

Найджел Слейтер — известный в Британии фуд-писатель, фуд-критик, телеведущий (за участие в телешоу «Простые ужины» он стал победителем конкурса Гильдии фуд-писателей) и колумнист в *Observer*, издавший около 10 книг, среди которых «Еда в Англии», «Тост — история мальчишеского голода» (по этой книге в 2010 году был снят фильм «Тост» с участием Хелены Бонэм Картер), «Аппетит», «Реальная еда от Найджела Слейтера», вышедшая в России в 2019 году «Eat. Большая книга быстрых и несложных рецептов» и другие. Книги Найджела Слейтера завоевали немало наград и номинаций, в том числе *James Beard Awards*, *Glenfiddich Award* и «Британская биография года».

Перу Найджела Слейтера принадлежат следующие книги на английском языке:

The Kitchen Diaries II  
Tender Volumes I and II  
Eating for England  
The Kitchen Diaries  
Toast — the story of a boy's hunger  
Thirst  
Appetite  
Nigel Slater's Real Food  
Real Cooking  
The 30-Minute Cook  
Real Fast Food



# Найджел Слейтер

дневник  
кулинара

хлеб\*соль®

Москва 2021

Диггер, Маграт и Поппи,  
а также Луизе и Джонни, с любовью

Мои благодарности Сэму Блоку, Араминте Уитли,  
Алану Дженкинсу, Нунгу Пуинонгфо,  
Джейн Миддлтон, Сильвии Кромптон, а также  
Роану и Софии, и всем в издательстве 4<sup>th</sup> Estate



Правильная еда, правильное место, правильное время. Я верю в то, что это — собственно, такова идея данной книги — самый лучший рецепт. Сэндвич с крабом на морском берегу июньским вечером; ломтик мяса запеченного гуся с печеным картофелем на Рождество; острые колбаски с долькой печеной тыквы в пробирающий до костей холодный ноябрьский вечер. Все это блюда, успех которых зависит не от опытности повара, а от более важной предпосылки: еда, подходящая моменту — что-то, что вы едите в самое лучшее для этого время, когда ингредиенты на пике своей идеальности, когда еда, кулинар и сезон в гармонии друг с другом.

Есть в этом что-то глубоко и непоколебимо правильное — употреблять сезонные продукты: свежую стручковую фасоль в июле, сардины, приготовленные на гриле, сияющим и жарким августовским вечером, миску рагу с легким ароматом сухих трав дождливым февральским днем. Да, конечно, качество ингредиентов тоже очень важно, но лучшая еда — это также и ощущение, что для нее выбрано правильное время.

Я уверен, например, что морозная январская суббота — идеальный момент, чтобы испечь имбирное печенье. Именно тогда я его и пеку, и мы прекрасно проводим время. Я чувствую, что все делаю верно. Поэтому предлагаю и вам, как предлагаю чизкейк на Пасху, карри для холодного апрельского вечера и бледно-зеленый крыжовенный фул в июльский день. Сезонность здесь во главе угла, вне сомнения, но не менее важно довериться земным ритмам и действовать, следуя им, не спеша.

Научиться есть в соответствии с приливами и отливами времен года стало той простой вещью, которая делает еду более приятной. Наши кулинарные сезоны сейчас размыты по коммерческим причинам, в основном потому, что супермаркеты рекламируют идею о круглогодичной доступности любых продуктов. Не думаю, что это правильно. Если честно, не встречал никого, кто хотел бы съесть дольку арбуза холодным мартовским вечером или тарелку спаржи в январе. Гигантские сети супермаркетов нас обманывают. Я беспокоюсь о том, что в наши дни легко потерять естественное чувство сезонности и — что еще хуже — пропустить то, что находится в зените своего качества. И ответом на это стало мое намерение написать книгу о том, как перестроить свои кулинарные взаимоотношения с природой.

Хотел бы я знать точно, когда можно найти тот или иной продукт в самом сочном и сладком виде, на пике спелости. Раз это нечто особенное по вкусовым качествам, разве не стоит выяснить досконально, когда наступит вожделенный момент? «Весна» или «осень» для меня слишком расплывчатые понятия. Огромная разница между весной сразу после зимы и весной непосредственно перед летом. Даже среднестатистические сведения о созревании тех или иных ингредиентов в том или ином месяце бывают ошибочными (так однажды я упустил черемшу и ренклад, положившись на общие данные). Каждый, кто бывал на фермерском рынке в начале и в конце мая, поймет, что я имею в виду. Это будто два абсолютно разных месяца.

