



Содержание



Теория

6



Вкус	10
Каким бывает вкус	14
Сладкий	
Кислый	
Горький	
Соленый	
Умами	
Маринование	16
Смешивание	24
Наслаивание	30
С заправкой	38
С соусом	43
С гарнирами	48



Ароматы	54
Какими бывают ароматы	58
Озон – Сера	
Землистые – Грибные	
Фруктовые – Пряные	
Цветочные – Цитрусовые	
Зелени – Овощей	
Сливочные – Масляные	
Жареные – Ореховые	
Копченые – Древесные	
Предвкушение	62
Настаивание	68
Смешивание	76
Изменение	86
Финальные штрихи	94



Текстура	98
Какой бывает текстура	102
Жидкая	
Желеобразная	
Мягкая	
Густая	
Твердая	
Что такое текстура	104
Изменение текстуры	116
Чувствительность к жиру	123
Звук	131
От тарелки до рта	137
Необычные текстуры	145



Температура	150
Какой температуры бывает еда	154
Горячая	
Теплая	
Комнатной температуры	
Холодная	
Замороженная	
Горячая	156
Теплая	165
Комнатной температуры	175
Холодная	181
Замороженная	187



Внешний вид	192
Каким бывает внешний вид	196
Зависит от повода	
Зависит от сезона	
Зависит от текстуры	
Зависит от цвета	
Отражение памяти	
Для начала	198
Создание	204
Высокие ожидания	212
Инстаграм	
против реальности	219
Самовыражение	227

Библиография	234
Указатель	236
Сравнительная таблица мер и весов	239
Благодарности	240

Теория

«Моя авторучка полна чернил; передо мной лежат чистые листы бумаги. Я люблю свою книгу, потому что пишу ее для вас. Чувствую, что нужно просто дать ручке двигаться самой, освободив мой разум. А идеи не заставят себя долго ждать».

ГОТОВИМ ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ. Эдуард де Помен, 1948

Слова Эдуарда Помена прекрасно передают то чувство удовольствия, которое я испытываю, когда пишу новую книгу, и особенно эту. Она является кульминацией многих лет готовки, путешествий, обдумывания и записей. А началось все с простого вопроса: что делает блюдо вкусным?

Кулинария — это создание блюд с помощью разных техник и ингредиентов. Вы можете решить, что ответ зависит от того, кто вы, где живете и что привыкли есть. Это так, но в основе наших предпочтений лежат наши чувства. Мы все обладаем зрением, обонянием, осязанием (воспринимаем текстуру и температуру), слухом и вкусом. Они неотъемлемы от нашего гастрономического опыта, в какой бы стране мира мы ни жили.

Вкус, текстура, аромат, температура и внешний вид — краеугольные камни всей кулинарии, и не важно, маринуете ли вы овощи в Индии или варите овсянку в Шотландии. Так и родилась эта книга. Если мы с вами в состоянии понять, как все эти элементы взаимодействуют, мы можем найти ключ к приготовлению неизменно восхитительных блюд.

Первый шаг в написании книги всегда лежит в области исследования. О каждом из наших сенсорных чувств написано немало, подобные темы активно обсуждаются в среде фуди. Действительно ли вы инстинктивно настроены на свежий вкус, если ваша еда зеленого цвета? Возможно, в спарже и кофе содержатся одинаковые ароматические вещества, но разве хоть одному повару придет в голову сочетать их в одном блюде?

Поскольку это кулинарная книга, а не научный труд, я буду опираться на общепринятые факты и информацию. Не обязательно быть ученым, чтобы хорошо готовить, но важно прислушиваться и доверять своим чувствам. Съешьте одну ириску, и вы почувствуете восхитительный сливочный вкус. Съешьте целую упаковку, и вам уже не будет так нравиться карамельный вкус и легкая горчинка. Ваше внимание уменьшается при длительном воздействии любого вкуса или аромата, и вы перестаете его воспринимать.

Я разделила книгу на пять глав, начав с основного — вкуса и аромата, за ними следуют текстура, температура и внешний вид. Вы сможете изучить основы, шаг за шагом, так что когда дойдете, скажем, до температуры, уже будете иметь представление, как она повлияет на ваше восприятие вкуса, аромата и текстуры. Теплый заварной крем с базиликом (стр. 174), к примеру, обладает сильным ароматом в теплом виде, но будет менее сладким в холодном, к тому же чем холоднее смесь яйца и молока, тем более толстым слоем она покрывает рот.

