

Рафаэль Омон, Тьерри Маркс

От молекулярной
идентификационной карты
до науки фудпейринга

АЛХИМИЯ ВКУСА

1500 креативных
вкусовых сочетаний
и вдохновляющие
рецепты
rescuer

Максимально полная
карта «сигнатуры молекул»
и инновационных сочетаний вкуса
от абрикоса до томата



Рафаэль Омон, Тьерри Маркс



АЛХИМИЯ ВКУСА

1500 креативных
вкусовых сочетаний
и вдохновляющие
рецепты

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2024



ОБ АВТОРАХ

Рафаэль Омон — исследователь в области физико-химического состава веществ, профессор Университета Париж-Сакле, в котором возглавляет кафедру «Кухня будущего». Вместе с шеф-поваром Тьерри Марксом основал Центр французских кулинарных инноваций.

Тьерри Маркс — известный шеф-повар, автор множества работ, посвященных гастрономии, диетологии и менеджменту. Будучи членом-основателем кулинарного колледжа Франции, он составил руководство по кулинарии, открыл курс по обучению навыкам работы в сфере ресторанного и кондитерского бизнеса. Тьерри Маркс, преданный своему делу шеф-повар, стоит у истоков многочисленных инициатив, имеющих сильное социальное и экологическое влияние.

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах.....	2
Содержание	3
Предисловие	6
Ароматические ноты.....	11

 Абрикос.....	14	 Брокколи.....	43
 Авокадо.....	18	 Виноград.....	46
 Айва.....	21	 Вишня.....	49
 Ананас.....	24	 Водоросли.....	52
 Апельсин, манда- рин, клементин.....	27	 Гранат.....	56
 Арбуз.....	30	 Грейпфрут.....	59
 Артишок.....	33	 Грибы.....	62
 Баклажан.....	36	 Груша.....	66
 Банан.....	39	 Дыня.....	69

	Ежевика и черная смородина.....	72
	Зеленая фасоль.....	75
	Зеленый горошек, фасоль и эдамаме.....	78
	Инжир.....	81
	Кабачок.....	84
	Капуста, цветная капуста, брюссельская капуста.....	87
	Картофель.....	90
	Каштаны.....	94
	Киви.....	98
	Клубника.....	101
	Кокос.....	105
	Красная смородина и крыжовник.....	108

	Крупы.....	111
	Кукуруза.....	119
	Лимон, лайм, юзу....	122
	Личи.....	126
	Лук-порей.....	129
	Малина.....	132
	Манго.....	136
	Мангольд.....	139
	Маракуйя.....	142
	Морковь.....	145
	Нектарин и брюньон.....	148
	Огурец.....	152

	Папайя	155		Слива	191
	Пастернак	158		Соя и тофу	194
	Перец	161		Спаржа	197
	Персик	165		Тыква	200
	Помидор	169		Фенхель	203
	Ревень	173		Черника	206
	Репа и дайкон	176		Шпинат	209
	Салат	179		Щавель	212
	Свекла	182		Эндивий (цикорий салатный)	215
	Сельдерей	185		Яблоко	218
	Сладкий картофель	188			

ПРИМЕЧАНИЯ.....	222
Список сочетаний	227



ПРЕДИСЛОВИЕ

Персик и абрикос, утка и апельсин, груша и шоколад, томат и базилик... Некоторые сочетания единогласно принимаются и даже кажутся привычными. Действительно, как объяснить, что сочетание манго и маракуйи встречается в меню ресторанов на всех континентах? Запрограммированы ли мы реагировать одинаково, с восторгом или отвращением, на одни и те же обонятельные или вкусовые раздражители? Очевидно, все не так просто, потому что, помимо сенсорного возбуждения, доминирующую роль в удовольствии от дегустации играет культура (что хорошо!). Чтобы убедиться в этом, достаточно привести пример: сверчки отлично сочетаются с ярким фруктовым вином, например, рислингом, а мучным червям скорее требуется насыщенное и округлое вино, например, из региона Жюра. Но все ли мы готовы к такому? Мы куда больше поглощаем символов, чем питательных и полезных веществ.

Откройте новые вкусы

Что насчет классических сочетаний, таких как персик и абрикос, клубника и малина, ваниль и шоколад, шоколад и кокос, фундук и шоколад, фисташка и малина, лимон и базилик? Производители продуктов питания говорят, что люди не готовы есть что-то еще, про-

даж не будет, если они станут делать нечто другое. Так ли это? В мире красоты существуют сотни ароматов. Зачем соглашаться на несколько десятков сочетаний в мире гастрономии? Зная, что каждый фрукт или овощ, кусочек шоколада или специя содержит несколько сотен ароматных и полезных веществ, представьте миллионы возможных сочетаний, которые мы упускаем!

Атлас фруктов и овощей

Поговорим о фруктах и овощах. На самом деле, при виде брокколи, горстки зеленой фасоли или капусты идеи часто иссякают. К тому же мы склонны из раза в раз использовать одни и те же рецепты. Традиционным гарниром считаются овощи (приготовленные на воде или на сливочном масле), а фрукты едят сырыми и редко готовят. Существует множество средств, чтобы сделать этот растительный мир более разнообразным. Они позволяют нам исследовать новые вкусы и выйти за рамки привычных рецептов. В этой книге мы решили составить карту более восьмидесяти фруктов и овощей, представленных на рынке. Для каждого продукта мы определили ароматические профили (зеленая нота, карамельная нота и т.д.), а затем предложили другие ингредиенты похожего вкуса. Все это открывает перед нами безгра-

ничные возможности для изучения рецептов. Для каждого ингредиента мы предлагаем один, а вы можете выбрать десятки других!

От молекулярной идентификационной карты до науки фудпейринга

Фудпейринг — изучение сочетания ингредиентов, основанное на химии. Суть в том, чтобы использовать продукты, которые содержат как можно больше общих молекул. Данная теория опирается на прочный физиологический фундамент: поскольку воспринимаемый вкус усиливается за счет химической активации, два продукта с одинаковым молекулярным составом будут оказывать на наши рецепторы одинаковое воздействие.

Этот подход включает систематический анализ, отвечающий за наше восприятие вкусов. Для этого используются технологии разделения молекул — хроматография и спектрометрия. Таким образом мы получаем настоящую молекулярную идентификационную карту продукта. Трудность заключается в обнаружении молекул, присутствующих в следовых количествах. Базы данных растут по мере совершенствования аналитического оборудования. Когда мы сравниваем стручки ванили (*planifolia* с берегов Индийского океана, а также с Таити или ротропа из Центральной Америки), они демонстрируют сильный сигнал — «ванилин». Но характеризовать ваниль как ванилин или, что еще хуже, как этилванилин (дешевую синтетическую молекулу, выпускаемую промышленностью) — это сильное упрощение. Действительно, все вкусовые и обонятельные тонкости (сладкие, фруктовые, цветочные, фенольные, табачные, лакричные, ани-

совые и т.д.) между семействами ванили появляются в результате молекулярных сигналов низкой интенсивности, которые иногда очень трудно выделить или идентифицировать. Тем не менее, именно в этом заключается все ароматическое богатство и надписи «ваниль Бурбон», «ваниль Таити» и т.д.

Благодаря обширной работе был составлен список активных ингредиентов большинства продуктов питания: витаминов, минеральных солей и микроэлементов, полезных и обонятельных молекул, сахаров, белков, жиров и т.д. Также исследователями по всему миру было проанализировано влияние кухни на способ приготовления пищи. Опираясь на это, мы решили предложить вам максимально полную карту сигнатуры молекул и инновационных сочетаний.

Нас вдохновили миры косметики, парфюмерии и вина. Например, в парфюмерии цис-3-гексенол известен как аромат свежескошенной травы, а 1,3-октадиен характеризует подлесок и грибы. Таким образом мы идентифицировали эталонные молекулы, сгруппировав их в большие семейства вкусов (фруктовые, зеленые, маслянистые и т.д.). Другой пример: 1,8-цинеол и 1-октанол содержатся как в базилике и чернике, так и в черной смородине и маракуйе. Кроме того, черная смородина, клубника, гуава, маракуйя и дыня содержат этилбутаноат. Отсюда возникают сочетания клубники, базилика и черной смородины, клубники и маракуйи, черной смородины, ежевики и базилика, дыни, маракуйи и гуавы и др. Некоторые продукты также могут быть химическими связующими, например мята: если шоколад с мятой и мята с огурцом хорошо сочетаются, почему бы не попробовать шоколад с огурцом? Мы попробовали — и мята

работает очень хорошо! Рецепт приведен в книге (см. с. 152 и с. 206).

Таким образом, наша работа заключалась в том, чтобы разложить привычную еду на вкусовые составляющие, а затем придумать новые сочетания. Получилась игра-реконструкция с бесконечными возможностями! Эта работа стала результатом глубокого научного анализа и дискуссий между наукой и кухней, разумом и эмоциями, а также творчеством и особым пристрастием к определенным продуктам. Мы надеемся, что вы найдете что-то свое в предложенных сочетаниях.

Что делать на кухне?

Давайте поясним: фудпейринг предлагает не новые рецепты, а возможные новые сочетания. Нет никаких гарантий, что они раскроются в процессе приготовления, поэтому сначала их нужно протестировать. Повару придется применить весь опыт, чтобы превратить возможную комбинацию в удачное блюдо. Вкусовое ощущение объясняется не только связыванием молекул пищи с рецепторами. Ощущение на губах, языке, небе также играет большую роль в общем восприятии и во вкусовых эмоциях. Именно поэтому повару будет необходимо проработать текстуры так же, как и вкусы, играя на хрустящем, мягком, нежном, желеобразном, тающем, холодном, теплом, горячем...

В этой книге мы предлагаем трио победителей, но вы можете составлять дуэты или варьировать комбинации на свое усмотрение, основываясь на близости продуктов. Например, когда мы упоминаем укроп, вы можете заменить его фенхелем, анисом, тмином или любым другим зеленым или анисовым продуктом. В этих трио мы часто предлагаем два основных ин-

гредиента и третий, который можно рассматривать как приправу или бонус, выводящий блюдо на новый уровень. Если сочетание продуктов работает на сходстве, есть риск связать кислоту с кислотой, зелень с зеленью, жирные ноты с жирными нотами и т.д., в таком случае в кулинарии важно восстановить баланс, сочетая легкие ноты с более плотными. Вишня и персик, например, обладают косточковым вкусом из-за бензальдегидов, содержащихся в большинстве косточковых фруктов, а также в миндале, бобах тонка или корице. Вы можете придерживаться этих кумариновых нот (горьковатый привкус косточки), добавив бобы тонка, или использовать цитрусовые ноты для придания свежести с помощью вишни, миндаля и цедры лимона. Вам решать, в какой пропорции использовать продукты, чтобы один не преобладал над другими.

Дегустационные маршруты

Также в этой книге мы даем советы по приготовлению пищи, которые помогут вам ярче раскрыть вкус. Например, вишня в сыром виде содержит фруктовые и зеленые молекулы, поэтому она хорошо сочетается с огуречником, авокадо и сычуаньским перцем. Вишню можно нарезать и ненадолго опустить в сироп, настоянный на перце, или, например, в зеленый чай. Приготовление пищи разрушает эти зеленые молекулы, но помогает раскрыть округлые кумариновые нотки благодаря взаимодействию косточки с мякотью плода. Если вам нравятся миндальные нотки, можно запечь вишню, чтобы сконцентрировать этот аромат и сочетать его с другими продуктами (персиком, бобами тонка, миндалем, фундуком и т.д.). Систематический анализ позволил выявить неожиданные аспекты про-

дуктов. Почему мы учитываем только кислинку маракуйи, если в ней есть и цветочные ноты? Зачем характеризовать эндивий (цикорий салатный) только как горький, если в нем содержатся разнообразные зеленые и цветочные молекулы? По аналогии в зависимости от того приготовлен ли гриб, сырой или сушеный, он может содержать растительные ноты, пряный подлесок или же умами (приятный пикантный вкус). Здесь также возможны варианты при условии, что вы хорошо подготовитесь, решите, будете готовить его или нет, а также выберете правильное сочетание. Если зеленые части мангольда обычно горькие и имеют привкус йода (что создает волшебное сочетание с мятой, морскими водорослями, ревеном или клубникой), то белая часть обладает пряными, древесными и ферментированными нотками (следует проверить сочетания с моллюсками, мисо, копченым беконом). Стоит отметить, что приготовление овоща целиком в воде только испортит вкус и текстуру. Кому понравятся плохо нарезанные черешки мангольда, приготовленные в бульоне? Хорошее знание продукта позволяет приготовить любую из его частей так, чтобы более ярко раскрыть вкусовые качества. Именно это мы и попытались подчеркнуть в книге, предлагая вам попробовать совершенно разные сочетания одного и того же продукта.

Пять вкусов

Давайте забудем о грубой классификации вкусов, которая пытается разделить то, что мы едим, на пять категорий: сладкое, соленое, кислое, горькое и умами. Тому, кому когда-либо довелось попробовать фисташково-апельсиновую панна-котту, будет сложно отнести к этим категориям цветочные, молочные и жареные ноты. Например,

каперсы не только соленые или кислые, они, кроме того, имеют небольшую кислинку и терпкость.

Эта упрощенная классификация также не позволяет описать зеленую свежесть фенхеля или зеленого яблока. Запахи — те, которые вдыхаются при приближении к еде, и те, которые ощущаются в задней части глотки (ретроназальное обоняние), — тоже не учитываются в этой первичной классификации вкуса. Фиалка не сладкая, не соленая, не горькая, не кислая и не умами. Игнорирование обоняния и других индикаторов — серьезная ошибка, поскольку 80% дегустации проводится через нос, а не через рот! Мы будем рассуждать ароматическими кругами как кулинары-парфюмеры. Они существуют для изысканных вин и шоколада, так почему бы не создать их для моркови, лука-порея, абрикосов или малины?

Съедать пять фруктов и овощей в день — это, конечно, цель, но как лучше всего их сочетать, как готовить и, прежде всего, как отказаться от классических рецептов, таких как овощи в горшочке, рататуй, «Македонский» и другие фруктовые салаты, которые так предсказуемы? Точность в подготовке, новаторство в сочетаниях — вот наши задачи!

Мы проанализируем восемьдесят фруктов и овощей в их чувственной близости, выявим их ноты, а затем как композиторы используем эти ноты для создания новых композиций. Но, как и во всей музыке, нам понадобятся сольфеджио (грамматика), гаммы и справочные материалы (дескрипторы).

Пятьдесят дескрипторов

Давайте забудем о пяти вкусах. Сколько же их нужно, чтобы описать дегустацию с достаточной точностью? Мы

могли бы легко перечислить около пятидесяти дескрипторов. Достаточно взглянуть на работу парфюмеров, чтобы заметить, как тонок язык ароматов и сколько в нем нюансов.

В кулинарии фундаментальное значение имеет воздействие огня на пищу и на «вкус огня» (эмпириематический). Однако термическая обработка пищи — процесс непростой: карамелизации (реакции сахаров) и реакции Майяра (реакции между белками и сахарами) включают очень сложные химические цепные реакции. Все во множественном числе, потому что существует несколько видов карамелизации. Есть множество молекул сахара, которые под действием времени и тепла образуют десятки органических молекул и пигментов. Фруктозная карамель не то же самое, что глюкозная или сахарозная карамель. В реакциях Майяра расщепление сахаров и белков и их рекомбинация приводят к образованию десятков пигментов (коричнево-рыжеватый, карамель, хлебная корочка, жареный цыпленок и т.д.) и стольких же обонятельных и вкусовых молекул.

Если цветовой круг можно представить довольно легко — от соломенно-желтого до темно-коричневого, включая темно-бордовый, то колесо ароматов и вкусов — гораздо сложнее. Приготовление на гриле — это не подгорание, приготовление на огне — это не обжаривание, карамелизация на сковороде — это не карамелизация горелкой...

В результате дескрипторов почти столько же, сколько ароматических молекул! Кто не видел цветовую палитру в магазине товаров для дома? Что касается вкуса, то эту палитру следует умножить на сто или тысячу. Тем не менее мы ограничим количество де-

скрипторов, чтобы не казаться слишком придирчивыми и бессистемными.

Пятнадцать нот

Мы предлагаем пятнадцать нот, или ароматических тенденций (подробнее см. с. 12), в которых скрыты все нюансы. Эти тенденции сгруппированы в виде ароматических кругов по цветовому коду с четко выраженными границами. Однако химия куда тоньше: реальность состоит из градиентов, вариаций интенсивности, наложений вкусов и ароматов, которые вы можете исследовать.

Тесная связь вкусов: растительная структура и отдельные нотки

Приготовление пищи, ее нарезка, выбор из того, что есть, и приготовление одного блюда вместо другого — это не просто вопрос кулинарной эстетики. Иногда возникает вкусовой выбор и желание усилить и выделить одну ароматическую ноту больше, чем другую. Если черника, инжир или небольшая репа имеют уникальный вкус в каждой части плода, то и огурец и лук-порей не отстают от них. Зеленый лука-порея (травянисто-зеленая нота) сильно отличается от белой части (бобово-зеленая нота), а кожица огурца (травянисто-зеленая нота) — от мякоти (цитрусовая нота), что не похоже на внутреннюю часть с семечками (йодированная нота).

Мы решили разложить продукты на части, раскрыв их разнообразные ароматические свойства, чтобы вы могли грамотно играть с вкусовыми сочетаниями и создавать новые созвучия. Вместо лука-порея давайте попробуем сочетание белый лук-порей и растительное масло или зеленый лук-порей и маракуйя!



АРОМАТИЧЕСКИЕ НОТЫ

Вдохновленные миром парфюмерии и ароматов, мы представляем пятнадцать ароматических нот фруктов и овощей, которые выбрали для этого атласа вкусов. Каждая нота имеет вкусовое и/или обонятельное выражение одной или нескольких ароматических молекул, входящих в состав пищи.



КИСЛАЯ

С химической точки зрения существует несколько кислот (лимонная, яблочная, аскорбиновая, уксусная и др.), и каждая имеет свой вкус. К продуктам с кислой нотой относят маракуйю, апельсин, зеленое яблоко, уксус и т.д.



ДРЕВЕСНАЯ/ПРЯНАЯ

Эта нота может вызывать в воображении подлесок, лес (копчености, древесина, влажная земля, грибы и т.д.) или специи и перец чили (корица, ваниль, гвоздика, тмин, имбирь и т.д.).



КАРАМЕЛИЗИРОВАННАЯ

Обратите внимание на вкус сливочного масла с добавлением сахара и приготовленных спелых фруктов (яблочный пирог, карамелизированная груша, нуга и т.п.).



КУМАРИНОВАЯ

Чаще всего эту ноту сравнивают с горьковатым привкусом косточки. Она содержится в корице, боках тонка, миндале и т.д.



ЦВЕТОЧНАЯ

Эта нота больше похожа на аромат, чем на вкус, ощущаемый во рту, и присутствует в розе, лаванде, личи, персике и т.д.



ФРУКТОВАЯ/СЛАДКАЯ

Нота напоминает мягкие, сочные, спелые фрукты: ананас, грушу, манго и т.п.



ЦИТРУСОВАЯ

Эта нота объединяет летучие ароматы цитрусовых: грейпфрута, лимона, апельсина, юзу* и др.



ЙОДИРОВАННАЯ

Нота, напоминающая морской туман, чашу с морской водой: водоросли, огурец, устрицы и т.д.



МОЛОЧНАЯ

Маслянистая, сырная, молочная... Фрукты и овощи — личи, персик, спелый банан, огурец и так далее — также содержат молочную ноту.



ФЕНОЛЬНАЯ

Под этим парфюмерным термином скрывается запах оливок, ванили, перьевых чернил и т.д. Фенольная нота содержится в черной оливке, ванили, косточковых фруктах и др.



СЕРОСОДЕРЖАЩАЯ

Как и цветочная нота, нота серы больше обонятельная, чем вкусовая. К ней относят капусту, спаржу, яйцо и т.д.



ЖАРЕНАЯ/ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ГРИЛЕ

Теппаныки, пламя, барбекю. Здесь мы имеем в виду использование дровяной печи и некоторые кулинарные ароматы: кофе, тосты, жареную спаржу и т.д.



УМАМИ

Для одних умами — пятый вкус (наряду со сладким, соленым, кислым и горьким), для других — усилитель вкуса: шиитаке, морские водоросли, пармезан, соевый соус, помидоры, вяленая ветчина и т.д.



ТРАВЯНИСТО-ЗЕЛЕНАЯ

Хлорофилл, скошенная трава... К продуктам с нотой, напоминающей зеленые просторы, относят кориандр, эстрагон, лук-порей и т.д.



БОБОВО-ЗЕЛЕНАЯ

Сезонная корзина, горшок или кашпо... Нота напоминает свежесть и землю: капуста, репа, лук-порей, морковь, молодой картофель и т.д.

* Японский лимон. — *Здесь и далее прим. ред.*



АБРИКОС

Этот сочный свежий летний плод с косточками сразу перенесет вас на лавандовые поля. Его нежная, сладкая, приятная на вкус мякоть богата пектином. Также абрикос полон цветочных молекул, нот зеленого яблока и даже лимона, которые побуждают вас исследовать новые вкусовые области.



Периковые акценты

Вероятно, об этой особенности абрикоса мы знаем больше всего (и, возможно, ошибаемся): двоюродный брат персика, он имеет такие же округлые жирные молекулы под названием «лактоны», которые присутствуют в спелых фруктах, кокосе, очень спелом или приготовленном персике и спелом ананасе. Также он содержит бензальдегиды, характерные для косточкового вкуса, которые позволяют добиться идеального сочетания с другими косточковыми фруктами и, конечно же, с миндалем.

ПОПРОБУЙТЕ: АБРИКОС И ...

персик и тимьян

мед и лаванда

кунжут и соя

рыба тюрбо и черный чай

утка и кокос

пармезан и личи

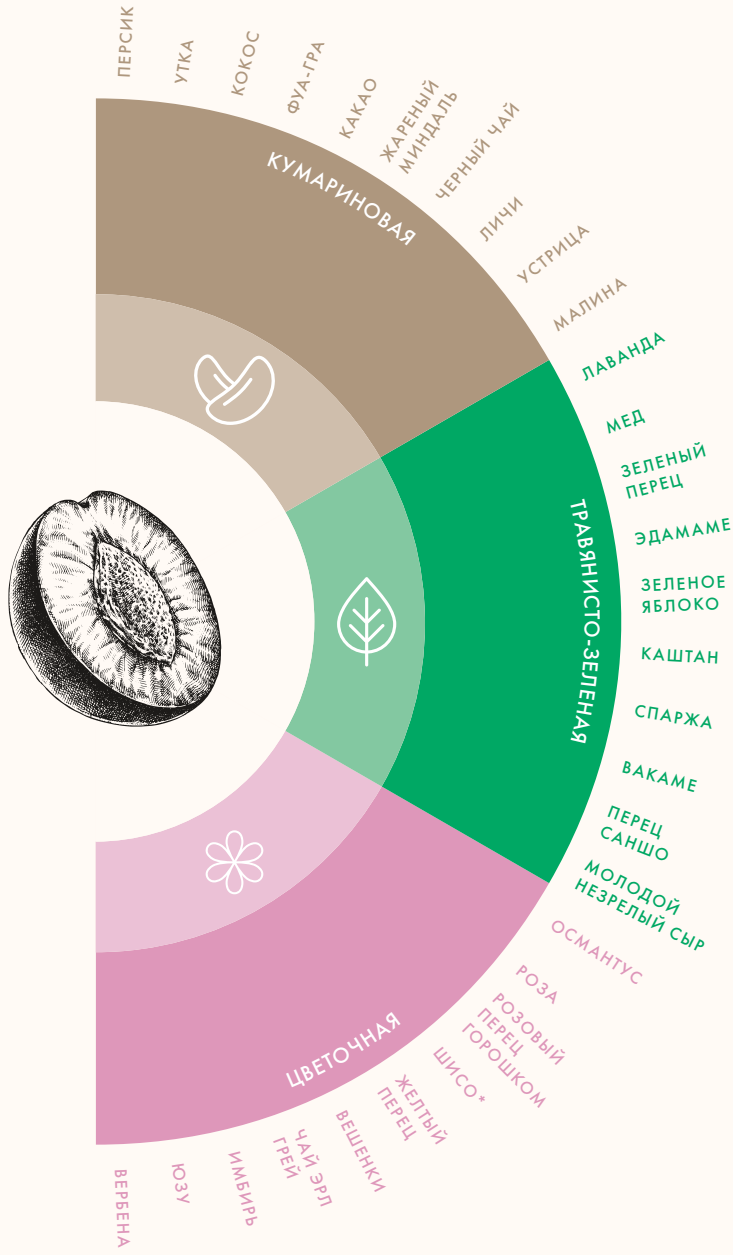
устрица и кокосовая вода

фуа-гра и свекла

малина и сыр грюйер

какао (или горький шоколад)
и жареный миндаль

АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · АБРИКОС





Зеленая фруктовая нота

Абрикос содержит и зеленые молекулы. Прежде всего ацетальдегид, также присутствующий в продуктах брожения (вине, пиве), используется для ароматизации некоторых видов шоколада, мороженого, жевательной резинки и выпечки. Кроме того, травянисто-зеленую ноту абрикоса усиливают гексеналь и Е-2-гексеналь. Эти зеленые нотки редко применяют в кулинарии и кондитерских изделиях.



