



Сидни Омарр

**Астрология и кулинария.
Астрология для гурманов,
или Кулинарные рецепты
для каждого знака зодиака**

«Центрполиграф»

Омарр С.

Астрология и кулинария. Астрология для гурманов, или
Кулинарные рецепты для каждого знака зодиака / С. Омарр —
«Центрполиграф»,

Известный американский астролог Сидни Омарр и столь же известный кулинар Майк Рой высказывают свое мнение о кулинарных пристрастиях представителей всех знаков зодиака. Из этой популярнейшей на Западе книги вы можете узнать все о гастрономических вкусах знаков, предугадать их желания и проложить самый верный путь к их сердцам. Овен – признанный лидер на кухне, у него не возникает проблем с тем, в какую кастрюлю какой продукт положить. Телец необычайно практичен, бережлив и очень тщательно относится к тому, что и как подавать на стол. Если вы хотите узнать, как увеличить свои доходы, поговорите об этом с Раком за обедом, приготовленным специально для него. Астрологические кулинарные рецепты помогут вам составить меню, соответствующее вашему знаку, и выбрать подходящего сотрапезника!

Содержание

АЗБУКА АСТРОЛОГИЧЕСКОЙ КУХНИ	5
АСТРОЛОГИЯ И КУЛИНАРИЯ	8
Первый Дом – ОВЕН (21 марта – 19 апреля)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Сидни Омарр, Майк Рой

Астрология и кулинария. Астрология для гурманов, или Кулинарные рецепты для каждого знака зодиака

АЗБУКА АСТРОЛОГИЧЕСКОЙ КУХНИ

Сидни Омарр о кулинарии и астрологии

Когда Майк Рой появился на свет, Солнце находилось в зодиакальном созвездии Рака. Это во многом предопределило его судьбу, ибо можно с полной уверенностью утверждать, что рестораны, а также сама еда и различные способы ее приготовления обладают особой притягательностью для Рака, вступающего в свои права в период с 21 июня по 22 июля.

Говорят, что Нью-Йорк также был «рожден» под знаком Рака, а потому ни один город мира по части ресторанов не сравнится с Нью-Йорком. Даже такой серьезный астролог, как Эванджелина Адаме, утверждает, что кухня в доме Рака вне зависимости от материального благополучия, неизменно хорошо обустроена и содержится в образцовом порядке, хотя в остальном его дом может выглядеть более чем скромно.

Майк Рой родился в четыре утра 18 июля 1913 года в Ханафорде, штат Северная Дакота. Я не собираюсь подробно разбирать его гороскоп, но можете мне поверить, что там содержится достаточно указаний на то, что везде, где бы Майк ни находился, его холодильник никогда не бывает пуст. Он большой знаток в своей области. Сотни тысяч людей пять дней в неделю слушают по радио авторские передачи Майка о еде и кулинарии, в которых он дает советы и отвечает на вопросы. Многие утверждают, что я неплохо разбираюсь в астрологии – во всяком случае, достаточно хорошо для того, чтобы мое имя стали отождествлять с данным предметом. В области, касающейся приготовления еды, Майк Рой выступает в той же самой категории. Он знает, о чем говорит – просто, доступно и без обмана, – ибо Майк разбирается в кулинарии так же блестяще, как я в гороскопах.

Первые воспоминания человека, рожденного под знаком Рака, связаны с матерью, вот и Майк вспоминает, что, когда ему исполнилось четыре года, его мать отправила в Нью-Йорк (из Северной Дакоты) заказ на бушель¹ устриц. Мать и еда – главные темы в жизни любого Рака. Именно моменты, связанные с ними, становятся отправной точкой, или, говоря языком астрологии, его Первым Домом, где происходит развитие личности. В этом смысле воспоминания Майка Роя, связанные с детством, типичны для Рака: мать заказывает устрицы, что в 1917-м считалось весьма экстравагантным поступком для домохозяйки из провинции. В карьере Майка ранний опыт позже имел неопределимое значение. Он хорошо усвоил его и сделал блестящие успехи. На протяжении последних двадцати лет неподражаемый Майк остается самым известным шеф-поваром на американском радио и телевидении. К тому же он автор множества книг по кулинарии и сумел покорить своим искусством сердца и желудки многих голливудских звезд, которые, в свою очередь, также считают его самой настоящей звездой. Но это отнюдь не означает, что Майк общается с одними лишь знаменитостями: его кулинарные шедевры были высоко оценены людьми самых разных призваний и профессий. И могу добавить, что среди

¹ Бушель – мера объема, составляет примерно 35 дм³. (Примеч. ред.)

них есть по крайней мере один астролог, а это я, и я серьезно утверждаю, что Майк Рой вполне может претендовать на звание талантливейшего повара и признанного авторитета в области кулинарии.

Комбинация «астрология + кулинария» является воплощением важнейшей стороны жизни человека и подтверждает его извечное желание познать себя и заглянуть в собственное будущее. С помощью астрологии можно узнать, какие способности и таланты заложены в нас от природы и как мы можем наилучшим образом их использовать. Соединение же астрологии с гастрономией представляет собой бесценный опыт прежде всего для тех, кто готов превратить свою самую обычную кухню в настоящий храм, в стенах которого будут создаваться изысканнейшие яства. Что касается блюд и их приготовления, Майк готов поделиться своими секретами, а уж ему можно смело доверять, потому что предлагаемые кулинарные рецепты он многократно выверял и апробировал сам.

Мы вместе – Майк Рой и я – познакомим вас с особенностями вашего астрологического Дома, но будем делать это каждый по-своему: Майк – с помощью своих меню и рецептов, а я расскажу, какое влияние оказывает астрология на вас и на ваших гостей, приглашенных вами к обеду. Я подробно разъяснил Рою индивидуальные нюансы именно *вашего* Дома, чтобы он смог получить наиболее полное представление о том, каковы ваши вкусы и наклонности, особенно по части приготовления еды и характерных гастрономических предпочтений. Когда вашим гидом будет Майк, ваш Дом будет отмечен именем Майка Роя. Когда же вашим проводником по лабиринтам вашего характера, жизни, любви и кулинарных предпочтений буду я, то ваш дом будет отмечен моим именем (Сидни Омарр).

