



ТИМОТИ ФЕРРИС

автор бестселлера «Как работать по 4 часа в неделю»

ШЕФ- ПОВАР ЗА 4 ЧАСА

*простой способ
научиться готовить
как профессиональный повар,
быстро обучаться чему угодно
и наслаждаться жизнью*

“Скрестите Джейсона Борна
с Джейми Оливером,
и вы получите Тима Ферриса.”

Марко Канора, шеф-партнер
ресторана «Hearth» (Нью-Йорк)

ДОБРАЯ КНИГА



18+

Внимание! Эта книга адресована читателям, достигшим возраста 18 лет, и относится к категории информационной продукции, запрещенной для детей.

ОТКАЗ АВТОРА И ИЗДАТЕЛЯ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Внимание! Все материалы этой книги публикуются только в ознакомительных целях и не должны рассматриваться как индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален. Материалы этой книги могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем следовать предлагаемым диетам, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации. Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

ОБ ОБРАБОТКЕ ПРОДУКТОВ

Эта книга посвящена процессу приготовления пищи и не является руководством по переработке и обработке продуктов питания. Автор настоятельно рекомендует изучить документы на перечисленных ниже ресурсах и следовать инструкциям по безопасной обработке продуктов Министерства сельского хозяйства США (www.foodsafety.gov), Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов (www.fsis.usda.gov) и Министерства здравоохранения и социального обеспечения (www.fda.gov/food/foodsafety), а также местных органов власти.

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

В этой книге содержится полный авторский курс кулинарного искусства. Для тех из вас, кто хочет выйти за рамки этого курса, я привожу ссылки на интернет-ресурсы. Мы с моими помощниками тщательно проверили актуальность ссылок на момент издания этой книги. Но адреса интернет-ресурсов постоянно меняются, и повлиять на это я не в силах. Поэтому по тем или иным причинам размещенные на страницах книги ссылки могут вести не на тот ресурс, на который я хотел сослаться. В большинстве случаев для нахождения правильного адреса достаточно использовать вашу любимую поисковую систему. Если ссылка на рекомендованный ресурс не работает, пожалуйста, сообщите мне об этом. Мы опубликуем новые правильные ссылки в блоге или на страницах сайта fourhourblog.com. — *Прим. автора.*

О МЫТЬЕ РУК

Если сомневаетесь, вымойте руки. Трогали мясо? Вымойте руки. Мыли шпинат? Вымойте руки. Видели падающую звезду? Правильно — вымойте руки. Делайте это чаще, чем кажется вам необходимым.

УДК 641/642; 639.1; 37

ББК 36.997; 47.1; 74.4

Ф 43

Шеф-повар за 4 часа / Тимоти Феррис. — М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2015. — 648 с.

ISBN 978-5-98124-644-9

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Tim Ferriss, 2012.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2014 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.



Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650 44 41

Адрес для переписки (e-mail): mail@dkniga.ru



www.twitter.com/DobrayaKniga



www.facebook.com/DobrayaKniga

Если Вам понравилась эта книга, оставьте, пожалуйста, отзыв на неё в Вашем любимом интернет-магазине или в интернет-магазинах «Озон» (ozon.ru) и «Лабиринт» (labirint.ru).

Большое спасибо!

Эта книга напечатана на бумаге, выработанной из древесины из контролируемых и ответственно управляемых лесов, которая сертифицирована Лесным попечительским советом (FSC, Forest Stewardship Council) и Программой по признанию схем лесной сертификации (PEFC, Programme for the Endorsement of Forest Certification) — международными некоммерческими неправительственными организациями, целью которых является поддержка и продвижение ответственного управления лесами и лесопользования, основанного на принципах экономической, экологической и социальной устойчивости.



Отпечатано в типографии «PNB Print», Латвия
www.pnbprint.eu

Посвящение

Моим родителям, которые объяснили маленькому сорванцу, что плясать под собственную дудку — это здорово.
Я люблю вас обоих, вам я обязан всем.
Мама, прости меня за все эти безумные эксперименты.

Марку Твену, который носил роскошные усы и лучше всех выразил следующую мысль:
«Всякий раз, когда ты понимаешь, что оказался на стороне большинства, остановись и задумайся».

Авторам leekspin.com, самого нелепого сайта в Интернете.
Вы помогли мне дописать эту книгу.

А также всем тем, кто защищает ресурсосберегающее сельское хозяйство и содействует популяризации по-настоящему полезных продуктов.
Десять процентов от гонорара за эту книгу автор передает таким прекрасным некоммерческим организациям, как «Американский фонд сельскохозяйственных земель»* (American Farmland Trust, farmland.org) и программа «Карьера в кулинарном искусстве»** (Careers through Culinary Arts Program, ccapinc.org).

* Организация по защите сельскохозяйственных земель и поддержке агротехнических приемов, безопасных для окружающей среды. — *Прим. пер.*

** Некоммерческая организация, помогающая малообеспеченной молодежи с обучением и трудоустройством в сфере общественного питания. — *Прим. пер.*

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТА

26 МЕТА-ОБУЧЕНИЕ

- 10 Шесть причин прочитать эту книгу, даже если вы ненавидите готовить (как и я когда-то)
- 15 На плечах титанов
- 17 Как пользоваться этой книгой
- 29 «Заходит Билл Гейтс в бар...»: Сила аутсайдеров
- 40 **РАЗБОР:**
Исследование неизвестного
- 50 **ЗАДАНИЕ:**
Обучение «вкусу»
- 56 **СТРОГИЙ ОТБОР:**
Принцип 80/20 и МЭД
- 60 **СИСТЕМАТИЗАЦИЯ:**
Магия правильного расположения
- 68 **СТАВКИ:**
Кнут, пряник и StickK
- 70 **УПЛОТНЕНИЕ:**
Универсальные шпаргалки
- 78 **ПЛАН:**
Полугодовая программа кулинарных курсов за 48 часов
- 96 **КОДИРОВАНИЕ:**
Как запоминать ускользающие идеи

КУХНЯ

102 ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

- 105 Переосмысливая рецепты
- 110 Устройство кладовой по принципу 80/20: Все самое необходимое
- 116 Лучшая утварь: От хирургических салфеток до больших зеленых яиц
- 132 Расписание уроков
- 134 **УРОК 01:**
Оссо «буко»
- 142 **УРОК 02:**
Яичница-болтунья
- 150 Медленноуглеводные вина: Топ-10
- 154 **УРОК 03:**
Пюре из цветной капусты с кокосом и карри
- 158 **УРОК 04:**
Цукини а-ля Юнион-сквер
- 164 Лексикон нарезки
- 166 Знакомство с *дим мак*
- 172 **УРОК 05:**
Крабовые котлетки с хариссой
- 176 **УРОК 06:**
Курица по-китайски от Битмана
- 180 **УРОК 07:**
Салат из рукколы, авокадо и римских помидоров

ПРИРОДА

242 ДИКАЯ ПРИРОДА

- 186 **УРОК 08:**
Стейк перед сексом
- 196 В поисках
идеального кофе
- 202 **УРОК 09:**
Званый ужин на 4 персоны
- 208 **УРОК 10:**
Печеный чеснок и гаспачо
- 212 **УРОК 11:**
4 лучших соуса от Тима:
выберите любой
- 214 **УРОК 12:**
Рок-н-угорь
- 218 **УРОК 13:**
Куриная грудка сувид
- 226 **УРОК 14:**
Жареные морские гребешки
- 230 **УРОК 15:**
Паштет из куриной печени
- 234 **УРОК 16 (ФАКУЛЬТАТИВ):**
Мясной рулет
и оральный секс
- 238 **УРОКИ 17+17½:**
Первая вечеринка,
второй званый ужин
- 244 **УРОК 17:**
Снаряжение для
выживания: тенты,
ловушки, тактические ножи
- 255 О важности кроликов
- 256 Своими руками
- 260 Правило троек
- 264 **УРОК 18 (ФАКУЛЬТАТИВ):**
Шалаш из веток и листья
- 268 **УРОК 19 (ФАКУЛЬТАТИВ):**
Приготовление питьевой
воды
- 272 Первая охота
противника охоты
- 280 Охотничье оружие
- 282 10 лучших мест для охоты
в США по мнению Стива
Ринеллы
- 286 **УРОК 20:**
Вьетнамские гамбургеры
из оленины и банья-кауда
- 290 **УРОК 21:**
Квашеная капуста
- 294 **УРОК 22:**
Жареное говяжье сердце
- 298 **УРОК 23:**
Шведский стол
«Золотых ворот»
- 302 **УРОК 24:**
Лучшие оладьи на свете из
желудевой муки от Кевина
- 306 **УРОК 25:**
Протеиновые батончики
Muscle Cricket™
- 310 Странная притягательность
городских пернатых
- 314 **УРОК 26:**
Ловим и отпускаем
городских пернатых
- 316 **УРОК 27:**
Приготовление
на бомж-банке
- 320 Рыбалка:
от жаберной сети до
автоматических катушек
- 322 **УРОК 28:**
Севиче
- 324 **УРОК 29:**
Мидии «Мариньер»
с фенхелем
- 330 **УРОК 30:**
От современных методов
до метода Моллманна
- 332 **УРОК 31:**
Как потрошить и готовить
древесную крысу (или рыбу)
- 338 **УРОК 32:**
Батат «рескольдо»
- 342 От носа до хвоста, от А до Я:
разделка туши
- 346 **УРОК 33:**
Как разделать курицу
- 350 **УРОК 34:**
Омароцид
- 354 Инцидент на рынке
в Калькутте
- 358 **УРОК 35:**
Кламбейк в мусорном баке

СОДЕРЖАНИЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

НАУКА

364 НАУЧНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

- 367 Поездка в Сиэтл
- 370 Прелесть универсальных ингредиентов
- 376 Минимизация ущерба:
Как не набрать вес при периодических перееданиях
- 386 Основы: элементарно, дорогой Ватсон...
- 389 **НАУКА О ЖЕЛЕ**
- 390 Хрустящая «Кровавая Мэри»
- 392 Спагетти из рукколы
- 394 Жемчужины из бальзамического соуса
- 396 Жевательный мармелад из оливкового масла
- 399 **НАУКА О СФЕРИФИКАЦИИ**
- 400 Пузыри с мохито
- 403 **НАУКА ОБ ЭМУЛЬГАЦИИ**
- 404 Шампанский винегретный соус
- 407 **НАУКА О ПЕНЕ**
- 408 Свекольная пена
- 411 **НАУКА О РАСТВОРИТЕЛЯХ**
- 412 Бурбон, настоящий на беконе
- 415 **НАУКА О ПОРОШКАХ**
- 416 Порошок из шоколадной пасты Nutella
- 419 **НАУКА О ФЕРМЕНТАЦИИ**
- 420 Дрожжевые вафли (или блины)
- 423 **НАУКА О ДЕГИДРАТАЦИИ**
- 424 Лучшее вяленое мясо в мире
- 427 **НАУКА ОБ ОКИСЛЕНИИ**
- 428 Как улучшить вино: Гипердекантация за 20 секунд
- 431 **НАУКА О ТРАНСГЛУТАМИНАЗЕ**
- 432 Шахматный тунец с желтохвостом
- 435 **НАУКА О РЕАКЦИИ МАЙЯРА**
- 436 Печенье с розмарином и фисташками
- 439 **НАУКА О ПРИГОТОВЛЕНИИ ПОД ДАВЛЕНИЕМ**
- 440 Суп с карамелизированной морковью
- 443 **НАУКА О ДЕНАТУРАЦИИ**
- 444 Идеальные яйца пашот
- 446 Идеальные говяжьи ребрышки
- 449 **НАУКА О ЖИДКОМ АЗОТЕ**
- 450 Мороженое с какао и Goldschläger за 30 секунд
- 453 **ТРИ КОРОННЫХ БЛЮДА «ДНЯ ОБЖОРСТВА» ДЛЯ ПОРОСЯТ (ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ ЭТОГО СЛОВА)**
- 454 № 1. Добро пожаловать в джунгли: «Вермонстр»
- 464 № 2. Бекондейка: Преступление перед природой или шедевр с мясным клеем?
- 468 № 3. Ресторанный марафон в Нью-Йорке: 26,2 блюда в 26 ресторанах за 24 часа

ПРОФИ

474 ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

477 Повесть о двух городах:
Нью-Йорк

480 КЛАССИКА

482 Софрито

484 Гороховый суп
«Вертолетный винт»

486 Картофель-фри в медвежьем
жире (или нет)

488 Печеная курица «Харайллер»

492 Платано в темном
сливочном масле

494 Стейк из пашины
в стиле бистро

496 Французский омлет

499 Повесть о двух городах: Чикаго

502 АВАНГАРД

504 Как творит Грант:
10 принципов

ОРИГИНАЛЬНАЯ СЕРВИРОВКА

508 Миски из твердого парафина

510 Миндальное печенье
с заатар и тунцом

ОБРАТНЫЙ ПОРЯДОК

512 Крем-брюле с цветной капустой

ТЕХНОЛОГИИ

514 Мятные шоколадные леденцы
на «антирашпере»

«ЦЕПОЧКА» ВКУСОВ И АРОМАТОВ

516 Устрица + киви

РЕДКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

518 «Языковой опыт» Такаши Иноэ

ИМИТАЦИЯ ФОРМЫ

520 Розы из бекона

522 Ваза со съедобной землей

РАБОТА С ТЕКСТУРОЙ: БЛЮДА ИЗ КОКОСА

524 «Кофе» из одуванчиков
с кокосовым молоком
(аперитив)

526 Запеченная хрустящая
курица с кунжутом и кокосом
(главное блюдо)

527 Кокосовое палео-мороженое
(десерт)

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ПРОФИЛЯ

528 Утка по-пекински в рулетах

ТЕМЫ

530 Этническая тема:
Бразильский ужин

532 Салат из сердцевин пальмы
(закуска)

533 Коктейль «Кайпироска»
(напиток)

534 Фейжоада (главное блюдо)

536 Тема ингредиентов:
Ужин с шалфеем и паприкой

538 Креветки «Коккари»
(главное блюдо)

540 Дижестив «Знахарь»

542 Мороженое с шалфеем
(десерт)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРОМАТОВ

544 Настоянный на сигаре
горячий шоколад с текилой

548 ЧАКОНА DRAGONFORCE

550 Карп à l'Ancienne

562 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ —
ОБ ИДЕАЛЬНЫХ ДНЯХ**

ПРИЛ.

566 ПРИЛОЖЕНИЕ

568 ДОПОЛНЕНИЕ: ГОТОВЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛ

570 Мир на один укус:
191 рецепт из 191 страны

580 Генеалогическое древо шеф-
поваров: неофициальный
справочник «Кто есть кто
(и кто кого учил)»

586 Как стать профессионалом
без прохождения
кулинарных курсов:
полная программа обучения

598 ДОПОЛНЕНИЕ: ОБУЧЕНИЕ ЧЕМУ УГОДНО

600 Как научиться трехточковым
броскам за 48 часов

604 Страсть к оружию

610 Viscyshop: как запомнить
порядок карт в колоде
за 43 секунды

618 Девять узлов, которые
нужно знать

622 Разведение огня трением

628 ДОПОЛНЕНИЕ: НАСЛАЖДАЕМСЯ ЖИЗНЬЮ

630 Как стать VIP-лицом
(и другие советы)

632 100 лучших ресторанов
США по данным сайта Yelp

634 Кулинарные карты Нью-
Йорка и Сан-Франциско

644 *Благодарности*

645 *Примечания*

647 *Источники материалов*

648 *Об авторе*

ШЕСТЬ ПРИЧИН ПРОЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕНАВИДИТЕ ГОТОВИТЬ (КАК И Я КОГДА-ТО)

«Шеф-повар за 4 часа», по сути, не поваренная книга, хотя на первый взгляд ее можно за таковую принять. Подобно роману «Дзен и искусство ухода за мотоциклом», который посвящен отнюдь не смене масла, и эта книга не совсем такая, какой кажется.

Я приведу шесть причин, по которым вам стоит прочесть хотя бы несколько первых глав этой книги — даже если вы терпеть не можете готовить.

№1 ВЫ УЗНАЕТЕ, КАК ДОБИТЬСЯ СОВЕРШЕНСТВА В ЛЮБОЙ ОБЛАСТИ В РЕКОРДНО КОРОТКИЕ СРОКИ.

Хотите ли вы выучить иностранный язык за три месяца, научиться делать трехочковый бросок за выходные или запоминать колоду карт меньше чем за минуту, истинный «рецепт» этой книги заключается именно в процессе приобретения любого умения. В качестве главного предмета я выбрал кулинарию. Да, я обучу вас самым разным приемам кулинарного искусства на примере 14 стратегически выбранных блюд, каждое из которых состоит максимум из четырех ингредиентов и готовится за 5–20 минут (*вы станете шеф-поваром в буквальном смысле за 4 часа*). Но истинная цель этой книги — научить вас успешно осваивать любую область знаний или набор навыков.

№2 ЕДА (И ЖИЗНЬ) ПРЕДСТАНЕТ ПЕРЕД ВАМИ В ВЫСОКОМ РАЗРЕШЕНИИ.

В Китае принято здороваться фразой «*чи лэ, мэй ю?*», что в переводе означает «вы поели?». Это универсальное приветствие. И я хочу спросить вас: вы когда-нибудь *по-настоящему* ели? Сейчас я понимаю, что до написания «Шеф-повара за 4 часа» по-настоящему я ни разу не ел. Раньше для меня еда была вкусной или невкусной, горячей или холодной, острой или пресной. Сейчас любое блюдо для меня состоит из миллиона оттенков, которые я могу различить, почувствовав кориандр или эстрагон, ощущение умами или недостаток уксуса. Как если бы семидюймовый черно-белый телевизор заменили цветным экраном с высоким разрешением. До «Шеф-повара за 4 часа» большая часть моей жизни была черно-белой. Вам еще предстоит узнать, что восприятие, которое мы развиваем на кухне, влияет на всё. Сама жизнь предстает в высоком разрешении.

