

Эвелин Ильвес

Богатое меню в Йыхвиской гимназии и прекрасные условия для занятий спортом в Йыхвиской спортивной школе привлекают внимание даже титулованных спортсменов. Большие города, берите пример!

Когда я в прошлом году впервые посетила Йыхвискую гимназию, то случайно попала и в школьную столовую. Мы уже уходили, но началась обеденная перемена и директор школы предложил перекусить перед долгой поездкой в столицу. Он сказал, что в столовой хорошо кормят.

Мы решили зайти. «Шведский стол» превзошел все наши ожидания, а вкус свидетельствовал о руке мастера. Но когда я на обратном пути поделилась впечатлениями в Facebook и описала, как две русские поварихи в тот день накормили почти шестьсот детей, то получила неожиданно агрессивную обратную связь.

Поток комментариев

«Это потемкинская деревня!», – кричал первый комментарий. «Такой выбор за эти жалкие центы предложить невозможно», – сомневался второй в моем рассказе. «Все было специально подстроено, чтобы произвести на вас впечатление», – ставил под сомнение способности йыхвиских поваров третий. Поток комментариев продолжался почти два часа.

На подъезде к Таллинну стали появляться и комментарии йыхвиских школьников. «Да что там подстроено? Сегодня еще сравнительно бедное меню, у нас и лучше бывает. Каждый день». Уроки закончились, и учащиеся школы разошлись в разных направлениях.

Комментарии писали учителя и даже выпускники школы. По их словам, еда в столовой была превосходной и 20 лет назад. Несмотря на то, что повара тогда были другими. Просто в Йыхви придают большое значение вкусной еде и каждый день прилагают для этого усилия.

Впечатления никак не хотели изгладиться из памяти, поэтому мы предприняли очередную поездку в Йыхви уже просто из-за истории со школьной столовой. Кроме того, мы хотели полусерьезно спросить у ученицы 10-го класса Реэны Колль, чем она питается, чтобы показывать такие превосходные результаты: она учится на четверки и пятерки и при этом входит в мировую спортивную элиту в своей возрастной группе. Эта девушка, получившая в прошлом году премию молодому спортсмену, за день до нашего визита установила новый рекорд Эстонии по прыжкам с шестом среди женщин, подняв его до уровня 4,24* метра. Свой первый рекорд Эстонии в этом виде спорта она установила уже в 14-летнем возрасте. Действительно, чем же она питается?

Посещение спортивной школы

По приезде в Йыхвискую школу возле входа в спортивный комплекс нас ждали директор школы Тийт Салван и отец Реэны Ханно Колль, который с осени работает в Йыхви учителем физкультуры и тренером по легкой атлетике.

Поскольку тем же утром всем представили нового директора спортивной школы Прийта Кяэна, то нам также решили первым делом продемонстрировать новые спортивные возможности для детей. Прямо из школы нас провели через застекленную галерею в огромный спортивный комплекс, с трибун которого можно одновременно следить за игрой на трех баскетбольных площадках. В школе также имеется гимнастический зал, на который особо указал Ханно Колль. Реэна в основном тренируется в Ахтмеском спортивном комплексе, но в программу тренировок спортсменов по прыжкам с шестом входят и элементы гимнастики, для занятий которой хорошо подходит этот зал.

Два раза в неделю автобус возит детей-спортсменов из Йыхви в Паннъярве с лыжнями и беговыми дорожками в красивом сосновом лесу. Для идеальных условий в Йыхви не

хватает только одного – хорошего открытого стадиона.

Хорошо поесть за 78 центов

Возвращаясь в здание школы, Ханно Колль поднимает тему питания. Помимо спортивных условий, которые, по его оценке, превосходят условия в Таллинне и Тарту, в школе предлагается питание экстра-класса.

В Таллиннском спортивном лагере размер порций недостаточен для более взрослых ребят, а качество блюд не выдерживает сравнения. Но ведь питание детей имеет очень важное значение! Чтобы показывать хорошие спортивные результаты, питание должно быть частью плана тренировок.

В Йыхвиской гимназии повар предлагает не только обед, но и приличный полдник, который дети с удовольствием едят перед тренировкой. Также планируется ввести утреннюю кашу и заменить ассортимент продаваемых в буфете продуктов на более здоровые варианты. В этом случае школа сможет предлагать трехразовое здоровое питание за разумную цену.