В какой-то момент проект стал сложным. Каждая глава могла бы легко стать самостоятельной книгой. Мне пришлось урезать и сокращать все, чтобы передать лишь самую суть.



Матар панир (стр. 40), лепешки чапати (стр. 142) и маринованные лимоны с имбирем (стр. 149)

Азиатские шашлычки из говядины с огуречным дипом (стр. 92)



Используйте введение и примечания в каждой главе в качестве руководства, которое может привести вас к новым открытиям за пределами этой книги.

Рецепты в книге сгруппированы по разделам, иллюстрирующим, как исследуемый в главе элемент может использоваться в кулинарии. И все зависит от этого элемента. В главе «Вкус» это маринование, смешивание и наслаивание вкусов, а в главе «Текстура» рассматриваются разные аспекты прикосновения к еде — от предвкушения солёности на хрустящих чипсах до звука свежего и скрипучего тайского салата, когда его жуешь; глава включает разделы, посвященные изучению текстур, их изменению, чувствительности к жиру, звуку, способам, которыми еда попадает в ваш рот, сложным текстурам.

Каждый рецепт создавался для того, чтобы проиллюстрировать какой-то тезис, хотя это и моя субъективная точка зрения. Лучше изучать что-то на собственном опыте. Доверьтесь своим чувствам — они не лгут. Поднесите ко рту стакан мятного джулепа (стр. 63), и поймете, как аромат может влиять на желание попробовать что-то. Съешьте тарт-татен со сливами (стр. 180) теплым, а потом холодным, чтобы оценить, насколько разная температура радикально меняет текстуру слоистого теста и фруктовых соков.

Самой сложной оказалась глава о внешнем виде. То, как вы готовите, является отражением вашей личности, подобно выбору одежды. Это также зависит от меняющейся моды, от ресторанных трендов и влияния Instagram. Вместо того чтобы просто заявить: «Так будет красиво», я решила изучить, что заставляет нас стремиться к красоте, и каковы ее законы. Так что сначала мы научимся воспринимать эстетический аспект еды, а потом уже перейдем к сезонным влияниям и воспоминаниям. На практике это также означает использование текстур, цвета и пространства, а также посуды.

В книге вы также найдете простые эксперименты и провокационные тесты, которые помогут разобраться в информации. В кулинарии нет понятий «правильно» и «неправильно», только «нравится» и «не нравится». Чем больше вы пробуете, вдыхаете, прикасаетесь и слушаете окружающий мир, тем более ярким будет ваше восприятие, от пятен летнего солнечного света до аромата индийской еды, разливающегося по улице.

Чем лучше вы поймете природу вашего восприятия, тем более творческим кулинаром станете и сможете в большей мере наслаждаться тем, что едите. В конце концов, жизнь и еда связаны навсегда, и каждый аспект готовки регулируется чувствами. Шелковистая на ощупь кожица персика, аромат свежесорванного базилика, легкий шок от кислоты лимонного сока, удовольствие от прохлады питьевой воды или желание запечатлеть красоту распустившейся розы. Любой опыт влияет на нас, пусть и чуть-чуть, и в конечном итоге меняет наш стиль готовки и еды.

О рецептах

По возможности я использую органические ингредиенты. Всегда выбираю мелкую морскую соль, соевый соус натурального брожения и фрукты без воска. Некоторые ингредиенты, типа тапиоки или кукурузных тортилий, иногда непросто найти, но их можно заказать онлайн или приобрести в специализированных магазинах.

Температура духовки

Все духовки разные, так что регулируйте температуру по-своему, используя указанные значения как отправную точку.