Что касается еды, то на этот счет в моем гороскопе полный порядок: Луна, Венера и Плутон находятся в Раке, в моем Девятом Доме, и их расположение особенно благоприятствует написанию книги о еде. А у Майка Роя не только Солнце находится в «созвездии еды», то есть в Раке: в его гороскопе этот знак зодиака является также восходящим. Иначе говоря, эта книга будет всегда актуальна, а, значит, вы поступили дальновидно, купив ее.

Супруга Майка Роя по гороскопу Дева. Это очень удачная комбинация – Рак и Дева. Майк не поленился и проверил мои астрологические суждения на женщине, с которой прожил в браке много лет. «Просто потрясающе, – сказал он мне. – Ты меня убедил, и теперь весь остаток жизни я намерен посвятить изучению астрологии».

Возможно, это в какой-то мере объясняет, почему Майку удастся так виртуозно соотносить свои кулинарные умения с моими астрологическими познаниями: просто он искренне верит в то, что делает.

Вам же совсем не обязательно ограничиваться рамками только своего Дома. Можете смело «заимствовать» рецепты отдельных блюд и целые меню у своих зодиакальных соседей – это не возбраняется. И не нужно целый год дожидаться дня рождения, чтобы устроить праздник, ведь каждый месяц Солнце находится в одном из двенадцати небесных Домов – от Овна до Рыб. Например, в апреле можно устроить обед в честь Овна, выбрав для этого особое меню Первого Дома. В мае наступает очередь Тельца: время для блюд Второго Дома. А если к тому же застолье совпадет с днем рождения кого-то из гостей, то, поверьте, устроенный вами праздник запомнится виновнику торжества на многие годы.

Астрологический подход к процессу приготовления еды привносит разнообразие в нашу жизнь, а Майку Рою удалось постигнуть суть кулинарных предпочтений знаков зодиака. Я же просто рассчитываю на то, что мои знания помогут вам в достижении важной цели: научиться хорошо готовить – и стать удачливым, счастливым человеком. Хорошо жить, вкусно есть и сделать счастливыми своих близких – это задача не из простых. Однако я надеюсь, что мой астрологический опыт и кулинарный гений Майка хотя бы отчасти помогут вам справиться с ней.

И я искренне верю, что книга «Астрология и кулинария» станет вашим верным спутником и советчиком.

АСТРОЛОГИЯ И КУЛИНАРИЯ

Первый Дом – ОВЕН (21 марта – 19 апреля)

Сидни Омарр об Овне

Первый Дом дает начало всему, в том числе и первому знаку зодиака, то есть Овну. К нему принадлежите и вы, если справляете свой день рождения в период с 21 марта по 19 апреля. Ваш знак связан с Марсом, а он символизирует действие, энергию. Вы лидер по натуре, вам хочется быть первым во всем; что ж, это может быть вполне конструктивно, если только не ударяться в крайности, ведь напористость часто вызывает протест и откровенное неприятие со стороны окружающих.

Роль шеф-повара привлекает вас тем, что позволяет наиболее полно ощутить свое превосходство: вы чувствуете себя опытным наставником, способным воспитать в своих подопечных стремление к новизне, сподвигнуть их на смелые эксперименты; вы предлагаете своим гостям пикантные, замысловатые блюда – они особенные, как, впрочем, и атмосфера, создаваемая вами за столом.

Издатель журнала «Плейбой» Хью Хефнер, рожденный под вашим знаком, – хорошее подтверждение этим характеристикам, как-то я побывал на монтаже телевизионной передачи о его знаменитом чикагском пентхаусе. Вино – красное, как и подобает Марсу, – лилось рекой, а красавицы-«зайчики «Плейбоя» были просто неотразимы. Мы работали в одной из студий Голливуда, где Хефнер ревностно относился к своей роли хозяина. При встрече он сказал, что анализ его личности, сделанный мной на основе его гороскопа, необычайно точен. Я, разумеется, чувствовал себя просто замечательно; это был Овен в действии – хозяин, режиссер, продюсер. А потому поданные к обеду блюда нужно было не просто есть, а наслаждаться ими, как чем-то совершенно особым, уникальным в своем роде. Когда Майк Рой будет знакомить вас с особенностями вашего Дома, вы найдете там рецепты блюд и меню, созданные специально для Овна, и убедитесь сами, что в них тесно переплетаются традиции, стиль и особый шик.

Актриса, звезда немого кино Глория Свенсон тоже Овен по гороскопу. И я лично убедился, что и она отличный кулинар и радушная хозяйка. Среди прочих знаменитостей, рожденных под вашим знаком, оказались также Теннесси Уильяме, Омар Шариф и Бетти Дэвис.

Итак, на кухне вы признанный лидер, а потому у вас не возникает проблем с тем, в какую сковороду или кастрюлю следует положить те или иные продукты. Возможно, порой вы бываете излишне импульсивны, однако и уверенности вам не занимать, к тому же все вокруг понимают, что вы отдаете себе отчет в том, что делаете. Таков уж характер Овна – он всегда поступает по-своему, вне зависимости от того, идет речь о приготовлении обеда или о чем-то еще.

Пытаться научить вас чему-то – занятие неблагодарное; похоже, вы предпочитаете учиться на собственных ошибках, не прислушиваясь к наставлениям окружающих. Вы – первопроходец, обожающий новизну и смелые эксперименты. Вполне естественно, что ваш темперамент находит свое выражение и в ваших кулинарных пристрастиях; прежде всего вы изобретатель и, оказываясь в роли хозяина или хозяйки, продолжаете экспериментировать, стремясь поразить воображение гостей чем-то уникальным.

Вполне разумно отвести место Овну во главе стола, чтобы он мог «дирижировать» трапезой, распоряжаться и задавать тон застольной беседе. Овен ассоциируется с Марсом и главенствующим положением. Кроме того, ваш знак принадлежит к стихии Огня, а, как известно,

огонь можно добыть и при помощи трения. Это трение возникает еще на том этапе, когда вы хватаетесь за создание своего кулинарного шедевра, а гость осторожничает, боясь рискнуть.