Цветочная тенденция

Абрикос богат линалоолом — молекулой, содержащейся в лаванде, ландыше и других цветах. Кроме того, он имеет общие молекулы с геранью и розой. Линалоол также привносит цитрусовые нотки. Таким образом мы лучше понимаем, почему нотки абрикоса и лаванды или абрикоса и тимьяна (лимона) так хорошо взаимодействуют. Отдавайте предпочтение свежим абрикосам, подаваемым в салатах, или просто опускайте их на несколько минут в сироп, настой или чай. Менее распространенный в Европе, но широко используемый в Азии османтус (растение с нотками жасмина) прекрасно сочетается с абрикосом, с которым у него много общих ароматических молекул. Советуем найти и продегустировать!

ПОПРОБУЙТЕ: АБРИКОС И...

сыр блё д'Овернь и лаванда

белая ветчина и мед

гриб и фундук

чернослив и черный чай

эдамаме и зеленый перец

зеленое яблоко и каштан

лангустин (или краб) и сычуаньский перец

спаржа (зеленая или белая) и личи

вакаме (или водоросли дульсе, или морская капуста) и камбала

молодой сыр (козий или овечий) и перец саншо (или сычуаньский)

ПОПРОБУЙТЕ: АБРИКОС И...

чай эрл грей и арахис

лимон (или юзу, или судачи) и зеленое яблоко

шисо (или вербена, или базилик) и персик

имбирь и молодой сыр

роза и треска

османтус и роза

розовый перец горошком и вешенки

ревень и герань (или роза, или лаванда)

желтый перец и мед

горох (или фасоль, или эдамаме) и оливковое масло



Рецепт

УТИНЫЕ НОЖКИ С АБРИКОСАМИ И ПЕРСИКАМИ, МЕДОМ И СВЕЖИМ ТИМЬЯНОМ

Приготовление. Положите утиные ножки на разогретую сковороду. Дайте им пропитаться собственным соком. Когда мясо будет готово, накройте сковороду и дайте ему постоять.

Возьмите другую сковороду. Нарежьте абрикосы и персики, добавьте немного меда. Уварите мясной сок и фрукты, чтобы получить соус.

Подача. На тарелку выложите утиные ножки, а рядом фрукты. Украсьте теплые фрукты веточкой свежего тимьяна. Полейте мясо выделившимся соком.

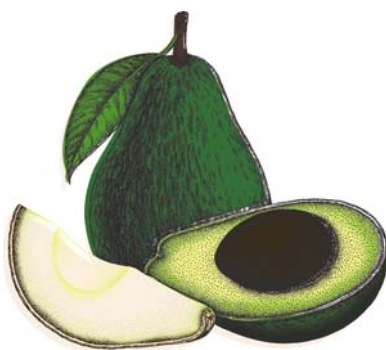
Совет

СНИЖЕНИЕ КИСЛОТНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ВАРКИ

Перед использованием в выпечке абрикосы рекомендуется отваривать, что снижает их кислотность, в результате чего из них выделяется меньше жидкости. Для этого приготовьте сироп, размешав в 1 л воды 100 г сахара. Доведите до кипения и добавьте абрикосы. Дайте покипеть 3–4 минуты и оставьте до остывания.

АВОКАДО

В чем заключается противоречивость авокадо? Он одновременно округлый и зеленый на вкус! В нем присутствуют (что очень редко) ароматы срезанных трав, зелени, хлорофиллов, как у ароматических трав, а также округлые и жирные ноты. Это связано с высоким содержанием липидов и фруктовых эфиров, которые содержатся в спелых бананах, фундуке и пр. Мякоть, тягучая и сливочная, как масло, делает его отличной текстурной основой для закусок (гуакамоле, соуса кули и других), а также может использоваться как растительная альтернатива (основа для шоколадного ганаша без сливок, текстура, похожая на майонез и т.д.).



Зеленый, но спелый

В чем секрет гуакамоле? В шелковистой текстуре авокадо, зеленые нотки которого подчеркивают лайм, помидоры и свежий лук. Перец чили раскроет свежесть этого фрукта. Возможны и другие «зеленые» сочетания, так что вам решать, из чего готовить гуакамоле. Во многих экзотических странах авокадо смешивают с кинзой, мятой, перцем чили, свежим чесноком, яйцами... столько травянистых и ярких нот.

ПОПРОБУЙТЕ: АВОКАДО И...

зеленая фасоль и петрушка (или базилик)

зеленое яблоко и оливковое масло

лайм и кориандр

белый персик (или брюньон) и кориандр (или шисо)

зеленая спаржа и васоби

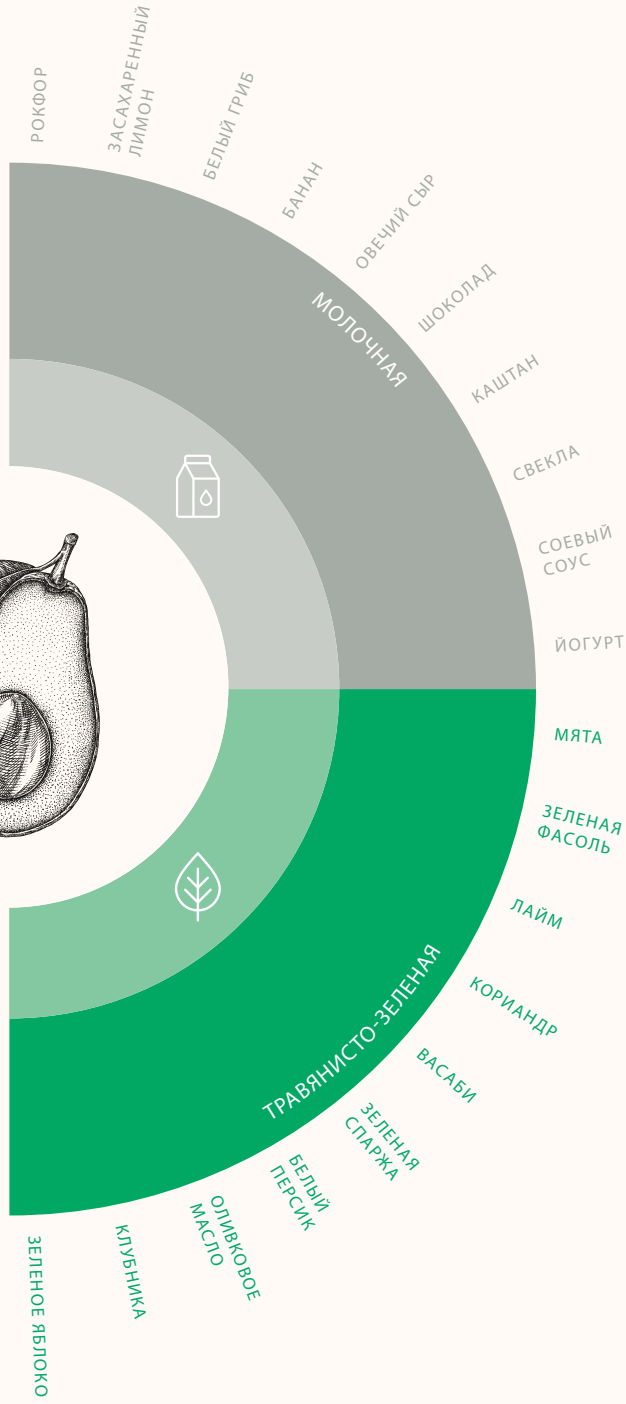
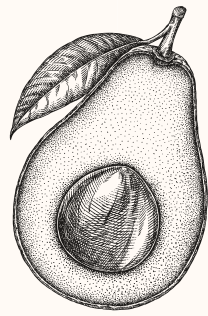
лиманда (или белая рыба) и грейпфрут

краб и клубника

ревень и шалфей

моцарелла и вишня

кокос и мята



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · АВОКАДО



Твердый майонез

Авокадо содержит почти 15% липидов (моно- и полиненасыщенных, так называемых хороших липидов), которые рассеяны в крупной сети волокон. Помимо этой доказанной для здоровья пользы, его особая текстура становится шелковистой, похожей на густую эмульсию (майонез). Превратите авокадо в пюре — не забудьте добавить немного лимона, чтобы он не окислился, — и наслаждайтесь (например, в сочетании с растопленным шоколадом, специями и т.д.). Если быстро приготовить его на сковороде, он приобретает более насыщенный вкус и становится оригинальным гарниром (например, с грибами, каштанами, свеклой или жареными бананами).

ПОПРОБУЙТЕ: АВОКАДО И...

банан и черная оливка

белые грибы (или шампиньоны) и карри (или семена кориандра, или семена горчицы)

свинина (или жареная говядина, или баранина) и кисловатый йогурт

рокфор и засахаренный лимон

копченый бекон и зеленое яблоко

овечий сыр и корица

шоколад и паприка

креветки и руккола (или огуречник)

каштан и лосось (или пикша, или копченая форель)

свекла и соевый соус

Рецепт

ГОРСТЬ КРЕВЕТОК, РОКФОР И МАЙОНЕЗ ИЗ АВОКАДО

Приготовление. Тщательно разомните авокадо, чтобы получилось нежное пюре. Добавьте немного лимона (для вкуса и предотвращения окисления) и сбрызните маслом. Взбейте, как майонез.

Затем быстро обжарьте горсть креветок.

Подача. Выложите все на блюдо для подачи. Добавьте немного майонеза из авокадо. Рядом разложите кубики рокфора, украсив их цветами огуречника.

Совет

КАК ЭФФЕКТИВНО СОХРАНИТЬ АВОКАДО

Косточка, помещенная в гуакамоле, не мешает последнему окислиться. Единственное решение — бумага на поверхности продукта и выжатый лимон (антиоксидант).



АЙВА

Богатая пектином, айва часто фигурирует в разделе фруктовых паст и желе и служит основой для превращения других фруктов в джем. Однако, присмотревшись к ее вкусовым качествам, мы понимаем, что помимо текстуры, существует множество сочетаний, позволяющих сделать ее самостоятельной начинкой или полноценным десертом.



Фруктовая и цветочная

Айва обладает цветочными и терпкими нотами. Причина в том, что она от природы не очень сладкая, содержит зеленые молекулы [26], а также яблочную кислоту, как и зеленое яблоко. Эта свежая кислотность способствует раскрытию зеленых нот. Указанные молекулы есть в грушах, ревене, арбузе, чернике и черной смородине... Столько идей для вкусовых экспериментов! Готовьте айву быстро, чтобы сохранить эти хрупкие нотки, и сочетайте с другими зелеными, цветочными или фруктовыми продуктами.

ПОПРОБУЙТЕ: АЙВА И...

цветок вишни и вишня

яблоко и мед

малина и роза (или герань)

манго и ананас

мандарин и юзу

молодой сыр и бергамот

сыр грюйер (или эмменталь) и лаванда

сыр мюнстер и зеленый перец

помидор и роза

нори и мед



Терпкая и пряная

Другая особенность айвы заключается в ее терпкости, связанной с высоким содержанием танинов. Вместо того чтобы делать из этого недостаток, который мы пытались бы замаскировать избытком сахара, давайте раскроем карту терпкости с помощью древесных и пряных нот. Гвоздика, шафран, цедра апельсина... Баланс, позволяющий приготовить соусы, цукаты и жареные гарниры, основной ингредиент которых играет не последнюю роль.

ПОПРОБУЙТЕ: АЙВА И...

апельсин и соевый соус

краб и гвоздика

пастернак и гвоздика (или копченый длинный перец)

морковь и мускатный орех

копченый бекон и перец чили

пастернак и лакрица (или бобы тонка, или кардамон)

мандарин и копченый длинный перец

мускатная тыква и шафран

сельдерей и кофе

краб и зеленый кофе (или зеленый перец)

Рецепт

ФОНТЕНБЛО С АЙВОЙ И БЕРГАМОТОМ

Приготовление. Тушите айву с небольшим количеством меда до получения пасты. Добавьте цедру и немного мякоти бергамота. В качестве альтернативы можно приготовить айву в чае эрл грей и после получения пасты добавить немного лимонной цедры.

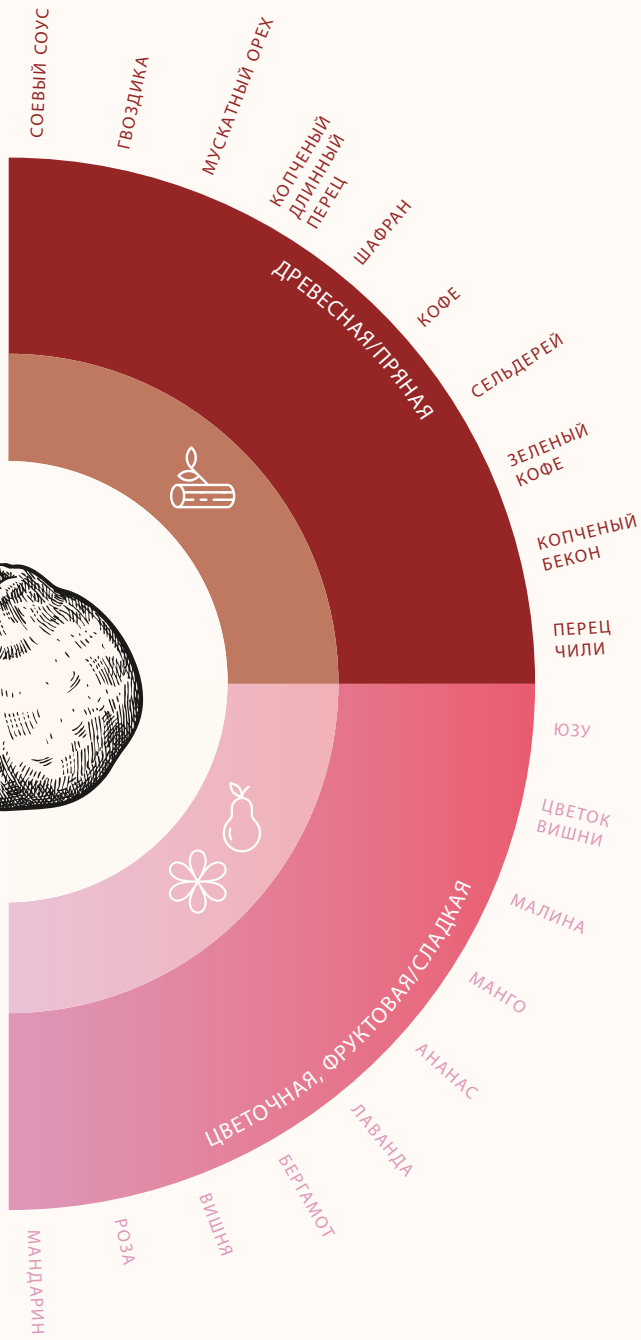
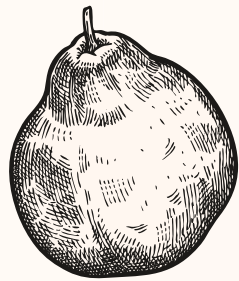
В салатнице смешайте 220 г творога и 180 мл густых сливок. Добавьте 2 ст. л. сахара. Перемешайте. Переложите массу в сифон, поставьте газовый баллончик и выпустите газированную смесь. Поставьте в холодильник минимум на 30 минут. Повторите газирование, используя новый баллончик.

Подача. В тарелку положите большую ложку пасты из айвы, а на нее мусс. Добавьте немного меда (жидкого, например разведенного в чае) и сразу же подавайте.

Совет

ЖЕЛИРОВАНИЕ БЛАГОДАРЯ ПЕКТИНАМ, СОДЕРЖАЩИМСЯ В КОЖУРЕ АЙВЫ

Не выбрасывайте кожуру айвы, так как она содержит желирующие вещества (пектины), которые помогут в приготовлении желе и джемов. Нарезьте ее полосками, опустите в сироп, предварительно поместив в марлю, и одновременно готовьте варенье. Кожуру также можно заморозить для дальнейшего использования.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · АЙВА

АНАНАС

Ананасы, несмотря на множество сортов, обладают общими чертами и сложными ароматическими свойствами: эфиры [3] приносят фруктовые и довольно легкие нотки, в то время как кетоны и углеводороды создают более тяжелые и стойкие ароматы, характерные для очень спелых фруктов. Эти молекулы присутствуют в винах, выдержанных в бочках, а также в кокосах, персиках, папайе, гуаве и т.д. Кроме того, в зависимости от зрелости и происхождения плода, содержание в нем фуранеола (молекулы, присутствующей в карамели) придает приятный вкус и во рту появляется привкус вареного сахара. Неудивительно, что пинаколада так популярна!



Ощущение свежести

Здесь мы отметим свежие, сладкие, даже зеленые ноты. Давайте добавим в карпаччо ананас, едва сваренный в легком сиропе. Нарезанный в тартар или жульен, он прекрасно дополнит закуску и свежие гарниры, привнося легкую кислинку и сахар. Кислотность будет более выраженной, а сладость менее, если подать еду холодной. Мы советуем вам попробовать карпаччо, за пару минут до подачи помещенное в морозильную камеру, сорбет и граниту*, если вы хотите ощутить эти свежие нотки.

* Десерт в виде колотого фруктового льда.

ПОПРОБУЙТЕ: АНАНАС И...

гранат и сырая рыба

клубника и перец тимут

оливковое масло и кролик (или белая птица)

зеленое яблоко и имбирь

вакаме и эстрагон (или базилик)

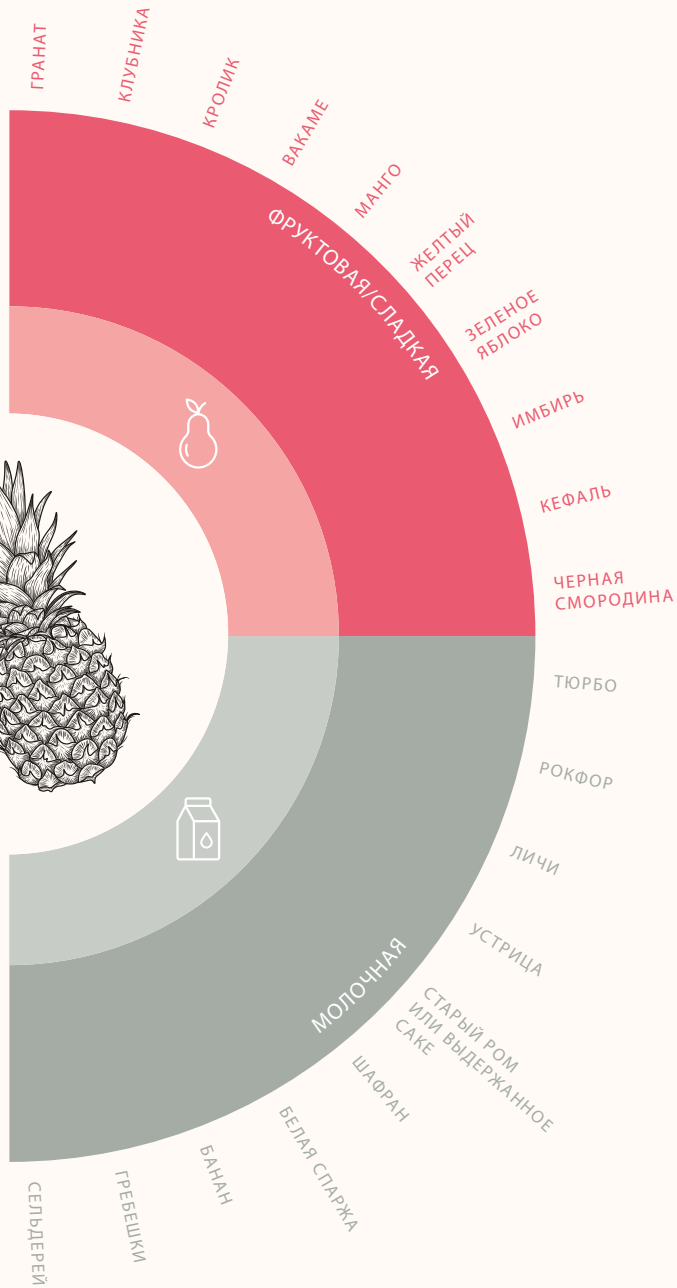
кефаль и желтый перец

каракатица и черный чеснок

пикша и черная смородина

бекон и роза (или малина)

манго и чили

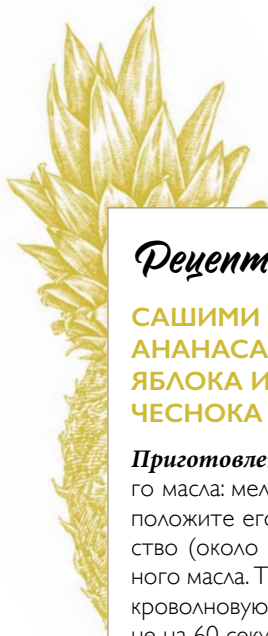


АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · АНАНАС



Изменение округлости вкуса

Обжарив очень спелый ананас на сливочном масле, вы можете раскрыть жирные нотки этого фрукта и объединить их с аналогичными элементами, богатыми лактонами и жирами. Его естественная кислотность уравнивает избыток жирных веществ. При необходимости добавьте лимонную или цветочную ноту.



ПОПРОБУЙТЕ: АНАНАС И...

старый ром (или выдержанное саке)
и изюм (или банан, или манго)

мидии и копченый бекон

рыба тюрбо и сливочный соус

гребешки и физалис

горчица и орехи кешью (или халва)

белый гриб и кофе

рокфор и личи

устрица и сельдерей

белая спаржа и трюфель (например, в
майонезном соусе)

сыр гауда и шафран

Рецепт

САШИМИ ИЗ ПИКШИ, АНАНАСА, ЗЕЛЕННОГО ЯБЛОКА И ЧЕРНОГО ЧЕСНОКА

Приготовление. Рецепт имбирного масла: мелко нарежьте имбирь и положите его в небольшое количество (около $\frac{1}{2}$ стакана) растительного масла. Трижды поставьте в микроволновую печь на 20 секунд (а не на 60 секунд сразу, иначе перегреете). Дайте маслу постоять. Очень тонко, как для сашими, нарежьте филе пикши и полейте его имбирным маслом.

Приготовьте жульен из зеленых яблок. Небольшими кубиками нарежьте ананас. Добавьте свежий тертый имбирь, немного имбирного масла и щепотку измельченного черного чеснока.

Подача. Выложите фруктовый жульен рядом с сашими из пикши. Подавайте хорошо охлажденным.

Совет

КАРПАЧО ИЗ АНАНАСА

Чтобы ананасовое карпаччо было очень тонко нарезано и не рассыпалось, заморозьте ананас минимум на 30 минут, а затем нарежьте с помощью слайсера для ветчины или мандолины.

АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН И КЛЕМЕНТИН

Сладкий или горький апельсин, мякоть или цедра и кожура — нам выбирать между фруктовой и терпкой свежестью или цветочной горечью. Это игра баланса апельсинов, мандаринов и клементинов. Давайте не забывать трипл-сек и другие ликеры, а также эфирные масла, используемые в качестве ингредиентов: капля или несколько в последнюю минуту — и аромат разлетается повсюду! В нашей книге часто упоминаются апельсины, но добавим и другие сочетания, в которых этот цитрус играет центральную роль.



Фруктовый, цитрусовый

Эфирные масла апельсина и мандарина содержат молекулы с ароматами лимона и цитрусовых, сосны, тимьяна и цветов (например, иланг-иланга) [50]. Давайте выберем сырую апельсиновую мякоть, тертую цедру или соки, выжатые в последнюю минуту, чтобы сохранить эти цветочные, цитрусовые и терпкие нотки свежести.

ПОПРОБУЙТЕ: АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН ИЛИ КЛЕМЕНТИН И...

грюйер (или эмменталь) и белый перец (или лаванда)

баранина (или жареное мясо, или авокадо) и иланг-иланг

яйцо (или грюйер, или эмменталь) и тимьян (или мандариновое масло)

белая птица и икра

капуста и черная оливка

анчоус и черный тмин

корень сельдерея и картофель (или птица)

гуава (или зеленая папайя) и укроп (или перечная мята)

морковь и фиалка (или лаванда)

артишок (или зеленая спаржа) и кумкват



Горький, пряный

Здесь давайте выберем настоящую цедру и кожуру, маленькие горькие апельсины — поработаем с цитрусовыми, которые усилят пряные и горькие нотки. Таким образом получается идеальная гармония между апельсином, специями (корицей, гвоздикой, мускатным орехом и т.д.) и жареным мясом — знаменитая утка с апельсинами! Вопреки распространенному мнению, нет необходимости бланшировать кожуру цитрусовых пять — семь раз, чтобы убрать горечь: в основном удаляются ароматы, которые испаряются уже при 50°C, а горечь все равно остается. Будем помнить, что горечь придает вкусу глубину и делает послевкусие более продолжительным. Это настоящий инструмент для тех, кто умеет его настраивать.

Рецепт

НИЗКОТЕМПЕРАТУРНЫЙ ЯГНЕНОК В АПЕЛЬСИНОВОЙ ГЛАЗУРИ С ИЛАНГ-ИЛАНГОМ

Приготовление. Достаньте филе ягненка и дайте ему постоять при комнатной температуре (минимум 30 минут). Разогрейте духовку до 80°C и готовьте филе, пока его температура не достигнет 54°C.

В это время варите апельсиновый сок

с цедрой на очень слабом огне, пока не получите глазурь. Процедите. Добавьте немного масла или экстракта иланг-иланга. В зависимости от его насыщенности добавляйте по вкусу иланг-иланг.

Подача. Обмакните филе в топленое масло, чтобы оно быстро подрумянилось. Нарежьте ломтиками. Влейте сваренный апельсиновый сок.

ПОПРОБУЙТЕ: АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН ИЛИ КЛЕМЕНТИН И...

жареный каштан и фенхель (или эстрагон, или кардамон)

нори и сморчки (или лисички)

черника и шалфей

копченый кардамон и треска

темный шоколад и фундук (или оливка, или кофе)

кофе и дайкон

грейпфрут (или арбуз) и тмин (или карри, или гвоздика)

кролик (или белая птица) и кунжут

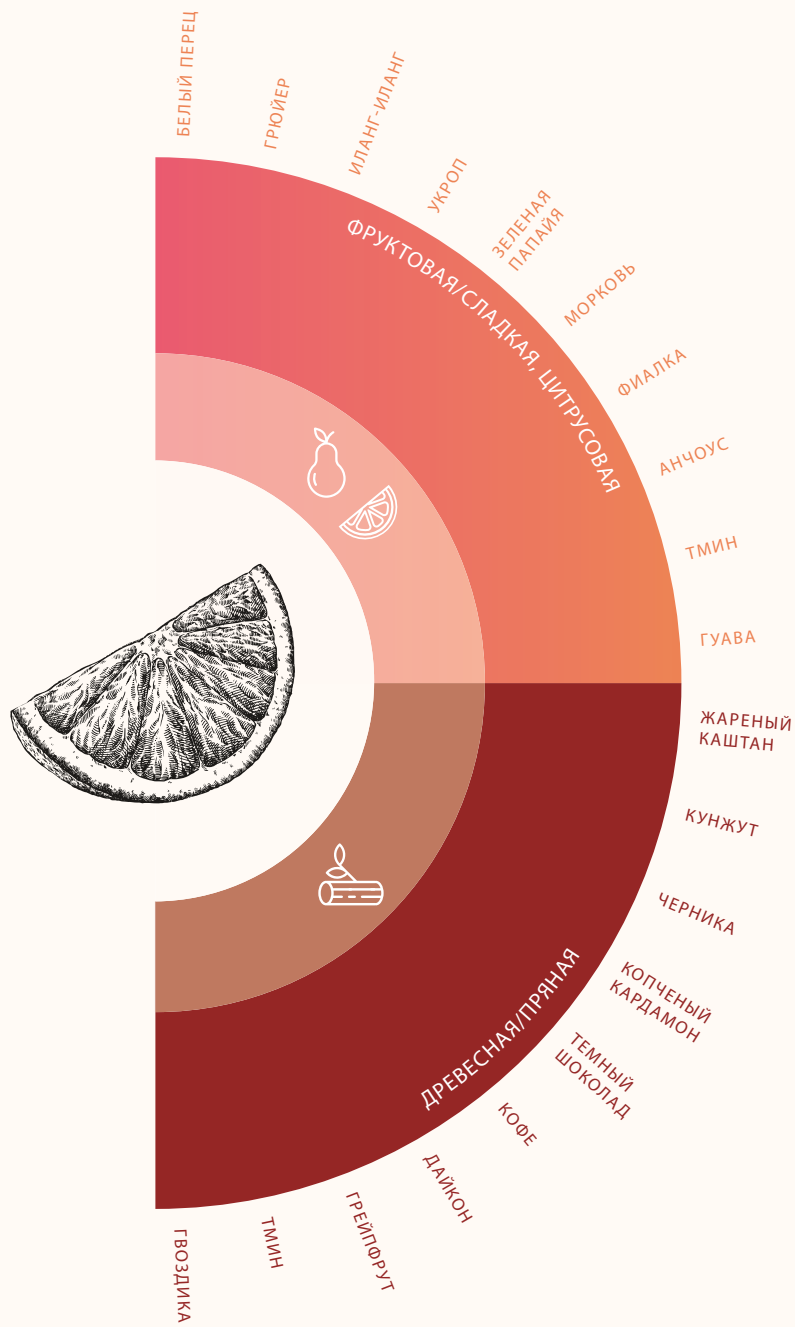
ракообразные и апельсиновый ликер

говядина и ежевика

Совет

АПЕЛЬСИНОВЫЕ ЦУКАТЫ В СИРОПЕ

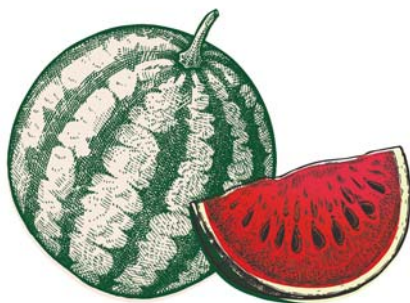
Нарежьте полосками цедру цитрусовых. В кастрюле вскипятите 1 л воды, 300 г сахара и 6 г пектина до получения сиропа. Варите кусочки цедры в сиропе на медленном огне не менее часа. Это не очень сладкое кондитерское изделие максимально сохраняет вкус фруктов. Пектин помогает сохранить структуру. Храните в банке в прохладном месте или заморозьте.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН И КЛЕМЕНТИН

АРБУЗ

Арбуз принадлежит к тому же семейству, что и огурцы (бахчевые культуры), — их ароматические профили действительно похожи. Именно содержащийся в нем сахар и его ярко-красный цвет [57] обманывают наши чувства, и мы относим арбуз к миру десертов. Однако его йодированные и овощные нотки так и хочется сочетать с рыбой, морскими водорослями и другими приправами для создания оригинальных закусок или гарниров.



Замаскированный огурец

То, что мы написали об огурце и сочетаниях с его йодированной мякотью, применимо и к арбузу. Молекулы 1-нонанол (огурец, фасоль, киноа), (E, Z)-2,6-нонадиенал (огурец, дыня), E-2-ноненал (огурец, тыква) и даже гексанал (придает травяные нотки) — вот лишь часть из тех, что влияют на слегка жирную и йодированную зеленую структуру арбуза.

ПОПРОБУЙТЕ: АРБУЗ И...

анчоусы и кабачки

зеленый чай и огурец

скумбрия и даси

курица и черный чай

козлотородник и ваниль

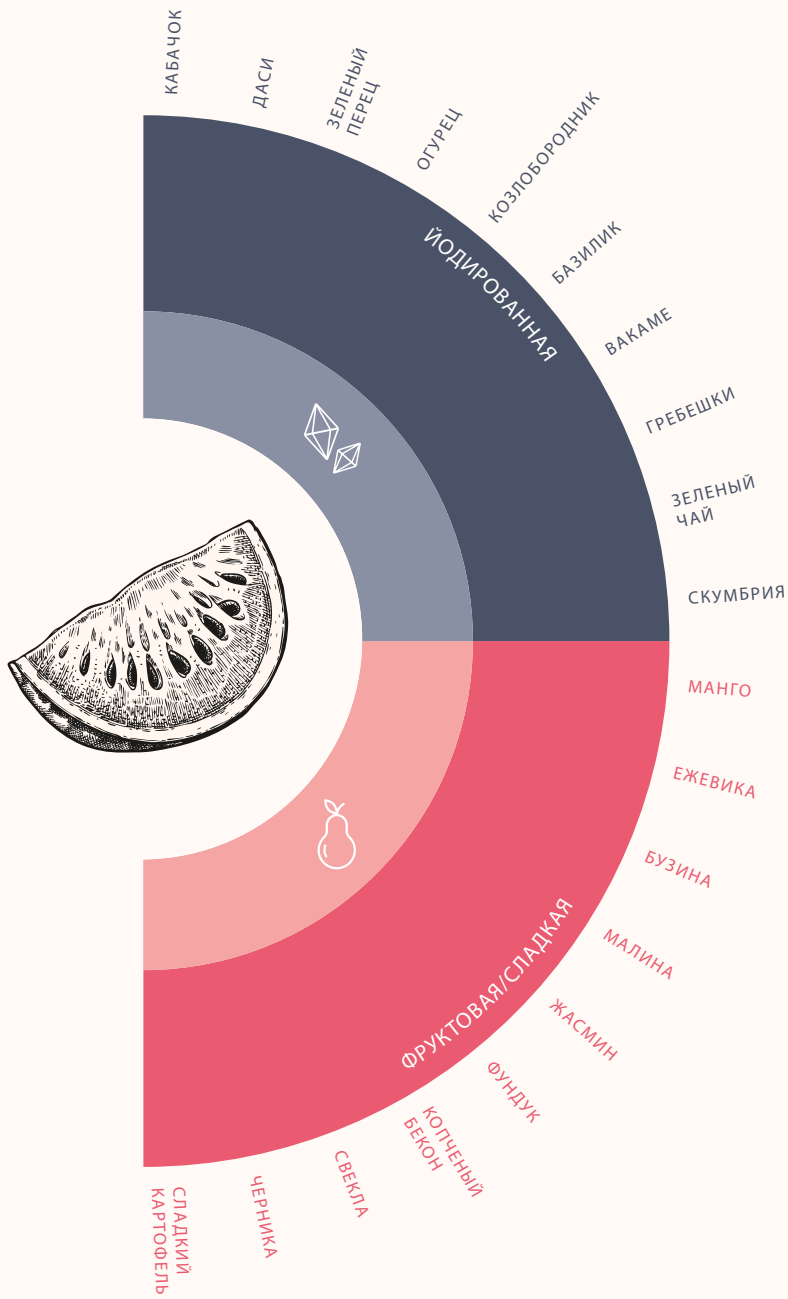
инжир и базилик

зеленое яблоко и мята (или шисо)

вакаме и козий сыр

гребешки и зеленый перец

говядина и фундук

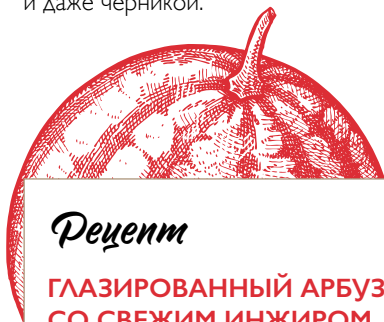


АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · АРБУЗ



Арбуз

Ноты срезанных трав, цветов (герани или розы) и цитрусовых усиливаются в сочетании с крабом, чеддером, манго, козьим сыром, зеленым чаем. Вот еще несколько неожиданных способов заново открыть для себя арбуз и навсегда отказаться от него в качестве десерта. Не бойтесь обжарить хорошо охлажденные кусочки арбуза непосредственно перед подачей. Ароматический профиль будет сложным и откроет новые сочетания с фундуком, копченым беконом, голубым сыром и даже черникой.



Рецепт

ГЛАЗИРОВАННЫЙ АРБУЗ СО СВЕЖИМ ИНЖИРОМ

Приготовление. Нарезьте арбуз ломтиками (примерно 3 на 6 см). Поместите их в морозильную камеру за 15 минут до подачи. Также можно пропитать их в ванильном арбузном соке с помощью вакуумной упаковки. Свежий инжир нарежьте дольками, полейте ванильным маслом (см. рецепт на с. 82) и посыпьте мелко нарезанным базиликом.

Подача. Выложите инжир на дольки арбуза и сразу же подавайте.

ПОПРОБУЙТЕ: АРБУЗ И...

сладкий картофель и грейпфрут

манго и краб турто

свекла и черника

сельдерей и гибискус

ежевика и бузина

копченый бекон и трюфель (или белые грибы, или шиитаке)

саке и чили

голубой сыр и масло лесного ореха (или манго)

малина (или ежевика) и жасмин

лимон и молодой козий сыр

Вариант приготовления

ЗАМОРОЖЕННЫЙ АРБУЗ

Арбуз имеет волокнистую текстуру, которую так и хочется использовать. Нарезьте его брусочками, замочите (в идеале в вакуумной упаковке) в ароматном соке (травяном сиропе, легком вине, чае и т.д.), затем уберите в морозилку на 20 минут. Слегка бланшированная матовая поверхность скроет ярко-красную тающую текстуру с неожиданным вкусом.

Нарежьте полосками цедру цитрусовых. В кастрюле вскипятите 1 л воды, 300 г сахара и 6 г пектина до получения сиропа. Варите кусочки цедры в сиропе на медленном огне не менее часа. Это не очень сладкое кондитерское изделие максимально сохраняет вкус фруктов. Пектин помогает сохранить структуру. Храните в банке в прохладном месте или заморозьте.

АРТИШОК

Артишок, цветок родом из Бретани, раскрывает более сложный ароматический профиль, чем кажется на первый взгляд. Текстура и вкус этого овоща тесно связаны, и для блюд, в которые он входит, возможны по крайней мере два противоположных вкуса — зеленый травянистый или округлый маслянистый.



Травянистый свежий

Говоря о зеленых овощах, обычно мы подразумеваем хлорофилл и другие свежие и слегка горьковатые соединения [4]. Ассоциации с зеленым яблоком, оливковым маслом или зеленым чаем очевидны и заслуживают дальнейшего развития, чтобы сделать артишок благородным и сложным гарниром. Кислинка и контролируемая горечь (например, засахаренный лимон) придают этому овощу особенно приятный вкус. Более того, в нем не одна горечь, а горечи. Играя на этих горчинках (артишок, цикорий салатный, кофе, сушеные ароматические травы) и комбинируя горькие продукты, мы достигаем баланса вкуса. Не совсем интуитивно понятно, но проверено во время дегустационных тестов.

ПОПРОБУЙТЕ: АРТИШОК И...

кориандр и лаванда

артишок, зеленый чай и оливковое масло

бергамот и зеленое яблоко

оливковое масло и жареный фундук

чай генмайча и рис (поджаренный на масле)

моцарелла буффало и чай сенча

засахаренный лимон и базилик

морские водоросли и краб турто

зеленая спаржа и сморчки

фасоль и орегано

нектарин и сырые морские гребешки

говядина (полувареная типа татаки) и кардамон

зеленые оливки (тапенада) и свежий козий сыр



Тающий округлый вкус

Ароматы хорошо приготовленного, тающего во рту артишока, перетертого в пюре и сдобренного сливочным маслом, переходят в жареные, древесные и молочные ноты. Горечь исчезает в результате распада хлорофиллов. Его новые вкусовые качества и тающая текстура сочетаются с продуктами с аналогичными свойствами: жидким яичным желтком, сыром, мясом на гриле и нежной белой рыбой. Также можно сыграть на жареных нотах, добавив специи, ваниль или кофе.



Рецепт

РИЗОТТО ГЕНМАЙЧА С АРТИШОКАМИ

Приготовление. Отварите доньшки артишоков в подсоленной воде с добавлением лимонного сока. Слейте воду.

Нарежьте артишоки кубиками и обжарьте на растопленном сливочном масле. Приправьте.

Заварите зеленый чай генмайча. Промойте рис для ризотто в прохладной воде. Пассеруйте рис со сливочным маслом. Постоянно добавляйте жидкость, чередуя чай и куриный бульон.

Подача. Соедините ризотто с небольшим количеством маскарпоне, аккуратно добавьте артишоки.

ПОПРОБУЙТЕ: АРТИШОК И...

трюфель и яйцо

уваренный мясной сок и яйцо

пармезан и трюфель (или грибы)

кардамон и топинамбур

дайкон и ваниль

желтый лимон (или засахаренный лимон) и йогурт (греческий, скир, густой творог)

копченая говядина и вишня (или вишня сорта Гриот)

горчица и белая рыба (или скат)

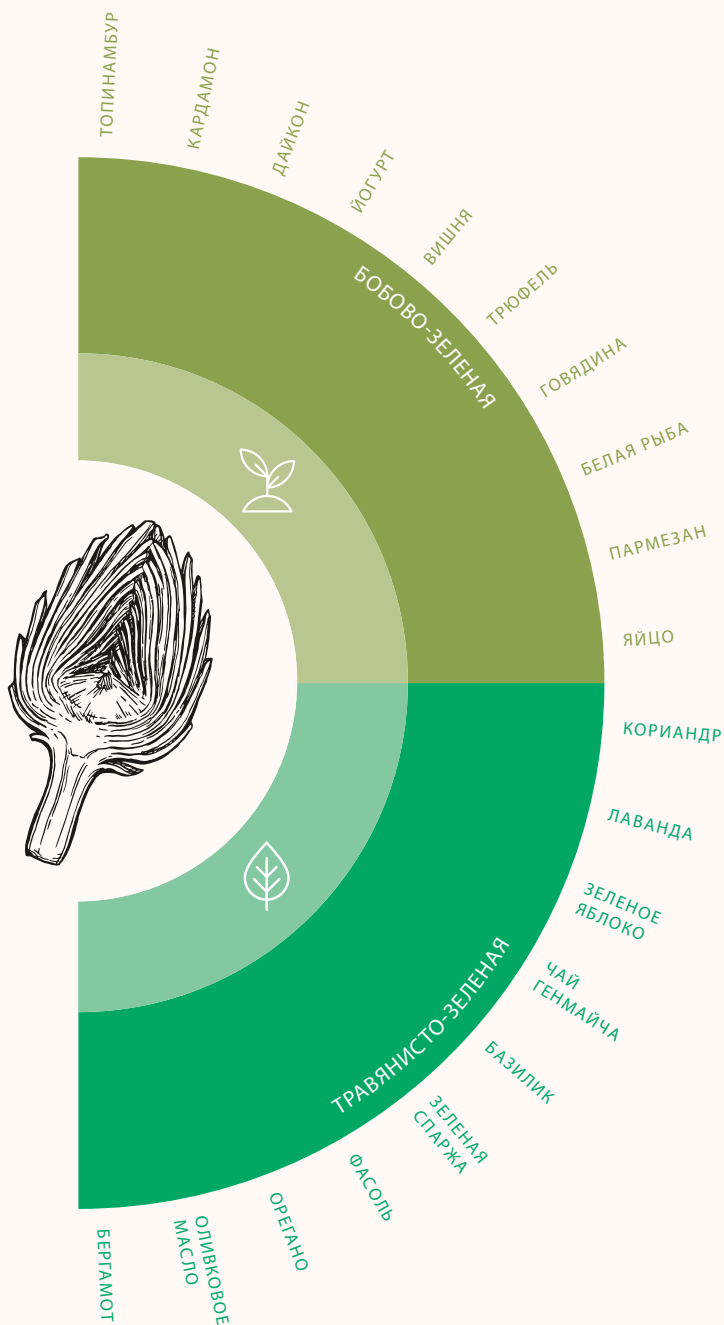
белая рыба (или скат) и фундук

кофе и жареная птица

Совет

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ЛИМОННОЙ ВОДЕ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОКИСЛЕНИЯ

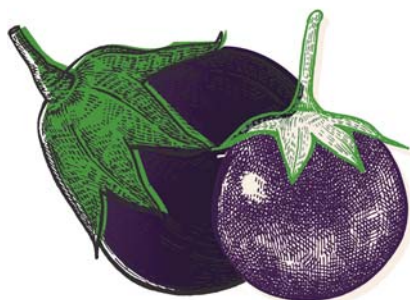
Готовьте артишоки в воде с лимонным соком. Содержащаяся в лимоне аскорбиновая кислота (витамин С) предохраняет артишок от окисления. При этом приготовление в очень соленой воде с мукой и лимоном не способствует сохранению цвета.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · АРТИШОК

БАКЛАЖАН

Безвкусный, водянистый, горький... Но баклажаны редко отзываются восторженно. Как жаль отказываться от этого овоща: именно на примере баклажана мы понимаем, насколько важную роль в преобразовании и создании вкусов играет способ приготовления.



Контролируемая горечь

Горечь находится в сердцевине баклажана. Едва разрезанный плод окисляется, в результате чего появляется терпкость, которая наслаивается на горечь, поэтому нужно готовить его сразу после разрезания и не оставлять на воздухе или в воде. Однако горечь может стать преимуществом, поскольку это частый компонент других продуктов, таких как жареный кунжут, жареные продукты, оливки, копченые и ферментированные продукты. При этом мы рассматриваем и другие дубильные нотки (ваниль, уксус, разбавленное вино). Открываются десятки возможностей. Решение очевидно: обжарьте баклажаны, подержите их над пламенем, запеките, усильте этот вкус огня, закоптите и прожарьте, но, самое главное, не готовьте их на сковороде с кожурой, в воде или в виде пюре или рататутя.

ПОПРОБУЙТЕ: БАКЛАЖАН И...

кунжут и соевый соус

мисо и разбавленный уксус

копченый бекон и чай

приготовленный на огне и затем
охлажденный грейпфрут и кунжут

шоколад и бобы тонка

копченый длинный перец и вишня

лосось и свекла

ягненок и тмин

перец чили и апельсин

кофе и артишок

тофу и кунжут (масло с добавлением
перца чили)

празилье и базилик

приготовленный в ванильном сиропе
и раскрошенный миндаль



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · БАКЛАЖАН



Зеленый под кожей

На этот раз отдадим предпочтение зеленым нотам баклажана. Выберите небольшие молодые баклажаны, снимите кожицу, чтобы избавиться от горечи. Выраженные зеленые свежие нотки более ярко раскроют фиолетовые или белые баклажаны, чем крупные темно-фиолетовые плоды. Баклажаны можно быстро приготовить в микроволновой печи, избегая переваривания, или недолго обжарить на сковороде, нарезав маленькими кубиками. Приготовление должно быть непродолжительным. Следующие сочетания можно подавать в качестве салата или гарнира, в холодном или теплом виде.

Рецепт

ЖАРЕННЫЙ БАКЛАЖАН, ГРЕЙПФРУТ И КУНЖУТ

Приготовление. Обжарьте немного белого кунжута на сухой сковороде. Разделите грейпфрут на дольки и оставьте их в прохладном месте. Уварите полученный грейпфрутовый сок на слабом огне.