Вкус



Вкус Рецепты

Маринование

насыщение продукта другими вкусами

Шиш-кебаб из баранины	17
Соленый лосось с эстрагоновым маслом	19
Сибас на гриле с комбу	20
Сладкая утка с апельсинами и соевым соусом	21
Джалеби с кардамоном	22

Смешивание

разные вкусы воспринимаются как один

Грушевый шраб с розмарином	25
Иранский кислый чечевичный суп	26
Сырное суфле с цветной капустой	28
Шоколадные трюфели с жасминовым чаем	29

Наслаивание

раскрытие разных вкусов за счет текстуры

Ризотто с помидорами и кабачками	31
Тарт с луком, беконом и сметаной	32
Карамельный торт с мисо	34
Салат с манго и маракуйей	37

С заправкой

объединение ингредиентов набором избранных вкусов

Горчицная заправка винегрет для смеси салатной зелени	39
Восточная заправка для холодной лапши с креветками	40
Лавандово-лимонный сироп для салата из персиков	42

С соусом

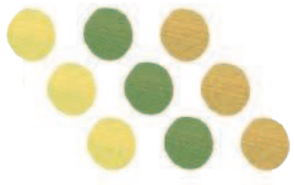
вариативность вкуса за счет добавления соуса

Майонез	44
Томатный кетчуп	45
Куриный жю	46
Куриный бульон	47

С гарнирами

влияние дополнений на основной ингредиент

Салат из щавеля	49
Шпинат с кунжутом и соевым соусом	50
Простой пшеничный хлеб (2 варианта)	52



Вкус

«Первой вещью, которую, помню, я попробовал и захотел еще, была серовато-розовая пена, что моя бабушка снимала с поверхности при варке булькающего клубничного варенья. Думаю, мне тогда было четыре года».

**Я С ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ.
М. Ф. К. Фишер, 1943**

Вкус лежит в основе любой хорошей еды. Каждый повар, прежде чем начать готовить, думает, что бы ему понравилось есть. Если мы хотим есть, то обычно это конкретные, знакомые вещи: может быть, горчинка утреннего кофе или вкус бутерброда с сыром на обед.

Так что же такое вкус? Это емкий термин, и вкус еды — лишь одно из его значений. Для ясности в своей книге я выделяю пять основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький и умами. Их вы можете ощутить во рту только в какой-то жидкой среде. Как только вы кладете что-то в рот, выделяется слюна и начинает растворять пищу, выделяя те вещества, которые и придают ей вкус и которые вы ощущаете с помощью вкусовых сосочков, расположенных на языке и во рту.

Аромат, который я изучаю в следующей главе, ощущается из летучих веществ, воспринимаемых чувствительными клетками в носовой полости. Иными словами, аромат воздействует на обоняние, а не на вкус.

Самый простой пример разницы между вкусом и ароматом — размять пальцами свежий лавровый лист. Хорошенько вдохните — аромат будет травянистый, и вы почувствуете вкус соуса бешамель. А теперь откусите маленький кусочек и пожуйте — рот наполнится ужасной горечью. Лавровый лист отдает соусу свой аромат, а не вкус.

Невозможно хорошо готовить, если не можешь различать основные пять вкусов; любое блюдо — это их сочетание. Представьте, как странно было бы есть персик, не ощущая кисло-сладкий вкус его мякоти и горчинку кожицы. А теперь представьте, как изменился вкус, если вы смешали кусочки персика с сахаром или кислой клюквой.

Правильно подобранные сочетания вкусов усиливают друг друга. Кислота, например, вызывает прилив аппетита. Сладость вызывает чувство наслаждения, как и умами. Если объединить сладость с умами, вкус станет ярче, а выделение слюны усилится. Соль в умеренных количествах стимулирует, но если ее слишком много, притупляет восприятие и снижает аппетит. Слишком сильные или неверно подобранные вкусы неаппетитны и даже неприятны — например, сочетание горького и кислого без добавления сладости.

Текстура и температура еды влияют на восприятие вкуса. Обмакните кусочек сырого ревеня в сахар и съешьте. Сначала вы ощутите сладость и хруст сахара





и лишь потом кислый вкус сока ревеня. Но если вы съедите ложечку ревеня джема, сладость и кислота будут ощущаться одновременно. Теплая еда обладает более насыщенным вкусом. У холодной еды менее выражены кислый и сладкий вкусы, зато в ней сильнее чувствуется соль. Более подробно я рассказываю об этом в главе, посвященной температуре (стр. 150).