Вы, Овен, в еде видите элемент стабильности; а сочетание со стильной обстановкой превращает стабильность в элегантную роскошь. Вас привлекают возможность выбора, полная свобода действий на кухне. Когда же вы беретесь за составление меню, то тут вам нет равных. Вы сделаете его разнообразным и неоднозначным, чтобы удивить окружающих и даже заставить их сомневаться. А затем вы с блеском рассеете все эти сомнения, испытывая гордость от осознания того, что вы опередили всех, что вы уже готовили и пробовали эти яства, и исключительно благодаря вашей настойчивости теперь настала очередь и ваших гостей.

Иногда вы заставляете их томиться от ожидания, в то время как сами священнодействуете на кухне, доводя свои кулинарные шедевры «до ума». Правда, сами вы ждать не желаете и терпеть не можете, когда опаздывают другие. Овен любит, чтобы его гости приходили вовремя. И еще вам доставляет огромное удовольствие общество хорошего собеседника – но только такого, который способен по достоинству оценить предложенное вами угощение и настроен на общение с вами.

Однако вам не нравится подолгу задерживаться на кухне; а потому если и принимаетесь за готовку, то действуете быстро и наверняка. Вы приверженец особого, нетрадиционного подхода, и уж если когда вы устраиваете обед, то гости неизменно ожидают от вас чего-то нового, необычного. Что касается конкретных блюд, которым вы склонны отдавать предпочтение, то на этот счет вас во всех подробностях просветит Майк Рой. Меня же в вас, Овен, интересует совсем другое: что движет вами, что вы из себя представляете, какое впечатление производите на других, каковы ваши желания и устремления.

В кругу друзей вы особо выделяете Водолеев: они любят порассуждать о чем-нибудь абстрактном, но с равным удовольствием обсудят с вами новинки в мире электроники и последние новости о неопознанных летающих объектах.

А вот Лев способен пронзить ваше сердце одной из стрел Купидона. Лев, еще один огненный знак, оказывает влияние на ту часть вашего солнечного гороскопа, что связана с любовными и романтическими отношениями. Так что на ужин в романтической обстановке при свечах вы, скорее всего, пригласите того, кто был рожден под созвездием Льва. Ну а Водолей – это просто знакомый, приятель.

Трапеза в обществе Рака или Козерога зачастую приводит к словесным перепалкам и взаимным обидам; зато, когда конфликт исчерпан и все позади, от вас нередко можно услышать жалобы такого рода: «Просто поразительно! Им же ничего нельзя объяснить!»

Весы имеют обыкновение заводить разговор о том, что, на ваш взгляд, кажется абсолютно неуместным: вы считаете, что Весы слишком идеалистичны и попросту витают в облаках. Предметом обсуждения за обедом вполне могут стать контракты, сделки... и даже проблемы женитьбы или замужества. Между вашим Марсом и Венерой Весов существует взаимное притяжение – однако, чем больше вы сближаетесь, тем больше вероятность того, что дело закончится банальной ссорой.

Тон задаете вы, в этом все и дело, поэтому люди, берущие на себя смелость указывать, когда начинать трапезу и когда ее заканчивать, не вызывают у вас симпатии. Если необходимость в таких указаниях и в самом деле существует, то эту миссию вы, скорее всего, возложите на себя.

Итак, Овен, я хочу, чтобы мои замечания были поняты вами правильно. Да, вы действуете из лучших побуждений; вы заботливы и так же, как и Рак, стараетесь оградить нас от неприятностей. Я же пытаюсь сказать, что ваши марсианские качества не всегда поняты окружающими. Нередко случается так, что вы в одиночку беретесь за какую-то работу и единолично же выполняете ее, действуя во имя всеобщего блага. А мы, по своей недогадливости, зачастую

воспринимаем такие ваши порывы как стремление к превосходству. Так что не судите нас слишком строго, будьте снисходительны.

Марс – «красная планета», и поэтому цвет и вид еды имеет для вас важное значение. Взять хотя бы помидоры (хотя некоторые Овны уверяют, что терпеть их не могут) или свеклу. Вам рекомендуется использовать и паприку, так как она придает блюду любимый вами красноватый оттенок.

Оливки, фаршированные красным стручковым перцем тоже могут считаться одним из ваших любимых лакомств, в то время как простое зеленое оливковое однообразие, пожалуй, больше подойдет Рыбам. Кетчуп также не вызывает у вас возражений – его красный цвет в особенности в сочетании с остротой чили удовлетворяет вкусы Овна. Зажаренной целиком форели найдется достойное место на вашем столе – и, когда Майк Рой начнет свой кулинарный обзор Первого Дома, блюдо из этой сочной рыбы обязательно будет в его меню.

И уж коль скоро речь зашла о нашем шеф-поваре Майке Рое, то советую вам внимательно его слушать: его советы о том, что и как приготовить, станут гармоничным дополнением к полученной от меня информации, и у вас обязательно все получится.

Вы собираетесь заключить выгодную сделку за деловым завтраком или обедом? Тогда ваш гость, скорее всего, Телец. На этот случай советую вам заглянуть в соответствующий раздел этой книги и узнать, какие разновидности повседневных и коронных блюд Майк рекомендует для Тельца. Возможно, это облегчит вашу задачу, вы не только добьетесь желаемого результата, но при этом еще получите удовольствие от трапезы.

Обед в обществе Близнецов неизменно сопровождается разговорами о братьях, сестрах и прочих близких родственниках. Близнецы говорят много и охотно, при этом энергично жестикулируют: у вас это может вызвать раздражение, потому что в своем собеседнике вы предпочитаете видеть благодарного слушателя. К счастью, эти два знака – Овен и Близнецы – вполне гармонируют между собой. И если вам, Овен, хочется весело провести время за обедом, предложите одному из Близнецов составить вам компанию. Будьте уверены: скучать вам не придется!

Пригласив к обеду Рака, вы почерпнете из беседы с ним некоторые полезные сведения, имеющие отношение к еде и способам ее приготовления; Рак будет рад поделиться с вами своим опытом. Найти общий язык с Раком подчас нелегко, его трудно уговорить или переубедить, хотя люди, рожденные под этим знаком, обладают, несомненно, секретом надежности – они наблюдают за происходящим и готовы по первому же зову прийти на помощь, если на кухне что-то вдруг не заладилось. И если даже к вам заявятся неожиданные гости, они не уйдут голодными, если рядом окажется помощник-Рак. Он (или она) с готовностью подключится к делу, внося приятное разнообразие в меню, так что дел хватит на всех – да и в конце концов, чем больше компания, тем веселее.

