрали интереснейшие темы и предлагаем тебе погрузиться в мир тканевых масок, справиться с апатией и не захандрить, перестать быть в плену ограничивающих убеждений и сделать кэнди-бар к Хеллоуину.

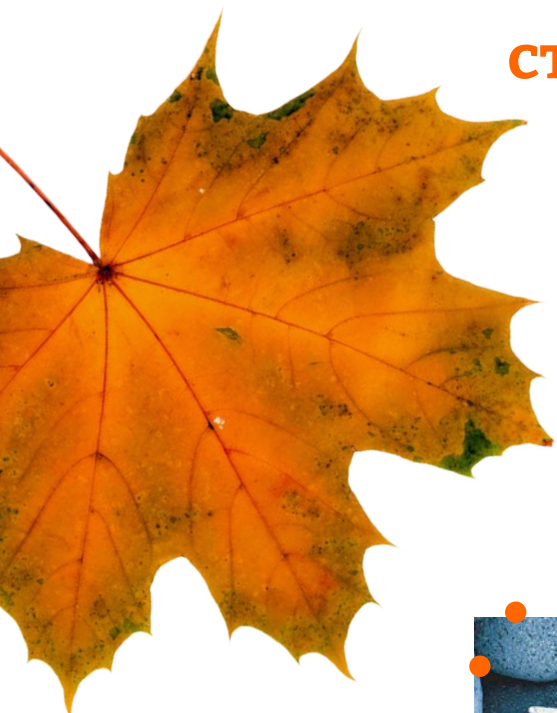
В основу этого номера были взяты самые горячие темы сентября. Не уппусти возможности прочитать журнал от корки до корки, а также подписаться на рассылку, чтобы быть в числе первых, кто получит самую интересную информацию. Ведь в наших дайджестах мы акцентируем внимание на важных и актуальных темах. Проводим интересные эфиры, делимся опытом и знаниями.

Шеф-редактор дайджеста
Оксана Сциборовская



Психология

стр. 32



Продукт номера

стр. 10



стр. 12

стр. 14

Здоровье



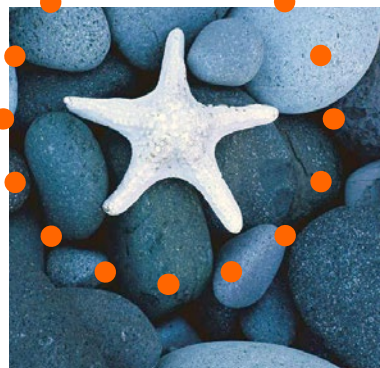
Успех



Красота стр. 6

Колонка

стр. 35



Рецепты

стр. 11, 30



стр. 31



стр. 29



стр. 16

Мужчины

стр. 36



Тема номера

стр. 24





Помните, как в фильме «Москва слезам не верит» героиня Ирины Муравьевой напугала будущего мужа Тони кроваво-красным лицом? А ведь и правда, что только женщины на себя не наносят, чтобы оставаться молодыми и красивыми. И такое продолжалось веками... Но времена меняются!

Масочный режим

Бьюти-индустрия не стоит на месте и постоянно придумывает все более простые и при этом действенные методы ухода за кожей.

Так, например, уже не нужно наносить вязкую, текучую массу на лицо и ограничивать себя в движениях и мимике — достаточно наложить тонкую тканевую маску с пропиткой и заниматься своими делами, пока она работает над вашим лицом. Но как выбрать маску по составу и как ее использовать? Возможно ли улучшить ее в домашних условиях? На эти и другие вопросы CardamonClub ответила врач-косметолог **Тамара Малкова**.



Преимущество тканевых масок — в их разнообразии. Они бывают питательными, увлажняющими, осветляющими, отшелушивающими, очищающими поры. Зимой подойдут маски с гиалуроновой кислотой, антиоксидантами и витамином С. Они эффективно удерживают влагу, противостоят свободным радикалам и борются с мелкими морщинками. Летом хорошо себя зарекомендовали тканевые маски, увлажняющие кожу и помогающие бороться с ее несовершенствами, жирным блеском, черными точками — проблемами, которые хорошо знакомы людям с комбинированной, жирной и проблемной кожей. Как правило, в состав таких



масок входят абсорбирующие вещества в сочетании с увлажнителями и антиоксидантами.

Секрет улитки и змеиный яд

Чтобы маска подтягивала, тонизировала и омолаживала кожу, ищите в ней ретинол, гиалуроновую кислоту, экстракт плаценты, водорослей, эпидермальный фактор роста, или глицерол. Отрегулировать работу солевых желез и избавить кожу от высыпаний под силу средствами с цинком или растительными экстрактами — березы, алоэ, женьшеня. Визуально оживить кожу, сделать ее свежей и здоровой, а также выровнять тон перед нанесением косметики можно с помощью масок, в которых есть экстракты ромашки, лаванды и жемчужная пудра. Средства с муцином улитки (улиточная слизь — **прим. ред.**) восстанавливают эластичность кожи, питают и тонизируют ее, а так-

же подсушивают воспаления. Кроме того, такие маски отлично увлажняют дерму. Задача EGF — стимулировать клеточный рост и подавлять ген, управляющий процессом старения кожи. EGF в составе маски поможет дерме оставаться молодой, восстановит ее структуру, выровняет и улучшит цвет — вплоть до осветления пигментных пятен. Средства со змеиным ядом считаются одними из самых мощных, если перед вами стоит задача омолодить кожу. Такие маски иногда сравнивают с эффектом от произведенной инъекции ботокса: кожа заметно разглаживается, крупные морщины становятся не такими глубокими, а мелкие и вовсе пропадают.



Как усилить эффект маски

CardamonClub делится самыми топовыми секретами суперэффективности тканевых масок.

1. Тканевые маски работают везде и всегда, но особенно хороший результат они дают, когда вы лежите в ванной. Во-первых, расслабление всегда полезно и располагает к красоте. Во-вторых, под действием пара и влажности поры кожи открываются и дают дорогу активным компонентам, лучше пропускают полезные элементы. И если полежать с маской на лице в пенной ванне получается далеко не всегда, то можно использовать способ, доступный многим: намочите чистое махровое полотенце в горячей воде, отожмите и приложите к лицу на пару минут, чтобы поры раскрылись и был открыт доступ к питательным веществам.

2. Производители масок обычно рекомендуют держать их на лице не более 15–20 минут. И, поверьте, это не просто взятое с потолка число, этого времени вполне достаточно, чтобы кожа напиталась и стала увлажненной. Ходить дольше и «отжимать» больше не имеет смысла. Как только маска станет высыхать, она начнет забирать влагу из кожи, сводя на нет все усилия.



3. Обычно полотно маски с обеих сторон щедро пропитано составом, почему бы не использовать обе? Разделите время «выдержки» пополам, переверните маску другой стороной и удвойте таким простым способом дозу увлажнения.

4. Область вокруг глаз предательски выдает возраст, так как кожа здесь тонкая и раньше других зон реагирует на зрелость. Чтобы не обходиться вниманием молодость кожи вокруг глаз, положите под нижнее веко сначала специальные патчи, а сверху накройте их тканевой маской с прорезами для глаз. Это сэкономит ваше время использования обоих средств по отдельности и удвоит эффект. Кстати, от гусиных лапок вокруг глаз прекрасно помогает эфирное масло копейки.

5. После того как уберете с лица маску, проведите небольшой бережный массаж. Снизу шеи вверх пробегитесь подушечками пальцев к подбородку, от него — к уголкам губ и ушам, от носа к вискам. Похлопывающими движениями вбейте остатки состава в кожу: так вы не только поможете впиться излишкам пропитки, но и стимулируете кровообращение, чем вызовете естественный румянец.

6. Внимательно выбирайте состав маски по типу вашей кожи. Чтобы увлажнить ее, ищите в составе маски гиалуроновую кислоту, глицерин, экстракты улитки. Успокоить воспаленную кожу помогут ромашка, алоэ, камелия. Чтобы получить мягкое сияние и в целом свежий вид, покупайте маску с витамином С, кофеином. А вот антивозрастная маска будет содержать витамин Е, ретинол, экстракты морских водорослей, клетки плаценты. С ретинолом будьте внимательны — после такой маски противопоказано находиться на солнце, это провоцирует появление пигментных пятен.

7. Несмотря на ощущение глубоко ухоженной и помолодевшей кожи, которое появляется после тканевых масок, не стоит ограничивать уход только ими. После ритуала обязательно нужно нанести крем для области вокруг глаз, увлажнение и защиту от солнца, вовремя смывайте макияж и очищайте кожу.

8. Даже самые дорогие патчи не компенсируют вам дефицит сна, а брендовые маски попросту не способны справиться с последствиями бурной вечеринки (напрямик в виде отеков лица). Наладьте режим сна и питания, пейте чистую воду в достаточном количестве, подберите качественные уходовые средства, и тогда маски станут вишенкой на торте, помогая достичь безупречного результата.

