



**Готовим  
со специями**





# Готовим со специями

**100 рецептов смесей, маринадов  
и соусов со всего мира**

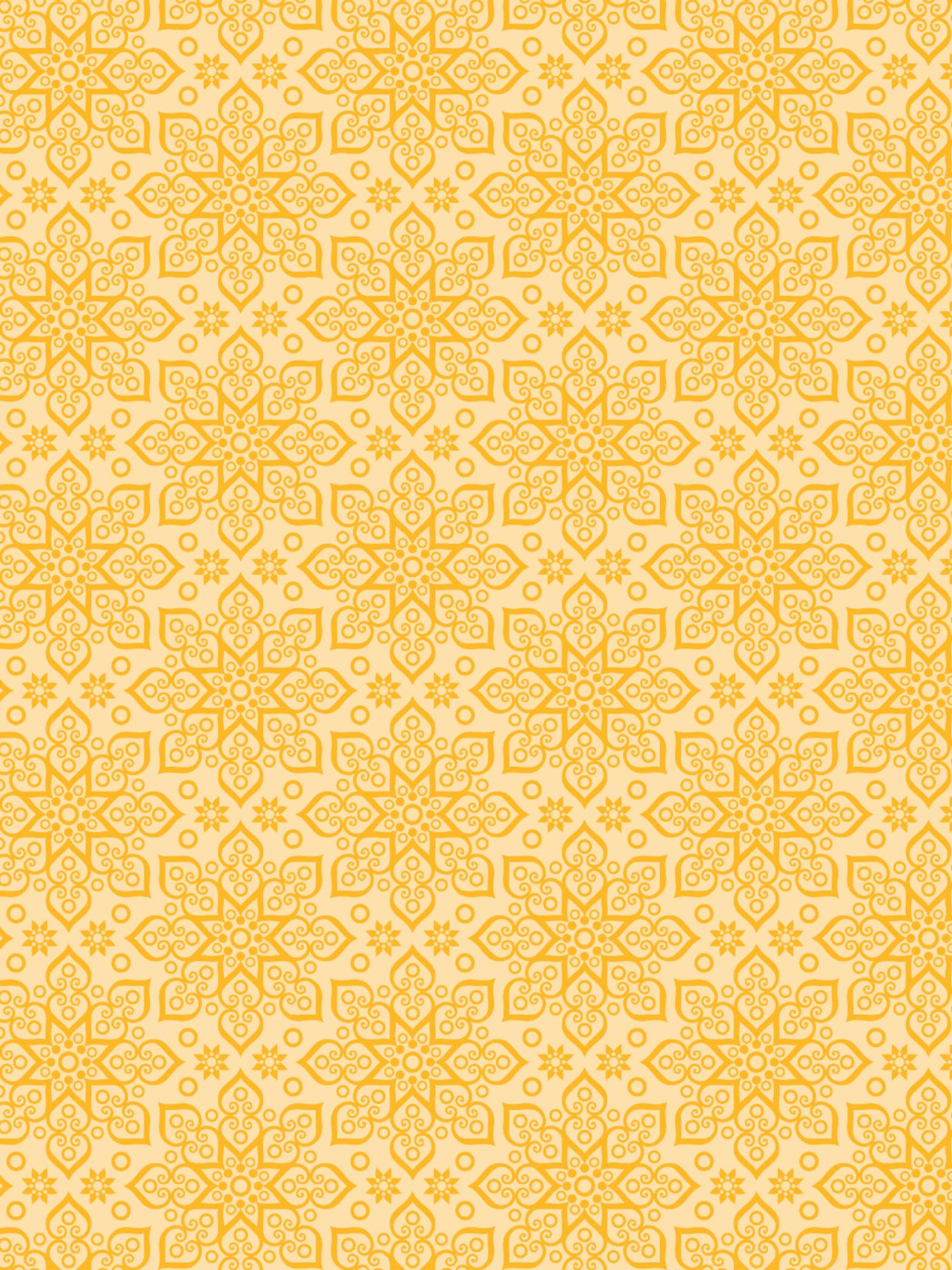
**МАРК С. СТИВЕНС**

**Вступительное слово Марты Холл Фуз**

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

**Москва  
2019**





*Саманте и Амелии.  
Пусть ваше любопытство  
уведет вас куда бы вы  
ни захотели!*