На мангале или в духовке на гриле приготовьте целый баклажан. Постоянно переворачивайте его и дайте коже почернеть. Отложите на несколько минут. Разрежьте баклажан пополам и извлеките мякоть.

Подача. Выложите мякоть баклажана на блюдо для подачи. Обваляйте дольки грейпфрута в жареном кунжute. Выложите рядом с баклажаном. Добавьте немного уваренного грейпфрутового сока и сразу же подавайте.

ПОПРОБУЙТЕ: БАКЛАЖАН И...

зеленое яблоко и кориандр (соус с оливковым маслом)

киви и эстрагон

чай матча и мед

кардамон и пюре из чайота

ягненок и мята

чеснок и эстрагон (в духе соуса грибиш)

базилик (или шисо) и фасоль (или эдамаме)

морские водоросли (морской салат или вакаме) и сушеная черная оливка

черная оливка и ваниль

зеленый лук и соленые огурцы с луком

Совет

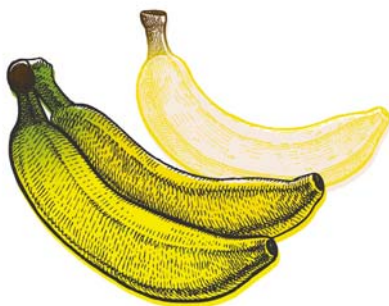
ДВА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЛУЧШЕГО ВКУСА И ТЕКСТУРЫ

1. Вымойте баклажаны. Положите их на решетку для барбекю. Готовьте, постоянно переворачивая. Кожа должна почернеть. Дайте баклажанам остыть. Затем разрежьте и извлеките мякоть.

2. Вымойте баклажаны. нарежьте крупными ломтиками. Посолите их и дайте постоять не менее 30 минут. Хорошо промойте. Обжарьте ломтики в оливковом масле. Просушите на бумажных полотенцах.

БАНАН

Богатый крахмалом, волокнистый и полезный, банан чаще едят как закуску или на завтрак, чем готовят в качестве гарнира или десерта. Давайте посмотрим, как изучение его ароматического профиля позволит использовать новый подход в кулинарии и выпечке.



Горячий и пряный

Изоамилацетат — основной сложный эфир, отвечающий за банановый запах. Его довольно простое синтезирование стало предметом практических занятий в старших классах — и каждый сразу узнает бананово-сладкий запах. Во время готовки зеленые нотки исчезают, а сладкие, почти перезрелые, нотки фруктов усиливаются. Вы можете приготовить бананы в кожуре, целыми, приправив несколькими специями. Для запекания фрукта целиком подойдет фольга: так он сохранит все вкусовые качества. Однако не ешьте кожуру — ее перед употреблением необходимо снять.

ПОПРОБУЙТЕ: БАНАН И...

сливочное масло и кофе

жареный банан, сельдерей и перец чили (или копченый перец, или черный перец)

сырой или жареный на сливочном масле банан, корица и кофе

ананас и маракуйя

йогурт и орехи (пекан, макадамия и т.д.)

мисо и смесь пряностей

кинако* и тофу

жареный банан, жареная свинина и гвоздика

жареный банан, жареное белое мясо и кардамон

ваниль (пломбир, заварной крем и т.д.) и черная оливка

* Обжаренная соевая мука. Часто используется в японской кухне.



Горячий, карамелизованный и жареный

С приготовленными бананами прекрасно сочетаются как сладкие, карамелизованные продукты, так и острые, жареные и ферментированные. Если последние обжариваются на сковороде или на гриле, то ноты, возникающие в результате реакции Майяра, усиливают эффект и открывают возможные сочетания с мясом и рыбой. Температура блюда во время дегустации играет ключевую роль в проявлении жареных нот. Кроме того, крахмал, содержащийся в банане, особенно если он горячий, улучшает вкус.



Холодный, зеленый и травянистый

Вспомните знаменитый банановый аромат вина божоле нуво... У этого фрукта и вина действительно есть общие молекулы [5]. Чтобы раскрыть эти зеленые нотки, банан должен быть сырым, нарезанным соломкой или тонкими дольками. Если вы подаете бананы сырыми, нарежьте их и приправьте в последнюю минуту. Летучие соединения очень хрупкие, поэтому фрукт быстро окисляется. То же самое касается зеленых яблок, ароматических трав и так далее, поэтому готовить их нужно перед подачей.

ПОПРОБУЙТЕ: БАНАН И...

темный шоколад и корица (или мускатный орех, гвоздика, кардамон, бадьян и т.д.)

карамель и сливки (сгущенка)

жареный банан, белый гриб и кофе

жареный банан, карамель (или мед) и жареный кунжут

жареный банан, жареные фисташки и дорадо (или другая белая рыба)

жареный банан, жареная груша и жареный кунжут

жареный банан, жареная курица и жареный арахис (или другие масличные культуры)

жареный банан, жареная курица и кофе

гранат и базилик

ПОПРОБУЙТЕ: БАНАН И...

клубника и лайм (или шисо)

черная смородина и зеленое яблоко

малина и перец кубеба

артишок и петрушка

зеленое яблоко и мята (или васоби)

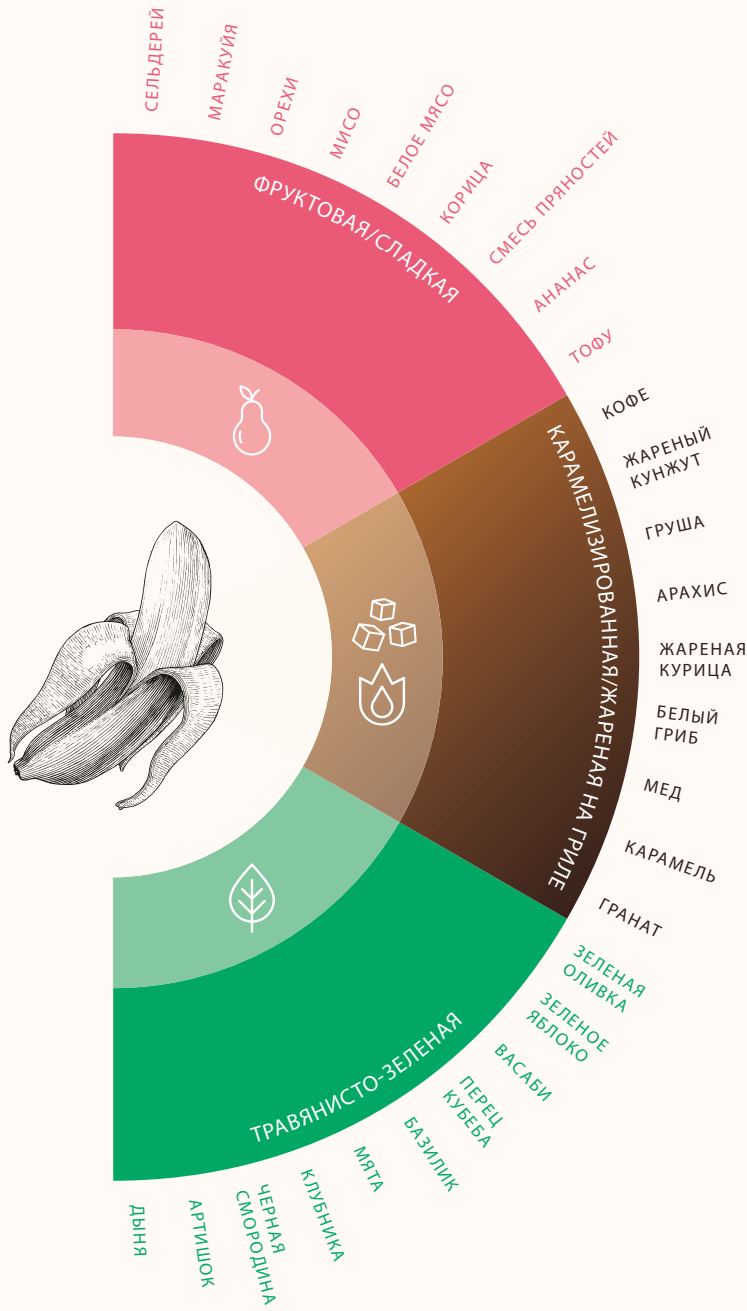
лайм и копченый (или сырой) лосось

дыня и имбирь

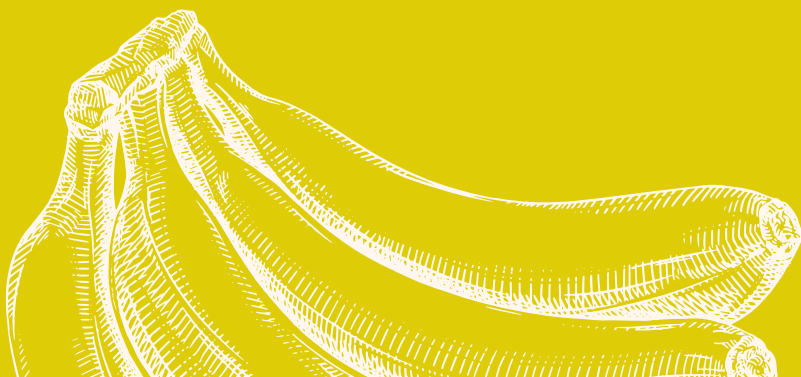
фенхель и ракообразные

авокадо и оливка (или оливковое масло)

белая рыба и уксусный соус



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · БАНАН



Рецепт

КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ С АРАХИСОМ И ОБЖАРЕННЫМИ БАНАНАМИ

Приготовление. Измельчите арахис и слегка обжарьте его на сухой сковороде.

Куриное бедро отделите от кости (в идеале использовать верхнюю часть бедра, но можно взять и филе). Обваляйте курицу в арахисе. Обжарьте мясо и завершите приготовление в слабо разогретой духовке.

В сотейнике обжарьте бананы на небольшом количестве арахисового масла. В конце приготовления добавьте изюм.

Подача. Подавайте птицу с жареными бананами и небольшим количеством выделившегося мясного сока.

Вариант приготовления

КОПЧЕНАЯ МЯКОТЬ БАНАНА НА БАРБЕКЮ

Поджарьте целые бананы в кожуре. Обожгите кожуру как у баклажанов. Дайте остыть. Извлеките мякоть — вкус будет слегка дымным.

Эту мякоть можно добавить к белой рыбе, жареной птице, а также использовать в качестве основы для оригинального соуса для салата.

БРОККОЛИ

Брокколи — вид дикой, когда-то употребляемой римлянами капусты на стеблях (от лат. *bracchium*). Широко используемая в Италии в виде соцветий и верхушек [6], в полувареном виде (например, на пару) или в виде нежных, только что обжаренных на сковороде стеблей, брокколи таит несколько ароматических сюрпризов. Эта капуста легко сочетается с продуктами из азиатской кухни, где ее нежные нотки усиливаются горькими, йодированными и умами.



Капуста

Капуста остается капустой! Из-за многочисленных соединений серы [7] брокколи может, особенно если она крупная и отварена в воде, приобретать неприятные посторонние нотки. Однако свежая, быстро приготовленная, разделенная на соцветия и подаваемая в холодном или теплом виде в качестве салата брокколи идеально сочетается с цитрусовыми и зеленью, где есть свежие ноты и хлорофилл. Поэтому выбирайте быстрое приготовление в газированной воде или минутное в воке.

ПОПРОБУЙТЕ: БРОККОЛИ И...

кориандр и груша

апельсин и лайм

зеленая спаржа и шпинат

шпинат и оливковое масло

шалфей и желтый виноград (можно с йогуртовым соусом)

свежий миндаль и инжир

огурец и желтый персик

мята и инжир

пастернак и лимон (или юзу)

артишок и ваниль



Цветок

Для любителей дикая брокколи обладает интересной хлорофилловой горечью, которую можно сочетать с йодированными, ярко выраженными зелеными или даже дымными нотками. Усильте эти вкусы, приготовив брокколи на огне или быстро обжарив ее. Приготовление в воке идеально подходит для того, чтобы перенести вкусовые рецепторы в азиатскую вселенную умами и йодированных нот. И напротив, ноты цветов, меда и сахара маскируют иногда слишком навязчивые зеленые нотки молодой брокколи. Достаточно для создания интересных вкусовых контрастов!



Рецепт

СЛИВОЧНАЯ БРОККОЛИ С АРТИШОКОМ, ВАНИЛЬЮ И ЛИМОНОМ

Приготовление. Отдельно отварите брокколи и сердцевинки артишоков в подсоленной воде, добавив щепотку соды в брокколи (можно использовать немного газированной воды) и один или два ломтика лимона в артишоки. Остудите и процедите.

Тщательно перемешайте артишоки и брокколи. Добавьте специи. Заправьте небольшим количеством ванильного масла (на 100 мл рафинированного масла ½ стручка ванили). Добавьте несколько кусочков мякоти лимона.

Подача. Подавайте как закуску с поджаренными гренками, тостами или хлебными палочками.

ПОПРОБУЙТЕ:

брокколи (закуска), соевый соус и шпинат

брокколи (закуска), кунжутное масло и перец чили

брокколи (закуска), мисо и белый рис

брокколи (закуска), мед и роза

брокколи (закуска), рис (белый или клейкий) и жареный кунжут

брокколи, вакаме и кунжут

брокколи (закуска), мясной сок и жареный сибас

брокколи (закуска), дайкон и мисо (или соевый соус)

брокколи, зеленый чай и копченый лосось

брокколи (закуска), жареный шиитаке и телячий (или другой мясной) сок

Совет

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ

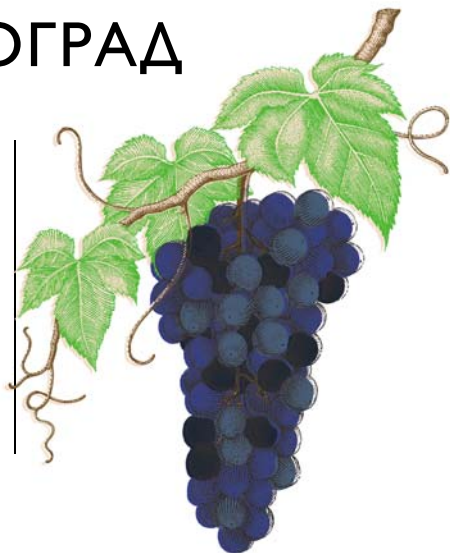
Тут не нужны объяснения: газированная минеральная вода, уже подсоленная естественным путем, идеально подходит для быстрого приготовления зеленых овощей, таких как брокколи. Достаточно и быстрого контакта.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ · БРОККОЛИ

ВИНОГРАД

Сотни сортов: от мелких кислых белых зерен до крупных черных сочных темно-фиолетовых шариков. Танины и антоцианы (пигменты) винограда смешиваются с ароматами, усложняя вкусовые ощущения (терпкость). Ознакомьтесь с терруаром, и вы поймете, почему виноделие — наука, некоторые загадки которой до сих пор остаются неразгаданными.



Тоник

Благодаря балансу между кислотностью и сладостью, между зелеными и фруктовыми нотками виноград может стать интересным ингредиентом для улучшения закуски или основного блюда. Снимите кожицу, удалите семена, как у помидора, и обработайте мякоть. В зеленом винограде наряду с характерными молекулами [67] (запах зелени, скошенной травы) содержится большое количество транс-2-гексеналя — той же молекулы, что в оливковом масле первого отжима и зеленом яблоке. Тонизирующий и свежий — ключевые характеристики винограда!

ПОПРОБУЙТЕ: ВИНОГРАД И...

горох (или фасоль) и комбава (или лайм)

банан и эстрагон (или мята, или шисо, или базилик)

клубника и бузина (или хересный уксус)

темный шоколад и жареный миндаль

нектарин (или брюньон) и анис

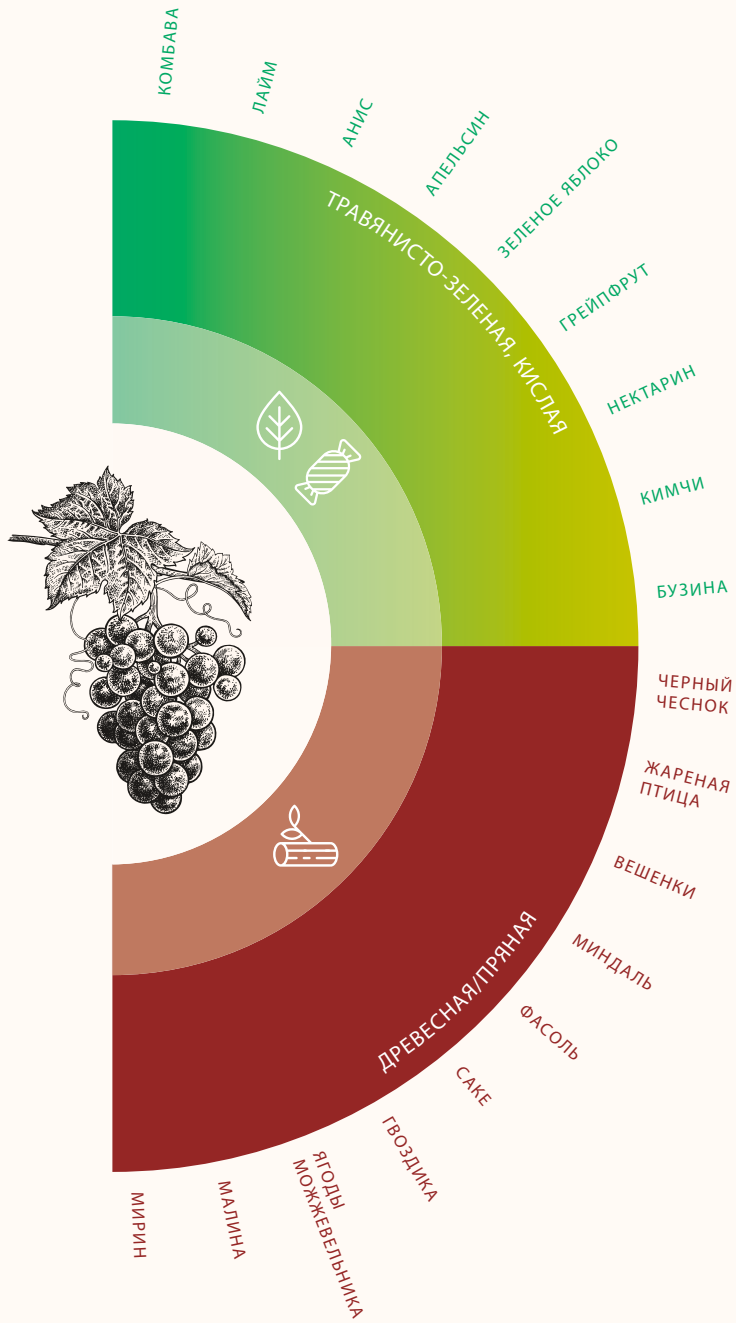
мандарин (или апельсин, или грейпфрут) и перец чили

мидии и цедра апельсина

кимчи и рис

козий сыр и чоризо (или перец чили, или карри)

масло зеленой оливки и зеленое яблоко



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ВИНОГРАД



Дубильный

Рассмотрим другую сторону винограда — маслянистую, дубильную, фруктовую и химическую (сольвентную). Фруктовые эфиры, некоторые лактоны и фураноны (есть в персике, карамели, вареном сахаре и т.д.), следы ванилина и ацетона (известного маслянистыми и сливочными нотками) создают приятное для наших вкусовых рецепторов сочетание. Терпкость пигментов, влияющая на заднюю часть неба, усложняет вкус, а горечь его продлевает... Итак, соединим виноград со специями, жареными, молочными, маслянистыми продуктами, которые тоже содержат перечисленные молекулы.



Рецепт

МАРИНОВАННЫЙ КОЗИЙ СЫР С ЗЕЛЕНЫМ ЯБЛОКОМ И ВИНОГРАДОМ

Приготовление. Замочите черный виноград сорта Фирский в зеленом чае. Минимум на два дня замаринуйте небольшие полусухие кусочки козьего сыра в оливковом масле первого отжима, небольшом количестве винограда и цедре лимона.

Извлеките мякоть свежего винограда, удалив кожицу и семена.

Яблоко Гренни нарежьте тонкими брусочками.

Подача. Смешайте все с небольшим количеством оливкового масла и морской солью. Подавайте высушенный сыр с фруктовой смесью.

ПОПРОБУЙТЕ: ВИНОГРАД И...

артишок и черный чеснок

мелисса и жареный инжир

жареная птица и соевый соус (или выдержанное в бочках вино)

фасоль и ваниль (или коньяк)

вешенки и мирин (или соевый соус, или выдержанное саке)

овечий сыр (или мягкий сыр) и персик

боттарга и малина

миндаль и оливковое масло (или ваниль)

карамелизированный банан и перец чили (или гвоздика, или ягоды можжевельника)

маскарпоне (или другой жирный сыр) и саке

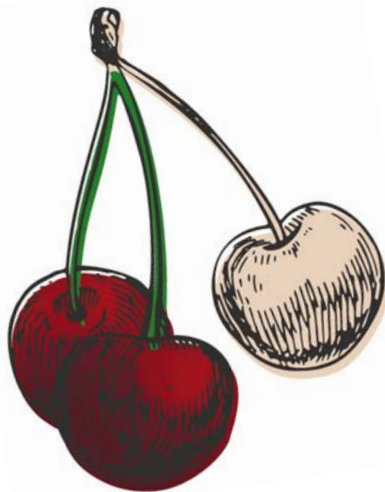
Совет

ОЧИСТИТЕ И ИЗМЕЛЬЧИТЕ ВИНОГРАДИНЫ

Для удобства дегустации снимите с крупных виноградин кожицу и удалите косточки. Для этого сделайте небольшой крестообразный надрез на кожице, опустите ягоды на несколько секунд в кипяток и затем промойте холодной водой. Шкурка сойдет сама. Останется с помощью тонкой палочки удалить косточки, которые будут хорошо видны.

ВИШНЯ

Сочная и сладкая темно-красная Гинье, сладкая Бигаре с плотной мякотью, желтая Аморель с яркой кислинкой или кислая вишня Морелло... Эти четыре семейства включают десятки сортов (Бурлат, Голубиное сердце, Монморанси, Наполеон и др.) с разнообразными цветами, текстурами и вкусами! Химия пигментов, запахов и вкусов сложна, в ней присутствуют сотни молекул. Первый вывод однозначен: вишня хорошо сочетается практически с любым блюдом! Однако попробуем выделить основные тенденции.



Скорее сырая

Сырая вишня содержит две фруктовые зеленые [17] молекулы, характерные для многих фруктов. Но будьте осторожны: они очень чувствительны к температуре, кислороду и свету. Идеальный вариант — собрать и сразу съесть ее, чтобы в полной мере насладиться ароматической палитрой, которую предлагает чудесная свежая вишня.

ПОПРОБУЙТЕ:

вишня, груша и огуречник

вишня, лангустин и сычуаньский перец (или саншо, или маракуйя)

вишня, авокадо и черника

вишня, устрица (или персик) и роза

вишня, крем маскарпоне (или взбитые сливки, или рикотта) и эстрагон (или сырой фенхель)

вишня, авокадо и мята

вишня, авокадо (или груша) и зеленый чай

обжаренные в сиропе вишня с абрикосом и трипл-сек [18]

вишня в сиропе или обжаренная, мед и лаванда

обжаренная вишня, жареный мускатный орех и бузина



Пожалуй, приготовленная

Как только вишня обжарится на сковороде, подрумянится в сиропе или приготовится в соусе, зеленые нотки исчезнут. Однако ароматы косточки высвобождаются и постепенно проникают в мякоть плода. Также стоит сказать о кумариновых нотах, которые содержатся в миндале или бобах тонка. Танины концентрируются, а вкус плодов приобретает насыщенность и округлость. Превращенная в джем, обжаренная на сковороде или даже карамелизированная, вишня позволяет сочетать древесные, пряные, жареные и копченые нотки.



Пожалуй, мацерированная

Вишни Аморель и Морелло широко используются для приготовления джемов, желе, варенья и ликеров. Приготовление помогает смягчить иногда твердую мякоть и избавиться от агрессивных летучих соединений. Добавление сахара и алкоголя маскирует выраженную кислотность. Однако давайте поиграем с этой пряной (острой) кислоткой, чтобы приправить блюда с соусом: вишня так же хорошо сочетается с красным мясом, как черная смородина, черника и другие терпкие ягоды.

