



НАТАЛЬЯ БУЗИНА

МУЗЫКА ВКУСА И АРОМАТА

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

Научиться готовить вкусно и с удовольствием может каждый. Стоит знать лишь некоторые секреты и особенности процесса приготовления, подружиться со специями и не бояться экспериментировать. Лучший способ научиться – посмотреть, как это делают профессионалы. Сегодня наша гостья – Наталья Бузина, популярная ведущая кулинарных мастер-классов. «Особый плюс кулинарных мастер-классов в том, что человек всё не только видит поэтапно, но и сам участвует в процессе. Я на мастер-классе обычно объясняю, рассказываю, как гид, а люди сами всё делают, сами творят», – делится Наталья. – Здесь срабатывает и зрительная память, и моторика, и восприятие информации на слух – это более продуктивно и интересно, нежели просто смотреть, как бы я при них готовила. Поэтому мне хочется, чтобы готовить не боялись, пробовали новые вкусы, радовали себя, своих родных и близких».

ЛК Наталья, как вы пришли к кулинарии?

Наталья Бузина Не могу сказать, что готовила с детства. Зато мои мама и бабушка готовили умопомрачительно. Мама до сих пор стремится расширить свои кулинарные горизонты. Для меня же кулинария открылась лет 15 назад. Я работала в жёстком мужском бизнесе, в строительной сфере, на руководящей должности, очень часто приходилось ездить в командировки. Естественно, встал вопрос: как экономить время на кухне и сделать так, чтобы в моё отсутствие семья питалась полезно и разнообразно? Так я пошла учиться на кулинарные курсы, начала посещать гастрономические мастер-классы, накапливать опыт. А полтора года назад что-то «щёлкнуло» у меня, я задумалась: то, что происходит – не моё, да, я востребована, получала удовольствие от работы как сотрудник, но – это не моё. Начались поиски себя. Я уволилась с должности исполнительного директора, многие до сих пор не могут меня понять. Но я решила, что хочу посвятить себя своей семье, детям, что, может быть, как женщина с амбициями я уже



доказала себе, что чего-то стою в этой жизни, и я занялась тем, что мне по-настоящему приносит удовольствие.

ЛК Как вы решили проводить кулинарные мастер-классы?

Н.Б. Это произошло благодаря моим друзьям, когда они сказали, что нужно передавать свой опыт. С этого всё и началось. Сначала это были небольшие гастрономические вечера. Потом начали подтягиваться друзья моих друзей. И все в один голос говорили: «У тебя здорово получается!» Наверное, здесь пригодились и мои педагогические навыки, ведь я педагог-филолог и несколько лет работала в школе. Постепенно вокруг меня начали накапливаться люди, которые несли такую вол-

шебную энергетику! Наши мастер-классы не ограничиваются только приготовлением блюд, это и разговоры, посиделки, знакомства, общение, дружба... Каждый мастер-класс – это как ответ Вселенной мне на некий запрос. Например, меня очень заинтересовала тема влияния рода на следующие поколения, я стала искать литературу, изучать. Буквально через несколько дней ко мне на мастер-класс пришла девушка с семинара, где как раз обсуждалась эта тема! Я с большой любовью отношусь к своему делу, думаю, поэтому у нас создаётся такая особенная доверительная атмосфера.

ЛК Наталья, какой кухне вы отдаёте предпочтение?

Н.Б. Мне нравится французская, азиатская, но моё всё – это Италия. Друзья даже подозревают, что когда-то я жила в Италии. А вообще я предпочитаю полезную здоровую кухню. Очень часто говорят, что полезная еда безвкусна. С чем я совершенно не согласна! Полезная еда может быть очень вкусной! В своё время, в начале нашего супружества мой муж никогда не любил овощи. В дальнейшем, я стала постепенно обогащать рацион, дополняя его овощами, потому что на одном мясе жить нельзя. И сейчас для меня просто песня души, когда он говорит: «Ну что стейк, приготовь мне лучше брокколи!»

ЛК Интересно, как это так можно приготовить брокколи, чтобы мужчина предпочёл её мясу?

Н.Б. С любовью. А если серьёзно, то здесь важна правильная тепловая обработка, не более 3-5 минут, в зависимости от размера соцветий. Чтобы они не были сырыми, а что называется – альденте. Овощи вкусны как раз на той ступеньке, когда они уже не сырые, но ещё и неутушенные. Хотя тушёные овощи тоже вкусны, но это – определённый набор ингредиентов, особые специи, соус. Если говорить о балансе, когда в овощах самый пик витаминов, и мы хотим сохранить их пользу и вкус, то, как правило, тогда готовим овощи или на пару, или же в воде, но всегда термообработка должна быть ограниченной. Опять же – смотря какими соусами дополняем: распускаем чеснок, тимьян, розмарин в масле или делаем соус – сливочный, сырный, с апельсиновой ноткой... Зная такие нюансы, можно очень обогатить и разнообразить свой рацион. Говорят, в нашей широте невозможно питаться сбалансированно. Почему? Можно! Просто мы очень часто забываем о наших овощах, тех, что мы называем сезонными: капусте, свёкле, морковке. А ведь их тоже можно очень необычно приготовить!

ЛК Наталья, проводите ли вы кулинарные занятия для детей?

Н.Б. Конечно, и для детей, и совместные, семейные. Хорошо себя зарекомендовали мастер-классы, когда родители приходят с подростками. Именно в этом периоде происходит отделение детей от взрослых, а совместная деятельность сближает, расширяются грани взаимодействия детей и родителей. Очень интересно проходят детские дни рождения в формате мастер-класса или кулинарного шоу, где мы с удовольствием путешествуем по ароматам, развиваем вкус.

ЛК Где проходят мастер-классы?

Н.Б. На нескольких площадках, в разных районах города. Я мобильна. И если возникает необходимость провести мастер-класс на чьей-то территории – нет проблем, я привожу своё оборудование.

ЛК Какова стоимость занятий?

Н.Б. Всё зависит от сложности приготовления блюд и набора



продуктов, но стоимость очень демократична! Кроме того, у меня всегда хорошие порции, и голодным ещё никто не ушёл. Я человек хлебосольный, получаю удовольствие от хорошего аппетита окружающих.

ЛК Наталья, что для вас главное в вашем деле, от чего вы получаете удовольствие?

Н.Б. Буквально недавно у меня была поездка в Италию, и хозяин ресторана сделал комплимент нам с подругой, подарил цветы в конце нашей трапезы, сказал: «Девочки, вы так вкусно ели! У меня давно не было таких посетителей!» Также и я – за то, чтобы всё было эстетично: блюдо должно быть красивым, чтобы сначала насладились глаза, потом обоняние... Почему очень часто мы перееедаем? Потому что не уделяем достаточного внимания еде, едим на автомате. Другое дело – когда ты вкушаешь, наслаждаешься каждым ингредиентом. Я всегда сравниваю блюда с музыкой – вот как ноты складываются в музыку, так же складывается блюдо из ингредиентов, вкусов и ароматов.



Наталья Бузина
Кулинарные МК, шеф повар на выезд
<http://buzina-na.ru/>
☎ +7 927 710 47 76

ЛЕДИКЛУБ

· дисконтная система ·

-10% скидка
на мастер-классы