№ 3

ВЫ ПРИДЕТЕ В ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ.

Все блюда, которые вы научитесь готовить, за исключением десертов для «дней обжорства», отвечают требованиям медленноуглеводной диеты, которая уже обрела мировую известность (см. стр. 74). Избавление от 9 килограмм жира за первый месяц соблюдения этой диеты — вполне распространенное явление. Питаясь по рецептам из этой книги, о требованиях медленноуглеводной диеты даже задумываться не надо, поскольку они уже учтены. Если впоследствии вы решите придерживаться другой диеты, она будет в два раза эффективнее, так как вы уже будете знать, как употреблять продукты, получая максимум полезных веществ.

№ 4

ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ПРОСТО.

За первые 24 часа я помогу вам пройти путь от подгорелой яичницы до оссобуко, одного из самых дорогих блюд в меню лучших ресторанов мира. Учитывая, что 28% американцев вовсе не умеют готовить^{*,†}, а еще треть обходится в лучшем случае полуфабрикатами, умение приготовить хотя бы одно сложное на вид блюдо уже может перенести вас в категорию меньшинства. А если в вашем арсенале есть два беспроегршных рецепта, вы сможете до конца жизни производить впечатление на гостей.

№ 5

УМЕНИЕ ГОТОВИТЬ ПРИВЛЕКАЕТ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ПОЛ.

Если вы ищете способ значительно улучшить свою сексуальную жизнь или заарканить и удержать вторую половинку, умение готовить в разы повысит ваши шансы. Еда играет ключевую роль в хорошо спланированном соблазнении представителей любого пола как в длительных отношениях (см. главу «Мясной рулет и оральный секс» на стр. 234), так и на первом свидании (см. главу «Стейк перед сексом» на стр. 186). Если вы хотите обрести настоящие романтические суперспособности, научитесь привлекать умение чувствовать вкус (см. главу «Обучение “вкусу”» на стр. 50).

№ 6

В КОНЦЕ КОНЦОВ, ЭТО ПРОСТО ВЕСЕЛО.

Сухое изложение учебного материала читать скучнее, чем нам того хотелось бы. В этой книге я буду периодически делать отступления, чтобы развлечь вас. Кулинарные марафоны? Пожалуйста (см. стр. 468). Уморительные кухонные анекдоты? Сколько угодно. Употребление 14 000 калорий за 20 минут? Почему бы и нет (см. стр. 454).

Это не учебник. Представьте, что перед вами книга-игра, сюжет которой выбираете вы сами.

Как сказал Брюс Ли, «усваивай полезное, отбрасывай бесполезное и добавляй то, что подходит лишь тебе».

* Знаком † отмечены ссылки на источники, которые приводятся в разделе «Источники» в конце книги.

**Рискуй и пожинай плоды.
Учись на своих ошибках,
пока не добьешься успеха.
Проще не бывает.**

**Бобби Флэй
всемирно известный
телеведущий,
канал Food Network**

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ: ПРИЗНАНИЯ, ОБЕЩАНИЯ И ЦЕЛЬ В 20 МИЛЛИОНОВ

ПОЛДЕНЬ, В РЕСТОРАНЕ RIVERPARK В КАЧЕСТВЕ ПОСЕТИТЕЛЯ

— Правда, по вкусу напоминает желуди?

Так и было. Мясо венгерской пуховой мангалицы, откормленной желудями, на вкус было *в точности* как желуди.

Я ощущал во рту вкус осени, заключенной в кусочки копченого окорока.

Облака разошлись, и тарелки осветило летнее солнце. Опершись локтями о тиковый стол, я смотрел на Ист-Ривер. Воскресный поздний завтрак на пересечении 29-й улицы и Первой авеню начался очень живописно.

Я пил белое вино альбариньо в компании Джоша Виртела, президента движения «Слоуфуд»* в США, и мистера Икс**, владельца сети ресторанов, которому я помог избавиться от кофейновой зависимости неделей ранее. Я угостил его коктейлем с L-тирозином, и в благодарность они с Джошем решили научить меня основам кулинарного искусства.

— Посмотри «Золотой Бокюз»***. Это гастрономические Олимпийские игры.

— Если нужен по-настоящему смешной случай, опиши, как Томаса Келлера пригласили экспертом на судебное заседание, где он анализировал улику — яичницу.

— Зайди как-нибудь в ресторан Craft. Там стены обиты кожей для улучшения акустики. Так весь шум распределяется по углам помещения, где находятся туалеты, а не столики.

— А ты в курсе, что слово «соте» произошло от французского *sauté*, что значит «прыжок»? При его приготовлении используют особый метод жарки. Если хочешь потренироваться, насыпь сухую фасоль в сковороду и повторяй это движение, стоя на коленях на ковре...

После чего последовала демонстрация.

Все это было для меня в новинку. За всю жизнь я не приготовил ни одного блюда, и именно это стало моей новой целью — научиться готовить.

16:00, НА КУХНЕ РЕСТОРАНА В КАЧЕСТВЕ УЧЕНИКА

— Это мытое? — спросил я.

— Нет. Видишь грязь на стеблях? Они точно не мытые. Не под краном держи, а используй миску. Прополощи три раза.

— Спасибо. Ты уж меня извини, — вздохнул я. Я понятия не имел, как нужно *полоскать* базилик, не говоря уже о том, как отличить его от двух других сортов трав, лежащих рядом.

Я был на подхвате у помощницы повара, которая подготавливала основные ингредиенты к ужину — резала лук, сортировала зелень и так далее, — в то время как повара готовили блюда и раскладывали их по тарелкам. Мою «начальницу» попросили дать мне задание, с которым справится даже идиот.

— Как там дела с базиликом? — бросила она через плечо.

Я не отсортировал и десятой части

* Слоуфуд (Slow Food, *англ.* медленная еда) — международное движение за создание заведений общественного питания в противоположность системе быстрого питания (фастфуд). — *Прим. пер.*

** Имя я раскрою чуть позже. — *Прим. автора.*

*** Золотой Бокюз (Bocuse d'Or) — мировой чемпионат шеф-поваров, проводящийся каждые два года. — *Прим. пер.*

контейнера. Никак не удавалось одновременно добиться нужной точности и скорости. В результате я не просто путался под ногами, но и тормозил работу. Через полчаса неуклюжих манипуляций с зеленью меня отстранили от работы — теперь мне разрешено было только наблюдать. Став зрителем, я заметил множество деталей, которые почему-то упустил.

Почему у меня ничего не получилось?

В шесть часов вечера я снял поварской халат, и вид у меня был, как у Иа-Иа из «Винни-Пуха». Я потерпел неудачу.

Работники Riverpark были очень вежливы и великодушны. А в моих глазах они и вовсе были супергероями. Когда начался ужин, я заметил, что руки у поваров выглядят так, словно ими хватили раскаленные угли и колющую проволоку.

Через час, когда ужин был в самом разгаре и я был уверен, что быстрее работать уже просто невозможно, шеф-повар объявил: «Шевелитесь, парни. У нас 42 открытых меню!» Это означало, что за столиками в тот момент 42 человека просматривали меню, то есть к двум поварам вот-вот могли одновременно поступить 42 заказа.

Они были совершенно невозмутимы. Очередной рабочий день. А я? Я совершенно выдохся, перемыв пучок зелени.

Когда я вышел на улицу, вернувшись в привычный мир, то сжимал под мышкой итальянскую поваренную книгу «Серебряная ложка», которая остается бестселлером вот уже 50 лет. Ощущение были такие, будто я держал в руках скрижали мага. Книгу мне вручил один из шеф-поваров, чилиец Сиша. Это был его личный экземпляр, и когда я отметил, что это очень красивая книга, он настоял, чтобы я взял ее себе. И вот теперь, на улице, мне было стыдно за то, что я ее взял.

Я прошел мимо уличного огорода Riverpark, где выращивают зелень, пытаюсь не попасть в кадр оператора, снимающего рекламный ролик в десяти метрах от ресторана. Пока я пробегал мимо одного из актеров, он взглянул на книгу у меня под мышкой и с улыбкой спросил:

— Будущий шеф-повар?

Я обернулся и с трудом выдавил из себя ответную улыбку:

— Да.

ЦИФРОВАЯ ДЕПРЕССИЯ И КУЛИНАРНАЯ ЗАГАДКА

В 2011 году постепенно развивающаяся болезнь достигла своего пика. Я испытывал ноющую боль каждый раз, как закрывал ноутбук, а результатом моих стараний оставались лишь бесплотные биты и байты. Как-то проведя в раздумьях все выходные, я решил, что хочу заняться работой по дереву: лишь бы что-нибудь *создать*. Мне было необходимо *сотворить руками* нечто осязаемое.