ПОПРОБУЙТЕ: ВИШНЯ И...

мясо дичи и бобы тонка (или мускатный орех, или ваниль)

персик и бобы тонка

артишок и амаретто

копченая свинина и горчица

чернослив и десертное вино (или кофе)

грейпфрут (и его цедра) и выдержанное sake (или желтое вино)

миндаль (или фундук) и лимон (засахаренная цедра или мандарин)

крем из маскарпоне (или взбитых сливок, или рикотты) и оливка (или ваниль, или бобы тонка)

запеченный или жареный картофель и жареный миндаль (или фисташки)

сыр с плесенью и коньяк (например, в желе)

ПОПРОБУЙТЕ: ВИШНЯ И...

красное мясо (говядина, утка, оленина и т.д.) и мясной сок

копченое утиное филе и базилик

скумбрия и картофель

сельдь и зеленое яблоко

бри (или мягкий сыр) и трюфель

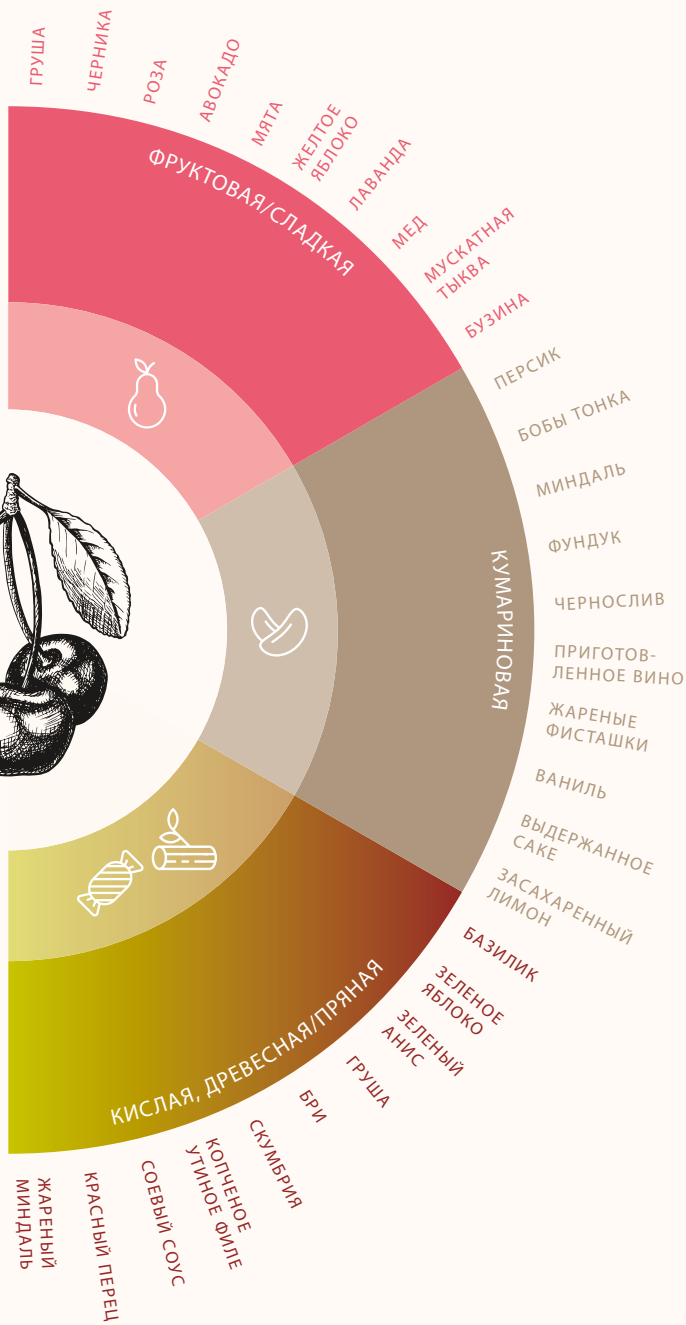
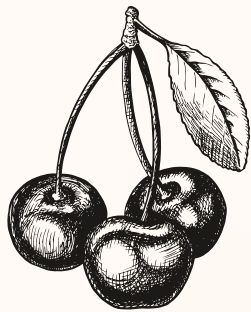
соевый соус и жареный лангустин (или креветки, или омар)

тушеная ветчина и груша

тыква и жареный миндаль

зеленый анис и курица (или тушеное белое мясо)

жареный красный перец и гвоздика

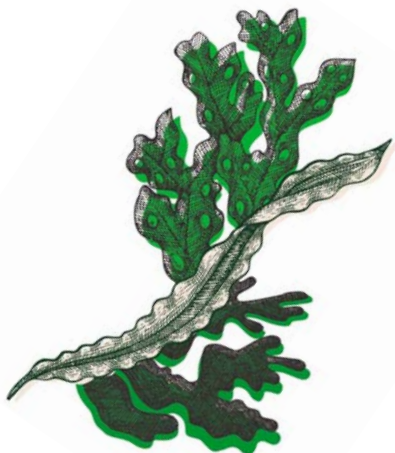


АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ВИШНЯ

ВОДОРΟΣЛИ

Водоросли, продукты будущего, занимают все более важное место в нашем рационе. Мы пробовали их в суши (лист нори), супах мисо (вакаме) и закусках (дзульсе, морской салат и т.д.). Однако морские водоросли могут стать самостоятельным продуктом. Морская фасоль, дзульсе, морской салат, вакаме, нори, комбу... Посвятить один раздел такому разнообразию — непростая задача, но мы все же выделим основные ароматические ноты этих водных овощей.

Вам предстоит попробовать — и удивиться! Текстуры богаты и разнообразны, а вкусы варьируются между зеленой, йодом и умами.



Морской салат

Вопреки распространенному мнению, водоросли на вкус не похожи ни на рыбу, ни на морскую воду. Их ароматический профиль может быть цветочным, зеленым, травянистым и даже фруктовым (как, например, вакаме). Химический анализ показывает большое количество общих молекул [1] между водорослями и некоторыми зелеными овощами, такими как огурец, зеленая фасоль, мангольд, шпинат и др. Молекула 1-пентен-3-ола, характерная для некоторых водорослей, есть в томатах, дыне, клубнике и хрене. Таким образом, морская капуста хорошо сочетается не только с рыбой, лимоном и луком-шалотом. Мы можем пойти гораздо дальше.

ПОПРОБУЙТЕ:

вакаме, огурец и имбирь

вакаме (салат), клубника и хрен (верхушка)

вакаме, киви и горчица (или хрен)

вакаме, зеленый помидор и бергамот (или лимон, или юзу, или судаки)

дзульсе, полевой салат и говяжий сок (соус)

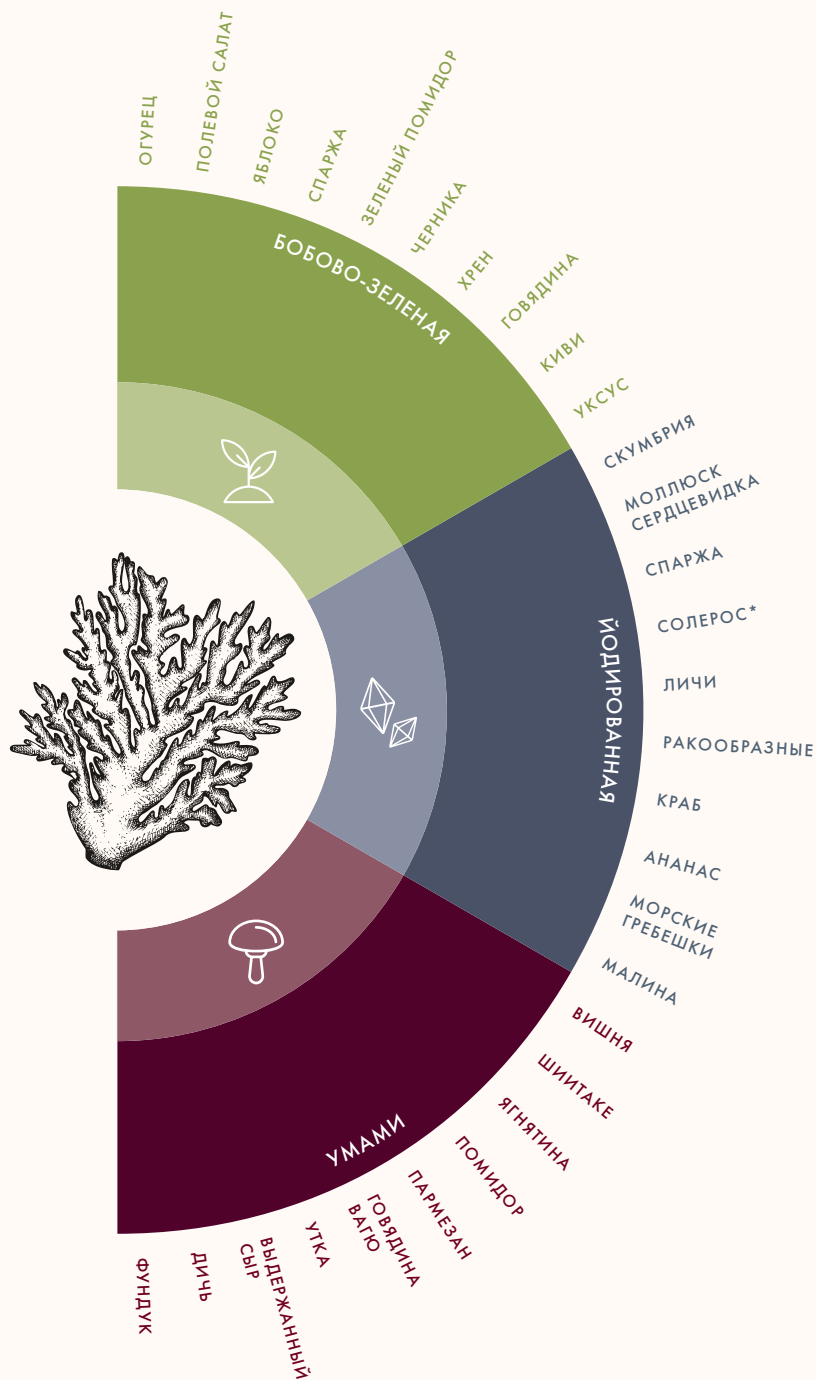
морской салат (или вакаме), яблоко и черника

морской салат (или вакаме), лимон-грасс и зеленое яблоко

дзульсе (или морской салат), персик и перец сумах

дзульсе, вишня и разбавленный хересный уксус

комбу, спаржа и говядина (соус или ростбиф)



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ВОДОРОСЛИ

* Солерос — однолетнее травянистое растение с йодированным ароматом.



Глоток йода

Многие альдегиды придают йодированный, слегка металлический вкус. К таким водорослям относятся бурые (ламинария) и красные. Сочетание с другими йодированными продуктами усиливает вкус. Йодированные нотки раскрываются сильнее всего при комнатной температуре. Не бойтесь подогревать пищу, чтобы еще ярче раскрыть их. В Азии огурец нередко можно встретить в качестве горячего гарнира к рыбе, в соусах и супах.



У истоков умами

Глутаминовая аминокислота была обнаружена профессором Кикинаэ Икеда в 1908 году в водорослях комбу. Именно этой аминокислоте мы обязаны вкусом умами, предложенным в качестве пятого вкуса спустя столетие после открытия. Этот японский термин означает «пикантный» или «насыщенный». Глутаминовая аминокислота, ставшая синонимом продолжительности вкусовых ощущений для одних и усилителя вкуса для других, не является специфичной для азиатских продуктов. Она содержится в соленой баранине, помидорах, итальянском мясном ассорти и многих твердых выдержанных сырах. Впоследствии были выделены другие молекулы с аналогичными вкусовыми качествами [2].

ПОПРОБУЙТЕ:

комбу, сушеная скумбрия и моллюск сердцевидка

комбу, козий сыр и малина

комбу, устрицы и спаржа (зеленая или белая)

комбу, устрицы и юзу

комбу (или морская фасоль, или морской салат), солерос и имбирь

комбу (или морская фасоль, или морской салат), огурец и черника

комбу (или дульсе, или морской салат), личи и флердоранжевая вода

комбу (или дульсе, или морской салат), ракообразные (креветки, омары, лангустины и т.д.) и соус

комбу (или дульсе, или морской салат, или вакаме), краб и ананас

комбу (или дульсе, или морской салат, или вакаме), морские гребешки и ваниль (или перец чили)

ПОПРОБУЙТЕ: ВОДРОСЛИ И...

жареный шиитаке и кунжут

баранина и мясной сок

помидор и пармезан

сушеная говядина и кориандр

говядина вагю и перец саншо

жареные грибы и вишня

жареная утка и трюфель

выдержанные сыры (конте, бофор, канталь, абонданс, пармезан) и трюфель

горгонзола и вишня

дичь и жареный фундук



Рецепт

ЛАНГЕТ ИЗ ФИЛЕ ЯГНЕНКА С РИСОМ, ВАКАМЕ И ЙОДИРОВАННОЙ ПРИПРАВой

Приготовление. Немного переварите рис. Добавьте измельченные водоросли вакаме и тертый имбирь. Выложите рис на противень (слоем толщиной около 2 см) и поставьте в холодильник.

Приготовьте салат вакаме с огурцом и тертым имбирем. Отставьте в сторону. Поджарьте шляпки коричневых шампиньонов или шиитаке.

Приготовьте филе или каре ягненка. Сохраните мясной сок.

Нарезанную длинными кусочками рисовую массу обжарьте на смазанной маслом сковороде.

Подача. Выложите нарезанную ломтиками баранину с кусочком риса. Украсьте его водорослями по всей длине. Выложите рядом жареные грибы и добавьте оставшийся мясной сок.

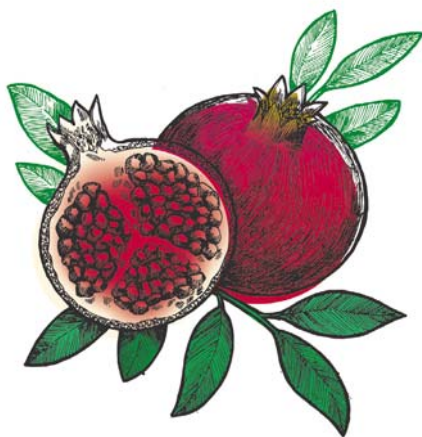
Совет

ЭМУЛЬСИЯ ИЗ МОРСКИХ ВОДОРОСЛЕЙ

Увлажните водоросли или используйте свежие, смешайте их с водой в равных пропорциях. При этом образуется очень жидкое желе. Такая текстура стабилизирует масло в виде эмульсии — влейте очень тонкую струйку масла и перемешайте, чтобы получить текстуру, похожую на майонезную. Заправьте блюдо.

ГРАНАТ

Химический анализ содержащихся в гранате соединений преподносит много сюрпризов. Перечитывая список молекул, кажется, будто этот плод заменили цитрусовыми или пряностями. Давайте откроем столь неожиданные стороны граната и поищем цитрусовые, землистые, холодные и древесные нотки, чтобы грамотно использовать этот фрукт, который не следует сводить лишь к красивым маленьким зернышкам для украшения блюд!

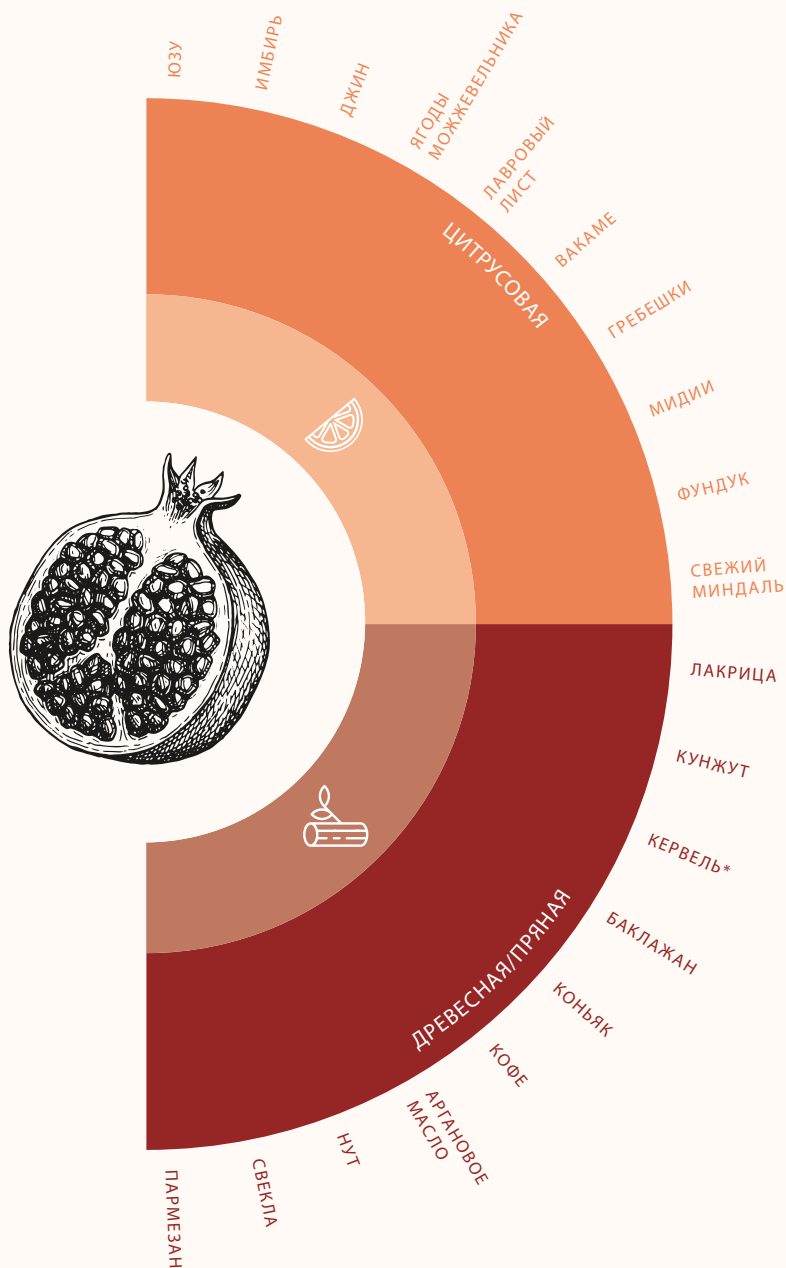


Все от цитрусов

Лимонен (эфирное масло лимонов, апельсинов, грейпфрута и др.), деканаль (цитрусовые, апельсиновая цедра, кориандр) и нонаналь (эфирное масло цитрусовых, розы, сосны) — преобладающие компоненты граната. Вероятно, высокое содержание сахара и полифенолов (насыщенных пигментов, придающих терпкость) частично маскирует цитрусовые нотки.

ПОПРОБУЙТЕ: ГРАНАТ И...

гребешки (или сырая дорадо) и юзу
джин и имбирь (или лайм)
вакаме и васоби
треска и свежий миндаль
мидии (или моллюски сердцевидки) и
зеленая спаржа
кольраби (или квашеная капуста, или
тертый дайкон) и ягоды можжевель-
ника
жареная баранина и йогурт (или
лавровый лист)
сардина и зеленая капуста
темный шоколад и черный перец
свежая паста и фундук (или жареная
гречка)



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ГРАНАТ

* Кервель — зелень с ароматом, напоминающим эстрагон, фенхель и анис; часто называется французской петрушкой из-за схожего вида, популярна в среднеазиатских и европейских странах в качестве приправы.



Все от бомбы (пикантной)

Большое количество антоцианов объясняет темно-красный цвет мякоти и терпкий вкус. Такое уплотнение тканей характерно для кожуры винограда, хурмы, кунжута и других фруктов, богатых дубильными веществами и антоцианами. С терпкостью сочетаются землистые, пряные и древесные нотки. Семена граната в хумусе разделяют терпкость нута и кунжута. Давайте поищем другие вяжущие и слегка горьковатые ингредиенты (фуа-гра, шпинат, аргона и т.д.) для лучших сочетаний с гранатом [33].

ПОПРОБУЙТЕ: ГРАНАТ И...

нут и лакрица (или кунжут)

чечевица и кервель

гребешки (или сырая рыба) и аргановое масло

йогурт и шпинат

манная крупа и баклажан

мягкий сыр пон-л'Эвек (или мюнстер) и желтое яблоко

фуа-гра и желтое яблоко (или манго)

брюссельская капуста и кервель

свекла и коньяк

пармезан и кофе

Рецепт

КАРПАЧЧО ИЗ ДОРАДО С ЗАПРАВКОЙ 3G

Приготовление и подача. Тонко нарежьте сырую дорадо, смажьте маслом и переложите на тарелку.

Приготовьте заправку из граната, тертого имбиря и небольшого количества джина (знаменитый 3G). Подавайте вместе с дорадо.



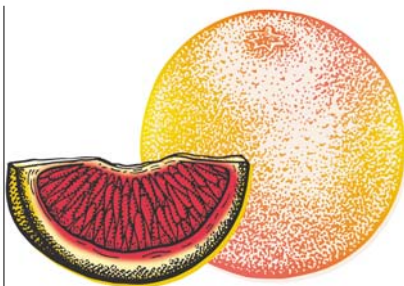
Совет

УДАЛИТЕ СЕМЕНА, НЕ ПОВРЕДИВ ИХ

Чтобы легко почистить гранат, срежьте верхушку плода, обнажив прожилки и кожицу. Затем вдоль проведите ножом по сегментам и разделите фрукт на четыре части. Семена извлекаются легко и без повреждений!

ГРЕЙПФРУТ

Метантиол — яркий признак грейпфрута [53]. Изолированный вкус этих молекул действительно характерен для цитрусовых. Независимо от того, грейпфрут розовый, белый или красный, из Флориды, Китая, Вьетнама или стран Карибского бассейна, эта молекула присутствует в нем. Нарингенин, содержащийся преимущественно в кожуре, придает горечь и столь же неповторимый вкус [54]. Натуральная кислотность и сахар делают этот цитрусовый фрукт незаменимым во всем — от закуски до десерта, включая мясные соусы и рыбные тартары. Давайте поэкспериментируем, пробуя новые сочетания, в которых грейпфрут действует как усилитель вкуса.



Прежде всего цитрус

Цветочная свежесть, приятные нотки цитрусовых, кислинка фруктов — поиграем на живости! Попробуйте сюрем и используйте его непосредственно перед подачей, чтобы сохранить свежесть. Выбрав маленькие неочищенные грейпфруты, можно натереть цедру и использовать этот цитрусовый фрукт так же, как лимон или апельсин.

ПОПРОБУЙТЕ: ГРЕЙПФРУТ И...

булгур и семена черного тмина

роза и перец кубеба

редис (или дайкон) и семена кориандра

фуа-гра и репа

цветок вишни и краб (или краб турто, или краб-паук)

курица и лайм

клубника и жасмин

папайя и мускатный орех

копченый бекон и фисташка

банан и цикорий



Примириться с горечью

Неслучайно пиво, зеленый чай и вино — одни из самых популярных напитков во время приема пищи. Горечь и терпкость танинов омывают рецепторы, обнуляя их, например, как при дыхании, что позволяет продолжать трапезу. Вопреки распространенному мнению, нормандское спиртное из алкогольного и зачастую слишком сладкого шербета совершенно не справляется с этой функцией. Вместо этого выберите грейпфрутовый сок, скупрем, цедру или сорбет.

ПОПРОБУЙТЕ: ГРЕЙПФРУТ И...

вишня (или малина) и кофе

каштан и кокосовая вода

лук-порей и краб

морской еж и шафран (или карри, или кориандр)

ягненок и папайя (или гуава)

артишок и мандарин

анчоусы и эстрагон (или мята, или горчица)

клубника (или груша, или мандарин) и пиво

цикорий салатный и саке

манго и хересный уксус

Рецепт

ПРОТЕРТЫЙ КРАБ ТУРТО С ГРЕЙПФРУТОМ И ЖАРЕНЫМ МОЛОДЫМ ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Приготовление. Отделите мякоть от приготовленного краба, тщательно удаляя хрящи. Для загустения добавьте 1 ч. л. майонеза.