А теперь, Овен, самое время поговорить о здоровье и дать вам несколько полезных рекомендаций на тот случай, если вам предстоит обед с Девой. Сотрапезник, рожденный под знаком Девы, со своей стороны, тоже даст вам какой-нибудь дельный совет на этот счет. Дева напомнит вам о необходимости соблюдать *умеренность* в еде. Если Лев способен настроить вас на лирический лад, а Весы могут утомить разговорами о контрактах и наводят на мысли о браке, то Дева сочтет своим долгом проявить заботу о вашем здоровье!

Скорпионы могут поделиться с вами своими тайнами, что в общем-то и происходит, если вы садитесь за обеденный стол с представителем этого знака. Однако, если и Овен и Скорпион доминируют, может возникнуть некоторая напряженность. Поэтому крайне важно внимательно отнестись к желаниям и ожиданиям Скорпиона – конечно, если вы, Овен, хотите, чтобы вас считали радушным хозяином. Постарайтесь сделать так, чтобы Скорпион проявил больше интереса к самой еде, чем к секретам, которые вы доверяете друг другу за трапезой.

Стрельцы обладают широким кругозором, они легки на подъем, так что если вы встретитесь за обедом с представителем этого знака, то разговор, вероятнее всего, зайдет о путешествиях. Марс, планета, определяющая вашу судьбу, соединяется с Юпитером Стрельца, вызывая тягу ко всему новому, неизведанному. Вы первопроходец по натуре, Стрелец же скорее философ, и эта комбинация за столом, где еда выполняет роль связующего звена между вами, может оказаться весьма многообещающей. Внимательно прочтите рекомендации Майка Роя для Стрельцов, кроме тех, что он дает Вам. Тогда вы сумеете превратить самый, казалось бы, обычный день в незабываемый праздник, получив возможность хотя бы мысленно побывать в далеких городах и странах. Беседа, подкрепленная хорошей едой, может получиться ничуть не менее захватывающей, чем те, что велись в те золотые времена, когда люди знали толк в развлечениях. Вот какое влияние оказывает на вас Стрелец. Правда, ваши намерения насладиться отменным угощением, приготовленным вами собственноручно с помощью астрологии и Майка Роя, могут быть нарушены неожиданными планами Стрельца...

Трапеза в обществе Козерога пробудит в вас здоровые амбиции, что может оказаться весьма полезно для честолюбивых разговоров о продвижении по службе, а позднее уже благотворно отразится на вашем благосостоянии в целом. Если вы желаете говорить за обедом о делах, то для этой цели идеально подойдет Козерог, поскольку он делает упор именно на партнерстве.

В компании Рыб ваше внимание сосредоточится на новостях театра, кино и телевидения. Обед в богемной обстановке просто обречен на успех, если среди приглашенных есть Рыбы. Они, как и Скорпионы, создают за обеденным столом атмосферу загадочности – по крайней мере, на ваш взгляд.

Наиболее гармоничные отношения за столом складываются у вас с людьми, рожденными под созвездиями Водолея, Близнецов, Льва и Стрельца, а вот с представителями собственного знака может возникнуть конфликт. Проблема заключается в том, как поделить лидерство за столом. Это проявляется во всем, вплоть до таких мелочей, кому объяснять гостям, как было приготовлено то или иное блюдо и когда его пробовать.

В деле приготовления еды, как, впрочем, и в других областях, вы слишком нетерпеливы: сначала сделаете, потом подумаете. Конечно, риск дело благородное, но не забывайте и о том, что избыток, равно как и недостаток, какой-нибудь деликатной приправы может испортить все блюдо.

Еда связана с Четвертым Домом (Рак), и Рак является вашим четвертым небесным сектором. А это означает, что Луна (точно так же, как и Марс) оказывает влияние на ваши предпочтения в еде. Еда для вас изначально является всего лишь средством поддержания жизни. Но, по мере того как ваши вкусы в этой области будут становиться все более утонченными (и тут самое время сказать отдельное спасибо Майку Рою), такая тенденция по большей части трансформируется в осознание того, что древняя как мир традиция «преломления хлебов» не терпит спешки. Наоборот, она является одной из величайших радостей в жизни, а потому и должна быть обставлена надлежащим образом.

Ваша восприимчивость помогает вам наслаждаться едой. Научитесь выслушивать других и постарайтесь подавить в себе агрессивность. Вы необычайно умны и проницательны, ваши остроумные реплики обращают на себя внимание, и вы способны стать душой любой компании. Но окружающие будут восхищаться вами еще больше, если милые колкости и критические замечания вы оставите при себе. ¹/8ажайте чувства других, и люди ответят вам тем же: все будут довольны и счастливы, у всех будет хорошее настроение, а это играет далеко не последнюю роль в гастрономическом искусстве.

Не изводите себя сомнениями по поводу удачного исхода ваших кулинарных стараний на кухне. Просто вообразите себя в роли шеф-повара! Это придаст вам уверенности в себе, а решительный настрой обязательно передастся окружающим. Помните, хотя еда для вас и явля-

ется способом сохранить здоровье и жизненные силы, но это вовсе не означает, что надо быть сверхсерьезным. Далеко не лишне время от времени вспоминать о чувстве юмора. А если у вас что-то не получается, не отчаивайтесь, не падайте духом. Совсем не обязательно искать во всем совершенства. Не лучше ли просто получать удовольствие от того, что делаете, и наслаждаться жизнью? Четко определите свою конечную цель, а уже потом со знанием дела приступайте к работе – и у вас все получится! А мы постараемся научить вас, как этого добиться.

Вы с готовностью воспринимаете новые идеи. Но энтузиазма вам хватает не надолго. Очевидно, вам нужна цель, побуждение к действию. Это в полной мере относится к вашей роли шеф-повара. Вам нет равных на кухне, когда намечается застолье по какому-нибудь особому случаю. Когда же речь идет о самой заурядной вечеринке, ваш энтузиазм быстро идет на убыль. Так что всякий раз ставьте перед собой цель. Определяйте тему своих кулинарных изысканий и неотступно следуйте этому правилу вне зависимости от того, готовите ли вы обед для трех человек или устраиваете прием на тридцать персон.