И вот как-то вечером я повел свою девушку в место паломничества всех гурманов северной Калифорнии — ресторан Chez Panisse в Беркли. Я прожил в области залива Сан-Франциско десять лет, но ни разу не был в этом заведении, отчасти потому, что до сих пор вел образ жизни нищего студента (в данном случае ситуацию исправил подарочный сертификат). На полках за барной стойкой стояло несколько экземпляров книги «Искусство простой еды» (The Art of Simple Food) основательницы Chez Panisse Элис Уотерс. Я решил полистать книгу, но так увлекся чтением, что, к огорчению своей спутницы, в результате весь ужин провёл, делая пометки на полях. Я обвел в ней два отдельных абзаца.

«При наличии самых вкусных, качественных ингредиентов процесс приготовления можно максимально упростить,

SCD: photos + recipes from genre rest. in SF
"Gear" by budget (\$50, 100, \$250, \$1,000)
Knife handling (29)
Recipes: simple, still simple, shrewdly

(66) - copy text
(68)
(69) Make broth w carcass

CHAPT: Close Cousins: Effective Variants of SCD

(organize by both food ("spillet") and meal
(cross-referencable))

smelling approach

(5) Herbs + Spice + Everything Nice

differences (p.11), types (13)
TF tossing the 'bachelor rack'
EPR
(or "How to Cheat")

'Mythos + Microwaves'
(BPA, cans, microw. etc.)

'Slow-Carb Wines'
(my faves) + Nor-Cal

Sidebar: Bean Flour
and Almond Milk:
Form affects function
(Gl, etc.)

p.6 TF: Plant a garden
Kill chickens, hog
Live w/ farmers
(Kenya?)

Reprint labeling post

'Cheat day:
crazy or conservative?'

give real

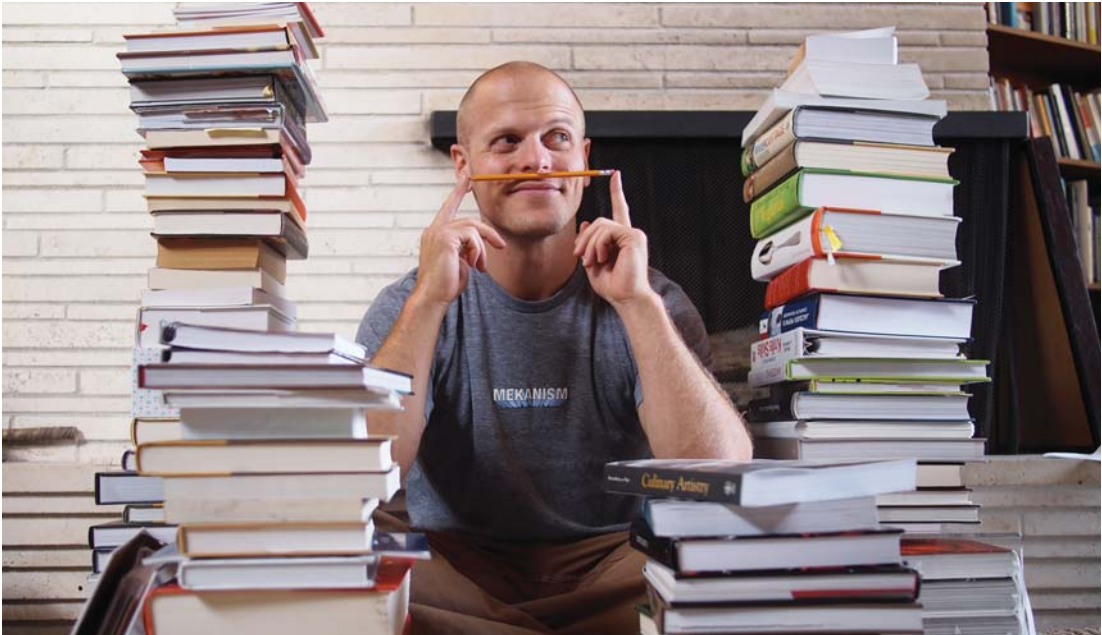
examples w/ caloric counts

Sweet Sin:
Sweet pot.,
Yams, Taro,
etc.

pot or 2
of herbs
on
window
sill

Slow-Food Chapter + contribution
Culinary map of SF

The Milky Way:
Goat vs. Cow vs.
Raw



Точка отсчета: сотни книг, выбранных путем сравнения результатов опросов, средних оценок в интернет-магазине Amazon и рейтингу продаж по базе данных Nielsen Bookscan.

и в результате получится изумительное блюдо. Ведь его вкус ничто не будет портить». И второй абзац: «Секрет кулинарного искусства прост. Не нужны годы учебы, редкие дорогостоящие продукты или энциклопедические знания о мировой кухне. Надо лишь использовать свои пять чувств».

К тому времени, как принесли счет, я уже нетерпеливо ерзал на стуле: «Милая, думаю, у меня и правда получится!»

Я решил, что моим средством возвращения в реальный мир станет *кулинария*. Настала пора использовать мои большие пальцы не только для того, чтобы жать на клавишу пробела.

Кулинария — далеко не первая область, которую я освоил. Я помешан на коллекционировании необычных титулов и наград, начиная с мирового рекорда Гиннеса по танго и заканчивая золотой медалью на китайском национальном чемпионате по кикбоксингу 1999 года.

Но почему же, несмотря на это, кулинария столько раз брала надо мной верх?

- Слишком много информации. Ни один из известных мне предметов не сравнится в этом с кулинарией. Нужно потратить немало часов лишь на то, чтобы понять, с чего начинать.
- Организация книг предназначена для удобства авторов, а не читателей, и редко совпадает с логикой учебного процесса. Ну кто станет готовить шесть блюд из курицы подряд?
- Кулинария может стать дорогим и непрактичным удовольствием. Можно оттачивать теннисную подачу, выполняя ее тысячу раз в день всего за несколько долларов. Но приготовить тысячу омлетов — совсем другое дело.

Так что же делать?

ОСНОВА УСПЕХА: ДВА ПРИНЦИПА

Я научился готовить, сосредоточившись на двух принципах. Оба применимы к освоению любой области и станут вашими

спутниками в процессе чтения книги:
факторы неудачи и запас безопасности.

ФАКТОРЫ НЕУДАЧИ:

Мне неважно, почему люди берут в руки поваренную книгу. Меня интересует, почему они откладывают ее в сторону.

Гипотеза: если я помогу обойти камни преткновения, которые игнорируют другие авторы, я смогу помочь большему числу людей стать шеф-поварами.

Чтобы составить список факторов неудачи (причин, по которым бросают изучать поваренные книги), я опросил более 100 тысяч своих подписчиков на Facebook и выявил основные пункты:

- Слишком много ингредиентов (и, как следствие, слишком большие затраты и длительная подготовка продуктов).
- Пугающий набор навыков нарезки, владение которыми подразумевается в самом начале книги.
- Необходимо иметь слишком много приспособлений, кастрюль и сковородок, которые дорого стоят и требуют дополнительного мытья.
- Риск порчи продуктов.
- Разное время, требуемое для приготовления блюд, приводит к тому, что они остывают, подгорают и так далее.
- Процесс приготовления требует постоянных действий и контроля.

Я не говорю, что вы станете шеф-поваром, лишь прочитав эту книгу, но всем шеф-поварам в свое время пришлось преодолеть упомянутые выше проблемы. И в поваренной книге для новичков они должны решаться *в первую очередь*.

Цель этой книги — последовательно преодолеть все факторы неудачи, шаг за шагом.

ЗАПАС БЕЗОПАСНОСТИ: ЕСЛИ БЫ МЕНЮ СОСТАВЛЯЛ УОРРЕН БАФФЕТ

Авторы большинства поваренных книг совершенно не учитывают, насколько

ненадежными могут быть рецепты. Как утверждает ученый Нейтан Мирволд, в точности следуя одному и тому же рецепту и используя одинаковое оборудование и ингредиенты, но готовя при разной влажности воздуха и на разной высоте над уровнем моря, можно создать весьма отличающиеся по вкусу блюда. Если автор книги испытывал свой рецепт в окрестностях озера Тахо зимой, а вы пытаетесь повторить его в Сан-Диего в июльскую жару, вы можете потерпеть неудачу, как бы точно ни следовали рецепту. Я не стал полагаться на то, что вы проживаете примерно в тех же условиях, что и я, а вместо этого выбрал надежные рецепты.

Именно это и называется **запасом безопасности**.

Уоррен Баффет — самый успешный инвестор XX века и, по его словам, приверженец «инвестирования на основе ценности». Он стремится покупать акции по низкой цене, благодаря чему даже при самом плохом раскладе остается в выигрыше. Эту скидку называют «запасом безопасности». Такой принцип не гарантирует удачность инвестиции, но дает некоторое право на ошибку.

Применительно к кулинарии под запасом безопасности я подразумеваю то, насколько сильно можно исказить рецепт и все равно получить отличное блюдо. Успех на первых этапах имеет критическое значение для будущего прогресса, и вам я этот успех гарантирую.

УРОВНИ СЛОЖНОСТИ: КУХНЯ, ПРИРОДА, НАУКА, ПРОФИ

Книга содержит пять разделов. Все разделы после «Мета-обучения» отмечены цветом соответственно их сложности, совсем как в джиу-джитсу: синий, фиолетовый, коричневый и черный.