Разделите грейпфрут на дольки и нарежьте кубиками.

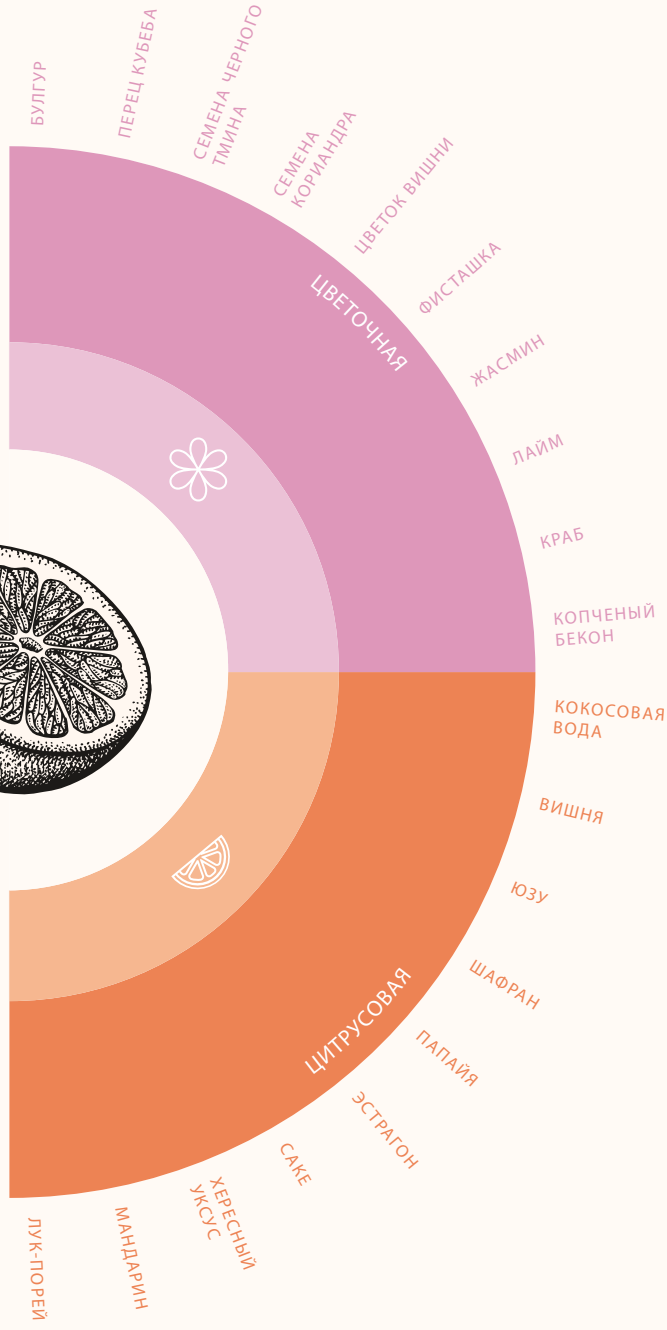
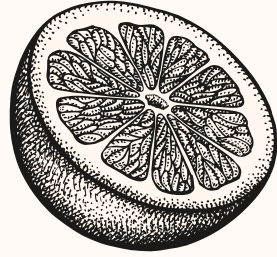
На сковороде на сливочном масле целиком обжарьте молодой лук-порей. Добавьте немного воды, затем цедру грейпфрута. Накройте крышкой. Завершите приготовление в духовке при температуре 170°C. В конце слейте воду и уварите соус.

Подача. При подаче на стол заправьте молодой лук-порей. Полируйте выжатым соком. Смешайте краба и дольки грейпфрута. Разложите рядом с луком-пореем.

Совет

ДОЛКИ ГРЕЙПФРУТА В КАЧЕСТВЕ ПРИПРАВЫ

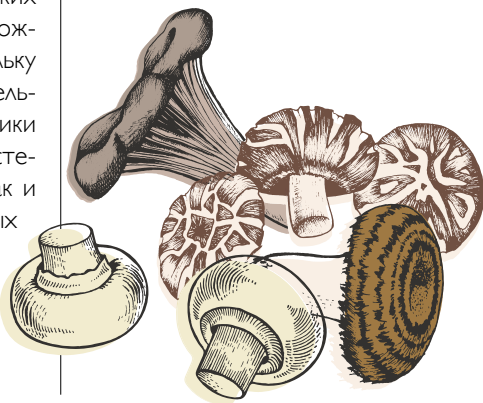
Очистите грейпфруты от кожуры (попробуйте крупные китайские грейпфруты) и выньте дольки. Мякоть заморозьте. Когда они затвердеют, разбейте их скалкой — дольки легко отделятся. Они идеально подходят для украшения салатов и закусок, а также для приправы к карпаччо из морских гребешков, цитрусовым пирогам и т.д.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ГРЕЙПФРУТ

ГРИБЫ

Довольно сложно на нескольких страницах обобщить возможные сочетания с грибами, поскольку их разновидности и, следовательно, ароматические характеристики многочисленны. Более того, растение может быть как сушеным, так и свежим — концентрация вкусовых молекул в них отличается, что удваивает возможные варианты! Поэтому мы постараемся упростить и выявить основные признаки.



Полевая роса

Свежий, растительный, немного цветочный, аромат подлеска... Ароматические молекулы [19] грибов также содержатся в меньших количествах в каштанах, ежевике, сливах, мирабели*, маракуйе, тыкве и даже киноа. Чтобы усилить эти нотки, вы можете попробовать сырые грибы (белые или шампиньоны), нарезанные мандолиной и в последнюю минуту выложенные на блюдо.

* Группа сортов домашней сливы.

ПОПРОБУЙТЕ:

шампиньоны, фасоль (или лук-порей) и чеснок (или лук)

лисички, черная смородина и спаржа (зеленая или белая)

шампиньоны, сельдерей и зеленое яблоко

шампиньоны, тыква сквош и маракуйя

вешенки, каштан и груша

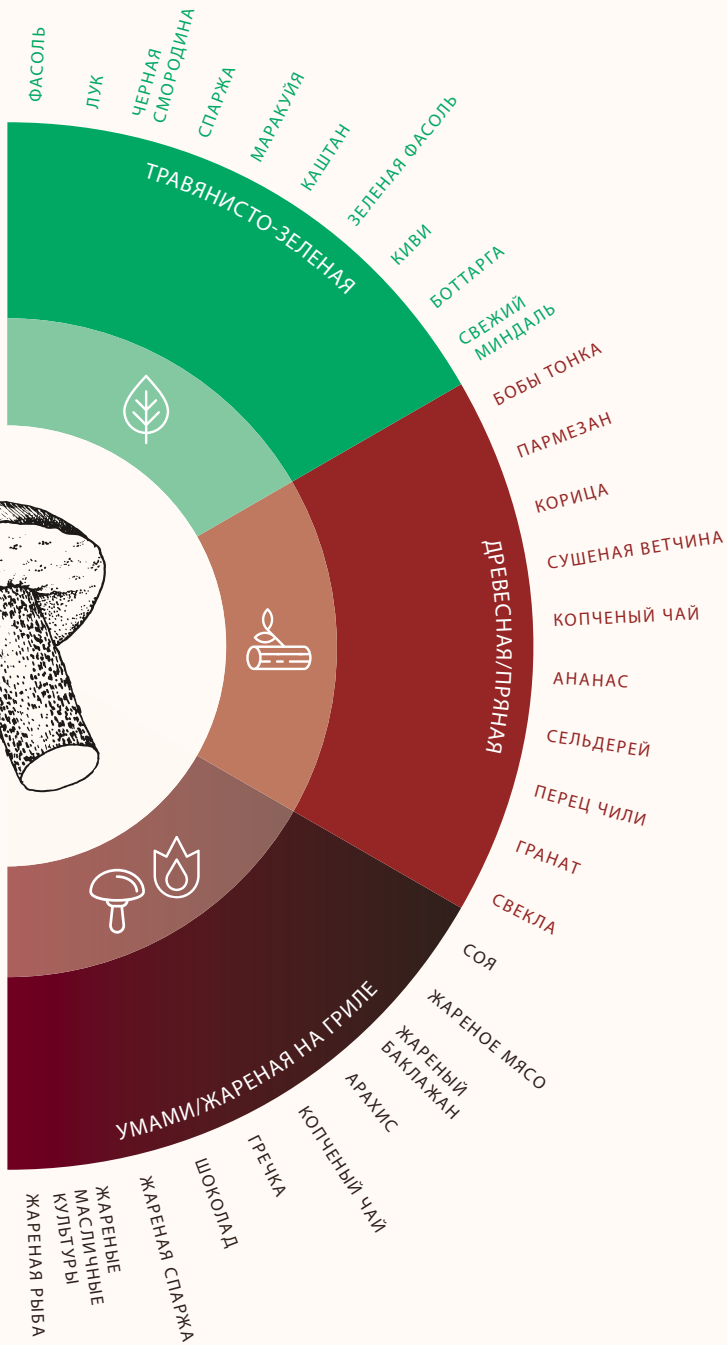
шампиньоны, курица и мускатный орех

шампиньоны, зеленая фасоль и киви

шампиньоны, тюрбо (или белая рыба) и базилик

белые грибы, свежий миндаль и боттарга

шампиньоны, анчоусы и спаржа (зеленая или белая)



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ГРИБЫ



Концентрированный вкус

Шиитаке — яркий представитель химических превращений, которые могут произойти во время сушки гриба. Этому есть два объяснения. Во-первых, когда гриб нарезают ломтиками, сразу же происходит реакция окисления. Это ферментативное потемнение схоже с тем, которое наблюдается на яблоках, грушах, бананах, авокадо, сливах и так далее: в клетках растений образуются коричневые пигменты и особые вкусовые молекулы. Отсюда рождаются новые вкусы: те, что лежат в основе вкусов сидра. Кроме того, при сушке эти молекулы взаимодействуют с другими, уже присутствующими безвредными молекулами, такими как октенол, который характерен для грибного вкуса. Более интенсивная сушка усиливает реакции превращения, окисления и реакции Майяра. Ароматический профиль развивается и позволяет сочетать его с другими жареными продуктами. Здесь мы в основном предлагаем шиитаке, но почему бы не попробовать другие грибы (сушеные вешенки, сморчки и т.д.)?

Рецепт

ЖАРЕННЫЕ КОРИЧНЕВЫЕ ШАМПИНЬОНЫ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И КОФЕ

Приготовление. Вымойте и нарежьте коричневые шампиньоны. Обжарьте их на кусочке соленого сливочного масла. В конце приготовления увеличьте огонь и деглазируйте* с помощью эспresso. Добавьте кусочек красного перца эспелет.

Подача. Продолжайте готовить, пока кофе не испарится, затем подавайте на стол.

* В кулинарии деглазирование используется для приготовления соуса одновременно с приготовлением самого продукта.

ПОПРОБУЙТЕ:

шиитаке, жареное мясо и соя

шиитаке, груша и говядина (или жареное красное мясо)

шиитаке, жареный арахис и жареные баклажаны

шиитаке, копченый чай и рыба

шиитаке, лакированное белое мясо (утка, курица или свинина) и уваренный мясной сок

шиитаке, капуста и жареные масляные семена (фундук, орех макадамия и т.д.)

шиитаке, сидр и мясо (или жареная рыба)

шиитаке, шоколад и гречка

шиитаке, кофе и яблоко

сморчки (сушеные, затем регидратированные), спаржа (зеленая или белая) на гриле (или жареная) и корица (или уваренный мясной сок)

сморчки, спаржа (зеленая или белая) и копченый бекон

сморчки, кофе и жареная груша

лисики, белая спаржа и сыр мимолет
черные лисички, козий сыр и дробленые какао-бобы

жареные вешенки, реблошон и копченый чай



Подлесок

Подлесок, земляной, влажный... Во вкусе еды иногда можно обнаружить запахи окружающей среды! Давайте воспользуемся этой картой лесных ароматов, чтобы создать новые вкусовые оттенки. Некоторые «холодные» специи, такие как кардамон, корица или перец кубеба, придают этим сочетаниям тонкий вкус.



Рецепт

ГРИБНОЙ ТАТЕН

Приготовление. Нарезьте ломтиками грибы (свежие или регидратированные шиитакэ или коричневые шампиньоны). Выложите их в виде розы на дно тарелки. Сделайте три слоя внахлест. Каждый слой сбрызните кунжутным маслом и посыпьте несколькими кристаллами морской соли. Накройте тонким кругом из слоеного теста. Выпекайте около 30 минут при температуре 180°C, затем выньте из формы и смажьте кунжутным маслом. Посыпьте гречневой крупой.

Подача. Подавайте с салатом, заправленным гомасио* и небольшим количеством разбавленного винного уксуса. К этой закуске можно добавить молодой козий сыр.

* Приправа, изготовленная из смеси кунжута и соли.

ПОПРОБУЙТЕ:

шампиньоны, дикая брокколи (или папоротник) и пармезан

шиитакэ (или коричневые шампиньоны), вишня и корица

шиитакэ (или коричневые шампиньоны), миндаль и сушеная ветчина

белые грибы, ананас (или сельдерей) и бобы тонка

шиитакэ (или коричневые шампиньоны), копченый чай и шоколад

шампиньоны, перец чили и кофе

шампиньоны, гранат и перец чили

шампиньоны, гребешки (или барабулька) и колбаса чоризо

лисички, свекла и перец кубеба

шампиньоны (или белые грибы), зеленая спаржа и ежевика

Совет

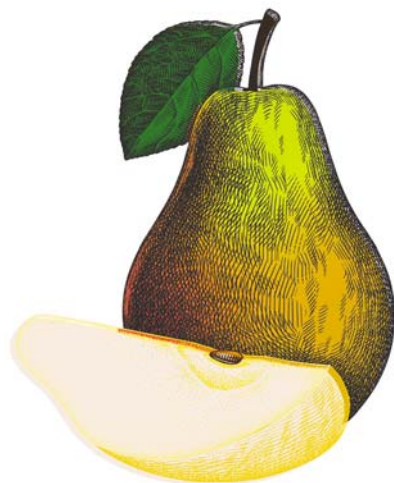
ПОРОШКОВАЯ ПРИПРАВА ИЗ ГРИБОВ

Сушеные грибы можно измельчить в порошок с помощью мощного блендера, а затем использовать в качестве приправы, как соль или перец. Храните порошок в герметичном контейнере. Используйте его с рыбой, мясом или жареными овощами — потщайтесь свои вкусовые рецепторы!

ГРУША

Среди сортов Вильямс, Бере Гарди, Конференция, Пасс-Крассан, Комис и других груша бывает любой формы, любой текстуры (гладкая, тонкая, твердая, мягкая, зернистая) и почти всех вкусов (терпкий, кислый, сладкий, цветочный). Она заслуживает отдельную книгу с ароматическими, текстурными и цветовыми кругами! Уровень сахара, кислотность и танины, придающие терпкость, определяют вкус так же, как летучие ароматы и насыщенные молекулы. Наряду с фруктовыми эфирами [60]

существуют десятки маленьких сокровищ в крошечных пропорциях, такие как гептановая кислота (абрикос, сыр, восковая нота и т.д.), 2-нонен-1-ол (скошенная трава), 3-деканол (жасмин, роза, герань), (Z, E)-альфа-фарнезен (клубника), транс-2-Гексеновая (папайя) и др. Именно в этой промилле (миллионных долях) молекул заключаются различия во вкусах и запахах!



Летняя коллекция

Летние груши сладкие, сочные, с нежной тающей мякотью. Вильямс — эталон груши, в нем преобладают фруктовые, цветочные и очень летучие ароматические ноты. Также есть определенная хрупкость как во вкусе и текстуре, так и в степени окисления. Чтобы усилить эти эфемерные вкусы, нужно обратиться к продуктам с фруктовыми эфирами, зелеными и цветочными нотками.

ПОПРОБУЙТЕ: ГРУША И...

зеленый (или желтый) помидор и
зеленый чай (или жасмин)

зеленые водоросли и апельсиновый
ликер (или апельсин)

устрица и бергамот

телятина и апельсин

папайя и моцарелла

жареная утка и имбирь

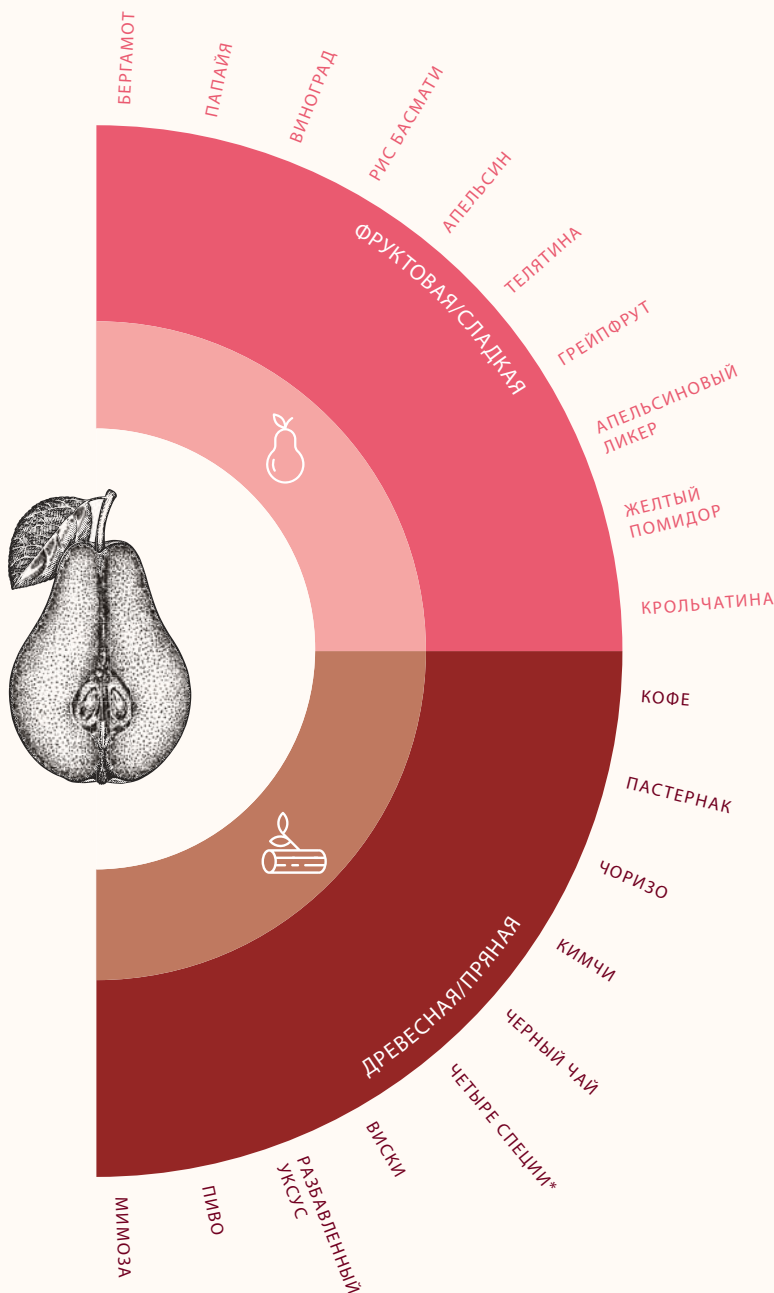
грейпфрут и морской еж

виноград и грюйер (или эмменталь)

лангустин (или кролик) и оливковое
масло

рис басмати (или фасоль) и кардамон
(или майоран)

АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ГРУША



* Четыре специи — распространенная во французской кулинарии готовая приправа из имбиря, мускатного ореха, гвоздики и белого перца.



Осенне-зимняя коллекция

Сорта Бере Гарди, Конференция и Комис собирают с середины сентября и продают до февраля-марта. Они часто более твердые, чем летние груши, более терпкие и менее сладкие. Эти сорта особенно хорошо подходят для использования в кулинарии. Летучие ноты теряются, но появляются более маслянистые, цветочные, пряные и жареные, особенно если груши обжарены или карамелизированы.



Рецепт

УТИНЫЕ РИЛЬОНЫ И ГРУШИ, ЖАРЕННЫЕ В КОФЕ

Приготовление. Слегка разогрейте утиные рильоны*.

Очистите и разрежьте груши на дольки. Обжарьте их на сливочном масле.

Деглазируйте с помощью эспрессо. В конце приготовления добавьте тертый свежий имбирь.

Предложение. Подавайте в качестве гарнира к рильонам.

* Блюдо из шкварок.

ПОПРОБУЙТЕ: ГРУША И...

рыба тюрбо и мимоза

четыре специи и виски (или бурбон, или старый ром, или коньяк)

помидор и черный чай (или гвоздика)

козлородник и фенхель (или тмин)

личи и тыква (или мускатная тыква)

ракообразные и гуава

копченый бекон и разбавленный уксус

пиво и пастернак

кофе и авокадо

кимчи и чоризо

Вариант приготовления

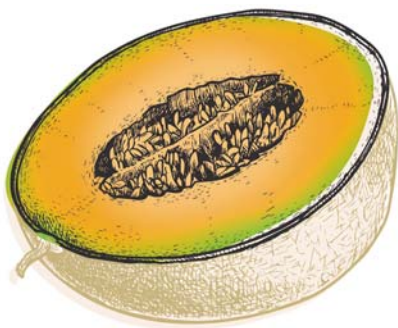
СУШЕНЫЕ ГРУШИ

Груши, разрезанные на две части, отварите в легком сиропе (1 л воды, 150 г сахара, ваниль). Слейте воду. Выложите на бумагу для выпечки, слегка разомните и сушите в духовке 6 часов при температуре 80°C.

ДЫНЯ

Химический состав дыни интересен и чрезвычайно сложен. Она богата водой, в зависимости от зрелости полна ароматических молекул, содержит много фруктовых эфиров, также присутствующих в ананасе, клубнике, черной смородине и малине. Упомянем альдегиды, общие для фасоли, арбуза, персика, авокадо, комбу, кукурузы, черники, трюфелей, нарцисса и розы. Но в составе дыни

скрываются и более экзотические молекулы с «химическими» вкусом и запахом, такие как бутилацетат (растворитель красок, лаков и искусственной кожи), — понюхайте перезрелую дыню и убедитесь в этом. Используйте эту удивительную ноту и откажитесь от привычных сочетаний, таких как дыня с портвейном или дыня с вяленой ветчиной!



Растительная вода

Дыня почти на 90% состоит из воды, клетчатки и фруктово-растительных ноток. Давайте отдадим предпочтение не очень сладким или зеленым дыням, чтобы сочетать их со свежими и зелеными вкусами и готовить салаты и закуски с овощными нотками или удивительные десерты без лишнего сахара (например, ваниль и хрен, темный шоколад и васаби). Чтобы усилить растительные нотки, отдайте предпочтение дыне (белой или желтой) и подавайте ее очень холодной.

ПОПРОБУЙТЕ: ДЫНЯ И...

яйцо и укроп

вяленая ветчина и эстрагон (или кориандр)

арбуз и помидор

клубника и помидор (или фасоль)

черная сушеная оливка и яблоко

персик и соевый соус

темный шоколад и васаби (хрен)

ваниль и редис (или дайкон, или хрен)

кокосовая вода и черная смородина (или черника)

огурец и комбу (или даси, или имбирь)



Сладкое солнце

Давайте перейдем к дыне с прекрасными ароматными эфирами, пахнущими летом. В качестве закуски с вяленой говядиной и манго, с сыром чеддер и шафраном, в качестве гарнира к рыбе (например, треске), в холодном фруктовом салате или сорбете из персика и розы дыня будет прекрасно раскрывать вкусовые оттенки. Подавайте спелую оранжевую дыню комнатной температуры, чтобы подчеркнуть ее мягкие сладкие нотки.



Рецепт

ПЕРСИКОВЫЙ СОРБЕТ С ЛЕПЕСТКАМИ ДЫНИ

Приготовление. Целые персики отварите в сиропе (500 г воды, 150 г сахара, ½ стручка ванили).

