

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

Auteur: 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](http://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>