Переверните страницу, и вы увидите, что нас ожидает в нашем совместном приключении.

Меню

L'ANTIPASTO

МЕТА-ОБУЧЕНИЕ

(МЕТА)

В этом разделе я познакомлю вас со всеми важными принципами ускоренного обучения, которые я для себя открыл. Начнем с моих самостоятельных экспериментов с ноотропами в Принстоне (кому гормонов?), перейдем к изучению иностранных языков и коснемся самых разных предметов, таких как спорт, запоминание чисел, «обучение» запахам и разбор блюд, и даже попытаемся освоить полугодовую программу кулинарных курсов за 48 часов.

Если вас интересует только кулинария, можете пропустить этот раздел, но я настоятельно рекомендую прочесть его рано или поздно. В нем изложены основные принципы, на которых базируется вся книга.

IL PRIMO

ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

(КУХНЯ)

Этот раздел посвящен изучению основ кулинарного искусства. Это своего рода азбука, которая позволит вам перейти от чтения по слогам к текстам Шекспира.

У этого раздела довольно амбициозная задача — познакомить читателя со всеми ключевыми основами, которые проходят на кулинарных курсах, за четыре часа работы на кухне: 14 главных блюд, приготовление которых занимает 5–20 минут. Содержание этой части оправдывает название книги «Шеф-повар за 4 часа». Здесь же мы *начнем* отвечать на вопрос, который мне задала Шерри Ярд, старший патиссье ресторана Sprago в Беверли-Хиллз, когда я рассказал ей о замысле книги: «Как можно сэкономить время, не упуская главного?»

Секрет заключается в последовательности. Закончив чтение книги на этом разделе, вы фактически уже будете «уметь готовить», и стоимость данной книги многократно окупится даже на этом этапе.

IL SECONDO

ДИКАЯ ПРИРОДА

(ПРИРОДА)

Этот раздел не только научит вас хорошо *работать* руками, но и *обойтись* исключительно ими. Если вы когда-нибудь интересовались выживанием в дикой природе, ферментацией, охотой или приготовлением голубей, этот раздел наверняка станет вашим любимым.

IL CONTORNO

НАУЧНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

(НАУКА)

Если предыдущий раздел можно сравнить с закоренелым прагматиком, то этот похож на сумасшедшего ученого и художника-модерниста в одном лице.

К спартанскому образу жизни вас готовит раздел «ПРИРОДА», а вот раздел «НАУКА» поможет вам заново обрести способность удивляться и увлекаться, которой так недостает большинству взрослых.

IL DOLCE

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

(ПРОФИ)

Сварадж — термин, обычно ассоциирующийся с Махатмой Ганди. Его можно перевести как «самоуправление». Считайте, что это возможность выбрать свой жизненный путь.

В этом разделе мы рассмотрим, как лучшие из лучших становятся лучшими из лучших, и каким образом вы сможете продолжить развивать свои навыки после прочтения этой книги. Кулинария — это не просто еда. Попросите шеф-повара Гранта Ашаца «сервировать» вам стол, и он накроет его серой латексной скатертью, после чего разобьет об него пиньяту из темного шоколада, полную разных сладостей.

А напоследок мы обсудим способы развития ваших творческих способностей.

МИКРОЦЕЛЬ: СТАТЬ «ШЕФ-ПОВАРОМ»

Джулия Чайлд не всегда была той Джулией Чайлд, которую мы знаем. Более того, когда она вышла замуж, она даже яйца варить как следует не умела.

Спустя какое-то время она стала шеф-поваром и навсегда изменила взгляд англоязычного мира на кулинарию.

В ресторанах разница между *поваром* и *шеф-поваром* колоссальная: человек, умеющий готовить, — повар, а тот, кто способен создать меню и организовать работу на кухне, — шеф-повар. Присваивать себе звание шеф-повара, когда ты всего лишь повар, как поступают многие телеведущие, недопустимо. Зачастую повар — лишь исполнитель, каким бы высоким ни был уровень его мастерства, а шеф-повар — дирижер. Первый — каменщик, а второй — архитектор собора.

ТРИ ТИПА ШЕФ-ПОВАРОВ: ПУТЬ РАЗВИТИЯ

ИЗ КНИГИ «КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО»

	ТИП ШЕФ-ПОВАРА		
	ПРОФЕССИОНАЛ	МАСТЕР	ТВОРЕЦ
КАТЕГОРИЯ	«Труженики индустрии быстрого питания»	«Квалифицированные шеф-повара»	«Кулинарные художники»
ЦЕЛЬ КЛИЕНТА	Выживание	Наслаждение	Развлечение
ЦЕЛЬ ШЕФ-ПОВАРА	Накормить	Доставить радость и удовольствие	Нарушить границы и выйти за рамки
СТОИМОСТЬ ОБЕДА	Билет в кино	Билет на спектакль Офф-Бродвей*	Билет на бродвейский спектакль
КТО ОПРЕДЕЛЯЕТ СОСТАВ БЛЮДА	Клиент («Создайте свой сэндвич»)	Клиент или шеф-повар	Шеф-повар (дегустационное меню)
ОСНОВНОЙ РЕПЕРТУАР ШЕФ-ПОВАРА	Гамбургеры	Классические блюда	Собственные блюда шеф-повара
КОЛИЧЕСТВО ЗАДЕЙСТВОВАННЫХ ЧУВСТВ	Пять	Пять	Шесть
КОММЕНТАРИЙ КЛИЕНТА ПОСЛЕ ЕДЫ	«Я наелся»	«Было очень вкусно»	«Жизнь прекрасна»

* Офф-Бродвей — сценические площадки в Нью-Йорке вместимостью меньше бродвейских (от 100 до 499 посетителей). — Прим. пер.

В этой книге я использую термин «шеф-повар» из-за буквального значения первой его части, соответствующей испанскому *jefe*. Оно произошло от латинского *caput* («голова») и означает «лидер» или «начальник». Цель этой книги — научить вас полагаться на собственные силы как на кухне, так и по жизни в целом: обрести контроль над хаосом, почувствовать себя режиссером, а не актером, и, возможно, создать нечто великое и оставить свой след в истории.

В своей чудесной книге «Кулинарное творчество» (Culinary Artistry) Эндрю Дорненбург и Карен Пейдж приводят таблицу с тремя условными категориями шеф-поваров (см. ниже).

Моя цель — помочь вам переместиться из левой колонки в правую, а место комментариев клиентов займут ваши собственные мысли. Самое важное — *бы*

сами будете заканчивать приготовление своих блюд репликой из ячейки в правом нижнем углу таблицы. Даже если в конце этого пути вы будете есть гамбургеры — и, между прочим, это будут совершенно потрясающие гамбургеры, — жизнь может и должна быть прекрасной.

Мы используем обучение на кухне в качестве основы для обучения чему угодно за пределами кухни.

МАКРОЦЕЛЬ: 20 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

Я никогда никому не завидовал из-за стакана кофе. Но, черт возьми, это был очень особенный стакан.

— А можно мне такой? — спросил я.

— Вряд ли, — ответил Сэм.

Что ж, попытка не пытка.

Сэм Касс оттачивал свои кулинарные навыки в ресторане Авес в Чикаго. Позднее он стал личным шеф-поваром и готовил для одного подающего надежды сенатора по имени Барак Обама. Сейчас Сэм — помощник шеф-повара в Белом доме. Я встретился с Сэмом в Вашингтоне и попросил у него совета.

— У меня есть возможность обратиться к миллионам людей, и я не хочу угробить ее. Второй такой может и не

быть. С какой стороны можно посмотреть на проблемы питания, чтобы увидеть более глобальную картину?

Его ответы соответствовали тому, что я читал и слышал от Марка Биттмана, великого автора кулинарной колонки в воскресном приложении газеты New York Times. В сущности, мы сейчас стоим на развилке, и следующие десять лет определят будущее пищевой индустрии в Соединенных Штатах. Приведу несколько выдержек из разных источников:

- В США уходит на пенсию последнее поколение профессиональных фермеров. Более 50% собираются уйти на покой в ближайшие 10 лет. Их земли и хозяйства освободятся. Быть может, они окажутся в руках сельскохозяйственных корпораций, таких как Monsanto, что в результате, скорее всего, приведет к монокультурному хозяйству (пшеница, кукуруза, соя и так далее), которое разрушает экосистемы. Быть может, на их месте вырастут торговые центры — или же они перейдут к небольшим производителям продуктов питания. Только последний вариант может привести к сохранности окружающей среды и производству действительно вкусных продуктов. Как сказал бы Майкл Поллан, исход зависит от того, как вы будете голосовать три раза в день (выбирая продукты для завтрака, обеда и ужина).
- Небольшие компании могут вызвать большой экономический рост. Рассмотрим экономические причины для перехода от малого количества крупных производителей к большому числу мелких компаний. По данным Центра ресурсосберегающего сельского хозяйства им. Леопольда (Leopold Center for Sustainable Agriculture) многокультурное хозяйство вместо выращивания



исключительно кукурузы и сои только в шести сельскохозяйственных штатах принесет чистую прибыль экономике в размере 882 млн долларов и позволит создать 9300 рабочих мест.