Овну присущи неординарные идеи. Вы умеете создать динамичную атмосферу – но старайтесь делать это исподволь, ненавязчиво. Возможно, такая рекомендация вам, может, и не понравится, но в данном случае это важно. Если вы будете постоянно давить на окружающих, то рискуете натолкнуться на противодействие с их стороны, и тогда все ваши усилия пойдут насмарку.

Постарайтесь найти себе союзника среди Стрельцов. Рожденный под этим знаком может помочь вам определить главные цели. Тогда небольшая заминка или накладка обернется просто шуткой, не успев стать поводом для обиды. Дельные замечания, помощь и моральная поддержка со стороны Стрельца позволят вам получить удовольствие от самого процесса кулинарного творчества. Стрелец – оптимист по натуре, и здесь он просто незаменим. Даже к такому серьезному делу, как прием гостей, можно и нужно относиться с юмором. Вы же слишком быстры и прямолинейны – ваши гости могут подумать, что вам не терпится поскорее от них отделаться.

Умейте слушать; не перебивайте других, даже если вы с чем-то не согласны. Если будете следовать этим нехитрым правилам, а также прислушаетесь к мудрым советам Майка Роя, то убедитесь в том, что и званый обед можно сделать незабываемым событием, а не унылой повинностью.

Мне нравится сидеть за одним столом с вами, Овен: меня всегда восхищала ваша прямолинейность. Вы целеустремленны, отчаянны, и не забывайте о том, в честь кого или по какому поводу все собрались. Вашу прямоту приемлет далеко не каждый. Вы задаете вопросы по существу и порой создается впечатление, что вы пытаетесь анализировать ответы – то вдруг прищуритесь, то сосредоточенно нахмуритесь, то изумленно вскинете брови. Это придает вам особый шарм, делая вас неподражаемым, и лично мне это нравится, поскольку, будучи Львом по гороскопу, я обладаю теми же «огненными» качествами. А вот Козерог, оказавшись он на моем месте, наверняка нашел бы повод для обиды. Он медлителен, ему требуется много времени на раздумья. Вы же действуете быстро – и любое проявление нетерпения с вашей стороны безнадежно испортило бы мнение Козерога о вас. Даже ваше искреннее стремление попотчевать его диковинными блюдами, увы, не исправило бы ситуации.

Так же, как и вы, Овен, я могу легко влюбиться. Мне ничего не стоит положить глаз на кого-нибудь, попивая при этом кофе с коньяком. Представители других знаков утверждают, что вы еще и упрямы и настаиваете на том, чтобы все было только по-вашему. Помните об этом и старайтесь не производить на окружающих такого впечатления, особенно за столом.

Отдавайте поменьше распоряжений, будьте просто радушным и внимательным хозяином. Понаблюдайте за тем, как ведут себя в подобной ситуации Весы; попытайтесь перенять хотя бы некоторые из присущих этому знаку качеств Венеры и соедините их с лучшими чертами своего характера, доставшимися вам от Марса. И тогда ваши усилия, как на поприще

кулинарии, так и в прочих областях жизни, не только не останутся незамеченными, но еще будут по достоинству вознаграждены.

Майк Рой об Овне

Итак, Сидни Омарр сделал для вас аналитический портрет Овна. А когда Омарр говорит об астрологии, я всегда к нему прислушиваюсь. И, поверьте, это отнюдь не дань моде. Теперь мне кажется, что я следовал его советам всю жизнь – и они были всегда кстати. Наше знакомство состоялось много лет назад, когда он работал старшим редактором отдела новостей на радиостанции в Лос-Анджелесе, где в то время работал и я, успешно сочетая работу репортера, эксперта по кулинарии и международного обозревателя. (Кстати, я до сих пор являюсь экспертом по кулинарии компании Си-би-эс в Голливуде.)

У меня всегда вызывала интерес способность пытливого, проницательного ума постигать самую суть причин, обуславливающих поведение человека. К разного рода мифам и легендам я всегда относился спокойно, и если когда-нибудь читал их, то исключительно ради развлечения. Признаюсь, я мог даже поверить в какую-нибудь из небылиц, при условии, что она будет убедительно рассказана. Но тот, кто, обладая пытливым умом и железной логикой, посвящает жизнь изучению человеческой личности и затем, обретя знания, делится информацией с другими, как Сидни Омарр, – такой человек вызывает у меня восхищение. Возможно, мысли Омарра и витают где-то в небесных сферах, однако душой и телом он здесь с нами, на земле, – чего и вам всем желаю.

Наверное, все-таки здорово, что в Первом Доме нас ожидает встреча с Овном. Да и само это слово – «дом» – на мой взгляд, выбрано очень правильно, являясь выражением домашнего тепла и уюта. Толковый словарь определяет значение этого слова так: строение для житья. Место, где живут люди. Убежище, приют, где можно укрыться от непогоды. И наконец, одна двенадцатая часть небесной сферы.

В этом месте мне хотелось бы сделать небольшое лирическое отступление и порассуждать о связи звездного неба с тем, что стоит у нас на столе. С тех пор как человек задумался о ходе времени, ему не давали покоя сразу два чувства голода: духовный голод был вызван стремлением утолить жажду к познанию, а физический требовал заполнить желудок. Лишь сытый человек способен стать философом. Покажите мне хорошо накормленного человека, и я покажу вам того, кто станет глядеть на звезды и рассуждать о человеке и Вселенной.

Кухня и в самом деле является притягательным местом, где одновременно с приготовлением пищи, необходимой для поддержания жизни, вам дается шанс воплотить в жизнь свои творческие идеи. Так, шеф-повар в ресторане сполна получает вознаграждение за свой труд на кухне. Во-первых, это радость от созерцания людей, с удовольствием уплетающих приготовленные им блюда. А во-вторых, это материальное выражение их благодарности – деньги. Опытный шеф-повар, знающий толк в своей профессии, может без труда обеспечить себе годовой доход в 50 тысяч долларов и выше. Итак, оплата за работу может иметь двойное выражение, но получаемое при этом моральное удовлетворение не сравнится ни с какими деньгами. И наверное, самое главное – это осознание того, что он вносит собственный вклад в мировую культуру.

