

# Наконец-то!

Наконец-то вышло давно обещанное и долгожданное второе издание книги **Анны Немеровской «Размышления о вкусной и здоровой пище и некоторые рецепты»**.

Как редактор я читала рукопись этой книги главу за главой по мере ее написания. Сразу скажу - хоть я и имею первое издание этой книги (в которую тоже заглядываю при надобности), я была поражена массой сведений о новых продуктах, об истории их происхождения и открытия для европейцев. Недаром второе издание вдвое объемнее первого - тут и неведомые (для нас) продукты, и информация об их пользе, и предупреждения о ситуациях со здоровьем, при которых нельзя использовать то или иное растение.

Особенно ценны рецепты приготовления пищи из них - разнообразные, легко выполнимые, пригодные для использования в наш век вечной спешки, с максимальным сохранением их полезных свойств. А уж самое главное - всё, что описано в книге, есть на прилавках магазинов в Америке. Так что это не из области «хорошо бы, хорошо бы нам кита поймать большого», а совершенно практическое пособие не только для любителей изобретать что-либо эдакое, но и для очень занятых людей, которые просто любят вкусно и недорого кушать.

Например, я впервые узнала о целой дюжине (!) неизвестных мне круп (булгур, спелта, камут, фарро, амарант, чиа, сорго, тефф и др.) и какая от них польза, не говоря уж о массе овощей и фруктов (чайоте, дурбан, тамаринд и др.), мимо которых я проходила, не имея понятия, что это такое, для чего, что из этого делают и «что я с этого буду иметь». Даже не догадывалась, сколько пользы для себя я могла бы получить, зная о них то, что рассказала Анна Немеровская.

Между прочим, многое из того, что я узнала о новых фруктах, овощах, крупах и прочем, теперь появляется на моем столе (к восторгу и изумлению моих подруг). И еще оказалось, что я по неведению выбрасываю массу нужных в хозяйстве вещей, считая их отходами.

Много интересного и полезного для себя узнают и молодые, и опытные хозяйки: как и зачем печь хлеб на опаре; подробную диету для больных целиакией; что такое макробиотика и нужна ли она мне; как приготовить «вегетарианское мясо»... А знаете, что такое окисленные оливки и чем маслины черные, сморщенные, а с косточкой лучше гладких, зеленых и без косточек? Съесть ли с другом пуд соли? Чем отличаются пищевые добавки от диетических? Как по бар-коду определить страну-производителя и решить, покупать продукт или не покупать, доверять качеству и санитарным нормам этой страны или нет.

Или вот чем так знамениты орехи с Сейшельских островов, что некоторые европейские монархи предлагали за один такой орех целый корабль, нагруженный провиантом?

Легенды и приметы... Это, конечно, просто развлекалочки, но тоже интересно. Знаете, у какой девушки будет хорошая свекровь? А Анна знает!

Масса, так называемых, «хозяйских хитростей». Например, если вам нужны яйца, а их в доме не оказалось - не беда, и на этот раз вам предложен не один выход из положения... А рецепт той самой чечевичной похлебки, за которую голодный Исава уступил право первородства Иакову! И что такое «манна небесная», вошедшая в разговорку как «свалившаяся с неба» спасение?



**Анна Немеровская**  
**Размышления**  
**о вкусной и здоровой пище**  
**и некоторые рецепты**

Оказывается, она действительно существует в природе. Есть рецепты не только для вегетарианцев, но и для веганов, сыроедов и для христианского поста. Рецепты, приведенные в книге, так заманчивы своей простотой и очевидной вкушностью, что так и тянет попробовать. А как замечательно удивить гостей чем-нибудь из множества «заморских» блюд и соусов! Или, скажем, к вам неожиданно должны прийти гости. Загляните в книгу, и вы узнаете, что можно быстренько приготовить не только вкусно, но и эффектно подать. А если вам предстоит большой праздничный прием, не паникуйте. Эти варианты тоже предусмотрены в новом издании, они позволят удивить гостей, не выдыхаясь до седьмого пота. Да к тому же ваши «разгильдяйские» гости приходят не все в назначенное время, а кто-то опаздывает и заставляет всех ждать. Не нервничайте, в этой книге вы найдете выход и из этого неловкого положения - Анна предложит вам рецепт легких «перекусов» быстрого приготовления, которые займут уже пришедших гостей и отвлекут их от нудного ожидания застолья.

Надо сказать, что для меня также немаловажно, КАК это написано. Я редактор во втором поколении и очень болезненно реагирую на нудный, скучный текст, перегруженный ненужными и неинтересными деталями или, наоборот, переполненный необоснованным восхвалением чего-то. Так вот, у Анны Немеровской текст читается легко, пронизан юмором, интересен каждой строчкой. Когда-то, в юности я очень увлекалась историей, а в этой книге так много интереснейших исторических справок о жизни и кулинарных обычаях самых разных народов - от древнейших времен до наших дней, что я просто с огромным интересом расширяла свою эрудицию.

Полагаю, что эта книга будет нужна не только любителям готовить, но ее просто интересно читать как художественную литературу.

**Марина Бянова**

**Огромная просьба к тем читателям, которые приобрели книгу и приготовили какое-нибудь блюдо из предлагаемых мною рецептов.**

**Напишите, пожалуйста, что у вас получилось, заменили ли вы некоторые ингредиенты другими или строго следовали инструкции, выполнили «домашнее задание», понравилось ли блюдо вашей семье.**

**Мне очень интересно!**

**Всем удачи и здоровья,  
ваша Анна Немеровская**

**ANNA 718-743-0652**

**www.nemerovsky.com/anna**

**Второе издание моей кулинарной книги**

**Стоимость \$9.00 (вместе с пересылкой)**

**Две книги - \$17.00 Три книги - \$25.00**

**Чек или «money order» посылайте по адресу:**

**Anna Nemerovsky  
P.O.Box 35 1009  
Brooklyn, NY 11235**

**В письме четко укажите свой адрес и телефон**