Нанесите и вздремните

Применение тканевой маски несильно отличается от любой другой. Нанесите ее на очищенную кожу, обеспечивая плотное прилегание по всей поверхности лица. Далее оставляем на 10–15 минут — вздремните или почитайте книгу. Тканевую маску можно использовать более рационально, если после лица нанести ее на зону декольте. Кожа в этой области также подвержена старению и вредному воздействию солнца. Оставшуюся эссенцию распределите легкими массирующими движениями по коже. Завершите процедуру нанесением увлажняющего крема.

«**Тканевую маску можно использовать более рационально, если после лица нанести ее на зону декольте**»

Тканевую маску для кожи вокруг глаз тоже наносят на чистую кожу на 15 минут. Затем снимают и выбрасывают, а остатки средства аккуратно вбивают в кожу пальцами. **Утром** средства в составе масок глубоко увлажняют кожу и выравнивают ее тон — а значит, готовят лицо к нанесению макияжа. **Вечером** тканевая маска снимает усталость, освежает лицо, подготавливает его ко сну и заменяет ночной крем. Такое средство пригодится перед важной встречей — за 10–20 минут можно преобразить лицо перед ответственным мероприятием. Пока маска находится на коже лица, активные компоненты успеют подпитать и увлажнить ее так, как это не под силу обычной маске или крему, так как ткань не дает сыворотке высохнуть и испариться.

Лилит Петросян

WWW.CARDAMONCLUB.RU



#про поговорить

#про красоту

#про женщин

#про секс

#про творчество

#про жизнь

#про успех

#про детей

#про саморазвитие

#про кулинарию

#про стиль

#про рецепты

#про мужчин

#про хобби

#про отношения

#про психологию

Хочешь стать автором? А может у тебя есть умопомрачительная фудсъёмка?

Стань частью нашей команды!

Присылай свои работы на edit@cardamonclub.ru



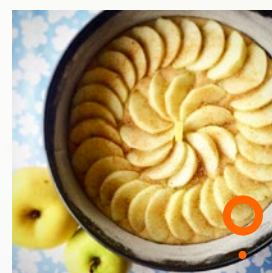
Яблочные дольки и не только!

Яблоки — это ведь не только сухофрукты в компот и всякие там джемы. Сейчас самый разгар яблочного урожая, особенно — антоновки. Ее и берем. Потому что и в шарлотку, и на зефир, и как снэк — обалденно.

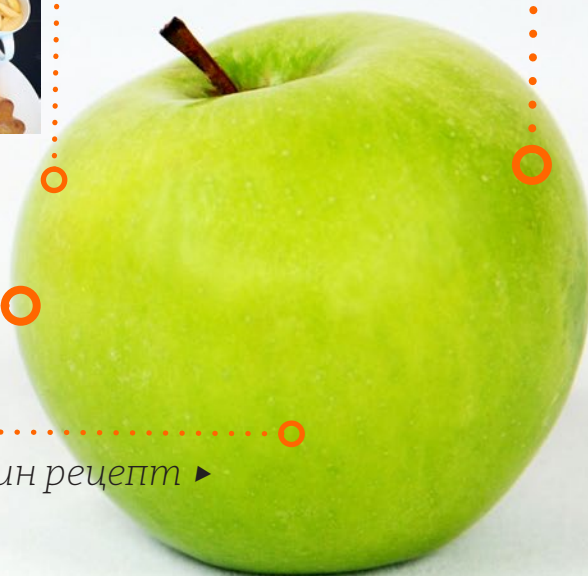
зефир рецепт ▶30



бабушкин рецепт ▶



конкурс ▶11



Виктория Гинтер



KENWOOD COOKING CHEF ПО ПРОМОКОДУ CARDAMONCLUB

Получите подарки более чем на 50 000 Р при покупке лучшего кухонного помощника до 15 марта по промокоду. И скидка до 40% на покупку насадок

Купить сейчас



РЕКЛАМА

Рецепт #1 Бабушкина шарлотка

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- 4 крупных кислых яблока
- стакан сахара
- стакан муки
- 5 г разрыхлителя
- 3 яйца
- упаковка ванильного сахара / ванилин на кончике ножа
- корица — по желанию

Как только приготовите шарлотку по этому рецепту — сразу вспомните детство. Гарантирую! Яблочный пирог получается очень вкусный, сладкий и при этом с кислинкой, аромат стоит на весь дом, даже соседи в гости напрашиваются.

1. Из яблок удалить сердцевину, плоды нарезать на тонкие дольки.

2. Яйца взбить с сахаром, добавить просеянную муку, разрыхлитель и ванилин.

3. Подготовить форму — сделать «французскую рубашку». Ничего сложного, зато у вас точно не возникнет проблем с пирогом. Нужно смазать форму сливочным маслом и слегка присыпать мукой, лишнее — стряхнуть.

4. На дно выложить немного теста. Яблоки посыпать корицей, перемешать. Аккуратно разложить в форме. Сверху равномерно покрыть оставшимся тестом.

5. Поставить пирог в предварительно разогретую до 170 °С духовку на 45–60 минут.

6. Готовность проверять зубочисткой.

По истечении времени вытащить пирог из духовки, дать постоять 10 минут, затем вынуть из формы.

ФОТО: UNSPLASH. АВТОР: DILVARA KULLINA





Мед или кипячение?

При термической обработке меда образуется опасный канцероген — оксиметилфурфурол. Так, подождите... А медовик? А пряники? Все, забыть о самом вкусном, что может быть? И даже в чай с лимоном при простуде нельзя? Спокойно! С нами **Анна Милорадова**, а значит, сейчас узнаем, где правда, а где домыслы. Вреден ли нагреваемый мед или это нас с вами пытаются нагреть — давайте разбираться.



Одна я в этих вопросах разбираться не решилась и спросила у экспертов — семьи пчеловодов **Александра и Натальи Манохиных**, что опасного в себе таит мед и могут ли я уже наконец-то отрезать кусочек медовика и съесть его без опасений. Применение этого продукта в кулинарии славится не только одноименным тортом и пряниками, а как же разнообразные соусы? Мясо в медовом маринаде. И что, получается, нельзя ничего из этого есть?



Повышенная температура — это плохо

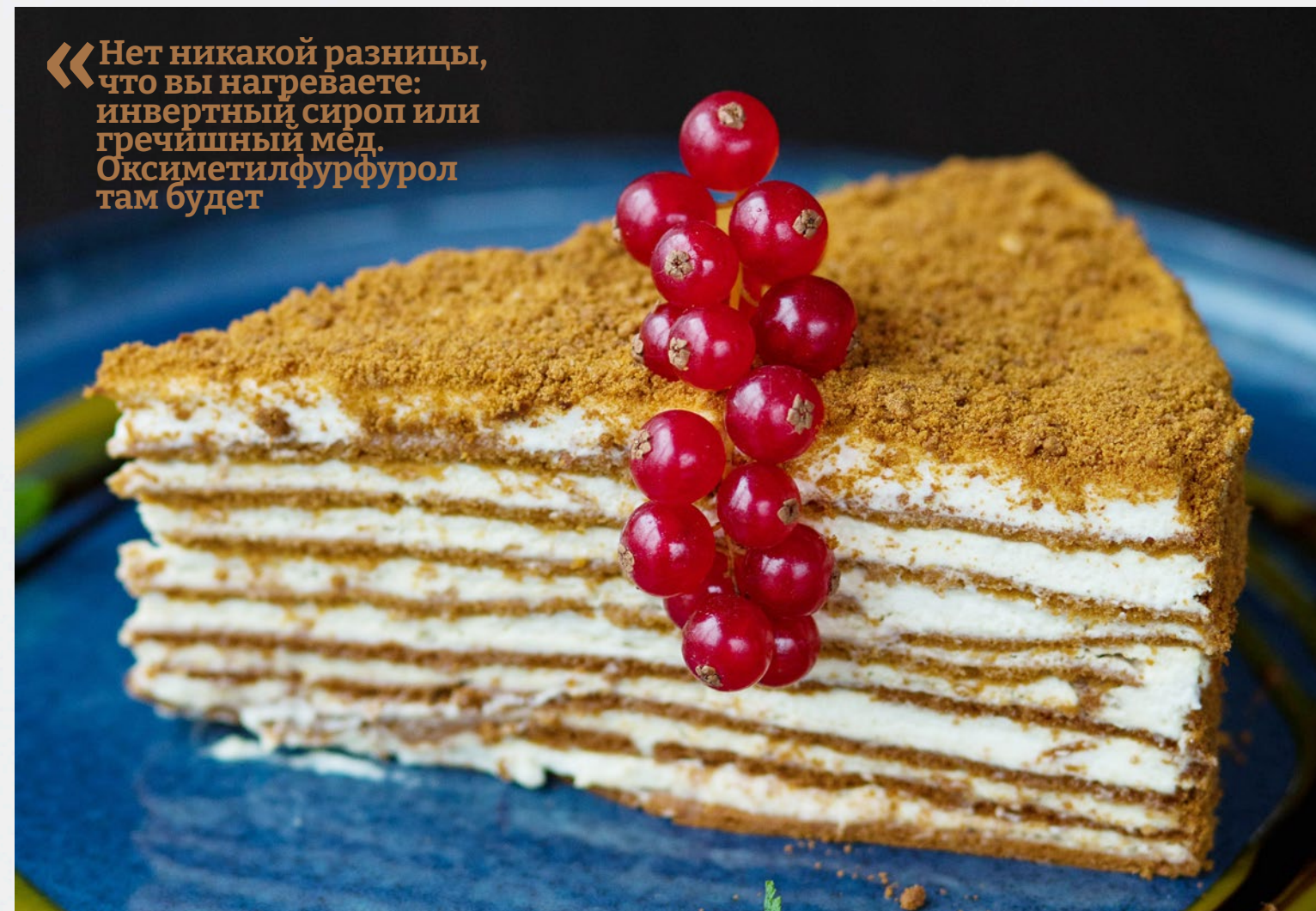
Мед — очень полезный продукт, но при нагревании свыше 60 °C в нем разрушаются органические вещества: витамины, ферменты, гликопротеины, танины, пептиды и т.д. Польза, получается, уходит. И, кстати, аромат тоже. При нагревании свыше 100 °C и «кипячении» более 10 минут из продукта уходит и бактерицидная активность, он перестает убивать бактерии. До 45 °C — оптимальная шкала для меда, чтобы в нем остались все полезные вещества, специфический вкус и аромат. Все,

