

Себастиану  
*за жизнь в любви и приключениях*









# Содержание

Индонезия: острова, дух, вкусы 9

Кулинарное путешествие по архипелагу 14

Как готовить по этой книге 18 Как сбалансировать трапезу 19

Индонезийская кухня 22 Все начинается с бумбу 23

## глава 1 Хрустящие закуски и уличная еда 24

*Ингредиенты для аромата 38*

## глава 2 Блюда с жидким соусом 48

*Ингредиенты для аромата 68*

## глава 3 Сухие и ароматные блюда 76

*Ингредиенты для пряности 90*

## глава 4 Ароматные супы и кислые соусы 102

*Ингредиенты для остроты 118*

## глава 5 Салаты и овощи с заправкой 128

*Ингредиенты для горького и кислого вкусов 140*

## глава 6 Рис и лапша 152

*Ингредиенты — рис, лапша и соя 164*

## глава 7 Пробуждение чувств 170

*Ингредиенты для умами и соленого вкуса 188*

## глава 8 Сладости 194

*Ингредиенты для сладости и хруста 202*

## глава 9 Напитки 220

*Ингредиенты для богатого вкуса 230*

Кухонные подсказки 232 Что делать с остатками 234

Аромат цветов франжипани, витающий во влажном воздухе. Негромкие звуки оркестра гамелан, исполняющего ритмичную, гипнотизирующую музыку. Обмакивание кусочков пахнущей дымом курицы в солёно-сладкий арахисовый соус. Это одни из самых ярких воспоминаний детства.

Мой отец был архитектором и проектировал отели на Бали и Яве, куда мы ездили из года в год. Их расположение казалось невероятным: во дворцах султанов и на кофейных плантациях, окутанных утренним туманом, глубоко в пышной растительности бамбуковых зарослей и на вулканическом высокогорье с видом на храм девятого века Боробудур. Я была совершенно очарована магией индонезийского архипелага.

Жизнь была полна исследований, здесь она обрела новый ритм. Лодки, на которых нарисованы крабовые клешни, возвращались на пляж на рассвете после рыбалки. Утренние призывы рыночных торговцев означали, что пора перекусить омлетом с перцем чили, блинчиками бледно-нефритового цвета с сиропом из пальмового сахара и запить все это кокосовой водой из скорлупы ореха. В специальных вечерних школах девушки в расшитых золотом костюмах с цветами в волосах изучали искусство танца, щелкая пальцами и сверкая глазами. Я тоже решила научиться, но так и не смогла повторить их изящные движения, подобные ветвям пальм, качающимся на ветру. В сумерках мои родители закуривали ароматные сигареты с гвоздикой, отгоняющие комаров, и вскоре наступало время вечернего хора сверчков.

Одной особенно серой лондонской зимой мы с моим мужем Себастианом решили переехать в Индонезию вместе с нашими малышами, Отто и Сильвией, чтобы и они смогли услышать те звуки, увидеть те цвета и попробовать те вкусы, которые когда-то в детстве пленили меня.











# ИНДОНЕЗИЯ: острова, дух, ВКУСЫ

Семнадцать тысяч островов составляют крупнейший в мире архипелаг. Или, может быть, восемнадцать тысяч. Даже официальные данные разнятся, поскольку песчаные рифы то обнажаются, то затапливаются приливами Индийского и Тихого океанов. Он проходит вдоль экватора, покрывая расстояние, равное пути от Британии до Ирака. На северо-западе находится консервативный исламский Ачех, а на юго-востоке — племена папуасов. Несмотря на головокружительное географическое и культурное разнообразие, все это принадлежит одной стране — Индонезии.

Располагаясь на Тихоокеанском вулканическом огненном кольце, многие острова покрыты вулканами, которые часто грохочут и извергаются. Сочетание плодородной вулканической почвы, тепла и обильных осадков означает, что съедобные растения произрастают на большинстве островов в избытке. Полосатые холмы с зелеными рисовыми террасами. Горные регионы, производящие одни из лучших в мире кофейных зерен. Пышные, влажные тропические леса, полные тропических фруктов, кокосов, специй и какао-бобов. Здесь, конечно же, есть еще и серебристые песчаные пляжи, коралловые рифы и отличные места для серфинга, которые привлекают путешественников со всего мира.