Неважно, как давно вы готовите, стоит осознанно заново открыть для себя мир вкусов. Начните с повседневных продуктов, таких, например, как молоко или хлеб. Проанализируйте их вкус. В хлебе вы с удивлением почувствуете сладость, а также соленость. Дрожжевое тесто всегда слегка кисловатое.

Если вам трудно уловить тонкие оттенки вкусов, сосредоточьтесь на пяти основных: сладком, кислом, соленом, горьком и умами. Так, желе из ревеня с розовой водой (стр. 106) может иметь аромат розы, но вкус у него будет кисло-сладкий.

У некоторых проблемы с восприятием вкуса, им сложно различить даже кислый и горький. Дайте им попробовать ломтик кислого лимона, а потом пусть откусят и пожуют кусочек лимонной корки — они быстро поймут разницу, пусть это и неприятный опыт.

Другие люди обладают так называемым супервкусом, они очень чувствительны к вкусу, особенно к горькому, который им кажется очень неприятным. У таких людей просто во рту больше вкусовых сосочков. Если использовать тест на горечь, будет примерно 25 процентов людей с супервкусом и 25–30 процентов с недостаточным восприятием вкуса. Остальные 45–50 процентов имеют среднюю вкусовую чувствительность.

Каждый тип вкуса варьируется от слабого до сильного; например, кислый — от чуть кисловатого французского сливочного масла до сильной кислоты уксуса. У большинства продуктов составные вкусы, и вам решать, какой подчеркнуть, а какой сгладить.

Очень занимательный аспект готовки связан с тем, что, хотя у нас есть врожденная способность распознавать пять основных вкусов, наши вкусовые предпочтения меняются с возрастом. Малыши любят сладкое, потому что их организм нуждается в большом количестве энергии для роста. Мы растем и меняемся. Большинство детей не любят горькое и кислое — это естественная защита от отравлений. Но по мере роста мы начинаем ценить эти два вкуса, например в шоколаде или лимонном мороженом.

Наш вкус изменяется и во взрослом возрасте, к тому же мы можем менять его осознанно. Например, сократите до минимума количество соли в еде, и вы быстро станете очень чувствительным к тонким оттенкам вкуса. То же касается и сладости.

В последние годы ученые начали задумываться о том, нет ли других возможных вкусов. Как реагируем мы на терпкость в богатых танинами продуктах? Можем ли мы различать вкус металлов? В своей работе Зоуи Лохлин и Марк Медовник говорят о том, что чем легче металл окисляется, тем более вероятен металлический привкус, если он нанесен на поверхность ложки. На данный момент технически это не считается новым вкусом, хотя отдельные металлы, несомненно, меняют восприятие вкуса, делая определенные продукты более горькими или сладкими. Исследования в поисках доказательств, что жирные кислоты являются шестым основным вкусом, кажутся неубедительными, так как эти кислоты не являются водорастворимыми, и мы скорее чувствительны к их физической текстуре, поэтому о них я говорю в главе о текстуре (стр. 98).

Различные вкусы

«Самые опытные творцы не могут быть уверенными в своей работе, если не пробуют; они должны непрестанно пробовать... чтобы ни малейшая ошибка не испортила результат навсегда».

КУЛИНАРНЫЙ ОРАКУЛ. Апиций, 1817

Считается что искусство кулинарии интуитивно, но оно основано на практических знаниях. Важно распознавать хорошие и плохие вкусы в продуктах, но не менее важно знать, как сбалансировать вкусы. Поэтому я написала краткую памятку по пяти вкусам, прежде чем перейти к рецептам, с помощью которых вы можете менять вкус еды. Эти рецепты делятся на шесть категорий: маринование, смешивание, наслаивание, заправка, соус, гарнир.

Сладкий

Если вы будете сознательно расширивать вкус всего, что едите, обнаружите, что сладость очень распространена, хотя и в разной степени — от легкой (овсянка или сливки) до выраженной (морские гребешки, горошек или мед). Естественная сладость есть во многих продуктах, даже если они преимущественно кислые, маслянистые или со вкусом умами, например в красной смородине, капусте или пармезане. Мастерство повара заключается в признании присутствия сладости и использовании ее для лучшего эффекта. Слишком много сладости снизит ваш аппетит, особенно в сочетании с умами, горьким или соленым вкусом. В умеренных количествах умами усиливает ваше восприятие сладости, но перебор может сделать еду приторной. Кислота производит противоположный эффект, делая вкус сладких продуктов более свежим. Любопытно, что чем больше сладости мы потребляем, тем меньше ее чувствуем. Сократите употребление сладкого, и вы откроете для себя мириады неизведанных вкусов.