## Дневник

Так что это не та книга, датам в которой нужно следовать неукоснительно. Это просто предположения о том, на что вы могли бы обратить внимание, когда можно поискать в продаже крыжовник, спаржу, черемшу и т. п. с идеальным вкусом. И хотелось бы думать, что здесь есть еще кое-что. Это не строгий кулинарный календарь, а книга, которую вам захочется почитать время от времени в течение всего года, своеобразный ежедневник с напоминаниями о том, чтобы не забыть те или иные продукты, ни к чему не обязывающий — и, надеюсь, вкусный — *aide-mémoire*<sup>1</sup>.

## Фотографии

Фотосессии проводились в «реальном времени». Так что, если написано 2 октября или 9 апреля — то именно в те дни и были сделаны снимки. После того как я готовил еду, и она была отснята, мы садились и ели ее, пока не остыла. А потом я мыл посуду. Все снималось дома, так что если вы узнаете тарелки или кастрюли из моих других книг, то это потому, что я люблю и ценю свою посуду. Даже если это обычные овощечистка или лопатка — они удобные, и потому стали частью моей жизни.

## Еда

В основном продукты я покупаю в маленьких местных магазинчиках, на фермерских рынках, у конкретных мясников, продавцов рыбы, деликатесов и сыра, а не совершаю раз в неделю поездки в супермаркет. Если честно, я никогда не покупаю еду в Tesco<sup>2</sup>. Эта книга — ни к чему не обязывающий, но все-таки призыв покупать что-то понемногу, каждый день, наслаждаясь временем, проведенным в магазине, а не выполняя некую рутинную работу. Это вовсе не значит, что я все свое время трачу на походы по магазинам — отнюдь. Это лишь означает, что я покупаю бакалею типа риса, пасты и других продуктов в том же духе раз в неделю, а затем выделяю полчаса в день (иногда даже меньше), чтобы купить один-два свежих продукта у того, кто продает их с любовью и знанием, — сейчас это стало даже проще, потому что магазины закрываются позже.

Еженедельный визит на фермерский рынок — основа моих покупок свежих продуктов, плюс, опять же раз в неделю, мне доставляют «органическую коробку» прямо на дом. Мне нравится разглядывать прилавки под полосатыми навесами, за которыми люди продают то, что вырастили и собрали собственными руками. Фермерский рынок означает, что вы покупаете сливки у того, кто их снял, картофель — у человека, выкопавшего его из земли, листья салата вам продал тот, кто вырастил его из семян. За каждым продуктом — своя история, от пакетика с семенами до прилавка, и это невероятно ценно. Как по мне, так это лучший вид шопинга.

Я чувствую, что покупать продукты свежие и «честные», дать им шанс быть столь же просто приготовленными, чтобы максимально сохранить их естественный вкус, — это значит позволить им быть самими собой.

## Кухня

У меня не особо большая кухня, но три световых люка и дверь, открывающаяся прямо в сад, делают ее очень приятным местом для готовки.

В ней нет модной посуды, батареей дорогостоящих гаджетов, но все на ней под рукой и удобно. Пространство идеально организовано. Хорошая кухня — это не большой размер, а эргономика и освещенность.

Мой сад — маленькое пространство при городском доме, но он играет критически важную роль в этой книге. Спустимся по ступеням лестницы, ведущей от кухонной двери вниз — на ней стоят горшки с тимьяном и ноготками, темно-красной геранью и итальянским баклажаном. Внизу — старая, выложенная камнем терраса, где мы едим летом, с оцинкованным столом и стульями под фиговым деревом. Через террасу путь ведет к крошечному дилетантскому огородику с небольшими грядками, переполненными растениями. Две — для пряных трав, роз и старомодных ароматных гвоздик, одна — для малины и смородины, еще одна — для помидоров и кабачков, следующая — для фасоли и бобов, артишоков и ревеня. Вокруг в хаотичном порядке растут горох, георгины, настурции и мак.

За огородиком — миниатюрный сад, не более чем три с половиной метра, где растут пара видов сливы, орешник и айва, у их подножия — клубника, а зимой вырастают огромные сугробы. Хочу подчеркнуть, что мой садик просто крошечный. Так что, говоря о «кухонном саду», я имею в виду очень скромный клочок земли, гораздо меньше того, что рисует ваше воображение. У меня просто нет больше места. Но так как я ухитряюсь в своем саду что-то выращивать — от семечка до зрелого растения, я лучше понимаю, как и когда достигнут идеальной спелости груши, мушмула, фасоль или малина.