Тропическая идиллия манит многих, но сюда нередко приезжают ради интереснейших культур и традиций. Каждый из семи сотен языков означает свою культуру. Покиньте в основном мусульманский остров Ява, где проживает шестьдесят процентов индонезийцев, и вы найдете кровожадных сунданцев, обитающих в длинных домах даяков Калимантана, матрилинейных минангкабау, мореплавателей бугисов и исповедующих индуизм балийцев. У людей разные боги, разная еда, разные расы — и они по-разному адаптируют

древние традиции к современности. Жители одного племени просили меня сделать селфи со своих смартфонов; я видела, как беспилотники с камерами роятся в воздухе на ритуальной битве всадников пасола в Сумбе и на церемонии королевской кремации на Бали; жители Джакарты пишут в Твиттере больше, чем жители любого другого города на Земле.

Но даже в этой пестрой толпе людей проявляется национальная индонезийская идентичность. Она началась с борьбы за независимость от голландского колониального правления (победа была достигнута в 1945 году) и закрепилась образовательными программами и продвижением национального языка: индонезийского бахаса. Общие моменты очевидны. Один из них — гостеприимство: гостей встречают тепло и хорошо о них заботятся. Важны и семья, и общество, старейшины пользуются большим уважением. Религия играет ключевую роль в повседневной жизни на всем архипелаге и является основным принципом государства. Хотя это преимущественно исламская страна, во многих местах ислам переплетается с местным анимизмом и традициями даров и жертвоприношений богам. Другим объединяющим моментом этой обширной страны контрастов можно назвать поголовную любовь к жгучим и ароматным соусам чили, которые здесь зовутся «самбал».

«Единство в разнообразии» — национальный девиз, а эмблема, символизирующая его, — дерево баньян. Это огромное великолепное дерево с воздушными корнями, которые врастают в почву, создавая дополнительные стволы. Оно стало символом одной страны с многочисленными культурными корнями. К баньянам относятся одновременно с уважением и опаской, потому что считается, что у них есть душа. Они также обеспечивают передышку в тени от



жары, поэтому жители деревень часто встречаются под баньяном, где можно пообщаться и насладиться закусками в виде мягких рисовых пудингов, поданных в восковых зеленых банановых листьях, или арахиса, поджаренного в кляре, с листьями лайма и черным перцем.

На протяжении более двух тысяч лет внешний мир стремился к Индонезии. Основные западные острова лежали на морских торговых путях между Аравией, Китаем и Индией. В зоне экватора ветры меняют направление в середине года, и в прошлом это облегчало проход туда и обратно через индонезийские воды многочисленных торговых судов. Когда же ветры стихали, корабли останавливались здесь, и их команды исследовали местные сокровища, подходящие для экспорта. Самыми востребованными из них были специи.

Острова Банда на востоке архипелага когда-то были единственным в мире местом, где росли мускатный орех и гвоздика, и так называемые «Острова Специй» стали мощными магнитами для торговцев. Условия торговли, мирной на протяжении тысячелетий, изменились, когда вкус специй почувствовали европейцы. Новоприбывшие не собирались торговать с султанами подобно своим предшественникам, и специи стали настолько ценными, что запустили череду монополий, конфликтов, колонизации и, наконец, войны за независимость.

На протяжении всего этого периода индонезийцы принимали новых людей, новые идеи, новые религии, новые культуры и новые продукты питания, которые принес век торговли, открытий и исследований. Культура и кухня здесь сформировались под влиянием Индии, Китая, Малайзии, Европы и Ближнего Востока. Местные жители узнали, что китайцы ценят ингредиенты, сохраняющие свои уникальные свойства, а также технику жарки во фритюре. Они переняли арабские и индийские навыки использования специй и пряностей. Они разделили любовь португальских и голландских торговцев к сладким десертам, которые готовятся на пару. Испанцы ввезли на архипелаг арахис и перец чили — два ингредиента, без которых индонезийская кухня, как известно, просто немыслима. Все это сочетается с местным колоритом в подаче блюд, что делает индонезийскую кухню одной из самых красочных в мире.