Мякоть дыни нарежьте тонкими ломтиками, используя овощерезку. С помощью формочки для печенья вырежьте кружочки. Из оставшихся кусочков сделайте сок. Добавьте немного сиропа и несколько столовых ложек розовой воды. Поместите кусочки дыни в сок и оставьте настаиваться. Для более эффективной пропитки мякоти можете использовать вакуумную машину. Уберите дыню в холодильник.

Подача. В сервировочную тарелку положите половинку персика. Украсьте персиковым сорбетом. Разложите лепестки дыни, чтобы получился цветок.

ПОПРОБУЙТЕ: ДЫНЯ И...

жареный рис и миндаль

манго (или маракуйя) и жареный бекон (или бекон, или вяленая говядина)

треска (или другая белая рыба) и апельсин

чеддер и шафран

темный шоколад и мирин (или кунжут)

трюфель и малина

абрикос и маракуйя

персик и роза

кукуруза и молочный шоколад

ананас и авокадо

Вариант приготовления

ДЫННЫЙ СОРБЕТ

Белая дыня, богатая клетчаткой, — отличная основа для сорбета или граниты. Для этого нарежьте дыню кубиками и заморозьте. Затем поместите их в мощный блендер. Добавьте свежую зелень (базилик, мяту, укроп и т.д.), смесь перцев (длинный, кубеба и др.), цедру лимона, легкий сироп или сок и взбейте.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ДЫНЯ

ЕЖЕВИКА И ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Если черная смородина принадлежит к семейству крыжовниковых, то ежевика к семейству розовых, как и малина. Эти черные или красные ягоды, цвет которых зависит от антоцианов (пигментов, меняющих цвет в зависимости от кислотности), полны витамина С и пектинов и имеют много общего с красной смородиной. Предложенные сочетания с красной смородиной можно использовать с ежевикой и черной смородиной. Но помимо зеленых,

цветочных и терпких нот, есть древесные, которые более интенсивны, чем у красной смородины. Этого достаточно, чтобы продвинуться дальше в разработке уникальных приправ или пикантных гарниров.



Цветущий красный плод

Давайте раскроем цветочные и растительные (зеленые) ноты этих ягод, сочетая их со схожими ингредиентами. Как и в случае со смородиной или малиной, выбирайте сырые фрукты, просто нарезанные или измельченные, чтобы сохранить свежесть зелени. Эти летучие молекулы очень чувствительны к температуре, их аромат напоминает траву, только что скошенную в саду: ее приятный запах (благодаря тем же молекулам, что и во фруктах) также быстро исчезает в жарком воздухе. Подумайте о скошенном газоне, когда будете обрабатывать и готовить эти хрупкие ягоды.

ПОПРОБУЙТЕ: ЕЖЕВИКА ИЛИ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА И...

пармезан и мята

апельсин и ромашка

кокос и кардамон (или фиалка)

темный шоколад и малина

гибискус и оливки (или оливковое масло)

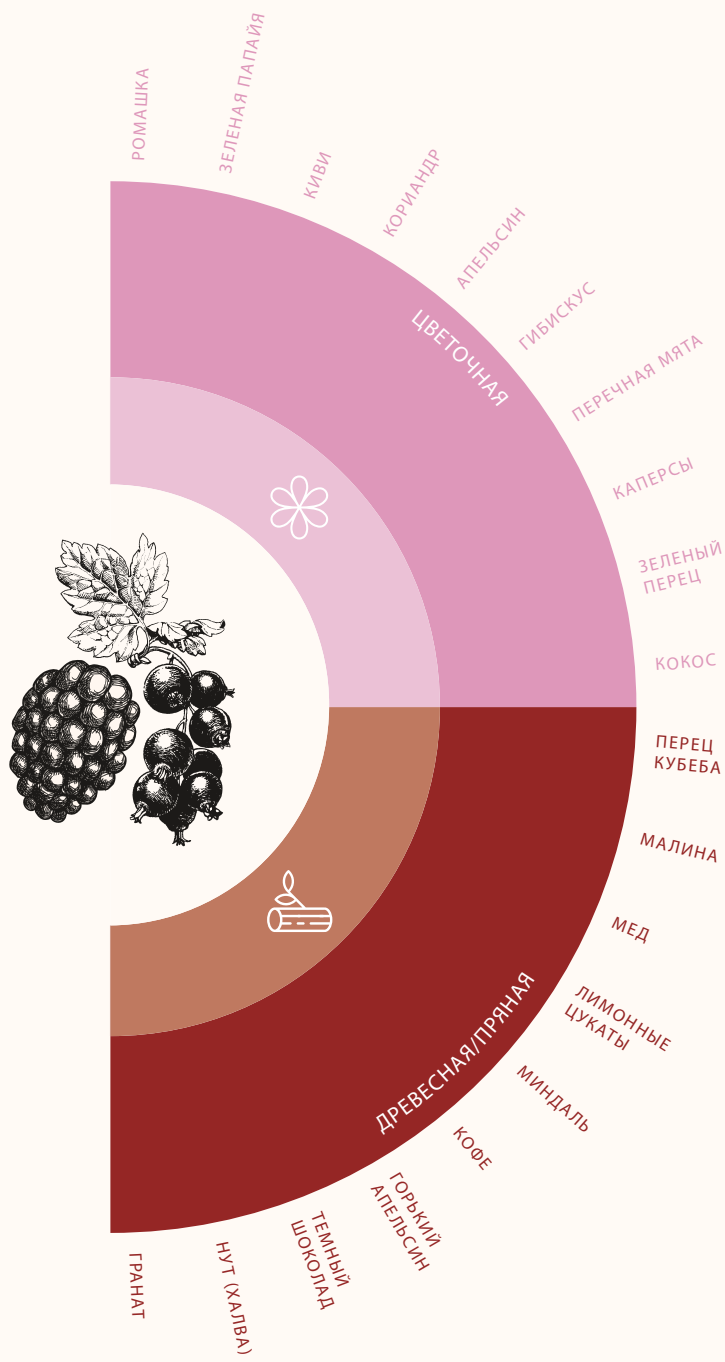
малина и перечная мята

зеленая папайя и каперсы

перепел (или жареная птица) и соевый соус [45]

репа и зеленый перец чили (или зеленый перец)

киви и кориандр



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЕЖЕВИКА И ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА



Древесный черный фрукт

При правильном созревании и приготовлении черная смородина приобретает ноты спелого ананаса (этилбутилат) и растворителя или воска (1-октанол). Свежие почки черной смородины источают более зеленые ароматы самшита и дрока. Описывая совиньон, сомелье часто упоминают почки черной смородины и запах кошачьей мочи. Чья вина? 4-метокси-2-метил-2-меркапто бутана. Так что будьте осторожны с дозировками.



Рецепт

ОЛЕНИНА ПО-КОРОЛЕВСКИ

Приготовление. Готовьте оленину (или другую дичь на ваш выбор) в хорошем красном вине с ароматным гарниром на слабом огне в течение нескольких часов. Начать готовить можно в кастрюле на сильном огне, затем продолжить в духовке при низкой температуре (около 120°C).

Соберите кулинарный сок, процедите и уварите до загустения в кастрюле. Добавьте сливочное масло или фуа-гра. Добавьте 90% темный шоколад.

Подача. Нарезьте ежевику и черную смородину, добавьте в соус. Подавайте с олениной.

ПОПРОБУЙТЕ: ЕЖЕВИКА ИЛИ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА И...

клубника и перец кубеба

мед и апельсиновые цукаты

апельсин и совиньон

миндаль и лимонные цукаты

гранат и виноград

миндаль и кофе

малина и жасмин

горький апельсин и герань (или роза)

нут и кунжут (или халва)

дичь и темный шоколад

Совет

МОЩНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ КРАСИТЕЛИ

Храните фрукты в морозильной камере в течение года в герметичном пакете. Несколько ягод достаточно, чтобы окрасить безе, миндальное печенье или усилить темный цвет винного соуса (рецепт см. на с. 97). Сок можно разбавить бальзамическим уксусом, чтобы получить ароматную и красящую заготовку.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

Забудьте о традиционном приготовлении по-английски: два литра хорошо подсолённой воды на горсть фасоли... Пустая трата воды, искажение вкуса из-за избытка соли и потеря питательных и вкусовых свойств во время приготовления в воде. Вместо этого давайте быстро приготовим зеленую фасоль на пару или в газированной воде, чтобы сохранить цвет и аромат, или обработаем сырую фасоль непосредственно на открытом огне (вок, барбекю и т.д.). Вкусы усиливаются и открывают новые вкусовые горизонты!



Зеленая фасоль... зеленая!

Хлорофилл снова и снова! И всегда один и тот же совет: поиск кислотности, чтобы уравновесить горечь, быстрое приготовление и заправка с травами или цедрой citrusовых, чтобы подчеркнуть цветочные ноты и сохранить свежесть сада. Отдавайте предпочтение быстрому приготовлению, например, в воке. Приготовление на пару занимает много времени и ухудшает свежий вкус овоща. Приготовление или бланширование в газированной воде позволяет сохранить вкус и цвет.

ПОПРОБУЙТЕ: ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ И...

шпинат и кокос

киви и базилик

лук-порей и кориандр

ростки сои и маракуйя

шампиньоны и киви

спаржа (зеленая или белая) и эстрагон

чай эрл грей и огурец

оливковое масло и цедра лимона

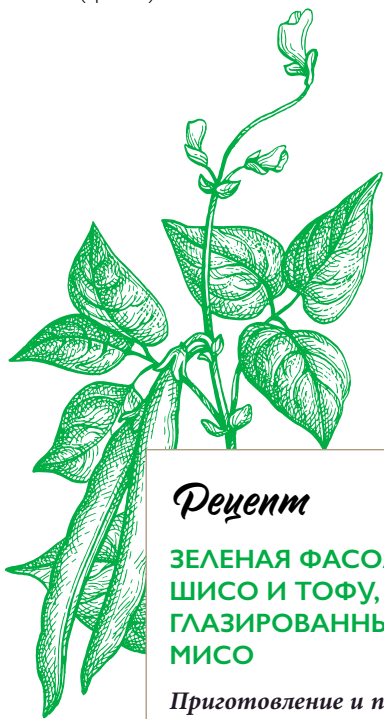
тофу и шисо

утка (филе или ростбиф) и базилик



Прямо в печь

Нет ничего лучше для приготовления зеленой фасоли, чем вок, теппан или гриль. Помимо хлорофилла и зеленых молекул (гексанола и т.д.), раскрываются 3-этил-4-метилпентанол (каберне-совиньон) или 1-октен-3-ол (грибы)!



Рецепт

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ, ШИСО И ТОФУ, ГЛАЗИРОВАННЫЕ В МИСО

Приготовление и подача. Для глазури смешайте 1 ч. л. мисо, 1 ст. л. воды и 2 ст. л. масла виноградных косточек.

Нарежьте кубиками твердый тофу и обваляйте в глазури. Оставьте мариноваться.

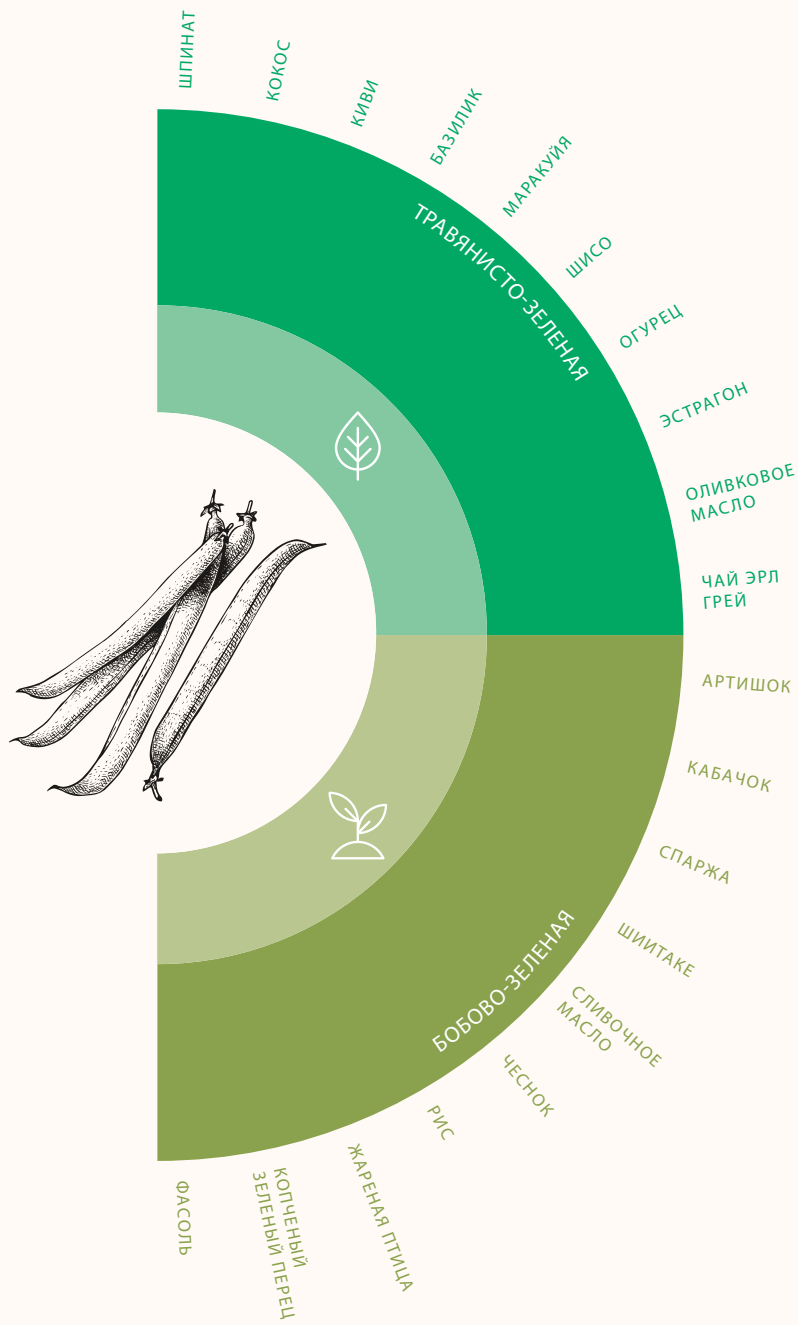
Приготовьте на слабом огне в сковороде зеленую фасоль, только что залитую газированной водой. В конце приготовления слейте воду. Полируйте, сбрызнув оливковым маслом. Добавьте нарезанную зелень шисо. Подавайте сразу с тофу.

ПОПРОБУЙТЕ: ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ И...

жареный шиитаке и соевый соус
жареная спаржа (зеленая или белая) и
разбавленный бальзамический уксус
сливочное масло и чеснок
копченый бекон и перец сумах
рис и паста карри
жареная птица и бобы тонка
фасоль и перец кубеба
кабачки и тмин
козий сыр и кардамон
артишок и копченый зеленый перец
капуста кейл и маракуйя
сельдь копченая (или форель копченая) и перец тимут
шиитаке и жареный кунжут

Вариант приготовления

Желтую, или масляную, фасоль также интересно готовить. В процессе обработки еще ярче раскрываются бобовые зеленые нотки. Соедините ее с ингредиентами, упомянутыми выше!



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК, ФАСОЛЬ И ЭДАМАМЕ

В этих зеленых овощах почти 10% углеводов, однако они сохраняют сильный хлорофилловый оттенок, что делает их вдвойне интересными, поскольку присутствие крахмала, влияющее на текстуру и вкус, смягчает горечь. Стручок гороха можно засушить и смешать с острой и горькой приправой — идеальное сочетание!



Зелень

Салат из почти сырого горошка, только что бланшированной очищенной фасоли, приготовленного на пару эдамаме — так вы сохраните свежесть этих овощей. Цитрусовые и травянистые нотки просто необходимо раскрыть — для этого вам нужно всего лишь немного помочь им, создав несколько подходящих сочетаний. Вы ничем не рискуете, используя горох с другими зелеными овощами или ароматными травами. Все зеленое богато хлорофиллами и отлично сочетается.

ПОПРОБУЙТЕ:

фасоль, рикотта и мята

фасоль, шисо и омар

фасоль, карамбола [59] и устрица

фасоль (или горох, или эдамаме), морские водоросли и оливковое масло первого отжима

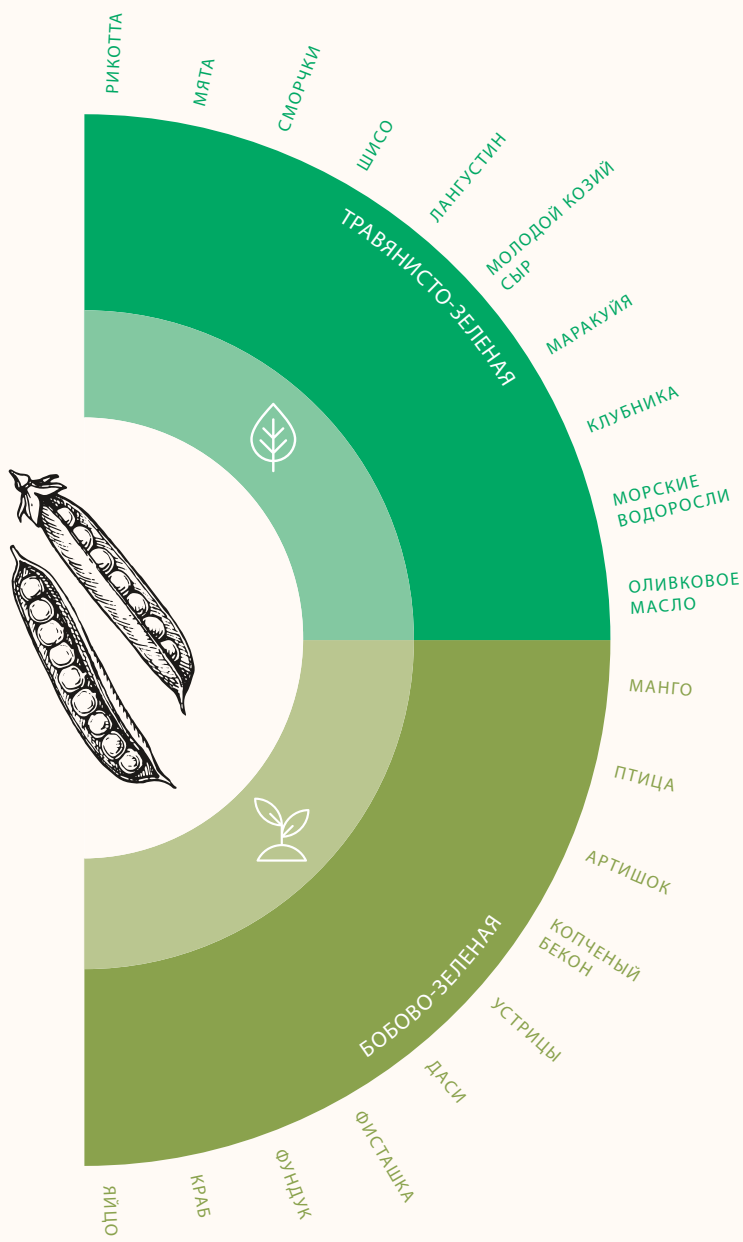
горох, личи и лангустин

горох, свежее масло и морская соль

горох (или фасоль, или эдамаме), сморчки и груша

эдамаме, маракуйя и козий сыр

горох, моцарелла и клубника (или арбуз)



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, ФАСОЛЬ И ЭДАМАМЕ



Горечь и крахмал

Фасоль и горох можно приготовить на сливочном масле с небольшим количеством воды и легким ароматическим букетом специй или измельчить в пюре и использовать в качестве приправы к закуске или аперитиву. Для более яркого вкуса взбейте пюре с оливковым маслом первого отжима. Подавайте при комнатной температуре или теплым, чтобы сохранить свежесть и контролировать горечь. Горечь появляется, если блюдо слишком холодное (классическая ошибка — подавать гороховое пюре прямо из холодильника), но по мере нагревания до комнатной температуры вкус смягчится и будет преобладать крахмал. Температура, текстура и вкус тесно связаны.

ПОПРОБУЙТЕ:

горох, ячичница-болтуня и семена черного тмина

фасоль, краб (или краб-паук, или лангустин) и жареный фундук

фасоль, манго и птица

горох, фисташки и жареная курица

горох (или фасоль), приготовленный салат (или шпинат) и сладкий лук

горох, ракообразные и копченый чеснок

фасоль (или горох), сибас и кокосовое молоко

фасоль (или горох), молодой артишок и чай сенча

фасоль (или горох), копченый бекон и васоби

фасоль (или горох), петушок (или моллюск сердцевидка) и даси (с комбу)

Рецепт

КОПЧЕНЫЕ УСТРИЦЫ С ФАСОЛЬЮ И ШИСО

Приготовление. Отварите фасоль в газированной воде до закипания. Дайте остыть. Аккуратно нарежьте ее, смешайте с небольшим количеством оливкового масла и несколькими нарезанными листьями зеленого шисо. Можно добавить мелко нарезанную кубиками карамболу.

Откройте устрицы на мангале. Предпочтительно использовать ароматизированную древесину, а не древесный уголь, и накрывать крышкой во время приготовления.

Подача. Подавайте устрицы с фасолевым салатом.

Совет

ПРИПРАВА ИЗ СТРУЧКОВ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

Сохраните стручки гороха и высушите их в духовке в режиме конвекции при температуре около 60°C в течение нескольких часов. Смешайте с небольшим количеством панировочных сухарей, щепоткой соли и сахара. Используйте этот зеленый порошок в качестве тонирующей приправы.

ИНЖИР

Карамелизированный сахар, мед, йогурт, сухофрукты — сочетания с инжиром кажутся очевидными. Одна из причин — наличие ключевой молекулы гидроксиметилфурфузола (HMF). Она содержится в инжире и других продуктах, поэтому среди индикаторов «карамель», «вареный сахар», «легкая обжарка»... Знаете ли вы, что кофе также содержит большое количество гидроксиметилфурфузола? Попробуйте сочетание инжира и кофе. Умопомрачительно!



Цветочный и свежий

Сырой или ошпаренный в сиропе или слабом чае, инжир сохраняет вкус зелени и легкую горчинку, связанную с овощными нотками. Храните свежий инжир в слегка влажном кухонном полотенце в прохладном месте, но избегайте холодильника. Исследования показали, что его вкусовые качества теряются при контакте с холодом.

ПОПРОБУЙТЕ: ИНЖИР И...

миндаль и имбирь

морские петушки и анис

вишня и бергамот

боттарга и разбавленный уксус
(херес)

ветчина сухого вяления и орегано
(или лавровый лист, или тимьян, или
розмарин)

манго и кумкват

мандарин (или апельсин) и розмарин

моцарелла и орегано

свекла и фиалка

личи (или малина) и роза (или герань)



Карамелизированный и пряный

Инжир содержит не только НМФ, но и кариофиллен. Что это? Составляющая эфирных масел гвоздики, перца, лаванды, розмарина и хмеля. Эти карамелизированные, медовые [28] и пряные землистые ноты [29] усиливают вкус инжира, обжаренного с добавлением нескольких прованских специй или трав.



Рецепт

ЗАПЕКАНКА ИЗ ИНЖИРА, МЕДА И КОФЕ

Приготовление. Разрежьте инжир на четыре или шесть частей в зависимости от размера. На сковороде растопите кусочек сливочного масла и 1 ст. л. меда, затем добавьте инжир. Дайте ему подрумяниться. Когда цвет изменится, деглазируйте с помощью эспresso. Ненадолго оставьте.

Предложения. Инжир можно использовать в качестве гарнира к мясу (например, телятине, говядине, утке) или в качестве украшения оригинального десерта аффогато — мороженого с эспresso.

ПОПРОБУЙТЕ: ИНЖИР И...