что выше — обесценивает продукт, и он превращается просто в подсластитель. При длительном нагревании сахара меняют свою кристаллическую решетку — мед карамелизуется, инвертируется. Образуется множество химических соединений, новых веществ со сложной химической формулой. Влияние многих из них — не изучено! При этом мы знаем, что мед используется в кулинарии испокон веков. Получается, что вкус и польза — это разные «тети». И если вы хотите сохранить максимум пользы от меда, старайтесь его не нагревать выше 45 °C, а если нужно растопить засахарившийся — используйте водяную баню

Пчелиный яд в твоём десерте

Если про пользу выяснили — температура ее нейтрализует, — как быть с вредом от нагревания меда? В Сети встречается то тут, то там: оксиметилфурфурол опасен, это канцероген. На самом деле — это тоже не доказано. То есть от выпитого горячего чая с медом ничего страшного с вами не случится (как и не случится и пользы). Важно понимать, что оксиметилфурфурол — это промежуточный продукт рас-

«Нет никакой разницы, что вы нагреваете: инвертный сироп или гречишный мед. Оксиметилфурфурол там будет»



пада сахаров в кислой среде, усиливающегося при нагревании. Иными словами, он есть не только в меде, а в абсолютно любой сладости! И нет никакой разницы, что именно вы нагреваете — инвертный сироп или гречишный мед. Оксиметилфурфурол там будет. Хорошая новость — концентрация этого вещества контролируется ГОСТом, по нормам которого она не должна превышать 25 мг на кг продукта. Введен этот показатель

не столько для того, чтобы исключить вред оксиметилфурфурола, сколько пользу, а точнее — бесполезность продукта — меда. И именно этот показатель расскажет о том, как часто нагревали продукт. К сожалению, до сих пор не исследованы токсичность и влияние этого вещества на организм человека, а значит, и точку в этом вопросе ставить рано. Пока остается лишь уповать на то, что мед нагревали и ели до нас — и ничего

страшного не происходило. Рецептам медовых пряников сотни лет, как-то же мы выросли на них. В конце хочется добавить лишь одно — каждый решает сам, есть или не есть, нагревать или нет. Насколько вас пугает жареное мясо с медовым соусом? Да и не так часто мы едим медовики и пряники. Просто если вы очень хотите сохранить все полезные свойства меда, исключите его тепловую обработку.

РЕКЛАМА

С 1 октября по 31 декабря

УДАЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТ GRAUDE!

* Дарим камень для пиццы GRAUDE PS-1 при покупке любого духового шкафа из серии Premium. Количество подарков ограничено!



ВАШ ПОДАРОК*

Камень для пиццы PS-1





Тренду утренний стакан воды с капелькой лимонного сока вместо всякого завтрака уже много лет. А в чем польза, так и непонятно. Что организму дает этот напиток? Правда ли, что все приписанные цитрусу свойства настолько чудесны?

Утренний кисляк натошак

Не претендую на последнюю инстанцию, но этим вопросом занималась не один год, спрашивала у врачей, и диетологов, и даже представителей агрономической отрасли. И сама, кстати, свое утро встречаю кисляком.

Пей до дна

Пожалуй, самый известный факт о лимоне — это приличное содержание в нем витамина С, особенно важного в период сезонных заболеваний. Эта буква в полезном алфавите повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Вообще, про важность витамина С много информации, а в сочетании с хорошей питьевой водой получается напиток, способствующий:

- Улучшению пищеварительных процессов
- Укреплению иммунитета
- Стабилизации кислотно-щелочного баланса
- Борьбе с лишним весом
- Снижению процессов воспаления
- Выведению токсинов, шлаков, ядов
- Повышению стрессоустойчивости
- Поддержанию нормы сахара в крови
- Насыщению организма антиоксидантами и разнообразными питательными веществами
- Снижению уровня отрицательного холестерина
- Ускорению восстановительных процессов в организме и регенерации клеток
- Замене кофеина

Правила распития

Вообще вода с лимоном помогает разбудить организм после сна, запускает метаболизм. Забавный факт: несмотря на то, что лимон кислый, он ощелачивает организм (про пользу и мифы *ощелачивания читайте в следующих материалах*). Напиток тонизирует и заряжает энергией. Поделюсь своим опытом, как можно принимать воду с лимоном.



Добавить в стакан горячей воды (не кипятка), 200 мл, три ломтика лимона, дать слегка остыть и пить натошак. **Эффект:** улучшение работы пищеварительного тракта и снижение веса.



Сок лимона смешать с водой в пропорции 1:1 так, чтобы получилось 200 мл напитка, принимать за 30 минут до еды. **Эффект:** желудок начинает активно вырабатывать сок, улучшается кишечная моторика.



Сок лимона (50 мл) смешать со 150 мл теплой воды, добавить чайную ложку меда (о вреде нагревания меда ▶ стр. 12). Принимать до завтрака и перед сном. **Эффект:** оздоровительный и общеукрепляющий.



Измельчить лимон вместе с кожурой (если он органического происхождения). Полученную кашицу добавлять в воду по столовой ложке на 200 мл, пить три раза в день. **Эффект:** выведение токсинов из организма.

Мой способ — это капля эфирного масла в стакан + 200 мл воды. Утром, натошак.

Но есть но

Даже у простого, казалось бы, напитка есть свои противопоказания. Прежде всего стоит затронуть такой момент, как аллергия на цитрусы. Не рекомендую эту историю и тем, у кого проблемы с желудком и желудочно-кишечным трактом — язвы, гастриты и т.д., — возможны обострения болячек.

Аскорбиновая кислота может разрушать зубную эмаль, поэтому пейте воду через соломинку. Еще один побочный результат запуска организма — мочегонный эффект от воды с лимоном. И тут важно помнить, что людям с заболеваниями почек и камнями лучше от этого «завтрака» отказаться. Ну и не забывайте, что раз это мочегонное средство, то нужно исключить обезвоживание организма — пить не только воду с лимоном, но и другие виды жидкостей (и чем больше, тем лучше).



Мария Ненеску



Иногда мечты сбываются, главное — чтобы они были правильные.

А еще понадобятся сила воли, незаурядное мышление, упорство и терпение. Всё это есть у нашей героини — владелицы двух кофеен в Москве «Может, кофе?» **Алёны Качуриной**. Молодая, красивая, амбициозная, харизматичная, с крутым чувством юмора, она рассказала CardamonClub, почему считает своих гостей на Пресне особенными, чем полезен вредный постоянный посетитель, в чем залог успешного бизнеса и сколько должен стоить кофе на самом деле.