# Содержание

Вступительное слово 9

Введение 10

ГЛАВА 1: СИЛА СПЕЦИЙ 13

ГЛАВА 2: ИНДИЯ 33

АЖГОН - АМЧУР - АНАРДАНА - АСАФЕТИДА - КАРДАМОН - КУРКУМА  
НИГЕЛЛА - ПЕРЕЦ БЕЛЫЙ - ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый И РОЗОВЫЙ - ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ  
ЦЕЙЛОНСКАЯ КОРИЦА

ГЛАВА 3: АЗИЯ И ЮЖНО-ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН 81

БАДЬЯН - ВАСАБИ - ГАЛАНГАЛ - ГВОЗДИКА - ИМБИРЬ - КАССИЯ - ЛИМОННАЯ  
ЦЕДРА - МУСКАТНЫЙ ОРЕХ - МУСКАТНЫЙ ЦВЕТ - СЫЧУАНЬСКИЙ И ДРУГИЕ ПЕРЦЫ

ГЛАВА 4: АМЕРИКА 125

АННАТО - АНЧО (ПОБЛАНО) - ВАНИЛЬ - ГУАХИЛЬО (МИРАСОЛЬ)  
ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ - КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ - ПЕРЕЦ ЧИЛИ - САССАФРАС  
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ - ХАБАНЕРО И СКОТЧ БОННЕТ - ЧИПОТЛЕ (ХАЛАПЕНЬО)

ГЛАВА 5: ВОСТОЧНОЕ СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ,  
БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА 175

АНИС - КОРИАНДР - КУМИН - КУНЖУТ - ЛАКРИЧНЫЙ КОРЕНЬ - МАК - ПЕРЕЦ  
МЕЛЕГЕТТА («РАЙСКИЕ ЗЕРНА») - ТАМАРИНД - ШАФРАН

ГЛАВА 6: ЕВРОПА И СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ 219

ПАЖИТНИК - ПАПРИКА - СЕМЕНА ГОРЧИЦЫ - СЕМЕНА СЕЛЬДЕРЕЯ - СЕМЕНА  
УКРОПА - СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ - СУМАХ - ТМИН - ХРЕН - ЯГОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Указатель рецептов 264

Предметный указатель 266

Благодарности 269

Об авторе 271



## Вступительное слово

**ВПЕРВЫЕ Я ВСТРЕТИЛА МАРКА СТИВЕНСА**, когда он приехал в мой сельский дом в дельте Миссисипи на мотоцикле. Марк путешествовал через всю страну с одним моим хорошим другом. Я решила приготовить курицу и пельмени, чтобы накормить гостей, а Стивенс проник на кухню и стал мне помогать. Очень быстро мы обнаружили, что непринужденно общаемся, подшучивая друг над другом, и говорим на одном и том же языке – языке тех, кто любит все, связанное с едой. И не успели мы оглянуться, как уже вместе жарили цветки тыквы и делились забавными историями.

У Марка потрясающий талант рассказчика. Он обладает не только актерским мастерством, художественным и музыкальным талантом, но и способностью знакомиться с теми, кого встречает в своих путешествиях. А потом с помощью объединяющих людей совместных готовки и трапезы проникает в самую суть их жизни. То, что он хорошо знает людей и их потребности и желания, помогает ему писать отличные кулинарные книги. Его странствия вызваны не столько охотой к перемене мест, сколько жаждой знаний. Эта грань природы Марка приводит его прямою на кухни, в подсобки кафе и ресторанчиков, на поляны для пикников и местные фермерские рынки. Изучение того, как приправлять еду специями, сродни освоению иностранного языка. Постигая язык, мы сначала учимся простым словам и словосочетаниям, а потом переходим к идиомам и понимаем, насколько богат этот новый для нас язык. Чем больше у нас информации об истории и традициях применения специй, тем больше мы ценим вкусовые сочетания, которые они нам предлагают. Многие путешественники возвращаются домой, привозя с собой жаргонные словечки и разговорные выражения. Таким же путем на наши кухни проникают заморские специи, и, к примеру, добавленная в блюдо кадзунская приправа напомнит вам о деньках, проведенных на юге Штатов.

Рецепты могут быть сувенирами, привезенными издалека, или подарками на память от соседей, живущих поблизости. У Марка точно есть чем с вами поделиться, потому что когда подводят слова, на помощь всегда приходят вкусы. Эта книга – увлекательное чтение для кулинаров, мечтающих о путешествиях, и путешественников, которые хотят ощутить вкусы всего мира.