Поскольку повару прекрасно удастся накормить учащихся основной школы за 78 центов, предоставляемых государством в день на питание одного ребенка, то школа не пытается получить дополнительный доход с учащихся гимназии: за обед с них спрашивают те же самые 78 центов. Такого мы еще нигде не видели. Директор добавляет, что при условии умелого и расчетливого хозяйствования им удастся сэкономить деньги для стола с закусками на выпускной бал, который всегда накрывается исключительно изысканно и богато.

Выбор из четырех-пяти салатов

Мы уже столько всего услышали, что нет терпения ждать. Как только прозвенел звонок на перемену, мы сразу отправились в столовую вместе с гимназистами. Реэна провела нас к столу и разрешила заглянуть и в свою тарелку. В этот день на обед предлагался запеченный картофель с фаршем и сливочной подливкой. А на салатной стойке было целых пять разных салатов. А также большая миска с очищенной и нарезанной морковью, брюквой и огурцами, и вторая миска с фруктами.

Наверное, я слишком долго задержалась у салатной стойки. Так или иначе, шеф-повар Надежда Лисовая с помощницей Малле Бахманн подошли ко мне, чтобы помочь с выбором. Они часто объясняют детям ингредиенты различных салатов, и дети с аппетитом их едят. Даже те, кто дома никогда не ел свежих салатов, пробуют сначала один, а потом и второй, и третий.

В столовой всегда предлагаются четыре-пять салатов, из которых как минимум один, а обычно и два салата заправлены сметаной или майонезом. «Детям нравятся салат «Оливье» и винегрет, а мы готовим то, что нравится детям», – поясняет Надежда, добавляя, что все салаты нарезаются и смешиваются вручную, чтобы они были более рассыпчатыми и вкусными.

Хороший выбор и для спортсменов

Больше всего салаты едят ученицы гимназии и предпочитающие здоровое питание учителя. Кто-то из них замечает у меня за спиной, что рецепты салатов здесь постоянно меняются. Всегда вносятся маленькие изменения, чтобы результат был более интересным. Но пользующиеся всеобщей популярностью салаты всегда одни и те же – например, фасолевый салат (см. рецепт). А предлагавшийся в этот день салат с картофелем и лососем был настолько вкусным, что мы все взяли себе по второй порции.

Реэна тоже хвалит поваров и говорит, что всегда ест салаты из свежих овощей. Прыжки с шестом, для которых требуется сила атлета и стройность гимнаста, не предписывают какое-то особое меню. «Нужно просто соблюдать здоровое питание, не есть много картофеля и макарон». В этот день она взяла на гарнир к запеченному картофелю с фаршем помидоры и несколько ломтиков апельсина.

Миссия: здоровые дети

Я понимаю неизбежность того, что один повар лучше другого, а один директор школы умеет лучше хозяйствовать, чем другой. И все же невероятно, чтобы между содержанием и качеством школьного питания были такие огромные различия, словно школы находятся в разных государствах. Как в Йыхви удается предлагать за 78 центов основное блюдо, пять салатов, свежие овощи и фрукты, в то время как в школе у моей дочери потребовали доплату за фрукты в размере 35 центов за одного ребенка, когда родители попросили включить фрукты в меню? О выборе салатов я даже и говорить не буду.

И все же здорово, что есть (в хорошем смысле) таинственные люди, миссия которых – здоровые дети! Родители мальчиков и девочек с талантом к легкой атлетике особенно этому рады. Йыхви представляет собой очень серьезную альтернативу Таллинну и Тарту. Или, повторяя слова Ханно Колля, даже намного их превосходит. Именно поэтому они с Реэной и переехали в Йыхви.

Салат с пекинской капустой и сыром

Четыре порции

200 г пекинской капусты

80 г помидоров

40 г нарезанного сыра

80 г майонеза

Нарезать пекинскую капусту тонкими полосками. Нарезать помидоры. Нарезать или натереть на терке сыр. Перемешать все ингредиенты с майонезом. Салат не нуждается в приправах, т.к. необходимую соленость обеспечат сыр и майонез.

Фасолевый салат

Четыре порции

60 г ветчины
40 г яблок
140 г красной фасоли (консервированной)
80 г кукурузы (консервированной)
80 г майонеза

Нарезать ветчину и яблоки маленькими кубиками. Процедить фасоль и кукурузу, добавить к ветчине и яблокам. Перемешать с майонезом. Можно украсить зеленью, например, луком-резанцем или кориандром.

Статья в журнале [Pere ja Kodu](#) (PDF).