«Кроме чашки,
ты должен дать
еще что-то»



«Слабоумие и отвага»

Открыть кофейню не так сложно. Немного слабоумия и отваги — и вот у тебя уже свое заведение. Но ты бываешь абсолютно не готов к тому, что это живой организм. Особенно если ты никогда не работал в общепите. Очень многим людям, которые приходят ко мне за консультацией, открывать свое заведение или нет, кажется, что если есть определенный бюджет, то в целом это обеспечит системность: вваливаешь достаточное количество денег, и у тебя тут же хорошая барная стойка, хорошая сантехника — ты закладываешь эффектный базис. Нанимаешь крутого бариста, администратора, собираешь задорого коллектив профессионалов. И вот собрал ты такую крутую команду, все скомпоновал, опять же, задорого — и всё это тут же заработало. А вот ни фиги! Вокруг тебя, вокруг твоего заведения всегда есть куча сопряженных вещей. Канализация дома, в котором находится кофейня; управа, которая вдруг пришла и что-то там решила; соседи, которым ты можешь мешать; поставщики, которые везли-везли, вот старались, бежали, прям толкали перед собой машину и... не довезли. И ты приходишь такой с утра, у тебя все завтраки завязаны на круасанах, а их — нет. А у тебя бесконечный поток клиентов, ты перед всеми извиняешься, но сделать ничего не можешь — никто тебе круассаны в таком объеме за час не приготовит и не доставит. И к такому нельзя быть готовым! И я не была.

«На хер — это вон туда!»

В любой сетевой компании, в любом крупном общепите у тебя — сотрудника — есть офис поддержки. И когда приходит арендодатель и гово-



«Ты перед всеми извиняешься, но сделать ничего не можешь — никто тебе круассаны в таком объеме за час не приготовит и не доставит»





В цифрах

₽1,3 млн

потрачено на открытие первой кофейни

21 день

ушло на ее открытие

11 человек

вместе с самой Алёной работают в двух кофейнях «Может, кофе?»



«Боже, как всё клёво! Какие открыточки, какие бирюзовые ящички! Это всё так восхитительно!»

рит: «Давайте через полчаса вы освободите помещение, потому что я так решил», — ты звонишь своему вышестоящему кому-нибудь, и этот кто-нибудь решает. А тут арендодатель приходит к тебе и говорит: «Алён, на хер — это во-о-о-он туда». А у тебя кофейня, гости, оборот

уже 60 тысяч. То есть ты начала с 15 тысяч и ела гречку, а сейчас у тебя уже 60, и вы даже чего-то зарабатываете, уже даже на авокадо хватает. А тебя выгоняют. И нет такого, что есть еще какая-то кофейня, и ты такая: «А, ну без проблем! Конечно. Я тогда туда». Тебе приходится принимать удар. Я не была к этому готова. Год прошел с момента открытия первой кофейни, и за это время я не могла к этому подготовиться. Мне казалось: открыл ты кофейню весь такой красивый, такой напояженный, и все идут к тебе со словами: «Боже, как всё клёво! Какие открыточки, какие бирюзовые ящички! Это всё так восхитительно!» Нет! «А чего кофе такой невкусный?», «А чего сэндвич такой отстойный?», «А чего, сырников нормальных нет?» ... «А ты вообще кто такая? Руководителя можно мне позвать? В смысле ты хозяйка? Менеджера мне позови, девочка!» И я ко всему

этому не была готова: критике, к тому, что меня будут так оценивать.

«С токсичными гостями мы завязывали дружбу»

Когда к тебе приходят токсичные гости и делают тебе мозг, если ты включаешься в этот диалог, — вы гоняете туда-сюда негатив. А когда на токсичный комментарий, что и сырники у тебя не очень, и кофе совсем не очень, ты отвечаешь: «Ок. Верю! Верю, что вам не нравится ни кофе, ни сырники. Поэтому давайте я всё переделаю и еще дам вам с собой кусочек морковного кекса. А вы завтра, когда вернетесь, расскажете, как вам он», — человека это сбивает, вводит в ступор. Потому что на агрессию человек отвечает агрессией. Он тебе: «Кофе — говно!», а ты: «Да ты сам говно!» — и понеслась. А когда ты говоришь себе: «Да, ок! Я действительно осознаю, что кофе может быть невкусный, потому

что: а) он может быть реально невкусный — плохо настроили машину и вот это всё; и б) у человека сегодня плохое настроение, и кофе ему не кофе, и булка не булка. И в том, и в другом случае есть способы решения, но оба — про контакт с гостем. Пока ты не выстроишь личные контакты, работать с претензиями будет невозможно. И вот именно с конфликтными и токсичными гостями мы завязывали дружбу. Сейчас самые яркие фанаты нашего бренда — это те люди, которые вначале приходили и говорили: «Слышь, девочка, стол мне протри». А я говорила: «Уже бегу! Сейчас, только опало возьму — и вся ваша».

«Все мои гости — это мои гости»

Вредный ворчливый клиент — это самый яркий показатель того, что в твоём бизнесе происходит что-то не то. Есть у меня один такой гость, он в принципе ворчливый и ка-





призный. И изначально у нас отношения не очень складывались, потому что мне сложно общаться с подобным типом людей. Но все мои гости – это мои гости, принимаю как as it is («как есть», с англ. — прим. ред.). Я просто смирилась. Но сейчас, если он мне пишет, что салат горчит – на 300% это правда. Потому что он постоянно берет этот салат и настолько привык к качеству, что знает, каким оно должно быть. К тому же он настолько открыт в части обратной связи, что благодаря его комментариям я сохраняю еще кучу клиентов, которые промолчат и больше не придут. И каждый раз, когда он мне пишет, что что-то не так, я всегда проверяю, мы пробуем, исправляем. Недавно таким образом сняли партию салатов. Хотя поставщик мамой клялся, что всё делал лично сам, пробовавал, и его баклажаны не могут горчить.

«Пресня без тебя не Пресня»

Пресня, как некое явление, в свое время не дала мне уютно. Если бы местные гости не были слегка пассивно-агрессивны, слегка не нарушали мои границы, может быть, я не открыла бы эту кофейню. Потому что когда я закрывала кофейню (первую кофейню в этом же районе Алёне пришлось закрыть на второй год существования заведения. — прим. ред.), то они практически в один голос говорили: «Пресня без тебя не Пресня! Открывай новую кофейню в этом же районе». Мне звонили, предлагали

«Ну пришел ты в трениках, ну не помыл голову – что с того? Тут все свои, бариста улыбаются, кофе такой же вкусный, как и всегда»

свою помощь, оставшиеся после ремонта стройматериалы, подбадривали и поддерживали в этот непростой для меня момент. И таких людей было много! Были даже такие, кто в шутку говорил: «Давай проколем колеса у твоего автомобиля, в багажник нормально войдет кофемашина, мы уже примерились. А что, будешь работать!» Меня тогда это очень поддержало. Я поняла, что это не просто деньги, это дело, которое нужно не только мне. Это место кому-то нужно. Люди приходят и ловят дзен, им уютно, хорошо. К тому же, когда всё только задумывалось, мне хотелось создать такое комфортное место – дело не в мебели и не в интерьере, а именно во внутреннем комфорте, — куда можно было бы прийти в засаленных трениках, с немойтой головой и не испытывать никакого напряжения по этому поводу. Ну пришел ты в трениках, ну не помыл голову – что с того? Тут все свои, бариста улыбаются, кофе такой же вкусный, как и всегда. Здесь это получилось на 100%, удалось выстроить добрососедство. И, конечно, этого бы не получилось без гостей.

«Открываем окно и выкидываем, к черту, деньги!»

Если у вас есть достаточная сумма для открытия собственного бизнеса в сфере общепита и вы никогда там не работали, то делаем следующее: берем деньги, садимся в машину, включаем релаксирующую музыку и едем куда-нибудь за МКАД, желательно ночью. Там ищем какое-нибудь малолюдное место, открываем окно и выкидываем, к черту, деньги! Профита намного больше, чем от открытия своего заведения. Но если вы, во-первых, работали в общепите и у вас есть понимание, как это всё функ-

ционирует, а во-вторых, у вас есть деньги, четкая концепция и четкий посыл кофейни, а не просто «я хочу всё такое бирюзовенькое», тогда, скорее всего, на 80% ваша идея обречена на успех. Или если вы действительно не работали в общепите, но открыть свое заведение – ваша мечта, дело жизни, может быть, даже есть какие-то небольшие деньги, – вы также обречены на успех. Во всех остальных случаях – машина – МКАД – деньги.

«Кроме чашки, ты должен дать еще что-то»

Чашка кофе 300–350 мл должна стоить не дороже 250 рублей. Я пью черный кофе-фильтр, и для него 100–120 рублей – «золотая цена». Платить дороже – психологически сложно. Кофейня вообще немножко не про кофе. Это скорее про эмоцию, ежедневную. Если хочешь построить успешный бизнес – к тебе должны приходиться каждый день, кроме чашки, ты должен дать еще что-то. Приемлемая цена, чтобы гость психологически был готов тратить эту сумму каждый день, вкусный кофе, булка и так далее. Плюс – крутая эмоция, которую он испытывает, плюс необычный интерьер, плюс люди за стойкой улыбаются. Тогда высоки шансы, что всё у тебя получится.

«Моим бизнесом управляют бариста»

После пандемии у меня новая жизненная парадигма – я хочу три выходных на неделе. Сейчас у меня появился человек, который будет вести мой рабочий аккаунт. Очень долго не могла это делегировать – ребята были против, да и я не хотела. Но время сепарации пришло, взяла SMM-щика.