Марга Холл Фуз,  
автор кулинарных книг, лауреат премии Джеймса Берда

# Введение

**БУДУЧИ ИТАЛЬЯНКОЙ, МОЯ МАМА КРИСТИНА** в готовке всегда доверялась своим инстинктам. Она считала, что важнее понять суть и предназначение каждого вкуса, чем точно следовать рецепту. Это, впрочем, не отличалось и от манеры моей бабушки, которая обычно следовала семейным традициям, но добавляла что-то от себя. С детства на кухне меня окружал неизменный набор специй и пряностей – чеснок, мускатный орех, паприка, белый и черный перец, корица, мак, хлопья перца чили и шафран...

Если я спрашивал бабушку Ивелиз, сколько специй она добавляет в блюдо, то она всегда отвечала мне (по-итальянски, конечно): «Малыш Марко, я просто знаю, когда достаточно». По негласному, но священному правилу итальянские бабушки никогда не раскрывали секрет того, сколько специй в их блюдах. Задавшись целью сохранить рецепты моей бабули для следующих поколений, я приехал в Кьявари, на Лигурийское побережье Средиземного моря, где остался на два месяца, чтобы готовить с ней бок о бок и перенять все секреты ее кулинарного мастерства. Бабушка извлекла на свет божий свои записные книжки, где бережно хранились любимые рецепты: *pesto alla Genovese*, *coniglio con pignoli*, *lasagna alla besciamella* и многие другие. Меры и инструкции в этих рецептах часто напоминали магические заклинания: «маленькая щепотка», «половина горсти», «просейте через пальцы, а остаток стряхните на пол».

Я рос сразу на двух кулинарных стилях: новаторстве мамы и традиционализме бабушки, и оба подхода строились на правильном и интуитивно понятном балансе вкусов. В колледже меня считали тем парнем, который может определить, правильный ли вкус у блюда, и я гордился тем, что могу состряпать что-то достойное из того, что было под рукой, в кухонном шкафчике и холодильнике. В те голодные студенческие времена выбор был совсем невелик, и приходилось изобретать, выкручиваться и попутно изучать возможные комбинации вкусов, чтобы получалось по-настоящему вкусно. Еще неоперившимся юнцом я основал компанию по изготовлению «Ивелиз Лимончелло» в Новом Орлеане и готовил его по настоящему бабушкиному рецепту, для которого использовал лимоны Мейера, базилик, ваниль и апельсиновую кожуру.

В жизни я не только кулинар, но еще и человек, связанный с киноиндустрией. Мне довелось быть помощником режиссера многих отмеченных

призами и наградами фильмов и телешоу. Одним из самых приятных аспектов этой профессии является возможность общения с людьми, отличающимися самыми широкими опытом и культурой. Некоторые из этих замечательных профессионалов поделились со мной рецептами, которые вы найдете в книге. В промежутке же между съемками фильмов я всегда путешествовал. Поиски разных локаций, где будет разворачиваться действие той или иной картины, заставляли меня влюбляться снова и снова в местные кулинарные традиции и вкусы. Несколько лет назад, например, мы с друзьями оказались в Барелоче, в Аргентине, – месте, известном традицией готовить мясо на гриле, на открытом огне, которую развили местные шефы Франсис Моллман и его сын Августин. Они приняли нас и устроили мастер-класс – как приправлять свежее мясо, готовить эмпанадас и устроить настоящую *parilla*. Простой, но восхитительный процесс, когда перебор со специями сродни кошунству.

Готовить с местными – значит понять суть их культуры, получить представление о самых разных ее аспектах. На страницах книги я намерен поделиться этими уроками и впечатлениями, чтобы вовлечь и вас в увлекательный процесс освоения новых вкусов, чтобы разделить их с теми, кого вы любите. Ведь, возможно, самый удивительный дар, который несут в себе специи, – это способность воскрешать с помощью ароматов особенные мгновения жизни.

Книга предназначена для кулинаров, желающих освоить более широкий репертуар специй в повседневной готовке, и организована по региональному принципу. Я надеюсь показать, что введение большего количества разнообразных специй – доступная и интересная практика. А еще я хочу развеять некоторые мифы о них. Готовить, импровизируя и экспериментируя, так увлекательно! Ну а привнесение в блюда новых вкусов порадует и вас, и ваших гостей.