Как в астрологии у Омарра все подчинено своим законам, так и в кулинарии тоже существуют свои порядки и правила. Задумайтесь хотя бы на минутку о пышных средневековых пирах, и тогда вам станет ясно, что порядок в этой области установился лишь с наступлением эры Эскоффье². До него же одно блюдо просто бессистемно сменялось другим. Подносы с грудами дымящегося мяса, вороха дичи, горы сладостей беспорядочно следовали друг за другом –

² Огюст Эскоффье (1846–1935) – известный французский кулинар, шеф-повар гранд-отелей «Савой» и «Карлтон», автор нескольких книг по кулинарии. (Примеч. перев.)

и все это щедро заливалось огромным количеством вина, которое никто не выбирал: подавали то, что оказывалось под рукой.

А затем наступила чудесная эпоха Эскоффье.

«Начинать лучше всего с легких закусок», – говорил он, например с икры, паштета или «Киш-Лоррейн»³. Затем подается суп. Следующим блюдом может быть рыба. В этом месте в соответствии с правилами классического обеда следует сделать перерыв. Позже самое время для прохладительного напитка, шербета, призванного очистить горло и дать ему отдых. Затем наступает основная часть обеда – горячее мясное блюдо, подаваемое с соусом и овощами. За ним следует салат, фрукты, сыр. И наконец, десерт и крепкий кофе. И разумеется, к каждому блюду, за исключением салата и шербета, подаются соответствующие вина. В особо торжественных случаях и на обедах, устраиваемых гурманами, такой порядок сохраняется и по сей день.

Но мы, американцы, все-таки внесли в него некоторые изменения. И на мой взгляд, одной из причин для этого стало чрезмерное обилие еды, подаваемое во время таких церемоний. К тому же это непрактично. Кое-кто из наших сограждан предпочитает начинать обед с салата (с чем я, лично, согласиться никак не могу). Но реальность такова, что мы с вами сначала подаем закуски, будь то суп, простой овощной салат или что-нибудь поизысканнее типа салата-ассорти из креветок. Затем переходим к главному блюду – обычно это мясо, рыба или моллюски с соусом и овощами. А заканчиваем обед сладким десертом и кофе. Чаще всего за обедом – вероятно, исходя из все тех же практических соображений – у нас принято подавать лишь один вид вина, выбираемого под основное блюдо. Лично я не вижу в этом ничего предосудительного, но все же призываю вас проявить фантазию и отнестись к делу творчески. И если вы еще никогда этого не делали, то хотя бы один раз – ради меня – попробуйте подать салат *после* основного блюда. Вот увидите, вы почувствуете себя намного лучше; кстати, Сидни Омарр и его звезды тоже благоволят к такому нововведению.

Однако, прежде чем мы войдем на кухню Овна, мне бы хотелось предложить несколько идей для практического использования меню и рецептов блюд, которые вы найдете на страницах этой книги. Так как все обитатели различных астрологических Домов имеют свои особенности и привычки, то было бы логично предположить, что на их кухнях должны иметься и надлежащая утварь, и запас продуктов, необходимый для удовлетворения их прихотей в еде. И естественно, если вы ожидаете гостей из других Домов, то им ваше угощение тоже должно прийти по вкусу. Поэтому я предлагаю вам несколько вариантов меню, содержащих рецепты основных блюд. Однако это вовсе не означает, что каждое меню должно быть исполнено в точности. В зависимости от своего настроения вы можете выбрать закуску из одного меню, главное блюдо из другого, овощной гарнир из третьего и так далее. Так что подойдите к делу творчески, не бойтесь импровизировать. И если вам приглянется рецепт какого-либо из блюд другого Дома, смело заимствуйте его.

Омарр уже ознакомил вас с основными моментами характеристики Овна по отношению к другим знакам. Овен независим, решителен, изобретателен. В еде он ценит не только вкус, но и внешнюю привлекательность. Самым желанным блюдом для него станет то, о котором он сможет сказать: «В жизни не видел ничего подобного!» Так что для начала попробуйте вот это меню:

Огуречный суп «Овен»
Румаки или Форель в миндальном соусе
Зеленая лапша с чесноком
Помидоры по-флорентийски

³ «Киш-Лоррейн» – форма, выпеченная из пресного теста и наполненная салатом из овощей или морепродуктов. (Прим. перев.)

Апельсиново-ромовый пирог

Этот смелый рецепт был подарен мне моим хорошим другом Кеном Хансеном, Рыбой по гороскопу, который является владельцем и управляющим знаменитого ресторана «Скандия», что находится на бульваре Сансет в Голливуде. Наверное, во всем мире не найти лучшего ресторана, чем этот.

ОГУРЕЧНЫЙ СУП «ОВЕН»

(6 порций)

3 средних огурца
2 столовые ложки сливочного масла
 $\frac{1}{2}$ стакана мелко порезанного лука
2 лавровых листа
1 столовая ложка муки
3 стакана куриного бульона
1 чайная ложка соли
1 стакан сливок, разведенных напополам с молоком
2 столовые ложки сока лимона
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени укропа
сметана

Огурцы очистить от кожуры. Два из них нарезать ломтиками и пассеровать в масле вместе с луком и лавровым листом до мягкости, но не поджаривать. Постепенно ввести муку. Добавить бульон и размешать, чтобы получилась однородная масса. Посолить, довести до кипения и варить на медленном огне (под крышкой) примерно 25 минут. Протереть смесь через сито. Хорошо охладить и удалить с поверхности весь жир. Из оставшегося огурца удалить семена, после чего натереть его на терке и положить в охлажденную смесь. Добавить сливки, сок лимона и зелень укропа. Подавать в охлажденных чашках с небольшим количеством сметаны. Сверху посыпать зеленью укропа.

Тот факт, что следующее блюдо предлагается в качестве основного, придает ему особый статус. Очень часто румаки, пришедшее к нам из Полинезии, подается как закуска. Но в сочетании с лапшой и помидорами оно может стать и коронным блюдом всего обеда. Особенно оно придется по вкусу Овнам.

