

Алена: Ако сте в Сатурнова дупка, **ЯЖТЕ ВКУСНО И НЕ ГЛАДУВАЙТЕ**

МИЛА ПОПОВА

Астроложката на Би Ти Ви готви всеки ден. Именно тя популяризира рецептата за пиле с ананас в България след 1995 г.

Хората, родени в Рак и Дева, както и тези, които имат Луна или асцендент в един от двата знака, не бива да ядат люти подправки и тлъсто месо, за да няма проблеми с жлъчката или стомаха. Това и още много такива правила знае астроложката на Би Ти Ви Светлана Тилкова-Алена.

Самата тя обаче трудно спазва подобни предписания, защото въкъщи готви за Телец, Водолей и Везни - все зодии с различни предпочитания. „Постарала съм се с годините да намеря златната среда и да приготвям ястия, които се услаждат и на съпруга ми, и на сина ми и на мен и се радвам, че съм успяла“, казва Алена. „Всеки зодиакален знак носи характеристики, които определят и начина на хранене. Въпреки това няма как да бъдат наложени строги правила, защото всички ние сме повлияни от зодиакалния знак, асцендента и Луната. Тези три компонента заедно с домовете на здравето ни в звездната карта дават ясната картина кои храни са полезни и кои могат да вредят. Тъй че ако човек е отговорен за здравето си, преди да прави кръвни или каквито и да било изследвания за разрешени или забранени храни, е правилно да знае какво му е заложено в звездната карта като полезна и вредна храна“, обяснява усмихнатата астроложка.

Не само зодията определят начина на хранене. Ако ви предстои нещо важно или сте в Сатурнова дупка например, не е добре да гладувате. Напротив - трябва да хапвате вкусно. „Особено огнените и земните знаци, но и да не се утешават с концентрати - това важи за всички зодиакални знаци. А при предстоящо важно събитие гладът също привлича проблеми. Хапването на нещо - сандвич, палачинка, парче шоколад са задължителни“, съветва Алена.

Тя и семейството ѝ не се ограничават по отношение на месо, но не прекаляват с тестените и сладкото. И все пак, по традиции,

поне веднъж месечно Алена прави солени и сладки мъфини, курабии, плодов сладкиш

Случвало се е да носи такива и за колегите в телевизията, където работи вече 15 г. Всеки

ден в ефира на Би Ти Ви слуша нейните хороскопи. Когато е натоварена с много записи и гласът ѝ спадне, Алена прилага домашен лек - приготвя си отвара с мед. А ако някой в семейството има кашлица, налага компрес с мед на гърдите и казва, че бързото изцеление е гарантирано. Алена си прави и домашна маска за съгъстяване на коса. „Имам една рецепта с

отвара от корени на кукуряк, която е вълшебна за съгъстяване на косата

Но само за женската коса, при мъжете ефектът е обра-

тен. Тя се комбинира с маска от бадемово масло, витамин А и Д и жълтък. Ако жените имат търпение да я правят поне веднъж в месеца, косата след такава маска е жива и сякаш пее“.

казва усмихнатата Алена.

Тя намира време и да готви всеки ден или през ден, защото със съпруга ѝ и сина им не са привърженици на ресторанти-те.

От време на време в кухнята се изпява и съпругът ѝ. „Но това не им се случва често, защото пространството около печката е запазено място за мен - с готвенето си почивам и се разтоварвам. Но той се справя отлично като един истински Телец - епикуреец“, разказва водещата.

Тя се научила да готви от двете си баби - македонка и трънчанка. От първата усвоила точеността на баница, а от втората - да готви рибник и зелник. „Много ястия съм научила и от моята майка. Не обичам да готвя с точен грамаж. Имам си свои мерки на око“, казва Алена.

Обикновено когато чакат гости, тя приготвя един от специалитетите, с които е известна сред близки и приятели. Пиле с ананас. Много обичала да си го прави, докато била в Сингапур.

Живяла там 3 г. преди 27 г. и научила много местни рецепти

А след като се върнала, популяризираща пилето с ананас и в България след 1995 г. „Това е моя запазена марка и въпреки че не е редно да ги храня само с това ястие, те го очакват. Винаги се старая да го разнообразявам, като добавям понякога и сушени плодове, портокал или мандарина“, казва тя. Семейството ѝ харесва както традиционни нашенски, така и чуждоземни рецепти, които Алена приготвя с еднакво голямо желание и майсторлък.

Често със съпруга ѝ закусват сладки или солени мъфини, които прави с удоволствие, докато пият кафе заедно сутрин. За обяд хапват супа или таратор - особено в жегите. „В нашия дом моите супи са на почит. Вечерята е времето за нас с моя съпруг - винаги приготвям нещо вкусно, а доброто червено вино е задължително присъствие на масата, независимо от сезона“, разказа още Алена.



РЕЦЕПТАТА НА АСТРОЛОЖКАТА

Плодов сладкиш

Може да се приготви с ябълки, круши, сини сливи



ПРОДУКТИ

Плодове по избор - може да са само 3-4 ябълки и 3-4 големи сини сливи, само круши или смесени плодове, 2/3 ч.ч. прясно мляко, 3 яйца, 1/3 ч.ч. захар, 1 пакетче бакпулвер, 1 пакетче ванилия, 1 1/2 ч.ч. брашно, 1/2 ч.ч. олио

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Обелваме ябълките и нарязваме 1 и 1/2 на малки парченца, а другите 2 и 1/2 на резенчета, за да покрием сладкиша. Към нарязаната ябълка може да прибавим и нарязани сини сливи или сушени плодове, предварително накиснати в гореща вода и отцедени.

Разбъркваме брашното, бакпулвера и ванилията в отделен съд. В дълбока купа разбиваме на сняг трите белтъка, в друга купа разбиваме жълтъците и захарта.

Добавяме олиото и прясното мляко и разбиваме отново. Добавяме плодовете и разбъркваме. Добавяме брашното с бакпулвера и ванилията и пак разбъркваме, докато се получи хомогенна смес. Най-накрая сиваме и белтъците, като внимателно ги смесваме с дървена или пластмасова лъжица.

Изсипваме сместа в тава с хартия за печене. Подреждаме отгоре резенчетата ябълка и печем в загрята фурна на 200 градуса. Когато сладкишът се охлади напълно, го поръсваме с пудра захар.