Тест на вкус

Оцените, чувствуете вы себя более или менее голодным, если в конце трапезы съедите немного горько-сладкого шоколада либо несколько долек кисло-сладкого апельсина.

Кислый

Кислый вкус используется недостаточно широко, как мог бы. Он стимулирует наш аппетит, делая вкус продуктов более привлекательным. Этот вкус есть во всех кислых продуктах: йогурте, щавеле, вишне, тамаринде или вине, но значительно различается по интенсивности: уксус и сок лайма на одном конце шкалы, а на другом — крем-фреш и дрожжевой хлеб. Любой слишком сильный вкус неприятен, в случае же с кислыми ингредиентами следует уменьшать их кислотность путем разбавления (например, в заправке винегрет уксус смешивается с оливковым маслом) и / или нейтрализации ее сладостью (например, когда мы добавляем сахар в компот из черной смородины). Добавление небольшого количества соли или горечи в состоянии усилить ваше восприятие кислотности, что особенно хорошо чувствуется в закусках и основных блюдах. Использование легкой кислинки может придать блюду легкость и подчеркнуть другие вкусы.



Тест на вкус

Попробуйте съесть кусочки спелой сладкой дыни — одни как есть, а другие сбрызнув соком лайма. Усилил ли лайм сладость дыни? Стал ли ее вкус более приятным?





Тест на вкус

Съешьте два кусочка дрожжевого хлеба: один как есть, другой сбрызнув горьковатым оливковым маслом extra virgin. Какой вкус интереснее?



Тест на вкус

Попробуйте недосаливать блюда, где уже есть соленые ингредиенты, — например, греческий салат. Вы откроете для себя новый мир вкусов.



Тест на вкус

Сравните вкус слегка приправленной солью и перцем пасты тальятелле — без пармезана и с пармезаном, обладающим выраженным вкусом умами.

Горький

Горький вкус начинает нравиться с возрастом, и добавление легкой горчинки может сделать вкус блюда более интригующим. Он действует как предупреждение против употребления в пищу веществ, которые влияют на ваши физические функции: кофеин, никотин и стрихнин, например, все горькие. Если горечь является преобладающим вкусом продукта, такого как чай, кофе или какао, ее нужно разбавить или тем или иным способом подсластить. Присаливание помогает извлечь горечь, например, из баклажанов и огурцов. Бланширование в кипящей воде также позволяет смягчить горький вкус у таких продуктов, как кресс-салат, листовая капуста или цедра цитрусов. Если же вы хотите, наоборот, усилить горечь, можете высушить продукт, ту же апельсиновую цедру. Горечь придаст более глубокий и сложный вкус блюду, например, если полить карамелизированным сахарным сиропом нарезанные ломтики апельсина. Считается, что горечь снижает аппетит, особенно в сочетании со сладостью.

Соленый

Вы можете различить присутствие в еде даже небольшого количества соли (хлорида натрия). В умеренном количестве она разбудит ваш аппетит — представьте картофельные чипсы с солью и без нее. Существует множество натурально соленых продуктов: устрицы, моллюски, морские водоросли, но в основном соленая еда — дело рук человеческих. Часто соль служит консервантом (солонина, сыр, соленые анчоусы, паста мисо, кимчи). У ферментированных соленых продуктов к тому же выраженный вкус умами. Легкая горчинка и / или кислинка подчеркнет соленость, а сладость уменьшит восприятие соли. Так как пересоленная пища неприятна на вкус, соленые ингредиенты следует добавлять с осторожностью. Снизить соленость помогают замачивание, промывание, бланширование или разбавление.