В целом у меня все делегировано. Моим бизнесом управляют бариста, не я. Я его просто придумала. Заказы делаю не я, молоко, кофе, еда – не я. Бразды правления были розданы 1,5 года назад, я всё распределила, и у каждого бариста есть дополнительные обязанности. Подсчет инвентаризации у меня делает старший бариста, ведение реестра платежей – другой сотрудник. На мне остались по факту только коммуникации высокого уровня, сверки, какие-то вопросы с поставщиками, оплаты. Ну и, конечно, творческая часть – я сама придумываю меню, сама верстаю, мне очень нравится, я получаю от этого особое удовольствие. И вот до последнего вела инстаграм. Но он стал отнимать много времени. У всего есть цена

и ценность. Ценность высока, но и цена стала высока. И как только второе выросло больше первого – я отдала ведение аккаунта.

«Я одна ничего не стою»

За время пандемии я подтвердила известную золотую истину: если не будешь разговаривать со своей командой словами через рот, в случае если он у тебя командный (как у меня), — ты будешь в жопе. Что за коронавирус? Чем это грозит? А что будет с нами? А что мы будем делать? А куда мы пойдём? А что мы будем есть? На что мы будем жить? Закроем ли мы кофейню или не закроем? Умрем мы или нет? Я каждый день разговаривала с командой, тратила на это

не меньше шести часов. Мы принимали совместное решение – будем ли мы работать в период пандемии или нет. Собрались, открыли бутылку недурственного кьянти и решили – ни дня не будем простаивать. И я их держала в курсе всего, вплоть до того, сколько денег осталось на счете кофейни. Это был для меня принципиальный момент – мы максимально честно обсуждали текущую ситуацию. Я думаю, что именно это помогло бизнесу устоять. Я одна ничего не стою. При этом что я умная, красивая и всё о себе знаю.

Беседовал
Дмитрий Гаврилов

Полную версию интервью читайте
на сайте CardamonClub



«У всего есть цена и ценность. Ценность высока, но и цена стала высока. И как только второе выросло больше первого – я отдала ведение аккаунта»



« В Хеллоуин даже простая дырявая простыня, которую вы давно мечтаете пустить на тряпки, может получить вторую жизнь – яркую и незабываемую

Страшно ВКУСНО

В России Хеллоуин празднуют исключительно в домашней обстановке или на тематических вечеринках.

Так же, как и в Америке, у нас наряжаются в разные костюмы, но никуда из дома не выходят, а угощаются прямо на месте. И, конечно, чтобы праздник точно удался, угощений должно быть много, и все они должны быть тематические и вкусные.



Этот праздник в России не пользуется огромной популярностью, хотя в США он негласно считается не только Днем всех Святых, но и днем сладостей. Еще бы, сколько детей выходит вечером на улицу, стучится в дома соседей со словами: «Trick or treating» (с англ. — «Неприятность или угощение». — прим. ред.), — и получает в свои пакетики или корзинки самые разные конфеты, шоколадки и печенья.

Цветовая гамма

Основа любого кэнди-бара — цветовые акценты в десертах и оформлении. И, разумеется, Хеллоуин не исключение. Основные цвета этого праздника — оранжевый, фиолетовый, черный и кислотно-зеленый. Вы можете использовать их в креме, цвете макарун и бисквите, леденцах и зефире, и, конечно же, в безе. Монохромная палитра или раздолье вырвиглаз-оттенков — решать вам. Поддержите гамму салфетками, лентами, конфетти и, разумеется, свечами (их должно быть много). Не забудьте про скатерть, если только это не противоречит вашей задумке, ее тоже можно подобрать согласно палитре. В Хеллоуин даже простая дырявая простыня, которую вы давно мечтаете пустить на тряпки, сможет получить вторую жизнь — яркую и незабываемую. Полейте ее красным красителем — и вот у вас пятна крови. А хотите — добавьте параллельные надрезы одинаковой длины — перед вами скатерть, пережившая нападение оборотня. Вот еще идея: обмотайте стол марлевыми бинтами — и да пребудет с вами египетская сила!

Вот это стол

Популярный тренд — десерты на палочке — особенно актуален на Хеллоуин. На палочке можно подать леденцы, зефир, кейк-попсы, пряники и, конечно же, меренгу (безе). Чтобы стол был максимально красивым, можно использовать в качестве вазочек банки, внутри которых можно разместить шарики гидрогеля красного цвета или LED-подсветку. А можно купить маленькие ведерки — тоже очень красиво смотрится. Во главу стола, прямо в центр, поставьте тыквенную голову — Джека. Как ее сделать, можно найти в интернете. По краям на разных уровнях разместите десерты. Желательно, чтобы в каждой зоне был свой вид, не перемешивайте все вместе. Если с вазами не получается и вы не можете их найти, используйте королеву праздника — тыкву. Купите в магазине тыквы самых разных размеров и форм, а далее разместите их на столе и втыкайте ваши десерты на палочках прямо в овощи. Вот вам и идея подачи.



Джек-О, или фонарь Джек — главный символ Хеллоуина



Из безе можно делать косточки и призраков



Купите или приготовьте из песочного теста печенье прямоугольной или округлой формы, напишите на нем «R.I.P.», вставьте в шапку капкейка



Не только сладость

В качестве угощения можно использовать не только десерты и выпечку, но и что-то «посерьезнее». Например, можно запечь сосиски в тесте и подать эту историю с кроваво-красным соусом. Только сделайте это по-хеллоуински: намотайте на сосиску тонкие полоски теста на манер бинтов мумии. Если у вас все в порядке с воображением, то даже простые фрукты заиграют в новом свете. К примеру, если взять очищенный банан и разрезать его пополам, а ближе к концу воткнуть бутончики гвоздики (специи) или шоколадные капли — получится съедобное привидение. Только не забудьте сбрызнуть банан лимонным соком, тогда он не потемнеет и сохранит свою бледность. Очищенный мандарин очень похож на маленькую тыкву. Просто добавьте зеленый стебелек в центр цитруса — тыква готова.

Топперы и прочая атрибутика

У известного китайского ретейлера (и не только у него) можно приобрести кучу полезных тематических вещей. К примеру, там за небольшие деньги можно заказать

всевозможные топперы в десерты: хочешь — в виде летучей мыши, а хочешь — с забавными мордашками зомби. Можно сделать и самому, понадобятся зубочистки, клей и пара распечатанных картинок. А хотите — сделайте съедобный топпер из пряника, беже или карамели. Из беже, кстати, получаются очень прикольные привидения, в карамель можно добавить съедобную бугагашечку-картинку, а пряник сделать в любой нужной форме и еще расписать глазурью в тему. В качестве топпера также можно использовать покупной жевательный мармелад. Сейчас



он бывает не только в виде подходящих к нашему празднику зубов вампира и мармеладных червячков. Можно найти и глаза, и отрубленные пальцы, и другие ужасы. Просто поместите в центре шапки капкейка такой мармелад — десерт станет устрашающим. Все на том же сайте можно заказать короны для кексов — всевозможные вырубки из плотного картона, которые надеваются на основание капкейка и эффектно его опоясывают. Такие есть и в виде паутины с тарантулами, и в виде замка в готическом стиле с ведьмами

«Классное решение — использование изомальта для создания эффекта битого стекла»

на метлах, и в виде кладбища с летающими над ним призраками. Стоят недорого, выглядят просто потрясающе.

Слепи что-нибудь ужасное

Если у вас определенный талант и тяга к лепке из мастики — используйте это в своих десертах для кэнди-бара. Шляпа ведьмы, пальцы зомби, герои из готического мультфильма и просто тыквы — вариантов лепки сотни. В интернете можно найти пошаговые уроки лепки самых распространенных элементов декора. Классное решение — использование изомальта для эффекта битого стекла. Топите изомальт, заливайте ровным слоем в любую форму, а затем, когда полностью застынет, разбиваете на осколки и ими украшаете шапку крема на капкейке. А если сверху полить густым красным топпингом, получите окровавленное стекло... бр-р-р-р.

Фёдор Кошкин



Рецепт «Красный бархат»

Этот торт станет украшением стола на Хеллоуин. Пористый влажный бисквит, сливочный крем, шоколадное послевкусие. А этот цвет... Сказка!