РУМАКИ

(6 порций)

600 г куриной печени
450 г бекона, нарезанного полосками
1 банка консервированного водяного ореха (можно заменить грецкими орехами)
деревянные зубочистки

- 1/4 стакана мелко нарезанного зеленого лука
- 1/2 чайной ложки соли
- 1 стакан неразбавленного консоме (концентрированного бульона) из говядины
- 1/2 стакана сухого красного вина (или хереса)
- 1/3 стакана соевого соуса
- 1 зубок чеснока (растолочь)
- 3 столовые ложки сока лимона
- 2 столовые ложки неочищенного сахара или меда

Куриные печенки разрезать пополам и между половинками вложить измельченный грецкий орех. Завернуть каждый такой «бутерброд» в отдельную полоску бекона и закрепить с помощью зубочистки. Смешать все остальные ингредиенты, в получившийся маринад поместить румяки и поставить на ночь в холодильник. Зажаривать на углях или в жаровне.

Следующее блюдо, предложенное Омарром, форель, тоже, надеюсь, удовлетворит взыскательный вкус Овна.

ФОРЕЛЬ В МИНДАЛЬНОМ СОУСЕ

(6 порций)

- 6 штук форели весом не менее 250 граммов каждая; рыбу следует выпотрошить и почистить, но голову не отрезать
- 2 слегка взбитых яйца
- 1/2 стакана сливок
- 1/2 стакана муки
- 1 стакан сливочного масла
- 1/2 стакана резаных ядер миндаля
- 1/4 стакана сока лимона
- 3 столовые ложки сухого вермута
- соль и перец по вкусу

Рыбу снаружи и изнутри натереть солью и перцем, после чего обмакнуть в смесь из сливок и слегка взбитых яиц. Обвалять в муке. Растопить и довести до кипения 1/2 стакана сливочного масла, опустить в него форель и слегка обжарить с обеих сторон до золотистой корочки. Готовую форель выложить на подогретое блюдо. В сковороду выложить оставшиеся 1/2 стакана масла. Добавить миндаль и жарить до тех пор, пока масло не приобретет светло-коричневый оттенок.

Снять с огня и медленно при непрерывном помешивании влить в массу сок лимона и вино. Получившимся соусом полить форель и немедленно подавать на стол.

Хлеб насущный также присутствует в нашем меню в виде пшеницы и яиц, входящих в состав лапши. Острота сыра и чеснок придают этому блюду особый вкус и аромат.

ЗЕЛЕНАЯ ЛАПША С ЧЕСНОКОМ

(6 порций)

- 1 упаковка зеленой лапши весом 250 г
- $\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла или маргарина
- 1 зубок чеснока (очищенный и толченый)
- $\frac{1}{4}$ стакана сыра пармезан

К 2 $\frac{1}{2}$ литра кипящей воды добавить 1 чайную ложку соли и 1 столовую ложку растительного салатного масла, после чего всыпать лапшу. Варить в течение приблизительно 8 минут или до мягкости. Пока варится лапша, сливочное масло положить в сотейник и довести до кипения. Добавить чеснок. Когда масло приобретет светло-коричневый оттенок, чеснок вынуть. Лапшу откинуть на дуршлаг, после чего выложить в чесночное масло, добавив 1 столовую ложку тертого сыра. При подаче на стол посыпать оставшимся сыром.

И вот, наконец, долгожданный красный штрих, столь милый сердцу любого Овна. Шипящие от жира румяки, зеленая лапша, перекликающаяся по цвету с нежной зеленью шпината, которым нафаршированы помидоры, сделают следующее блюдо настоящим украшением стола.

ПОМИДОРЫ ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

(6 порций)

- 6 средних помидоров соль
- $\frac{1}{2}$ стакана сливок, разведенных напополам с молоком
- 1 яичный желток
- 2 упаковки мелко нарезанного шпината (свежемороженого)
- 3 столовые ложки размягченного сливочного масла

С каждого помидора срезать верхушку. Сок и семена осторожно выбрать чайной ложкой. Помидоры посолить изнутри. Смешать сливки и яичный желток; добавить мелко нарезанный шпинат и 1 столовую ложку масла, а также соль по вкусу. Поставить посуду на огонь и при непрерывном помешивании довести смесь до кипения. Подготовленные помидоры наполнить начинкой из сливок и шпината. Выложить на смазанный маслом противень. Сверху положить по небольшому кусочку сливочного масла. Запекать в духовке при температуре 190° в течение 20 минут.

Я не имею ничего против полуфабрикатов и готовых «фирменных» компонентов и широко использую их в своих рецептах, приведенных на страницах этой книги. Но иногда большой, если можно так сказать, «многоступенчатый» рецепт приходится как нельзя кстати, что в полной мере относится к этому прекрасному десерту.

АПЕЛЬСИНОВО-РОМОВЫЙ ПИРОГ

2 ¹/₄ стакана просеянной муки
1 ¹/₂ стакана сахара
1 столовая ложка пекарского порошка
1 чайная ложка соли
¹/₂ стакана салатного масла
6 яиц, желтки отделить от белков
2 столовые ложки свежей цедры апельсина (натереть на терке)
³/₄ стакана свежееотжатого апельсинового сока
немного лимонной кислоты
ромовый сироп
апельсиновая глазурь

В большую чашу миксера просеять муку, всыпать сахар, пекарский порошок и соль. Добавить масло, яичные желтки, цедру апельсина и сок; вымешивать на средней скорости, пока тесто не станет однородным, тщательно счищая его со стенок чаши. Насадки снять; очистить от налипших комочков теста, которое затем перемешать с основной массой. В другую большую чистую миску вылить яичные белки и, используя чистые насадки, взбить до состояния пены. Добавить чуть-чуть лимонной кислоты и продолжать взбивать на высокой скорости, пока пена не станет крепкой, но не сухой. Осторожно влить тесто во взбитые белки, тщательно перемешивая. Готовую массу вылить в высокую форму с антипригарным покрытием. Выпекать при температуре 165° в течение 1 часа 10 минут. Перевернуть форму вверх дном и дать остыть. Длинной спицей или кондитерской иглой наколоть верх пирога с интервалом примерно в 2 ¹/₂ см. Медленно полить наколотую поверхность горячим ромовым сиропом и на несколько часов поставить на холод. Вытащить пирог из формы, полить сверху апельсиновой глазурью. Дать постоять, пока остынет.

РОМОВЫЙ СИРОП

¹/₂ стакана сахара
¹/₂ стакана воды
1 столовая ложка ромовой эссенции

В небольшой кастрюле смешать сахар и воду; довести до кипения, помешивая до полного растворения сахара. Убавить огонь и кипятить в течение 15 минут; снять с огня и добавить ромовую эссенцию. Снова перемешать.