Умами

Хотя Кикунэ Икэда впервые определил вкус умами (умами по-японски значит «вкусный») как естественный несладкий вкус в Токио в 1907 году, лишь после 2000 года ученые получили доказательства того, что в нашем рту есть рецепторы, отвечающие за его распознавание. Они реагируют на такую пищу, которая содержит высокий уровень глутамата (распространенной аминокислоты), то есть на ферментированные, копченые, сушеные и выдержанные продукты — например, хамон, сушеные грибы шиитакэ, комбу (сушеные водоросли), рыбный соус или копченый лосось. Умами также присутствует и в свежих продуктах, таких как помидоры, горох, спаржа и морские гребешки. Это особый, легко узнаваемый несладкий вкус, вызывающий у вас выделение слюны и желание есть больше — возможно, потому, что он обостряет чувствительность к кислому и горькому вкусам. Важно использовать умами умеренно, иначе он забьет более тонкие вкусы.

Маринование

Маринады используются в основном для размягчения или сохранения продуктов, но также это интересный способ изменения исходного вкуса ингредиента. Они могут быть жидкими или сухими и чаще всего включают соленый, сладкий и кислый вкусы. Широко используются соль и сахар, а кислые ингредиенты варьируются по региональному принципу — от сока цитрусов и йогурта до вина и уксуса.

Любой выдержанный белковый продукт, например соленая рыба, говядина или ветчина, со временем приобретает все более выраженный вкус умами.

Многие соленые приправы — такие как натуральный соевый соус, паста мисо или рыбный соус — также имеют сильный вкус умами, поэтому в маринады их нужно добавлять с осторожностью. Сушеные водоросли комбу содержат столько глутамата, что используются в совсем малых количествах, чтобы не перебить вкус основного продукта. В 100 г комбу 2240 мг глутамата, в то время как в пармезане всего 1200 мг на 100 г.

Очень немногим понравился бы горький маринад, так как он сообщил бы основному продукту неприятный вкус, но если добавить лишь легкие нотки горечи — например, с помощью растительных масел холодного отжима, пива, цедры цитрусов, — они могут придать вкусу глубину и новый уровень. В западных кухнях для размягчения мяса часто используется смесь оливкового масла и вина, как, например, в бёф бургиньон или тушеной оленине.





Шиш-кебаб из баранины

на 4 порции

Кислые продукты широко используются в маринадах, так как размягчают протеины, кроме того, кислота смягчает выраженный в мясе вкус умами. Шиш-кебаб — блюдо древней кулинарной школы, и оно встречается во всех исламских странах — мясо готовят над углями, предварительно маринуя до 12 часов либо в лимонном соке, либо в йогурте.

К мясу можно подать шафрановый рис (стр. 218).

1 средняя луковица, крупно натереть
сок 2 лимонов
6 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. молотого имбиря
2 ч. л. молотого кумина
900 г постной баранины (ноги)
1½ средней красной луковицы, нарезать кусочками по 2 см
соль и свежемолотый черный перец

Для подачи

350 г спелых помидоров, нарезать кубиками
½ длинного огурца, очистить и нарезать кубиками
1 маленькая красная луковица, нарезать кубиками
сок ½ лимона
200 г/1 неполный стакан греческого йогурта
3–4 ст. л. холодной воды
4 крупные питы или 8 лепешек чапати (стр. 142), подогреть

В средней миске смешайте тертый лук, лимонный сок, 4 ст. л. оливкового масла extra virgin, корицу, имбирь и кумин.

Удалите с мяса все прожилки и жир, нарежьте кубиками по 2 см. Перемешайте с маринадом и поперчите. Накройте и уберите в холодильник минимум на 2 часа, до 12 часов.

Наколите на 6 металлических шампуров по 25 см попеременно куски мяса и красного лука.

Смешайте нарезанные помидоры, огурец и лук в небольшой миске. Приправьте лимонным соком, солью и перцем. В отдельную миску выложите йогурт, посолите и слегка разведите холодной водой.

В идеале нужно готовить шиш-кебаб над углями, но также можно пожарить их на гриле при высокой температуре.

Когда гриль разогреется, посолите мясо, сбрызните оставшимися 2 ст. л. оливкового масла extra virgin и выложите на решетку гриля. Готовьте 7–10 минут, регулярно переворачивая, до румяной корочки снаружи (внутри мясо должно оставаться розовым).

Снимите мясо и лук с шампуров и разложите на 4 тарелки. Выложите рядом салат, йогурт и подогретую питу или чапати и подавайте.



Легкая засолка изменяет вкус лосося