- 1. Бисквит.** Смешайте сухие ингредиенты: муку, сахар, какао, соль, соду и разрыхлитель. Какао лучше всего взять алкализованное, так получится более насыщенный вкус, а часть белого сахара можно заменить на коричневый.
- 2.** В дже миксера смешайте масло и яйца в пышную однородную массу. Масло подойдет любое, но желательнее без сахара. Лучше всего — кукурузное.
- 3.** Небольшими порциями добавляйте к взбивающейся массе сухую смесь, затем добавляйте пахту. Ее можно заменить густым кефиром или сметаной.
- 4.** Добавьте краситель. Если у вас сухой — смешайте его с другими сухими ингредиентами или разведите в небольшом количестве воды. После выпекания цвет бисквита станет более насыщенным, не переборщите с красителем.
- 5.** Разлейте тесто по формам (не бойтесь, что оно получается довольно жидким), оставьте на 15–20 минут — чтобы подействовала сода. Включите духовку на 180 °С.
- 6.** Выпекайте бисквит в течение 40–45 минут, готовность проверяйте зубочисткой. После того, как бисквит остыл — обмотайте его пищевой пленкой и отправьте в холодильник минимум на 2 часа.
- 7. Крем.** Соедините мягкое масло с пудрой, добавьте сыр. Тщательно промешайте — крем готов.
- 8.** Достаньте бисквит, разрежьте на слой и промажьте каждый из них кремом — стандартная сборка торта.



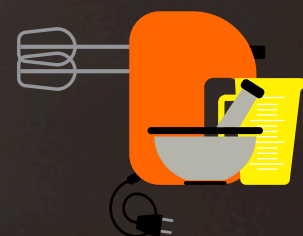
ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Для бисквита:

- 340 г муки
- 300 г сахарного песка
- 300 г растительного масла
- 280 г пахты/кефира
- 5 г какао-порошка
- 5 г разрыхлителя
- 3 яйца
- 3 г пищевой соды
- ¼ ч. ложки соли
- 2 ч. ложки красного пищевого красителя

Для крема:

- 300 г сливочного сыра
- 100 г сливочного масла 82,5%
- 100 г сахарной пудры



Рецепт #2

Ппц какая шарлотка!

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 40 г льняной муки
- 65 г кукурузной муки
- 75 г рисовой муки
- 115 г мягкого творога
- 1 яйцо
- 15 г заменителя сахара
- ¼ ч. ложки соды
- корица — по желанию

Для начинки:

- 300 г очищенных яблок
- 1 ч. ложка лимонного сока
- заменитель сахара по вкусу

Для заливки:

- 180 г мягкого творога 4%
- 33 г кукурузного крахмала
- 3 яйца
- ванилин, корица — по желанию
- 9 г заменителя сахара

- 1. Тесто.** Взбиваем яйцо и вмешиваем мягкий творог. Все сухие компоненты перемешиваем венчиком и соединяем с полученной массой. Вымешиваем тесто и убираем в холодильник на 40 минут в пакете.
- 2.** Форму смазываем маслом. Духовку ставим разогреваться до 180 °С.
- 3.** Достаем тесто из холодильника и проверяем консистенцию. При сильной липкости нужно добавить немного муки, а если же наоборот, то мягкого творога. Тесто перекладываем в форму и просто равномерно распределяем его внутри этой формы.
- 4.** Убираем тесто в духовку на 15 минут, предварительно наколов вилочкой.
- 5. Начинка.** Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкими ломтиками. Добавить сок лимона, тогда яблочки не потеряют свой цвет.
- 6. Заливка.** Венчиком смешиваем все ингредиенты для заливки и отправляем туда яблоки. Пробуем на вкус. Если нужно, добавьте еще фит парад. Перекладываем начинку в форму на готовое тесто.
- 7.** Выпекаем до золотистого цвета, примерно 40–45 минут. Лучше готовить с вечера, тогда к утру шарлотка напитается и станет очень нежной.

Рецептов этого десерта огромное количество. Давайте начнем с простого, а именно с зефира из яблочного пюре.



Рецепт Яблочный зефир



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- 125 г яблочного пюре
- 270 г сахара
- 80 г инвертного сиропа
- 1 белок
- 7 г агар-агара
- 75 г воды



- 1.** Взбить пюре с белком до мягких пиков



- 2.** Смешать сахар, агар-агар, инвертный сироп и воду в сотейнике. Поставить на огонь и варить до 110 °С



- 3.** Включить миксер на среднюю скорость и влить в массу агар тонкой струйкой



- 4.** Как только масса заметно загустеет — отсаживайте зефир и оставьте стабилизироваться на 6–12 часов



МИССИЯ ВЫПОЛНИМА: ДОЛОЙ ОСЕННЮЮ ХАНДРУ!

Как же быстро наступила осень!
И если по погоде это пока не ощущается — на улице вполне себе тепло и солнечно, то по гомону детей, идущих по утрам в школу, точно не ошибешься. Природа потихоньку сдает свои права, и вокруг все становится желто-красным. Совсем скоро небо заволоклет серыми облаками, начнутся непрекращающиеся дожди и лихорадочные перебежки от места к месту: из дома на работу, с работы — домой.

Под занавес сезона и сам очень быстро приходишь к тому, что ничего не хочется. Медленно, шаг за шагом, как листья клена, «опадает» настроение. Предъявить счет некому, но и с собой поделаться ничего не можешь — апатия, лень, состояние вакуума. Это она — хандра! Явление, кстати, очень распространенное. А что дальше? Депрессия? Ну уж нет! Если с явлениями природы бороться глупо и бесполезно, то навести порядок в собственной голове и душе мы просто обязаны. Тем более когда есть профессионалы, у которых можно все спросить. Об особенностях так называемой сезонной, или осенней, хандры, а также как с этим «счастьем» бороться, нам рассказал гипнолог и энергопрактик **Андрей Слученков**.

Начнем с того, что у хандры (которая, кстати, возникает не только осенью) есть два типа причин: физиологиче-



ские и психологические. Чтобы справиться с физиологическими причинами, надо взять себя в руки и начать делать простые, но очень важные вещи. **Во-первых**, высыпаться. Это настолько же важно, насколько и просто, так как банальный недосып отбирает большую часть энергии. **Вторым** важным правилом борьбы с этим недугом является питание. Включите в рацион побольше витаминов, желательно в натуральном виде. Кстати, аптечным синтетическим витаминам и минералам есть отличная альтернатива — натуральные БАДы и эфирные масла. Но и тут, как в аптеке, все должно быть точно — продукты должны быть сертифицированы и относиться к терапевтическому классу. Добавив в свой рацион чуть больше натурального и органического, ваше тело ответит благодарностью, а дух воспрянет.

Третий важный момент, также ничего сверхъестественного — занятия спортом. Поверьте, даже простая зарядка по утрам сильно изменит ваше настроение. Все дело в «гормонах счастья» — дофамине, эндорфине, серотонине и окситоцине. Их выработка происходит как раз во время занятий физической активностью. Но если с физической стороной проблемы все более-менее понятно, то с психологической все сложнее в разы. В течение жизни мы сталкиваемся с разными ситуациями, и далеко не все дают нам положительные эмоции. К примеру, реакции организма на стресс. Это всегда сигнал нашего бессознательного: «эй, ты делаешь что-то не то, прекрати так делать и начни делать иначе». В этом ряду стоят такие эмоции, как страх, вина, обида и ряд других. Эти чувства толкают нас на изменение нашего поведения. Вот заходишь случайно в темную подворотню, и включается страх. Он говорит тебе: «не ходи туда, иди другой дорогой». Нас кто-то обидел, поступил с нами несправедливо. Это сигнал к тому, что несправедливость надо пресечь, иначе будет проиграно сражение на иерархической лестнице, мы потеряем часть баллов статуса. Очень часто человек сам себя «зарывает» — по привычке продолжает делать то, к чему привык, не меняет свое поведение. И тогда бессознательное, основная задача которого — обеспечить безопасность носителя, включает рубильник эмоции второго уровня — разочарование. Оно говорит нам: «то, что ты делаешь, не работает».

Например, вы устроились на работу, вам там пообещали 100 тысяч рублей, а в конце месяца заплатили 50 тысяч. Включилась обида, ощущение, что с вами поступили несправедливо. Но вместо того, чтобы уволиться или как-то изменить данную ситуацию, вы остались на этой работе. Спустя еще месяц вам снова заплатили 50 тысяч. И к обиде добавилось разочарование, сигнал бессознательного о том, что принятая стратегия не работает. Но бывают очень упорные люди, которые даже после подобных сигналов продолжают усиленно

«**Бессознательное, основная задача которого — обеспечить безопасность носителя, включает рубильник эмоции второго уровня — разочарование**»





гнуть свою линию. И тогда бессознательное, видя, что носитель его не слушает, включает рубильник третьего уровня — депрессия и апатия. Эти чувства говорят нам: «то, что ты делаешь — не работает и нужно остановить попытки исправить ситуацию». Таким образом, бессознательное дает сигнал о том, что нужно перестать тратить энергию, так как тратится она не в том направлении. Многие спросят: что с этим делать? И, как ни странно, ответ лежит на поверхности. Если вы оказались в ситуации апатии и безразличия, то займитесь собой! Изучением себя, своих реакций и ощущений, желаний и стремлений. Поймите, наконец, что вы хотите делать на самом деле?! И что вынуждены делать для других?! Меняйте то, что вам не нравится и не подходит. Если не чувствуете сил для исправления ситуации — обращайтесь за помощью к специалисту. Потому что, не меняя своих реакций, своего поведения, очень легко можно надолго зависнуть в депрессии и апатии.



