

Галина Ивановна Поскребышева (1936 - 2008) - врач-диетолог и витаминолог, много лет проработала в 4-м Управлении Минздрава, знаток кулинарии и садоводства, популярная телеведущая, автор многих книг о здоровом питании и искусстве кулинарии, была награждена серебряной медалью ВДНХ за уникальные рецепты домашнего консервирования.

Много времени она отдавала познанию свойств лечебных трав и растений, в дальнейшем воплотившихся в многочисленных научно-медицинских и кулинарных разработках . Она создала систему питания для больниц, детских учреждений и санаториев, которые актуальны и по сей день. Галина Ивановна, с каким-то трепетом и вдохновением просиживала часами над старинными манускриптами в библиотеках православных монастырей, разъезжала по всему миру и по крупицам, с величайшей тщательностью, пропуская всё через свои руки и сердце, восстанавливала старинные русские православные и не только рецепты. «*Ко многому в своем деле я пришла по наитию…Чем бы человек не занимался, успеха он добьется только в том случае, если*

истинно любит то, чем заняты его руки, ум и душа. Кухня – это тоже искусство. Из хорошего рецепта, как из песни, слов не выкинешь. Но одного творчества в моем деле недостаточно. Полезность и целесообразность – вот те два кита, на которых держится моя фантазия»- говорила Галина Ивановна.

Создавая свои кулинарные шедевры, Галина Ивановна стремилась к тому, чтобы они отвечали требованиям правильного, рационального питания. «*Кушанья должны быть не просто вкусными, но еще и насыщенными витаминами, аминокислотами, макро- и*

микроэлементами, углеводами, пектинами — всем, что так необходимо нам для активной жизни ». Всю свою жизнь Галина Ивановна пыталась донести до нас простую истину: от качества продуктов и от того, насколько сбалансировано наше питание, зависят наше здоровье, самочувствие и настроение.

Она вела активную общественную деятельность как внутри страны, так и за её пределами, по пропаганде здорового образа жизни и правильного питания. Её лекции и мастер-классы в области кулинарии проводились не только для работников «кулинарного цеха», но и для домохозяек и детей в школах интернатах и детских домах. Обладая энциклопедическими знаниями, и золотыми руками она всегда была желанным гостем и участником многих российских теле- и радиопередач, как во времена СССР, так и в постперестроечный период.

В 2003 году ею была создана компания «Ароматы лета», которая по сей день продолжает заниматься пропагандой здорового питания и распространением продукции, созданной на основе ею разработанных рецептов. Ассортимент этой авторской продукции тщательно подобран и отвечает основным современным требованием отечественного и зарубежного рынков питания.

Галина Ивановна - известный и популярный автор самых читаемых по кулинарии и диетологии книг в России, которые пользуются заслуженным вниманием современных читателей и расходятся большими тиражами. Среди её шедевров: «Большая кулинарная энциклопедия», «Праздничный стол», «Энциклопедия домашней кухни», «Блюда из мяса и рыбы», «Православная кухня», «Книга о здоровой пище», «Новейшая кулинарная энциклопедия». Однако главной наградой за ее поистине подвижнический труд было признание читателей и зрителей.

Своими трудами и знаниями она с радостью делилась с хозяйками, с каждой женщиной живущей в нашей стране, так как сама являлась женой и матерью. Все кушанья должны готовиться хозяйкой с хорошим настроением и любовью к близким, тогда даже самое простое блюдо - будет вкусным, полезным и привлекательным. В обращении автора к читателям есть такие строки: «*Милые женщины! Мне бы очень хотелось своими рецептами помочь Вам создать такую атмосферу в семье, чтобы в Вашем доме всегда пахло вкусной едой и душистыми пирогами. Чтобы Ваши близкие стремились к домашнему очагу, где после трудового дня их всегда ждут сытный ужин, а в выходные дни, когда все собираются за столом, приготовленный праздничный обед. Ведь ничто так не объединяет людей, как вкусная трапеза и красиво накрытый стол*

».

Елена Миронова