- Влияние на окружающую среду? Перевод 160 млн акров, используемых в США для выращивания кукурузы и сои, под органическое производство могло бы способствовать поглощению углерода и на 73% удовлетворить требования Киотского протокола по сокращению выбросов парниковых газов в США.

Другими словами, эта книга принесет пользу огромному числу людей, помимо вас и вашей семьи. То, чем мы будем питаться на протяжении нескольких следующих лет, во многом определит будущее всей страны.

Моя цель — 20 миллионов. Такое количество людей создает переломный момент: 20 миллионов человек способны создать сверхтенденцию.

Чтобы избежать скрытой угрозы пищевого производства промышленных масштабов, повлиять на курс страны в будущем и укрепить ее экономику, мне нужно лишь вызывать у читателя *интерес* к еде. Необходимо, чтобы 20 млн человек *отдавали себе отчет* в том, что они едят. Последующие за этим перемены в первую очередь коснутся завтрака — все остальные изменения повлечет за собой снежный ком сопутствующих решений.

НАЧЕМ С РАЗУМА НОВИЧКА

Кулинарный термин «*мизанплас*» (от французского *mise en place*) означает «всё на своем месте». Запомните это понятие. Оно относится к организации рабочего места. В этой книге оно употребляется и применительно к вашим мыслям, работе и жизни.

У одного шеф-повара, раньше работавшего с Энтони Бурденом, была привычка

подходить к уставшим поварам на кухне, прижимать ладони к их разделочным доскам, а потом подносить к глазам поваров. Он демонстрировал им крошки, прилипшие к коже, и говорил: «Видишь? Вот что творится у тебя в голове».

Как выглядит *ваш* разум?

Мы найдем ответ на этот вопрос и наведем порядок у вас в голове.

В процессе написания этой книги я отправился в Калькутту в Индии, где остановился в легендарном отеле Oberoi Grand. Консьерж объяснил мне политику отеля по найму персонала: «Выросший бамбук не согнуть. Но если взять молодой побег, его можно согнуть, направить его рост. Мы нанимаем людей в возрасте от 18 до 21 года, чтобы направлять их рост». Этот консьерж был одним из 15 обладателей двух «Золотых ключей» в Индии, и он понимал, что порой отсутствие опыта — огромное преимущество. Возраст не имеет значения, главное — непредвзятость и готовность учиться новому.

Эта книга — не крещение огнем. Это сборник описаний небольших экспериментов, изредка приправленных неприличными шутками для поддержания вашего интереса. Единственный раздел, который я считаю обязательным к прочтению, «КУХНЯ», занимает меньше 150 страниц! Листайте книгу и наслаждайтесь процессом.

Эта книга не претендует на звание *единственной* истины, но она содержит множество истин в том виде, в котором я их для себя раскрыл. И даже если это не ваши истины, метод, которому я вас научу, поможет вам обрести свои.

Желаю вам, чтобы ваши блюда обладали идеальным вкусом, а вы сами обрели радость открытий.

Pura vida!

Тим Феррис
Сан-Франциско, Калифорния
24 августа 2012 г.

ЛЕКСИКОН НАРЕЗКИ

В этой книге я постараюсь свести французскую лексику к минимуму, но несколько ключевых понятий вы должны знать. Лучше всего они запоминаются визуально, потому я и привожу здесь этот шедевр графического дизайна. Сейчас нет необходимости запоминать все, но обязательно хотя бы быстро просмотрите термины, а затем при необходимости возвращайтесь на эту страницу.

Крупные кубики: 2 см

Мелкая нарезка

Средние кубики: 1,3 см

Рубленая нарезка

Маленькие кубики: 0,5 см

Жюльен или «соломка»: 0,3 см x 2,5–6 см

Брюнуаз: кубики 0,3 см

Тонкий жюльен: 0,15 см x 2,5–6 см



РУБКА

Навык рубки можно потренировать на розмарине. Рукой или боком ножа (чтобы не затупить лезвие) сформируйте дорожку из листьев розмарина, словно вы собираетесь занюхать ее через долларовую купюру. На этой полоске вы будете использовать всю длину лезвия.

Затем примените распространенный прием рубки, который я называю «дворниками». Аккуратно придерживая непреобладающей рукой переднюю часть ножа, быстро рубите ножом подобно резану, перемещая ручку ножа из стороны в сторону. После полного прохождения «цикла» из одной стороны в другую, смахните листья с лезвия на доску. Снова соберите их в полоску и повторите.

Диагональные ломтики
или «косая нарезка»

Шифонад или нарезка «лентами»

Нарезка с поворотом



ЗНАКОМСТВО С *ДИМ МАК*

ВАЖНЕЙШИЙ НАВЫК НАРЕЗКИ

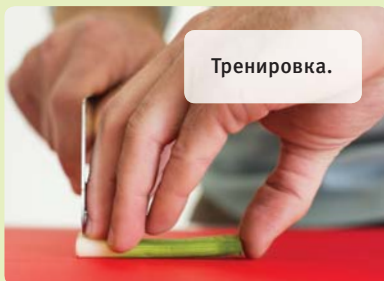
Как спросил Джексон в самом крутом фильме «Кровавый спорт», «что, черт возьми, такое *дим мак*?!».

Дим мак, в буквальном переводе с кантонского «перезащита артерии», — это так называемое «касание смерти» в китайском кунг-фу. Так совпало, что одно из положений руки для *дим мак* является ключевым положением руки для нарезки. За несколько тренировочных занятий вы сможете из простого дилетанта превратиться в дилетанта ученого.

Этот учебный курс займет 10–20 минут. Шеф-повар составляет единое целое со своим ножом, как Марио Андретти — со своим автомобилем, поэтому внимательно изучите следующие несколько страниц.



Обратите внимание на треугольник, формируемый подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев. Мы будем называть его просто «треугольник». Первые две недели занятий держите указательный и безымянный палец крепко сжатыми за средним.



Тренировка.



Когда вы наберетесь опыта, можете немного развести указательный и безымянный пальцы, но они все равно должны представлять собой крепкую защитную единицу.

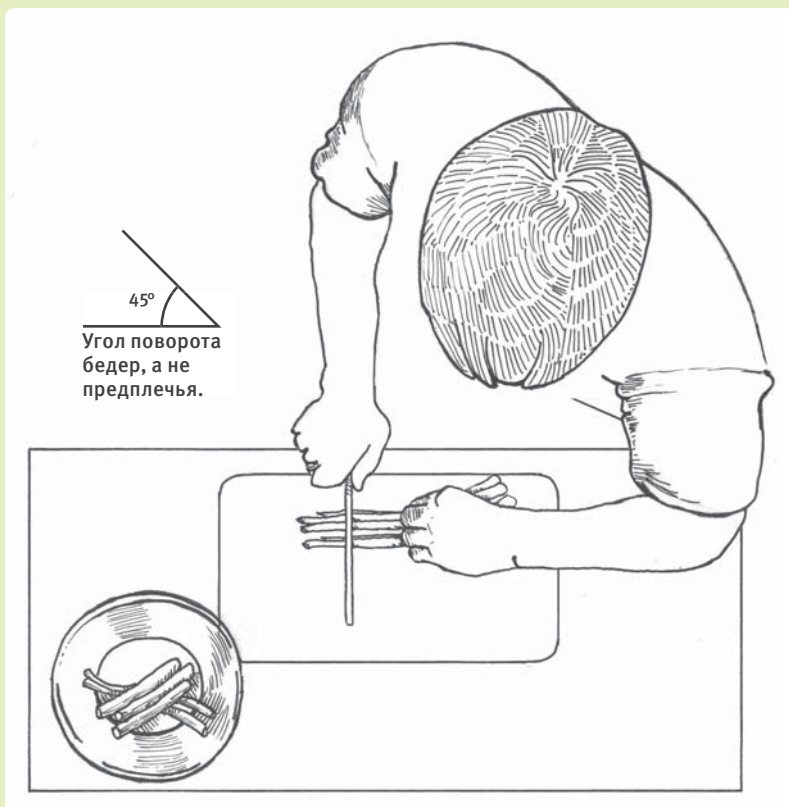
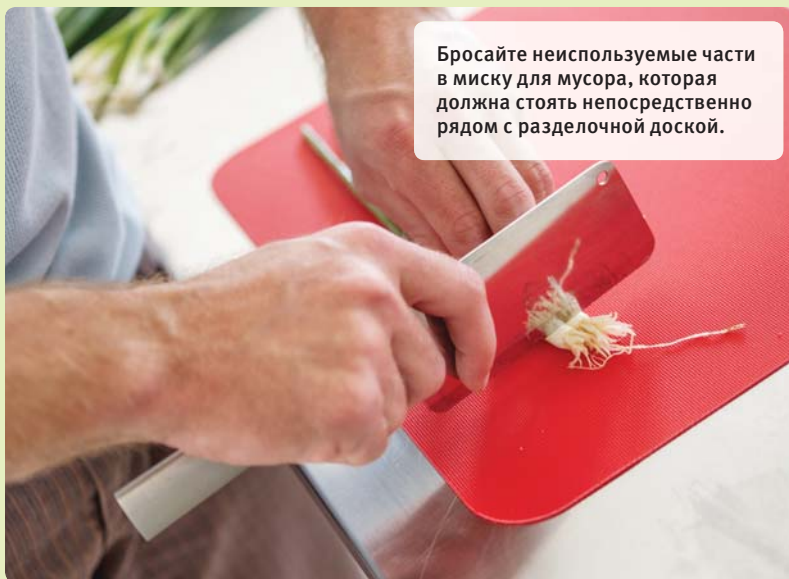
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

00 Купите сельдерей или зеленый лук, которые отлично подходят для яичницы (и нашего следующего рецепта). Вымойте зелень, если нужно.

