

«Пять вечеров» с Лаймой Тикуйшене. Каждую неделю | Cinq soirées avec Laima. Chaque semaine

Author: Надежда Сикорская, [Женева](#) , 09.06.2010.



Лайма Тикуйшене в своей стихии

«Здоровая и сбалансированная еда может быть очень вкусной», убеждена наша соотечественница, разработавшая в Романдской Швейцарии питательный и полезный сервис.

|
"La nutrition saine et équilibrée peut être aussi délicieuse". Ceci est la conviction de notre compatriote, qui offre un nouveau service en Suisse Romande.

Cinq soirées avec Laima. Chaque semaine

Сталкиваясь по роду службы с большим количеством самых разных наших соотечественников, не устаешь поражаться их изобретательности и предприимчивости. Особенно это касается дам. Вот и Лайма Тикуйзене смогла реализовать в Швейцарии свое признание и давнюю мечту: дать возможность окружающим оценить свои незаурядные кулинарные способности. На коммерческой и научной основе.

Лайма по образованию врач, когда-то она была довольно полной, поэтому испытывала на себе многочисленные диеты и прочие способы борьбы с лишним весом. Как известно, все они срываются – на какое-то время. Поэтому постепенно она пришла к выводу, что нужно не периодически истязать себя, а регулярно правильно питаться и пользоваться советами профессионалов в этой области.

Под наблюдением д-ра В. Ван Меира Лайма потеряла 35 кг. Будучи очень хорошим повором, она обнаружила, что самое трудное – это готовить сбалансированные блюда, от которых не было бы скучно! Пара лет ушло на то, чтобы разработать новый метод готовки. Этот опыт и лег в основу нового предприятия. Приехав в Швейцарию со своим мужем Виргилиусом и двумя дочками по контракту в фармацевтической компании Merck Serono, с которой сотрудничала еще в Литве, шесть лет спустя она пошла на риск – рассталась со стабильной и хорошо оплачиваемой работой, чтобы основать собственное дело.

Так возникла компания LaimaDinner Sàrl, название которой можно перевести как «Ужин от Лаймы». В чем суть предприятия?

- Вопрос здорового образа жизни становится все более актуальным в нашем обществе. Занятия спортом входят в ежедневный график, однако привычки в области питания меняются медленно, и тому есть несколько причин, - объясняет Лайма Тикуйшене. - Главная из них - нехватка времени и связанное с этим пристрастие к fast-food. Вторая - необходимость в постоянной изобретательности для того, чтобы сделать семейный рацион разнообразным и привлекательным для всех. Поэтому наша цель - заполнить разрыв между тем, что люди знают о здоровом питании, и тем, что они подают на стол у себя дома.

Иными словами, основные клиенты Лаймы - семьи, стремящиеся вкусно, правильно и разнообразно питать своих домочадцев.

- Нашим клиентам не нужно спешить в супермаркет в обеденное время или после работы, и тратить на покупки драгоценное время в субботу, - говорит Лайма. - Все необходимые продукты раз в неделю доставляются им домой или в офис по понедельникам. А дальше нужно лишь следовать инструкциям и меньше чем за час радовать своих близких здоровым, свежим и вкусным ужином.

В чем конкретно заключается услуга? Посетив сайт компании LaimaDinner, вы можете ознакомиться с еженедельным «пакетом» меню на два месяца вперед, то есть, на восемь рабочих недель. Сделав заказ в до среды, вы уже в понедельник получите все необходимое для приготовления пяти ужинов для семьи из 4-5 человек по очень умеренной цене - 245 франков за неделю.

Большинство овощей и круп - местного органического производства. Мясо, дичь и

рыба доставляются в изотермических пакетах, постоянно находясь в охлажденном состоянии.

Твердо веря в мудрость природы, а значит, в полезность потребления, прежде всего, сезонных продуктов, Лайма регулярно «подкладывает» в сумки клиентов какой-нибудь овощ, который вы бы, наверно, не купили, просто не зная, что с ним делать.

Например, турнепс. Знаете ли вы, что этот корнеплод богат витамином С и антиоксидантами, кальцием, фосфором и магнием? Что он уменьшает риск ожирения, повышенного кровяного давления, диабета, рака желудка и мочевого пузыря? Этот полезный овощ входит в рецепт приготовления «свинных отбивных с розмарином, корнеплодами и джемом из черной смородины», которые, следуя рецепту от Лаймы, можно сотворить за 50 минут. Вот каким образом:

1. Разогреть духовку до 220 градусов.
2. Порезать морковь, пастернак и турнепс на кубики размером 1,5 см и разложить на противень среднего размера. Поставить противень в духовку на 10 минут. Натрите свинные отбивные перцем, солью и розмарином, покройте тонким слоем горчицы.
3. Выньте противень из духовки и разложите отбивные поверх овощей. Спрысните столовой ложкой оливкового масла и поставьте в духовку на 25-30 минут, с зависимости от того, насколько прожаренным вы любите есть мясо.
4. Пока мясо в духовке, крупно натрите почищенную капусту кольраби, полейте ее 1 столовой ложкой бальзамического уксуса и 1 столовой ложкой оливкового масла. Посыпьте сверху мелко нарезанную петрушку.

подавая блюдо, предложите в качестве сопровождения черносмородиновый джем – будет очень вкусно!

Некоторые рецепты Лаймы составлены в расчете на два дня, что поможет вам сэкономить еще больше времени.

Если эта идея вас заинтересовала, то скорее идите на сайт Лаймы и избавьте себя от хлопот с ужином на всю следующую неделю.

От редакции: По секрету сообщает нашим читателям, что в то время как сегодня все рецепты предлагаются Лаймой на английском и французском языках, в случае, если «наших» клиентов прибавится, она перейдет и на русский. Давайте сделаем так, чтобы это было ей выгодно. Приятного аппетита.

www.laimadinner.ch
Tel/fax 022 3623321

[здоровое питание](#)

Source URL: <http://www.nashagazeta.ch/node/9963>