АПЕЛЬСИНОВАЯ ГЛАЗУРЬ

В небольшой кастрюле разогреть содержимое 1 банки (330 г) апельсинового конфитюра и добавить 1 чайную ложку ромовой эссенции.

А теперь давайте перейдем к нашему второму меню для Овна:

Зеленый салат с грейпфрутом

Мясные рулеты с оливками
Овощное ассорти
Сметанное печенье
Яблочный пирог в сырном тесте

ЗЕЛЕНЬЙ САЛАТ С ГРЕЙПФРУТОМ

(6–8 порций)

2 средних (или крупных) калифорнийских грейпфрута, очищенных и разобранных на дольки
250 г измельченного зеленого салата
2–3 перышка зеленого лука, нарезанных
5–6 редисок, нарезанных
 $\frac{1}{2}$ огурца, очищенного от кожуры и нарезанного
1 чайная ложка свежего сока лимона
 $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана французской заправки (см. рецепт «Салат Цезаря» из Пятого Дома)
молотый черный перец

Дольки грейпфрута осушить. 5–6 долек оставить для украшения готового блюда, а остальные порезать пополам. В большую миску выложить нарезанные дольки грейпфрута, зеленый салат, лук, редис и огурец. Лимонный сок соединить с салатной заправкой; вылить получившуюся смесь в салат. Посыпать молотым перцем. Все осторожно перемешать. Сверху украсить дольками грейпфрута и сразу же подавать на стол.

Существует бесконечное множество рецептов блюд из говяжьего фарша. Вот один из них, который с одинаковым успехом подойдет и для вечеринки, и для семейного обеда и наверняка придется по вкусу Овну.

МЯСНЫЕ РУЛЕТЫ С ОЛИВКАМИ

(6–8 порций)

900 г мясного фарша
2 яйца
2 чайные ложки специй
 $\frac{1}{4}$ чайной ложки перца
1 столовая ложка лука, пропущенного через мясорубку
1 банка оливок, фаршированных красным перцем мука
2–3 столовые ложки сливочного масла
 $\frac{1}{2}$ стакана молока
2 стакана сметаны
1 стакан натертого твердого сыра чеддер
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли или по вкусу

немного острого соуса к мясным блюдам «Табаско»

Фарш перемешать с яйцами, солью, перцем и луком. Из получившейся массы раскатать 12 продолговатых колбасок, вложив в середину каждой по целой фаршированной оливке. Получившиеся рулеты обвалить в муке. Растопить в глубокой сковороде 2 столовые ложки сливочного масла и обжарить рулеты со всех сторон на медленном огне, добавляя масло по мере необходимости. Переложить рулеты на мелкое сервировочное блюдо из жаропрочного стекла. В оставшуюся в сковороде жидкость добавить молоко и нагревать на медленном огне в течение 1 минуты при непрерывном помешивании. Снять сковороду с огня и, продолжая мешать, добавить сметану, сыр и специи, а также $\frac{1}{3}$ стакана порезанных оливок. Получившимся соусом залить рулеты. Запекать в горячей (205°) духовке 10–12 минут.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

(6–8 порций)

1 упаковка свежемороженой цветной капусты, которую следует отварить, или примерно $1\frac{3}{4}$ стакана сваренной цветной капусты

2 упаковки свежемороженой овощной смеси из моркови и зеленого горошка, которую следует отварить, или примерно 4 стакана консервированных овощей

1 $\frac{1}{2}$ стакана сметаны

1 столовая ложка лука, пропущенного через мясорубку

1 чайная ложка соли

3 столовые ложки обжаренных хлебных крошек

1 помидор, порезанный ломтиками

зелень петрушки

При использовании свежемороженой овощей их необходимо приготовить в соответствии с инструкциями на упаковке, откинуть на дуршлаг и, дав воде стечь, выложить в миску. В овощи добавить сметану, лук, соль и все осторожно перемешать. Получившуюся смесь переложить в форму для запеканки и посыпать сверху хлебными крошками. Украсить блюдо ломтиками помидора, выложенными по кругу. Запекать в духовке в течение 20 минут при температуре 180° . Перед подачей на стол украсить веточкой петрушки.

Все-таки правы те, кто утверждает, что новое – это хорошо забытое старое. Вот и в наши дни такие излюбленные лакомства наших бабушек, как сметанное печенье и яблочный пирог в сырном тесте, станут для вас приятной неожиданностью. Овны тоже бывают сентиментальны.

СМЕТАННОЕ ПЕЧЕНЬЕ

(12 штук)

2 стакана муки

1 столовая ложка пекарского порошка

$\frac{1}{4}$ чайной ложки питьевой соды
1 чайная ложка соли
1 стакан сметаны
 $\frac{1}{4}$ стакана молока
размягченное сливочное масло

В просеянную муку всыпать пекарский порошок, соду и соль. Добавить сметану, постепенно влить молоко и замесить некрутое тесто. Вымешивать руками на слегка присыпанной мукой разделочной доске. Раскатать пласт толщиной примерно в сантиметр. Формочками вырезать печенье и разложить на противне. Выпекать в течение 10 минут в духовке, разогретой до 230°. Затем смазать растопленным маслом и немедленно подавать на стол.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ В СЫРНОМ ТЕСТЕ

8 кислых яблок
 $\frac{3}{4}$ стакана сахара
2 столовые ложки муки
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки мускатного ореха
1 чайная ложка корицы
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли сырное тесто
1 столовая ложка сока лимона
1 столовая ложка сливочного масла или маргарина

Яблоки очистить от кожуры и порезать тонкими ломтиками. Сахар, муку, мускатный орех, корицу и соль хорошо перемешать. Высыпать смесь в яблоки и тщательно перемешать еще раз. Яблоки переложить в кондитерскую форму, выложенную изнутри тестом. Сбрызнуть лимонным соком и в нескольких местах смазать сливочным маслом. Края теста загнуть вверх. Сверху начинку прикрыть полосками теста, располагая их так, чтобы они образовали решетку. Выпекать при температуре 220° в течение 45–50 минут или пока яблоки не станут мягкими, а тесто подрумянится и приобретет золотисто-коричневый оттенок. Дать немного остыть и по желанию подавать теплым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.