01 Возьмите два зеленых лука и отрежьте корни, не забывая правильно держать лезвие. Удалите примерно 0,6 см белой части и примерно 5 см (или все неприятные на вид кончики) зеленых перьев. Удостоверьтесь, что оба лука примерно одной длины. Очистите все склизкие части.

Пока будете резать, следите за правильным положением тела относительно разделочной доски: лук должен лежать параллельно ближнему к вам краю, а ваши ступни и тело — находиться под углом примерно 45 градусов по отношению к доске.

В 99,9% случаев вы поворачиваете нарезаемый продукт, а не свое тело (руки, ноги, торс и так далее), которое должно оставаться в положении, как на рисунке справа.



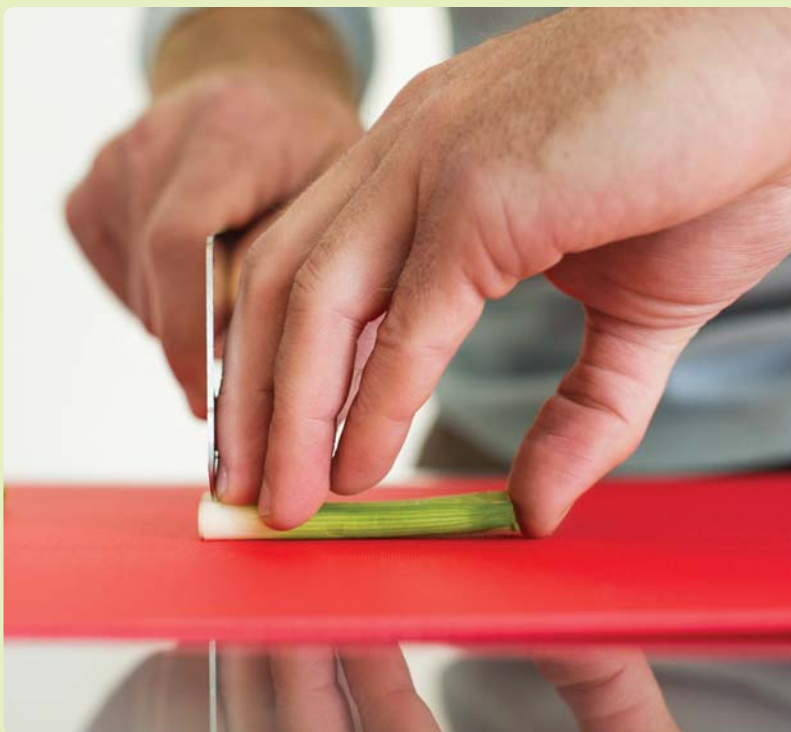
ПОЛОЖЕНИЕ РУК

02 Чтобы правильно использовать *дим мак*, сначала необходимо разрезать длинные куски на более удобные фрагменты по 5–8 см.

Большой палец вы будете использовать в качестве ограничительного упора, чтобы продукт не сдвинулся с места. В этом случае большой палец лежит на конце зеленого лука. При нарезке 5–8-см кусочков ваши пальцы находятся в таком положении, как будто вы держите предмет размером с теннисный мяч, не крупнее. Если пальцы будут находиться слишком далеко друг от друга, словно вы держите софтбоульный мяч, они лишатся устойчивости. Поэтому запомните: теннисный мяч, не больше.

03 Мы применяем *дим мак* ради точности и защиты. Навык мастера ставит — начиная с этого урока используйте этот прием каждый раз, как что-то режете.

Итак, куда ставить лезвие? **Что бы ни случилось, лезвие будет всегда касаться вашего среднего пальца**, и это самый лучший способ защитить руки. Я ни разу не обрезался, пока следил за правильным положением рук. То же могу сказать о своих учениках.



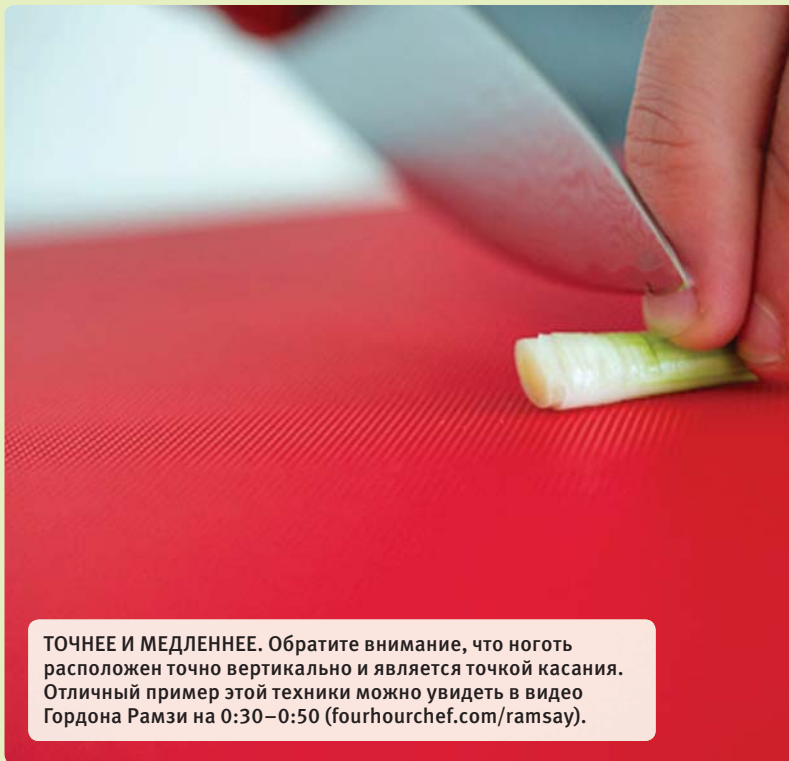
ПОЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ

Для максимальной точности нарезки соблюдайте принцип «кончик к кончику». Это значит, что резать вы будете кончиком лезвия ножа (или частью рядом с лезвием), и лезвие будет касаться кончика вашего пальца (буквально скользя по ногтю).

По мере того, как режете, постепенно притягивайте треугольник к большому пальцу, словно выполняете замедленный щипок. Отрежьте куски нужной вам толщины. Большой палец не двигается, как не двигается и продукт. Имея дело с зеленым луком, вы, возможно, не сможете порезать его весь. Не переживайте. Это тренировка.

Для достижения максимальной скорости нарезки соблюдайте принцип «середина к середине». Режьте серединой лезвия ножа (или той частью, что ближе к ручке), и лезвие будет касаться первого или второго сустава пальца (во время тренировок это будет в основном первый сустав). Кончики пальцев расположены под углом 45 градусов, что полностью устраняет риск остаться без пальцев. Чем быстрее я режу, тем сильнеегибаю пальцы. Первый сустав я использую чаще всего, но при быстрой нарезке с помощью тяжелого секача я использую второй сустав в качестве точки касания.

Словом, чем быстрее вы режете, тем выше точка касания.



ТОЧНЕЕ И МЕДЛЕННЕЕ. Обратите внимание, что ноготь расположен точно вертикально и является точкой касания. Отличный пример этой техники можно увидеть в видео Гордона Рамзи на 0:30–0:50 ([fourhourchef.com/ramsay](https://www.youtube.com/watch?v=fourhourchef.com/ramsay)).



БЫСТРЕЕ (ноготь под углом 45 градусов по отношению к разделочной доске, точка касания на первом суставе).



МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ (ноготь под углом 22,5 градуса — вдвое меньше, чем предыдущий угол, — по отношению к разделочной доске, точка касания на втором суставе).

ОБОБЩЕНИЕ

ВАРИАНТ 1, ФРАНЦУЗСКИЙ

Этой технике учат в кулинарных школах. Хотя я бы ее и не стал рекомендовать, но вы должны ее знать.

Наблюдая за скоростной нарезкой французских шеф-поваров, вы заметите, что у них острие ножа находится в постоянном контакте с разделочной доской, а сам повар совершает локтем (а значит, и лезвием) движение по небольшому эллипсу. Считается, что острие на доске делает процесс безопаснее.