Оксана Сциборовская

«**Очень часто человек сам себя «зарывает» — по выученному сценарию продолжает делать то, к чему привык, не меняет свое поведение**



ВО ВЛАСТИ УБЕЖДЕНИЙ

О — Г — Р — А —
Н — И — Ч — И —
В — А — Ю —
Щ — И — Х

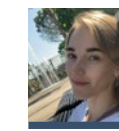
Ты когда-нибудь пробовала смотреть через замочную скважину? По сути именно это мы пытаемся сделать, когда живем с ограничивающими убеждениями.

Мы запрещаем себе открывать ту или иную дверь, а потом обижаемся и завидуем тем, кто не заиклился на страхах и смело шагнул в неизвестное. Мы усердно создаем себе рамки и держимся за них, находя подтверждение их актуальности. Собственный опыт и, что еще интереснее, опыт других людей красным флагом размахивает перед нами, указывая на неудачи и осечки. Лучше не высовываться — мало ли чего. И вот здесь мозг начинает рисовать самые страшные картины развития событий, организм дает сбой в виде хронических и не очень болячек, а окружение начинает сопротивляться в духе «нормально же сидели, ну что ты начала». А ведь и правда, сидим нормально, а главное — ровно. Конечно, душа нет-нет да и попросит перемен. Но страшно. И хочется, и колется, а главное — в хорошее не верится. Успех — он где-то там, в сказках бывает, а тут у нас реальная жизнь. Суровая и беспощадная. Но давай пофантазируем — кто ты без своей раковины? Замученная, загнанная, оглядывающаяся на всех и вся тетка? Или успешная, сног-

шибательная, уверенная в себе женщина? Не важно, в чем заключается твое ограничивающее убеждение, и пути его приобретения тоже роли не играют. Наследственное, позаимствованное или самопосаженное. Важно понять, что если у дорогой и горячо любимой двоюродной тети Моти, живущей по принципу «не влезай — убьет», есть собственная псевдонаучно обоснованная доказательная база, почему именно убьет, если влезть, то тебя-то это никак не касается. Ты ведь, надеюсь, не донашиваешь за ней вон то шикарное, пару раз надетое гипюровое платье, купленное на свадьбу твоих родителей? Нет? А ее установки пришлишь в пору? Растянула, разносила, и сели они как влитые. Здесь и «большие деньги — большие проблемы», и «всем парням надо от нас только одно», и «от судьбы не уйдешь». Помимо прочего, хорошо бы осознать, что то, во что мы вкладываем свое внимание (а значит, и энергию), к нам же и возвращается. К примеру, ждешь неприятностей от парней — обязательно будешь встречать самых отпетых; хочешь до-

казательства, что ты неудачница — все «прелести» этого состояния к твоим услугам. В плохом поверить легко. И за ограничения проще держаться, ведь вторичная выгода от бездействия слишком велика. Удобно найти объяснение прокрастинации, пассивности и вообще всему, что пошло не той дорогой, — у меня ведь на роду написано. А вот стать сознательной и ответственной за свою жизнь — это уже работа. Но легко сказать, да сложно сделать. Ограничивающие убеждения потому так и называются, что призваны предостерегать нас, и верим мы в них безапелляционно. Стоит всегда проговаривать себе: «может быть, а может и не быть». И тогда, возможно, среди козлов отыщутся достойные мужчины, деньги будут приносить только радость, а возраст/рост/вес/форма носа/карма перестанут быть препятствием к чему бы то ни было.

Renee Grey



Мнение автора может не совпадать с позицией редакции



«Такой мужчина должен быть в жизни у каждой женщины, чтобы иногда вспоминать его и немного скучать»

МУЖЧИНЫ В ШОКОЛАДЕ

Если бы мужчины делились по типу шоколада, то все было бы куда проще. Вот берешь же плитку горького и понимаешь, чего от него ждать. Представьте, если бы так же с мужиками!

Даже если вы никогда не пробовали шоколад, вы имеете о нем представление. То же самое и с настоящими мужчинами: кому-то с ними повезло, кто-то о них только слышал. Мы же решили распробовать каждый вид шоколада и сравнить его с известными типажам мужчин. Что у нас получилось, читайте ниже. Строго не судить! Мы все-таки женщины, а значит, имеем право.

Молочный шоколад

Этот тип известен многим женщинам — он маменькин сынок или подкаблучник. Молочный, он на то и молочный: и не шоколад, и не молоко. Что-то с чем-то. В целом молочный шоколад мягкий, нежный и податливый. Тебя обволакивает пеленой спокойствия и умиротворения. Жаль, что это лишь временное явление.

Это такой мужчина, который тает в руках, а не во рту. Под любым грузом обязанностей он тает и проседает, а с годами — так вообще теряет свою форму. И как его не темперировать (процесс нагревания / охлаждения шоколада до определенных температур с целью перекристаллизации какао-масла — прим. ред.), ничего не выходит. И руки испачкаешь, и одежду. Зато вкус запомнишь навсегда.

Горячий шоколад

Тут, наверное, всем всё понятно — это лучшие любовники, спо-

собные растопить наши сердца одним лишь словом, хрипотцой в голосе, бархатным переливом. Такого мужчину не сразу оценишь, ведь он проявляется только в особенных условиях: если его разогреть. Иными словами, вы сами должны обладать чем-то таким, что вызовет в мужчине — горячем шоколаде пламя страсти и любви.

Как ни странно, таким мужчиной быстро «наедаешься», через какое-то время уже становится скучно от однообразных форм и слов, объятия все больше давят и сдавливают, нежели окутывают и дарят тепло. Совет такой — обязательно пробуйте! Такой мужчина должен быть в жизни у каждой женщины, чтобы иногда, холодными зимними вечерами вспоминать его и немного скучать.

Шоколад с изюмом и ромом / коньяком

Тут не надо слов — просто не бери и не пробуй. Это любимый шоколад наших мам и вообще типичный советский шоколад. Весь изюм его как раз в пропитке. И пропитка эта на всю жизнь. А жизнь одна... В общем, ты поняла мысль, да?

Горький шоколад

Такой мужчина может горчить и огорчать. Зато дарит массу разных эмоций и чувств. И для фигуры полезен, и для здоровья. Сначала ты не представляешь, что тебя ждет. Чувства и эмоции переплетаются в танце и кружат в своем водовороте, только вот это приключение не всегда является удачным. В конце всегда горько, но иногда это «Горько!» и ты вся в белом. Только не пытайся его переделать! Сделать лучше, слаще. Он на то и горький — натуральный! Таким родился, и обязательно кому-то пригодится.



Крафтовый шоколад

Тут все очень странно. Вроде бы мужик мужиком, а что-то в нем не то. И сама не знаешь, то ли лаванды этой зря добавили, то ли сахара пожалели. Сморишь на него — одна картинка. Начинаешь рассуждать — кто вообще в этом теле? С виду всегда среднее между хипстером и ламберсексуалом. Ну то есть щетина есть, штаны короткие. Но не серьезно это все как-то. А бывает, прям вообще такое чудо попадется — борода жидкая, но прям до пупа, куцый хвостик волос и интеллигентные залысины, очки Гарри Поттера и носки в стиле Пеппи Длинныйчулок. Он, конечно, забавный. Но для жизни ли? Просто представь его с детьми. Представила? Хочется? Твой выбор. Но что-то нам подсказывает, что крафтовый шоколад — это когда надкусываешь, выплевываешь и «больше никогда!»

Белый шоколад

Он не такой, как все. Поэт и романтик, солнце в волосах, бесы в глазах. Он сладко говорит, иногда даже дыхание перехватывает. Такой милый, прям вот родной. Но это мужчина — сказка, его не стоит напрягать! В быту неприхотлив, потому что ничего не будет делать. От слова совсем! Но он же не для этого! Он для любви, чтобы глаз радовался, ванильное послевкусие

опять же. Иногда попадаетея и такой, вот прям приторный, без четко выраженного вкуса. Его много не съешь, как бы ни старался. Остается только попробовать и бежать. Но попробовать тоже нужно... желателно до 20 лет. Дальше он засахаривается, трескается. Кстати тут может быть двойное комбо — пористый белый. Это прям воздушный воздух. В ступе его не поймашь, к ногтю не прижмешь. Но самый ужас, если он еще и с ягодами или вареньем. Это прям ахтунг. С таким мужчиной ты будешь ходить к психологу, писать на женских форумах про аддикцию и изучать методы сепарации взрослого мужика от родителей без его ведома.