В книге «Готовим со специями» я описываю 50 специй со всего мира и привожу рецепты более 100 смесей, масел, маринадов и соусов на их основе, с помощью которых вы сможете создать полный удовлетворяющий вашему вкусу и интереснейший кулинарный репертуар.





# Сила специй



Специи сыграли немаловажную роль в истории цивилизации, служа средством культурного обмена, изменения идей и традиций. Маршруты перевозки специй – это пути освоения новых земель, будь то открытие европейцами Азии или исследование Нового Света. У некоторых пряностей бурное и порою жестокое прошлое. Из-за них разгорались войны, ими спасали жизни и излечивали болезни. Они использовались в медицине, в качестве денег, ими определялось местоположение дорог, форпостов и городов. И все это богатейшее наследие – на вашей кухне. Каждый раз, когда вы открываете шкафчик со специями, вы вступаете в их волшебный мир. Именно специи превращают обычные блюда в настоящие шедевры, именно они – объект ежедневного социального и культурного опыта.

## Что такое специи?

Разница между специями, пряными травами и, например, солью весьма неопределенна. И даже профессиональные и знаменитые шеф-повара стараются не дифференцировать их по отдельным категориям. Хотя дать определение специям в принципе несложно. Ведь соль – минерал, а специи получают из плодов, ягод, семян, цветков, корней, коры, ветвей, оболочек, почек, корневищ, зерен, стеблей или стручков растений. Эти ароматические части растений высушиваются, а затем используются в целом виде, дроблеными или растертыми в порошок (пасту), в жареном виде. Специи придают еде и напиткам не только вкус, но и аромат, цвет. Некоторые растения можно использовать как в свежем виде (зелень и коренья), так и в обработанном. А вообще и в книге мы будем придерживаться того определения, которое я даю выше. Например, кориандр – это не только специя в виде семян, но и ароматная зелень под названием кинза. У орегано, аниса и укропа тоже есть семена и зелень. А еще есть растения, которые дают сразу две разные специи! Вот, например, позвольте представить вам *Myristica fragrans* *Houttuyn*, семена и корневище которого дают мускатный орех и мускатный цвет (мацис). Все специи объединяет одно свойство: они обладают способностью изменять, сохранять и улучшать вкус еды, что и стало залогом их популярности на протяжении всей истории человечества.

## Краткая история специй

Сейчас трудно себе это представить, но пятьсот лет назад стоимость нескольких горстей горошин черного перца могла сравниться с целым состоянием – настолько редким он был в Европе. Многие из специй при этом выращивались в Индии, Индонезии и Юго-Восточной Азии уже в течение двух тысяч лет. Величайшие цивилизации мира всегда относились к специям с уважением. Специи играли огромную роль в египетских церемониях и мумификации. В Древнем Риме без специй не обходились ни пиршества, ни похороны, ни даже войны. Специи обеспечивали продуктам длительное хранение, что было немаловажно в «дохолодильниковую» эпоху. Христофор Колумб поплыл в поисках специй на запад, а Васко да Гама отправился на восток. И то количество специй, которое последний привез из Индии, окупил стоимость путешествия в 60 раз, ведь когда-то цена одной овцы равнялась фунту имбиря, а коровы – двум фунтам мускатного цвета. Поэтому в давние времена наиболее сильные нации – испанцы, португальцы, французы, голландцы и британцы – старались перехватить друг у друга контроль над торговлей специями. И геополитические обстоятельства тех столкновений не стоит недооценивать. Кстати, существует мнение, что мускатный орех, например, это «европейская специя», что в корне неверно, потому что он активно использовался на Молуккских островах тысячи лет назад (их еще называют «Островами Пряностей») и в Юго-Восточной Азии тоже. Так вот именно отсюда голландцы вывозили мускатный орех в Европу. В Европе и Америке исторически сформировались разные наборы специй.

## Как выбирать специи

К счастью, сегодня специи доступны как никогда прежде в истории человечества. В любом продуктовом магазинчике вы найдете множество их разновидностей. Хотя если вы ищете что-то очень специфическое, например мадагаскарскую ваниль или перец чили из Нью-Мексико, вам, возможно, придется воспользоваться интернет-магазинами, которые как раз специализируются на подобных товарах.