Для страны, которая когда-то была эпицентром торговли специями, необычно, что индонезийская еда отличается неизменной свежестью. Вместо того чтобы использовать сухие специи, в пасту, известную как бумбу, растирают свежие ингредиенты, чтобы получить экзотические, яркие ароматы. Имбирь, галангал, красный перец чили, кокос, тамаринд, пальмовый

сахар, креветочная паста, лемонграсс, ферментированный соевый соус с дымным привкусом, корень куркумы, арахис, чеснок — вот кулинарная основа Индонезии. Это тепло, сложность, богатство и яркая пикантность.

Хотите почувствовать полную гамму вкусов и ароматов? Отправляйтесь на традиционные утренние рынки, которые так интересно исследовать. В глубине лабиринта лотков, в тени от ослепительного солнца вы найдете бамбуковые корзины, наполненные крошечными ароматными лаймами, груды мелких желтых бананов, рыбу с серебристой чешуей, гляцевые листья бетеля и ароматные корни имбиря, еще влажные от почвы. Лемонграсс нарезают длинными полосками и завязывают в большие пучки, джутовые мешки вздуваются, наполненные изогнутым перцем чили, в кадках лежат самые свежие, фарфорово-белые бобовые ростки и блестящие пурпурно-кремовые полосатые баклажаны. Вокруг темпе в воздухе витает дрожжевой аромат брожения, блоки соевого белка — одно из величайших изобретений Индонезии.

Женщины в кружевных абаях и выцветших саронгах из батика продают толстые пучки азиатской зелени и ростков папоротника. Они очень вкусны, если их бланшировать и смешать с кокосом и пряностями. На рынке вы, скорее всего, обнаружите деревянную витрину с разной лапшой, а еще там непременно будет продавец ножей, лезвия которых сделаны вручную. Увидите вы и прочие кухонные принадлежности — ложки из скорлупы кокосового ореха, жестяные терки, ступки из вулканического камня, которые называются улек, эмалированные тарелки с цветочным орнаментом, пластиковые плетеные крышки, чтобы накрывать еду, и бамбуковые корзинки для приготовления риса на пару. Ваши чувства придут в смятение из-за всех этих извилистых проходов, бьющих в нос ароматов, переливающихся цветов, причудливых корней, корзины с живой птицей и громких голосов энергично торгующихся людей.

Каждый день начинается именно на рынке: люди собираются здесь по утрам, чтобы обменяться новостями и запастись свежей провизией. Все покупается только на один день, не более. Кофе продается в маленьких пакетиках, пряности заворачиваются в клочки бумаги, овощи предлагаются небольшими кучками, мясо и рыба привозятся на заказ. В большей части Индонезии основой каждого приема пищи служит рис — здесь говорят: «если вы не поели рис, то вы вообще не ели». В самом простом варианте он будет дополнен сушеной рыбой или овощами в прозрачном бульоне, соком лайма, ложечкой жгучего самбала и жареным шалотом или какими-нибудь крекерами (хрустящий элемент в блюде должен быть обязательно).





Праздничная трапеза содержит соблазнительный набор различных продуктов, которые каждый накладывает себе сам. Обязательно подаются блюда с соусами: овощное и рыбное рагу, жидкость от которых пропитывает рис, сливочное карри с кокосовым молоком и ароматные мясные бульоны, заправленные соком лайма. Также на столе будут более сухие блюда, они богаче по вкусу и содержанию белка. Возможно, мясо с кокосом, нежирное тушеное или поджаренное на гриле мясо, приготовленные на пару куски рыбы или жареная лапша с овощами. Если повезет, вас ждут заманчивые дополнения: арахис с красной кожицей, пряные кокосовые посыпки, липкий жареный темпе и маринованные овощи. Наверняка хозяева не забудут и про самбал: пряное крещендо каждого приема пищи.

Для больших застолий продукты выбираются по принципу контраста вкусов и текстур, и в знак гостеприимства их будет больше, чем гости могли бы съесть. У сунданцев Западной Явы особенно впечатляющий ритуал пиршества, когда все сидят на полу вокруг гигантских пальмовых листьев, на которых

расставлены съедобные изыски. Еду ловко набирают пальцами правой руки — говорят, что холодная вилка во рту нарушает восприятие пряностей. Такой способ еды помогает замедлить прием пищи, превращая его почти в медитацию.