Шоколад с орехами

Горе той женщине, что захочет его поменять — ломает все зубы. Особенно если твой мужчина — с фундуком. Вроде бы польза есть, но такая, сомнительная. Вроде бы стержень есть, ядро, так сказать. Вот только ядра эти, точно изумруд, затхлые какие-то. Ну из прошлого. То есть мужик целостный, а собран из старых заветов Ильича, маминых и папиных нравочений и ожиданий, стереотипов прошлого.

Оксана Сциборовская
Оксана Пешкова



Особенности машины **Kenwood** **Cooking Chef**



Бытовая кухонная машина с хорошо продуманным дизайном и весьма достойными техническими данными, она в состоянии полноценно заменить не один и не два других прибора с похожими функциями. **Kenwood Cooking Chef KCC9040S** — это целый кулинарный комплекс, который дает своему владельцу широкие возможности для приготовления разнообразных блюд. Но давайте поговорим подробнее.

Индукционный нагрев до 180 °С

Kenwood Cooking Chef использует индукционный нагрев, он наиболее энергоэффективен и работает быстрее благодаря современным технологиям. Индукционная технология — это усовершенствованный метод приготовления пищи, во время которого используется принцип электромагнитной индукции: электрический ток проходит через медную катушку, и в области приготовления создается электромагнитное поле. Также следует отметить, что индукционный способ при приготовлении пищи очень энергосберегающий, безопасный и экологичный.

«Даже у неопытной хозяйки идеальный результат получится с первого раза»

Чаша для смешивания и приготовления

Чаша имеет большую вместимость (6,7 л), что позволяет замешивать любой вид теста или крема в нужном количестве. В ней одинаково хорошо взобьются и 1, и 16 яиц. При использовании индукционного нагрева максимальный объем продуктов в чаше — 3 л. Уникальность чаши в том, что она сочетает в себе функции как перемешивания, так и приготовления, благодаря гнезду планетарного смешивания и встроенной индукционной плите. Чаша будет служить вам как вок, кастрюля, казан, сотейник, пароварка и медленноварка.

Высокоскоростное гнездо

Высокоскоростное гнездо расположено в верхней части кухонной машины. Используйте его для пригото-

вления коктейлей, колки льда, приготовления сока, измельчения, нарезки и терки / шинковки. В этом вам помогут насадки: комбайн, блендер, мельничка, овощерезка и пресс для цитрусовых.

Планетарное смешивание

Планетарное смешивание означает, что, пока насадка движется по кругу в одну сторону, ее муфта вращается в противоположном направлении, благодаря чему смесь ингредиентов подхватывается с боковых стенок, дна и центра чаши. Таким образом, достигается идеальное смешивание без каких-либо усилий с вашей стороны.

Низкоскоростное гнездо

Низкоскоростное гнездо находится за съемной защитной крышкой на передней части корпуса кухонной машины. Вы можете использовать такие

насадки, как мясорубка, низкоскоростная терка — ломтерезка, пресс для ягод, насадка для приготовления плоской и круглой итальянской пасты, мельница для зерна и насадка для нарезки кубиками.

Регулируемая скорость

Кухонная машина Cooking Chef имеет 10 скоростей для смешивания, в том числе во время приготовления. Можно смешивать как постоянно, так и с интервалами от 5 секунд до 5 минут, в зависимости от того, готовите вы соус или рагу. Кухонная машина имеет импульсный режим для интенсивного смешивания в режиме миксера.

Гнездо для помешивания

Специальная насадка справится с помешиванием блюд разной консистенции. И при этом вам не нужно стоять у плиты — занимайтесь своими делами.





LCD-дисплей

Увеличенный по сравнению с прошлой моделью дисплей показывает все выбранные настройки и этап выбранной программы. Кнопками на дисплее регулируются температура, время работы (от 5 секунд до 8 часов) и таймер отложенного старта, режимы помешивания и мощность.

Защитная крышка

В комплектации кухонной машины — две защитные крышки. Прозрачная крышка с люком для добавления продуктов в режиме смешивания защищает кухню и хозяйку от брызг, не препятствуя наблюдению за процессом перемешивания. Теплозащитный кожух работает как крышка кастрюли при индукционном нагреве. Также в комплекте термостойкий коврик для рабочей поверхности вашей кухни и кулинарный шпатель для горячих и холодных продуктов.

Температурный режим

Вы можете готовить в кухонной машине при температуре от 20 до 180 градусов. Встроенный датчик позволяет регулировать температуру с точностью в 1 градус. Готовьте легко густые соусы, домашнее варенье или джемы и даже ризотто. В приборе есть подходящие режимы для темперирования шоколада, припускания в собственном соку, варки при слабом кипении, обычной варки, готовки на пару, приготовления соте из овощей и подрумянивания мяса.

Предустановленные программы

Технологи Cooking Chef продумали программы для приготовления любимых многими, но технологически сложных блюд. 24 программы для сладких и несладких рецептов, медленноварки и пароварки помогут легко приготовить

«**Уникальность чаши в том, что она сочетает в себе функции как перемешивания, так и приготовления, благодаря гнезду планетарного смешивания и встроенной индукционной плите**

то, на что без кухонной машины у вас ушло бы масса сил и времени, — швейцарскую или итальянскую меренгу, голландский соус, бешамель и сабайон, ризотто, заварной крем и сдобное тесто. Готовьте, как профессиональный шеф-повар. Даже у неопытной хозяйки идеальный резуль-

тат получится с первого раза. Ну а для опытных пользователей остается возможность ручных настроек.

Защита от перегрузки

Если машина достигает температуры срабатывания защитного устройства, скорость вращения насадки понижается, и она может совсем остановиться для того, чтобы дать остыть перегревающемуся мотору. Благодаря этой системе мотор имеет длительный срок службы. Устройство срабатывает только в случае, если машина действительно сильно перегружена и работает в течение длительного времени.



РЕКЛАМА

Наш #конкурс

Продуктом сентября мы негласно выбрали яблоко, из которого готовили самые разные блюда. Царицу яблочного меню — шарлотку — вы готовили вместе с нами. Благодаря хештегу **#покажисвоюшарлотку** мы убедились в том, что среди наших читательниц очень много талантов. Спасибо за фотографии и участие в нашем флешмобе. Мы долго выбирали лучшие снимки — это было тяжело! Но раз пообещали, то выполняем. Смотрите, какая красота!!!



Елена Русакович, @kotka_kotka



Виктория Ляшенко, @vikusya_2019

В следующем номере



Продукт номера — **тыква**. Научимся делать из нее суп-пюре, цукаты, зефир и классический американский тыквенный пирог.



Самое время **пилингов**. Врач-косметолог расскажет, какие виды пилинга существуют, чем они отличаются и сколько стоят.



Когда крокодил не ловится и не растет кокос. **Психологическое выгорание** — что это такое и что с ним делать.



Журнал о еде, жизни и удовольствиях

№1, октябрь 2020 г.

Учредители Оксана Пешкова,
Дмитрий Гаврилов

Главный редактор медиагруппы Дмитрий Олегович Гаврилов
editor@cardamonclub.ru

Шеф–редактор номера Мария Ненеску
Шеф-редактор дайджеста Оксана Сциборовская

Арт–директор Дмитрий Дин
Руководитель фотослужбы Александра Николаева
photo@photocourse–magazine.ru

Руководитель рекламной службы Елизавета Дятлова

Верстка Денис Веснов

Корректурa Олеся Рыженко

Группа выпуска Анна Милорадова, Наталья Курбатова,
Виктория Гинтер, Надежда Малевич,
Лилит Петросян, Федор Кошкин

Тел. +7 (906) 031-15-19

E–mail edit@cardamonclub.ru

Сайт журнала www.cardamonclub.ru

Фотографии и материалы в номер предоставили: Дмитрий Дин, Надежда Малевич, Виктория Гинтер,
Алёна Качурина
Фото на обложке: Дмитрий Дин

Уважаемые господа!

Вы можете разместить свою рекламу в нашем журнале, на сайте и еженедельном дайджесте.
Подробнее по телефону: +7 (906) 031-15-19 или на e–mail: reklama@cardamonclub.ru

Все материалы, опубликованные в журнале «Cardamonclub.ru», а также на сайте журнала, являются авторскими и не подлежат перепечатке и/или воспроизведению любым иным способом.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Стоимость продукции, приведенная в редакционных материалах журнала, за исключением рекламных, является ориентировочной.

При публикации в журнале «Cardamonclub.ru» авторских материалов, в том числе включающих в себя фотографии, тексты и/или иные объекты авторского права, предполагают, что автор заранее урегулировал все правовые и имущественные вопросы с третьими заинтересованными лицами и последние не имеют претензий к журналу «Cardamonclub.ru», в связи с публикацией указанных материалов в этом издании.

Журнал выходит ежемесячно

Бесплатно

© Cardamonclub.ru, 2020

WWW.CARDAMONCLUB.RU

KENWOOD

*ГОТОВИМ ДОМА вместе с
Kenwood Cooking Chef*



РЕКЛАМА