«Треугольник» пальцев удерживается на месте, а большой палец подталкивает продукт под пальцами к лезвию. Представьте, что вы режете сельдерей с помощью резака для бумаги, удерживая средний палец в контакте с лезвием и подталкивая овощ большим пальцем — вот как выполняется этот процесс. По моему опыту, при подталкивании большим пальцем увеличивается риск выпрямить пальцы. А это гораздо опаснее (по крайней мере, для новичков), чем рекомендуемая мной методика, о которой я расскажу далее. Каждый раз, когда я обрезался, я использовал французский метод. Да, я любитель, но велика вероятность, что и вы тоже...



После этого переместите острие на позицию, изображенную на первом фото, и повторите.

ВАРИАНТ 2, КИТАЙСКИЙ

Это стандартный китайский метод, который я использую чаще всего, чего и вам советую.

Я открыл его для себя, когда произошли две вещи. Во-первых, я отрубил себе треть ногтя, используя французский метод, когда машинально сунул средний палец под лезвие. Во-вторых, пять минут спустя я посмотрел потрясающее видео на YouTube с участием шеф-повара Мартина Яня (fourhourchef.com/yany). Его молниеносная координация (особенно начиная с 1:02) подсказала мне три вещи: 1) чтобы быть хорошим шеф-поваром, не обязательно касаться острием ножа разделочной доски; 2) секач ничем не хуже, а может, даже лучше традиционного поварского ножа; и 3) секрет успеха — в правильном положении суставов пальцев.

Во многих видеороликах Мартин рубит вертикально вниз, так как использует тяжелый секач. Вес ножа обеспечивает ровный срез. Мы же будем резать по диагонали. Это движение позволит нам использовать более легкие секачи, которые я рекомендовал (Rada и Tramontina). Поварские ножи тоже прекрасно подойдут.



НО РАЗВЕ ПОДНИМАТЬ НОЖ НЕ ОПАСНО?

Судя по всему, что я видел, читал и испытывал сам — нет.

При равных навыках владения ножом и остроте лезвия вероятность травмы для той или иной нарезки **определяется высотой режущей кромки по отношению к пальцам.**

Лезвие необходимо поднимать ровно настолько, насколько это необходимо для нарезки продукта. Если вы режете морковь, и французская, и китайская методика допускают в точности один и тот же зазор.

Китайцы готовят на несколько тысяч лет дольше французов. И пускай они напортачили с этим своим пороком, но я уверен, что китайский метод нарезки так же безопасен, как и французский, если держать нож как можно ниже.

Одно можно сказать наверняка: применяя китайский метод, несомненно гораздо проще добиться мастерства.

УРОК

05

+8

КРАТКИЙ ВАРИАНТ

Смешать 1 яичный белок, 1 рубленый зеленый лук, 1 ст. л. хариссы, ¼ ч. л. перца, 225 г крабов; слепить 4 котлеты. Обжарить с 2 ст. л. масла по 3 мин. с каждой стороны. Подавать с соком лайма.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ

15 минут

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

15 минут

ОБОРУДОВАНИЕ

- Нож + разделочная доска
- Небольшой стакан
- Пищевая пленка
- Большая миска
- Глубокая сковорода с антипригарным покрытием Aeternum или аналогичная
- Лопатка с отверстиями

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СОЧЕТАНИЕ

🎧 Raise Your Weapon (Noisia Remix) в исполнении Deadmau5

☕ Зеленый чай маття. Его лучше пить за ранним ужином, так как из всех сортов чая в книге этот отличается наибольшим содержанием кофеина (и питательных веществ). Все из-за того, что вы «едите» размешанные в воде измельченные в тонкий порошок листья, выращенные в тени. Хороший маття идеально сочетается с морепродуктами, особенно с сырыми.

НАВЫКИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ. ДИМ МАК**КРАБОВЫЕ КОТЛЕТКИ С ХАРИССОЙ**

Вам когда-нибудь приходилось наблюдать за крабом, который ползает задом наперед по берегу в поисках Атлантического океана и пропадает? Точно так же действует разум человека.

ГЕНРИ ЛУИС МЕНКЕН

Одно из любимейших вкусовых сочетаний человечества — сладкий плюс кислый. Оно нравится всем. Так как кисло-сладкий соус не сочетается с медленнуглеводной диетой, мы заменим его чуть реже воспеваемым героем — кисло-острым.

Гордость Кореи, кимччи — великолепный пример такого сочетания. Просто выберите по одному ингредиенту

из групп ниже, а затем добавьте соль, и получится вполне достойный результат.

В этом рецепте крабовых котлеток с хариссой представлен красный острый перец (содержится в хариссе) и лайм. Эта неразлучная парочка придаст мексиканский колорит* любому белковому блюду. Крабовые котлетки, которые можно подавать в качестве

закуски, создают потрясающий контраст с пикантным основным блюдом, таким как оссо «буко» (богатым глутаматом из помидоров).

Этот урок многому вас научит: в качестве связующего вещества мы используем яичный белок, добавим к арсеналу приемов жарение на сковороде и применим *дим мак* в настоящем блюде.

ЖГУЧИЙ

Красный острый перец

или

Черный перец

КИСЛЫЙ

Уксус

или

Цитрус
(лимон или лайм)

* Как указано на стр. 148.





ИНГРЕДИЕНТЫ	НА 4 ПОРЦИИ
Зеленый лук	1 шт.
Масло виноградных косточек	½ ст. (120 мл) плюс 2 ст. л.
Яичный белок	1 шт.
Соус харисса, например Shiloh	1 ст. л.
Свежемолотый черный перец	10 поворотов мельницы
Крабовое мясо, в идеале свежее (я часто упрощаю и использую 2 банки [каждая по 6 унций / 180 г] консервированного мяса кусочками Crown Prince)	8 унций (230 г)
Лайм для подачи на стол	1 шт.



ПОДГОТОВКА

00 Сложите 5–8-сантиметровые кусочки перьев лука в верхнем левом углу разделочной доски. Разделите их на две группы.

01 Порезьте первую группу по одному перу аккуратно и медленно, контролируя движения и касаясь ножа ногтем. Отрезайте кусочки толщиной около 3 мм. Закончив резать

перо, обухом ножа отодвигайте нарезанный лук в правый верхний угол разделочной доски.

02 Если вы все еще не чувствуете себя уверенно, вторую группу



перьев нарежьте так же с точкой касания на ногте. Если вы освоились, попробуйте резать немного быстрее (хотя наверняка у вас все равно будет получаться медленно), используя в качестве точки касания первый сустав среднего пальца.

03 Поместите $\frac{1}{2}$ нарезанного лука в небольшой стакан. Залейте $\frac{1}{2}$ ст. (120 мл) масла, используя для измерения цифровые весы, чтобы не мыть лишнюю посуду. Этот лук понадобится нам для следующего рецепта. Накройте стакан пищевой пленкой и поставьте в холодильник.

04 В большую миску добавьте яичный белок, 1 ст. л. хариссы,

оставшийся нарезанный лук и черный перец (10 поворотов мельницы). Если вы разбили целое яйцо, желток храните в холодильнике для экспериментов с яичницей.

05 Выжмите крабовое мясо над раковиной, чтобы убрать лишнюю жидкость, а затем добавьте в миску. Все перемешайте.

06 Слепите крабовые котлетки.

ВАРИАНТ А: Эстетичный метод для гостей. Слепите из смеси 4 плотные котлетки примерно 6 см в диаметре и 1,3 см толщиной.

ВАРИАНТ Б: Метод лепки котлет, которыми Тим набивает себе брюхо. Слепите 1 небольшой

сгусток, чтобы он не совсем разваливался. Выдавите лишнюю жидкость и отложите для жарки. Повторите 3 раза.

ДОВЕДЕНИЕ

00 Налейте круг масла 20 см в диаметре (около 2 ст. л.) на большую глубокую сковороду с антипригарным покрытием, поставив ее на средний или сильный огонь. Когда масло начнет мерцать, переходите к следующему шагу.

01 Лопаткой с отверстиями переложите на сковороду крабовые снежки, запоминая, в каком порядке вы это делаете. Я кладу их по часовой стрелке начиная с 12 часов.

Не гоняйте еду по сковороде

Тыкая и мешая еду без какой-либо необходимости, вы станете «гонщиком» (да, термин оскорбительный). Этим грешат повара-актеры на телевидении. Происходит это примерно так: «Джон, ну помешай ты эту ерунду! А то смотреть скучно. Покажи этому ризотто, кто тут главный!» Выглядит зрелищно, но это не значит, что так надо готовить. Понимать, когда еду нужно оставить в покое, не менее важно, чем знать, когда с ней нужно что-то делать.

02 Не спешите. Если начнете слишком рано перемещать котлеты, они станут унылой массой.

03 Жарьте котлеты 3 минуты. Проверьте их лопаткой в том же порядке, в котором раскладывали, при необходимости придерживая сверху пальцами или ложкой. Приплюсните, чтобы толщина была равномерной, и жарьте еще 3 минуты.

04 Переложите на отдельные тарелки или на общее блюдо, сверху выжмите сок лайма. Лайма не жалейте.

05 Случайно задулавшись, съешьте всех паршивцев, пока не нагрязнули гости.

Повторите процесс.