По всей Индонезии едят в тишине. Даже при совместной трапезе общение прерывается долгими паузами, чтобы сосредоточиться на еде. В обычные дни члены семей едят поодиночке, просто когда проголодаются, а не устраивают общие трапезы. Пища готовится каждое утро и оставляется при комнатной температуре, накрытая плетеными крышками. Обычное дело — присесть в тихом уголке с миской еды и насладиться ее вкусом, не отвлекаясь на общение.

«Вкусно» по-индонезийски — знак. Но это понятие выходит за рамки приятного на вкус, это удовольствие для всех чувств. Знак может быть аромат цветущего лайма, или сильное нажатие при массаже, или пульсирующий ритм музыки. Еда обладает ароматом, цветом, текстурой и вкусом, и каждому из этих аспектов уделяется большое внимание как при приготовлении, так и при употреблении пищи.





CAMBODIA  
VIETNAM

SOUTH  
CHINA  
SEA

THAILAND  
MALAYSIA

MALAYSIA

SUMATRA

KALIMANTAN

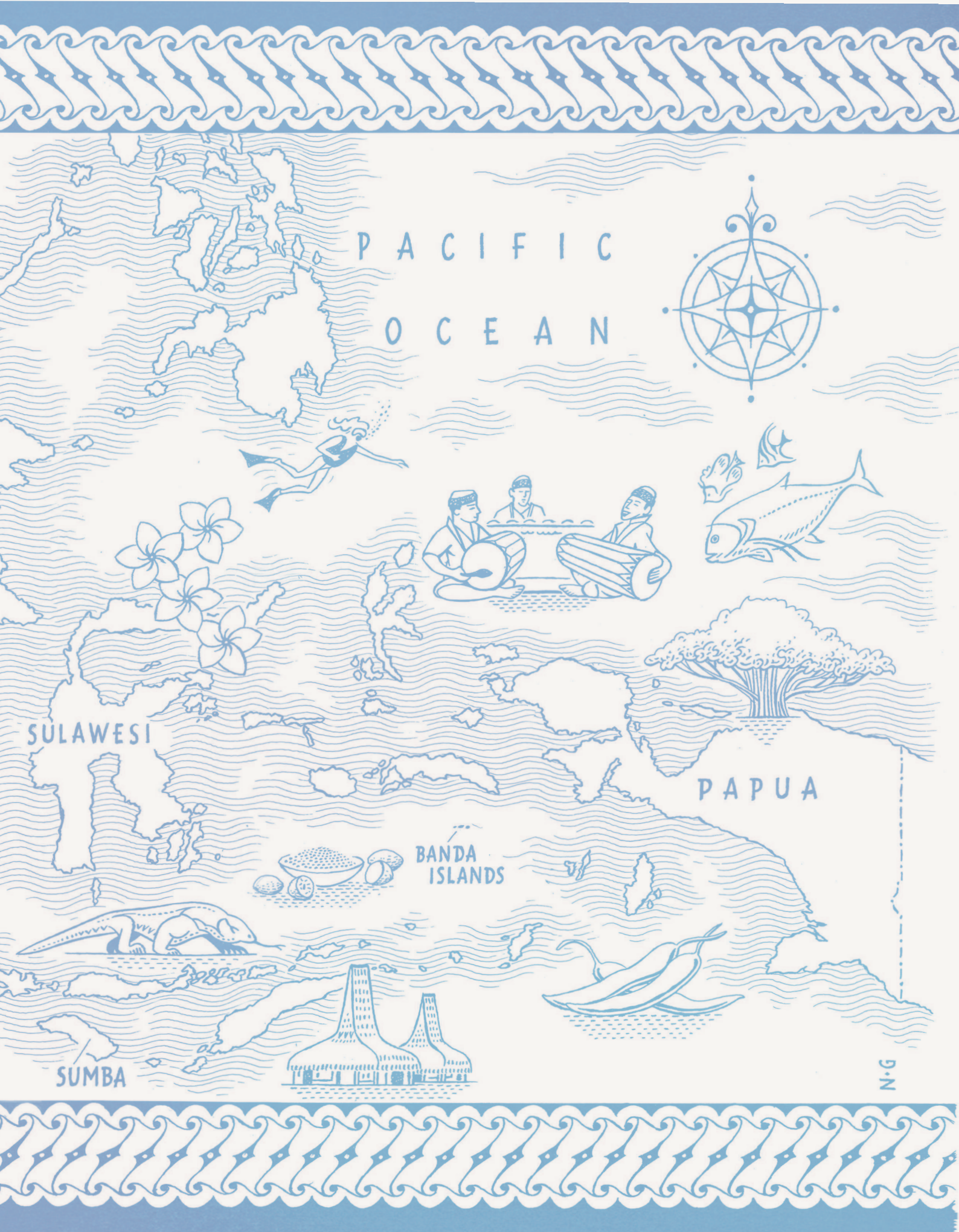
INDIAN  
OCEAN

Jakarta

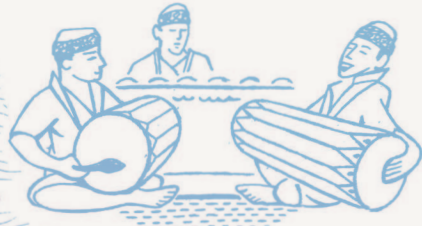
JAVA

BALI  
LOMBOK





PACIFIC  
OCEAN



SULAWESI

PAPUA

BANDA  
ISLANDS



SUMBA



N·G

# КУЛИНАРНОЕ *путешествие* по АРХИПЕЛАГУ

## Суматра

Влажные тропические леса самого западного острова Индонезии — единственное место, где сосуществуют орангутаны, носороги, тигры и слоны. Тем не менее, несмотря на дикость этого острова (одного из крупнейших в мире), суматранцы уже давно открыты для контактов с внешним миром. Ачех, что на северной оконечности острова, был когда-то столицей империи пряностей, оживленным центром торговли с Индией и арабскими странам. Именно здесь впервые появился ислам, и в еде вы можете ощутить отголоски былой торговли специями. Здесь популярны смеси корицы, мускатного ореха, гвоздики, семян фенхеля и бадьяна. Есть и более экзотические ингредиенты, например, бонито, листья куркумы, вызывающий онемение во рту сычуаньский перец и даже марихуана, которые используются для придания пище землистых нот вкуса. Попробуйте суматранскую *корму* из баранины, чтобы понять сложность вкусов местной кухни (без наркотического действия).