Каждый, кто выращивал что-либо сам, или у кого на заднем дворе есть хотя бы одна яблоня, сталкивался с проблемой перепроизводства — слишком много какого-то одного продукта в определенный момент времени. Я учел этот момент в своей книге, так что в одном месяце вы найдете кучу рецептов с помидорами, а в другом на каждой неделе встретите десерты с малиной в том или ином виде. Если хотите получить выгоду от упавших из-за большого урожая цен на рынке или использовать спелые фрукты или ягоды из своего сада до последнего, вы оцените это. Я лично считаю это чем-то вроде сезонного пиршества.

Запеченный ревень январским утром, отборная клубника в июне, половинка курицы на гриле августовским вечером, запеченный в духовке с овощами голубь хмурым октябрьским днем, обилие блюд из свинины в ноябре. Это не просто пища — это праздник еды, который совпадает с естественным ритмом в природе. Проще простого: правильная еда в правильное время.

## Сад и огород



# январь

Тыквенный суп с чечевицей

Салат из фенхеля и зимней зелени  
с пармезаном

Рагу

Глазированный кекс с мармеладом

Замороженный йогурт с печеным  
ревенем

Кекс с двойным имбирем

Луковый суп без слез

Картофель с сыром

Бархатистый суп для ясного  
зимнего дня

Булгур с баклажанами и мятой

Реально вкусные спагетти  
болоньезе

Куриный бульон с лапшой,  
лимоном и мятой

Пряная скумбрия с копченой  
паприкой

Масло с зеленью для отбивной  
на гриле

Запеченный фазан с сельдереем  
и шалфеем

Прозрачный острый суп  
с мидиями

Колбаски, салями и чечевица

Лаймовый тарт

## Новый год. День надежды и горячего супа

В саду осталась всего одна цветущая роза, выцветший пучок кремовых и пурпурных лепестков на фоне серой стены. Пара островков снега виднеется на плюще, повисшем между стволами деревьев в саду. Кусты малины голые, с засохшими ягодами, которые я оставил для птиц, стебли фасоли на грядках сухие и коричневые. Пожухлые листочки вербены с лимонным ароматом трепещут на фоне чистого серого неба. Первого января я подрезаю засохшие ветки в своем огороде, выбрасываю из кухонных шкафчиков все просроченное, пролистываю каталоги семян и составляю список того, что буду выращивать и готовить в наступившем году. Всегда любил первый день года. День, наполненный надеждами.

Между Рождеством и Новым годом я почти ничего не покупал, лишь салат и кое-какую зелень, предпочитая разгрузить кладовую: белая фасоль и желтая чечевица, пастернак и забытая тыква, банки с печеными бобами, курагой и ставшим жестким инжиром. Вот кусок сохранившегося рождественского кекса, немного апельсиновых и лимонных цукатов, несколько бразильских орехов, которые я так и не придумал, куда пустить, и горсть мандаринов с подсохшей кожурой. Куча всего, но мне хочется чего-то горячего.

На завтрак я выжал сок из апельсина-королька, некрасивого фрукта с кроваво-красной мякотью и сохранившимися блестящими темно-зелеными листьями. Хороший способ начать новый год. Я принял решение в этом году есть поменьше, но еду лучшего качества: такую, о происхождении которой мне хоть что-то известно; поддерживать местных производителей еды; увеличить долю органических продуктов в своем рационе и свести к минимуму покупки в супермаркете. В этом году я буду внимательно относиться ко всему, что кладу на свою тарелку. «Откуда это, как подействует на мой организм, здоровье и на окружающую среду?» Лет десять назад это прозвучало бы как смелая декларация, но сейчас нечто само собой разумеющееся, если относишься к еде с умом.

У меня есть традиция — на Новый год варить суп. Из зеленой чечевицы, картофельный с пармезаном, бульон с лапшой или, как в этом году, из красной чечевицы и тыквы. Это суп приятного охристого цвета, согревающий и постепенно высвобождающий теплые и пряные ноты чеснока, перца чили и имбиря; миска супа, которая и возбуждает, и успокаивает.

### Тыквенный суп с чечевицей

1 маленькая луковица	молотый перец чили — 1 чайная ложка
чеснок — 2 зубчика	тыква — 250 г
имбирь — кусочек размером с грецкий орех	1 маленький пучок кинзы, крупно нарезать
колотая красная чечевица — 225 г	
молотая куркума — 1 чайная ложка	