Представители народности минангкабау на западе Суматры строят дома с изогнутыми крышами, похожими на рога столь почитаемых ими буйволов. Они создали изысканную кухню, которая сегодня стала самой популярной в Индонезии. Ни один город на архипелаге не обходится без ресторана падангской кухни, носящей имя в честь крупнейшего города региона. Там подают восхитительные блюда насыщенного кокосового вкуса с ароматом каффир-лайма. Главным гастрономическим хитом является *ренданг* из говя-

дины или мяса буйвола, медленно готовящегося до карамелизации и заправленного перцем чили, лимон-грассом, куркумой и имбирем.

## Ява

Земля вулканов, крутых холмов с рисовыми террасами, театра теней и многоярусных храмов, Ява выступает центром индонезийской политики, экономики и культуры и домом для более чем половины населения. Традиционно Ява была сельскохозяйственным регионом, не подверженным внешнему влиянию. Привнесенные извне вещи, такие как ислам, подверглись здесь трансформации под влиянием древних местных обычаев. Свежие специи, пальмовый сахар и креветочная паста — основы местной еды, по вкусу напоминающей тайскую.

Говорят, при движении с запада на восток можно обнаружить, что вкусы меняются от кислых к сладким, а затем к пряным. Западная Ява близка к соседней Суматре, и еда здесь объединяет яванскую изысканность и легкость с обильностью, характерной для Суматры. Приправляют пищу очень скромно, а свежие овощи часто подают в сыром виде. Столица, Джакарта, — бурлящий мультикультурный мегаполис, поэтому еда здесь приобрела свою индивидуальность, все вкусы усилены. Блюдо, которое символизирует страсть к кислому вкусу, — *асинан*, восхитительный салат из маринованных овощей, заправленных арахисовым соусом.