козий сыр и кофе

миндаль (или мед, или нуга) и кофе

лосось и арахис

баранина и гвоздика

яблоко и портвейн

апельсин (или мандарин) и корица (или гвоздика, или ягоды можжевельника)

лангустин и свекла

грибы и черный чай (или копченый черный чай)

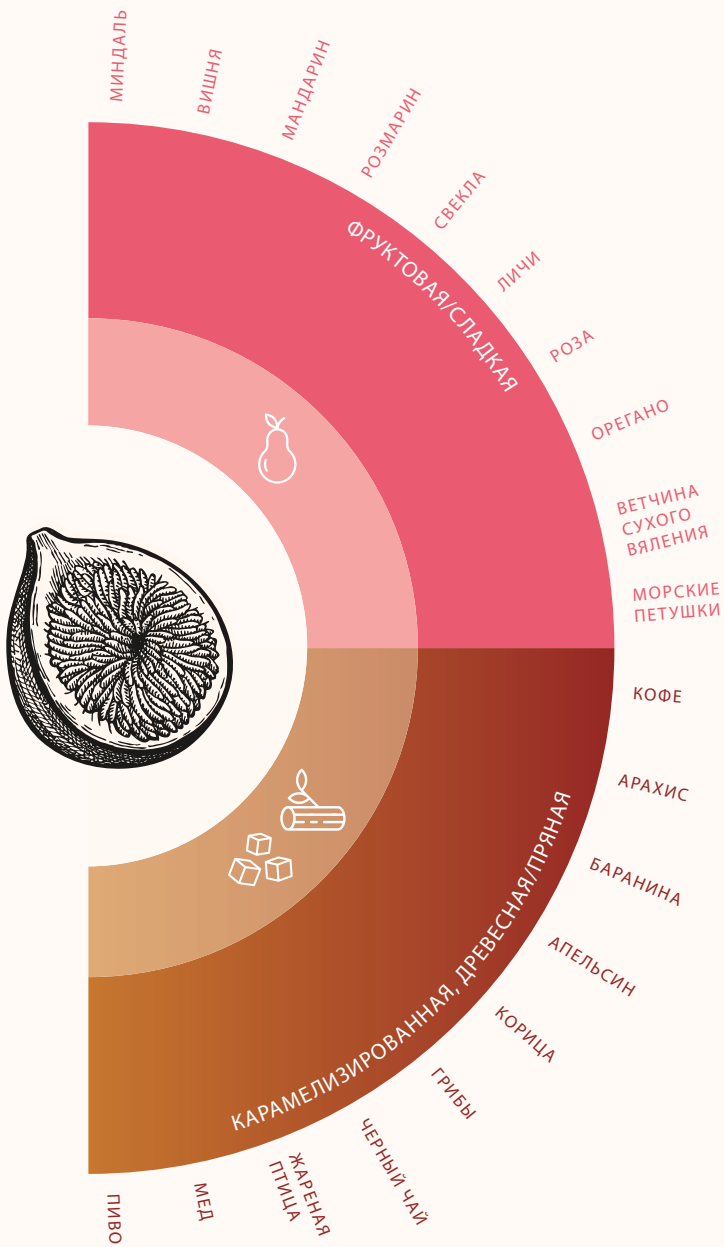
жареная птица и мед (или кленовый сироп)

яблоко и пиво

Вариант приготовления

СУШЕНЫЙ ИНЖИР В ЧАЕ С БЕРГАМОТОМ

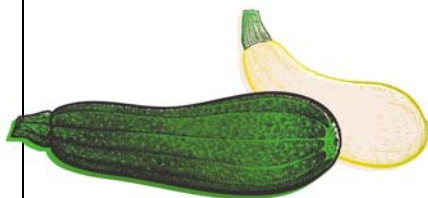
На рынке продается хороший сушеный на веревке инжир. Его можно есть прямо так или не менее 2 часов замачивать в чае с бергамотом. Так вы получите идеальное сочетание вкусов!



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ИНЖИР

КАБАЧОК

Жозль Робюшон утверждал: «Сложно представить, насколько вкусным может быть простое блюдо из чечевицы, нута, кабачков или сои». Знаменитый шеф-повар считал, что грамотно отобранные, приправленные и приготовленные в разных сочетаниях кабачки раскрывают тонкую, нежную текстуру и вкус, с которыми кулинару так интересно работать.



Минеральная нота

Легкая горечь кабачков обусловлена довольно сильной минерализацией. Действительно, в них содержатся калий, магний, кальций, фосфор и марганец. Очевидно, что хлорофилл также усиливает горечь. Даже кожица овоща придает ему терпкость. Приготовление в воде или на пару делает эти ноты еще ярче. Давайте обыграем эту минеральную горечь дубильными полутонами (чай, бамбук, оливки и т.д.) и уравновесим другими зелеными, травянистыми или свежими нотами.

ПОПРОБУЙТЕ: КАБАЧОК И...

оливки и перец (желтый или зеленый)

пастернак и кокос (кокосовая вода)

черника и ростки бамбука

мидии и зеленый чай

черный чай и помидор (зеленый или желтый)

эстрагон и киви

темный шоколад и жареный фундук

свежий миндаль и клубника

белый персик и торфяной виски

зеленая спаржа и фисташки (или фисташковое масло)

кабачок в темпуре, васоби и жареное фуа-гра

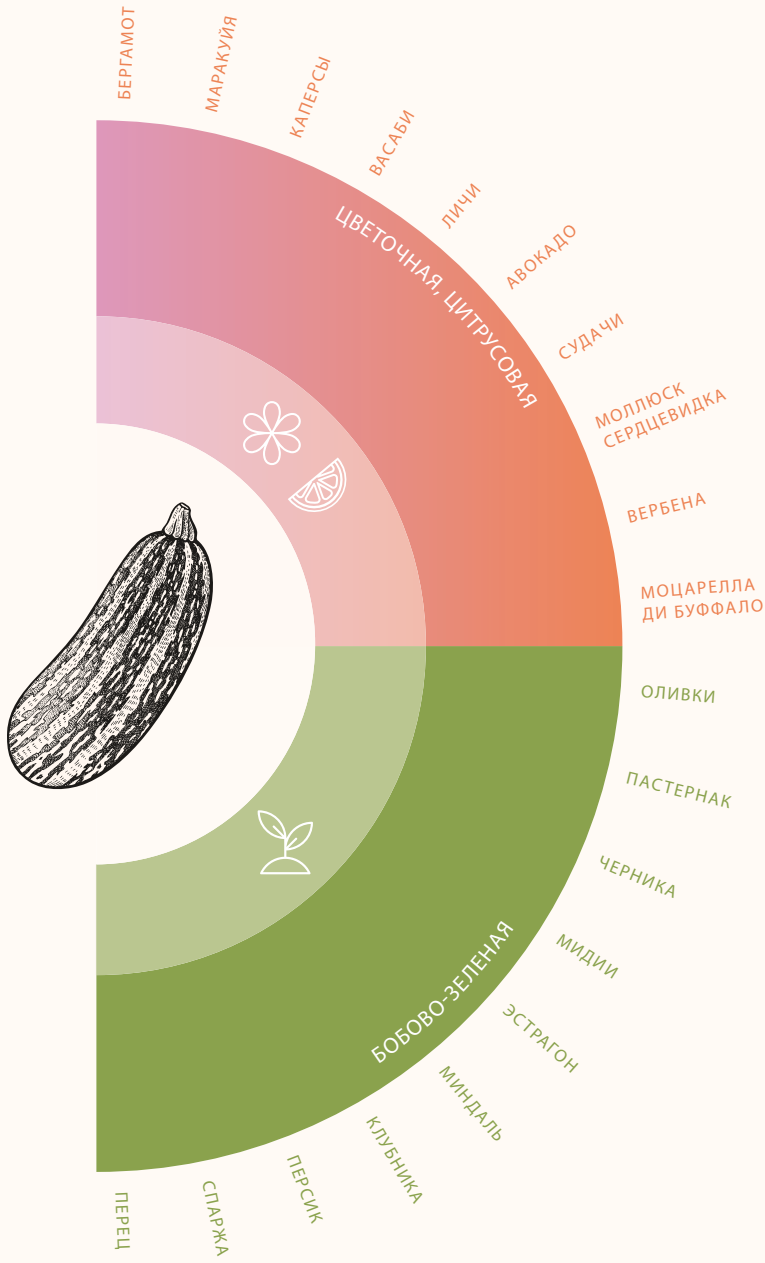
тофу и зеленый перец (или соус Yuzu Koshu)

свежий миндаль и моллюск

сердцевидка

свежий миндаль и молочный шоколад

АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КАБАЧОК





Цветочная нота

Давайте сместим акцент и добавим свежести цитрусовыми и цветочными нотками. Для этого отдадим предпочтение сырым овощам, например, натертым и очищенным, и будем сочетать их в салатах с цитрусовыми или свежими цветочными приправами. В качестве гарнира быстро приготовьте овощи (например, в воке), чтобы сохранить их текстуру и свежесть.



Рецепт

КАБАЧКИ С ТОРФЯНЫМИ ПЕРСИКАМИ

Приготовление. Белые персики разрежьте на четвертинки и обжарьте на сливочном масле. Фламбируйте с торфяным виски. Затем очистите кабачки и нарежьте их тонкими ломтиками (например, используя мандолину), чтобы получить полупрозрачную мякоть.

Подача. На тарелку выложите еще теплые персики. Сверху положите ломтики кабачков, которые также нагреются. Слегка сбрызните ванильным маслом и сразу подавайте.

ПОПРОБУЙТЕ: КАБАЧОК И...

клубника и бергамот

лимон и редис

фиалка и личи

авокадо и васоби

репа (или дайкон) и судачи

моллюск сердцевидка (или петушок)
и вербена

шисо и моцарелла ди буффало

фасоль и маракуйя

устрица и огурец

сырая дорадо и каперсы

цедра лимона и фундук

Совет

БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кабачки часто подают сырыми или быстро приготовленными: так они сохраняют текстуру и вкус. В основном предпочтение отдают воку или быстрой обжарке на открытом огне с небольшим количеством масла, постоянным перемешиванием и добавлением приправ непосредственно перед употреблением (кусочек перца, тертый лимон, зелень, сбрызнутая оливковым маслом).

КАПУСТА, ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, БРЮССЕЛЬ- СКАЯ КАПУСТА



ПОПРОБУЙТЕ:

Диметилсульфиды придают неаппетитный запах капусте, брюссельской и цветной капусте, а также луку, спарже и яйцам. Даже если эти летучие молекулы составляют менее миллилитра в олимпийском бассейне, к сожалению, мы их почувствуем. Неудивительно, что эти ароматы ни от кого не ускользают. Посмотрим, как химия поможет замаскировать эти ноты и выйти за их рамки. Давайте вместе восстановим имидж капусты!



Цветок серы

При продолжительном приготовлении цветной капусты в воде или на пару появляются неприятные ноты, поэтому мы рекомендуем сократить время готовки. Добавление петрушки, кориандра, чеснока или сельдерея усиливает зеленые и бобовые оттенки аромата. Свежие цитрусовые тоже раскрывают зеленые ноты и идеально маскируют запах серы.

цветная капуста, спаржа и соус с кориандром

капуста (цветная или брюссельская), петрушка и чеснок (как приправа к резаной петрушке)

брюссельская капуста и шартрез (или другой слегка горьковатый травяной ликер)

цветная капуста, свекла и соус вьерж*

цветная капуста, укроп и фенхель (или зеленое яблоко)

капуста (цветная или брюссельская охлажденная), грейпфрут и авокадо

капуста (цветная или брюссельская охлажденная), зеленое яблоко и лимонный майонез

цветная капуста (приготовленная в молоке, например, в виде супа-пюре), цедра лимона и жареный фундук (или тост)

цветная капуста (приготовленная в молоке, например, в виде супа-пюре), пармезан и яйцо «в мешочек»

* В состав соуса входят: оливковое масло, помидоры, черные оливки, лимонный сок, базилик и другие ароматические травы.



Жареное чудо

Раскройте вкус капусты, приготовив ее на коричневом масле или на огне. Жареные, тушеные или фламбированные овощи в результате реакции Майяра приобретут яркий вкус. Затем объедините тушеную капусту с жареными, поджаренными и эмпирематическими нотками.



Совет

ОПТИМАЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Готовьте капусту быстро, в кипящей воде, чтобы сохранить ее цвет и вкус. Хитрость: добавьте щепотку пищевой соды, чтобы ускорить приготовление и сохранить овощи зелеными. Вкус также передается через цвет!

СОУС, КОТОРЫЙ МЕНЯЕТ ВСЕ

Овощи, приготовленные в воде или на пару, независимо от того подаются они горячими или холодными, дополняют соус или приправы, подчеркивающие вкус: соус вьерж, соус с кориандром, соевый соус или кисло-сладкий соус.

На сковороду положите кусочек сливочного масла, а затем бросьте манную крупу из цветной капусты. Снимите с огня, посолите, добавьте мелко нарезанный арахис (или кинако) и бобы тонка.

Этот гарнир очень хорошо сочетается с жареной птицей или рыбным филе, приготовленным на сливочном масле. Уваренный сок домашней птицы (или говядины) соединит ингредиенты.

ПОПРОБУЙТЕ:

жареная цветная капуста, бекон и кофе

жареная цветная капуста, копченая грудинка (или бекон) и соевый соус

жареная цветная капуста, жареная спаржа (зеленая или белая) и разбавленный бальзамический уксус

жареная цветная капуста, коричневое масло и жареный фундук (или миндаль)

цветная капуста, приготовленная на барбекю, лакрица и черника

жареная цветная капуста, жареная груша и бобы тонка

охлажденная цветная капуста, приготовленная на барбекю, копченая ветчина и оливковое масло с морской солью

цветная капуста (приготовленная в молоке, например, в виде супа-пюре), арахис и копченая сельдь

цветная капуста, коричневое масло и корица (или миндаль, или поджаренный фундук)

брюссельская капуста, жареная колбаса чоризо и треска

Рецепт

МАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Приготовление. Натрите сырую цветную капусту на терке до состояния, похожего на манную крупу. На



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КАПУСТА: ЦВЕТНАЯ, БРЮССЕЛЬСКАЯ

КАРТОФЕЛЬ

Картофелю можно было бы посвящать целую книгу, так как у него множество разновидностей, а физико-химический состав и способы термической обработки очень сложны. Крахмал, мягко превращающийся в сахар при готовке на пару или в бульоне (пюре, в мундире), карамелизация и реакция Майяра на сковороде, запекание и тушение в духовке, взаимодействие масла, крахмала и сахара при обжаривании картофеля фри... В сыром картофеле десятки молекул, а в конце приготовления — сотни! Ароматические профили — зелено-бобовые, жареные, карамельные, землистые и другие — полностью меняются. Давайте выберем три основных способа приготовления и поэкспериментируем со вкусовыми сочетаниями.



В воде!

При отваривании в мундире или на пару вкусовые качества остаются практически неизменными, но происходят трансформация крахмала и изменение текстуры. Гранулы крахмала набухают, образуя крахмальный клейстер. По мере продолжительности варки вода частично гидролизует крахмал, и появляются сладкие нотки. Если готовить картофель в коже, благодаря геосмину в нем появляются землистые нотки и плотность. Если протереть его через мельницу для овощей, а затем взбить со свежим сливочным маслом, произойдет волшебство, то получится насыщенное и вкусное пюре.

ПОПРОБУЙТЕ: КАРТОФЕЛЬ И...

лавровый лист и чеснок

жареные кабачки и слегка окрашенный лук

ваниль и помидор

мелисса и креветки

фенхель и свекла

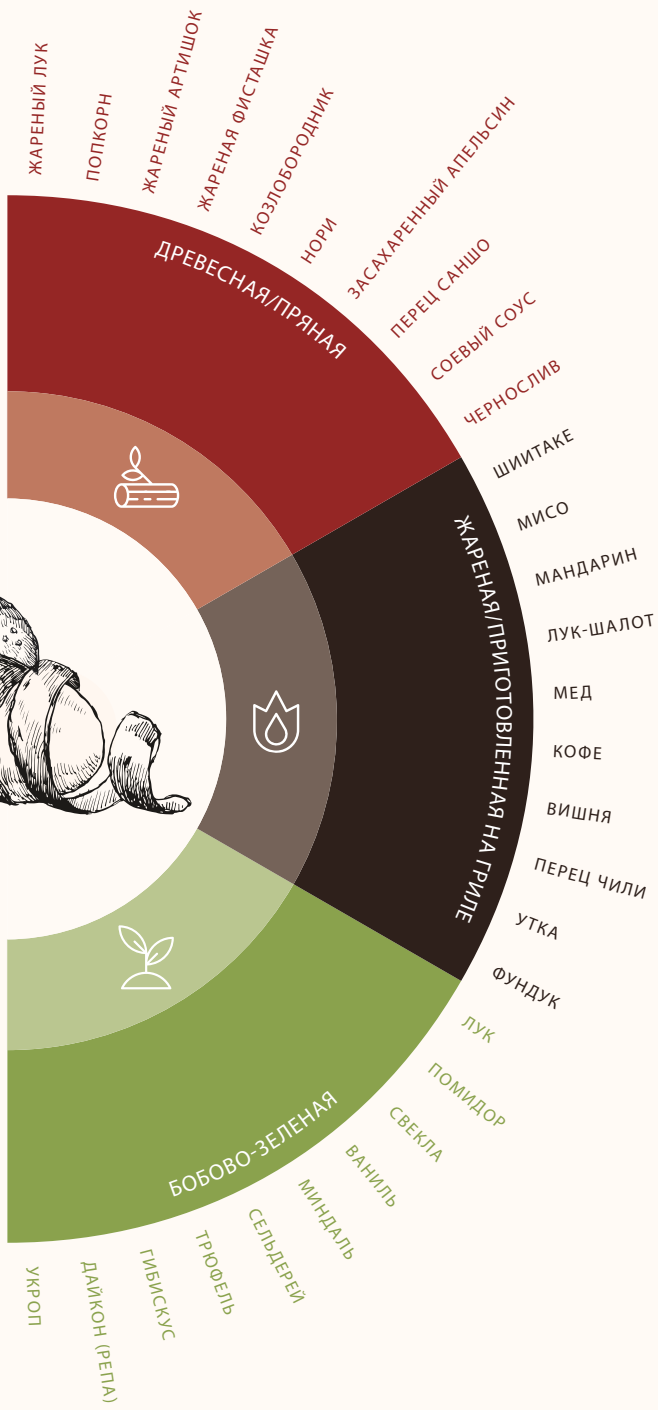
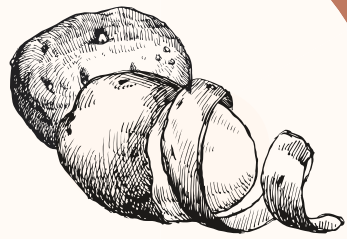
сельдерей и трюфель

дайкон (или репа) и ваниль

цедра мандарина и жареный миндаль

свежий савойский сыр и перец кубеба

темный шоколад и укроп



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КАРТОФЕЛЬ



Тушеный

Обжарьте картофель в ореховом сливочном масле или с небольшим количеством растительного масла, а затем запеките в духовке, выложив вокруг жареного мяса, с небольшим количеством панировочных сухарей. Следующие сочетания предлагают приправы чеснока с петрушкой, белого или сливочно-чесночного соуса, которые отличаются от классических. Не снимайте кожуру с молодого картофеля, чтобы усилить нотки подлеса.



С маслом!

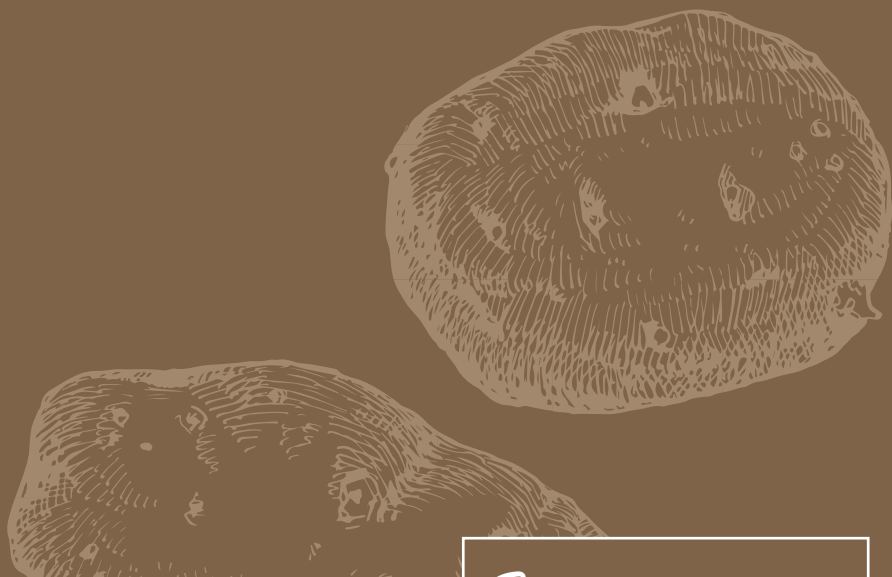
Совместное воздействие тепла и жира приводит к исчезновению некоторых пиразинов [62], тогда как другие в результате реакции Майяра наоборот появляются. Среди них [63] отметим такие стойкие, соблазнительные и известные всем запахи отварного картофеля, жареного фундука, картофеля фри и т.д.! Также выделяется усиливающая их молекула [64], которая присутствует в жареном мясе, пиве, старых винах и тушеных овощах. Мы предлагаем другие источники этих молекул, чтобы создать конкуренцию картофелю фри.

ПОПРОБУЙТЕ: КАРТОФЕЛЬ И...

четыре специи и жареный лук
копченый бекон и красный перец
кукуруза и попкорн
жареные артишоки и судачи
лимонная цедра и нори
кунжут и соевый соус
вяленая говяжья стружка и чернослив
жареные фисташки и апельсиновые цукаты
груша и сычуаньский перец
козлотородник и перец саншо

ПОПРОБУЙТЕ: КАРТОФЕЛЬ И...

жареный шиитаке и мисо
чернослив и мандарин
копченый бекон и апельсин
мидии и фундук
кардамон и пиво
сельдерей и чернослив
лук-шалот и мед
кофе и вишня
краб турто (или краб, или вяленая говядина) и перец чили
утка и маракуйя (или клубника)



Рецепт

КАРТОФЕЛЬ В ГОРШОЧКЕ

Приготовление. В чугунной кастрюле обжарьте розовый лук Роскофф в смеси из сливочного и растительного масел. Добавьте соль, перец и лавровый лист. Положите очищенный и нарезанный крупными дольками картофель, затем кусочки копченого бекона и налейте немного куриного бульона. Накройте крышкой и готовьте в духовке при температуре около 150°C в течение часа.

Вариант приготовления

ДОМАШНИЕ КРЕКЕРЫ

Если у вас осталось пюре, почему бы не приготовить из него домашние крекеры? Для этого добавьте яйцо, щепотку мускатного ореха, 2–3 ст. л. муки, соль и перец, а также щепотку разрыхлителя или пищевой соды. Сформируйте шарик и раскатайте его толщиной около 1 мм. Поверхность смажьте яичным желтком, чтобы крекеры после выпечки стали золотисто-коричневыми, и посыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку и запекайте при температуре 180°C около 20 минут. Домашние крекеры для закуски готовы!

КАШТАНЫ

Каштан — один из тех продуктов, которые демонстрируют тесную связь между текстурой и вкусом в общем восприятии дегустации. Говоря о нем, мы сразу вспоминаем о рождественской ярмарке, засахаренных каштанах и выпечке, но изучение вкусовых молекул этого плода позволило составить множество других ассоциаций, более свежих и легких.



Эффект уюта

Горячие каштаны, запеченные на рождественской ярмарке, горячий шоколад, шоколадный кекс, засахаренные каштаны, каштановая запеканка, пюре из каштанов на хрустящем сладком тесте... Несомненно, сахар, крахмал и сладкие теплые нотки каштанов имеют привкус, ассоциирующийся с уютной домашней обстановкой — вечера у камина. Химия говорит о том, что мед, шоколад, молоко и «Горячий Тодди»* также содержат много общих молекул с каштанами. Таким образом, сочетание получается теплым, сладким и ароматным!

* Коктейль, приготовленный из крепкого алкоголя, воды, подсластителей и специй.

ПОПРОБУЙТЕ:

каштан, фундук и лимон

каштан, черный чай и груша

каштан, груша и трюфель

каштан, мед и апельсиновые цукаты (или цукаты из лимона, или цукаты из кумквата)

каштан, шоколад и кофе

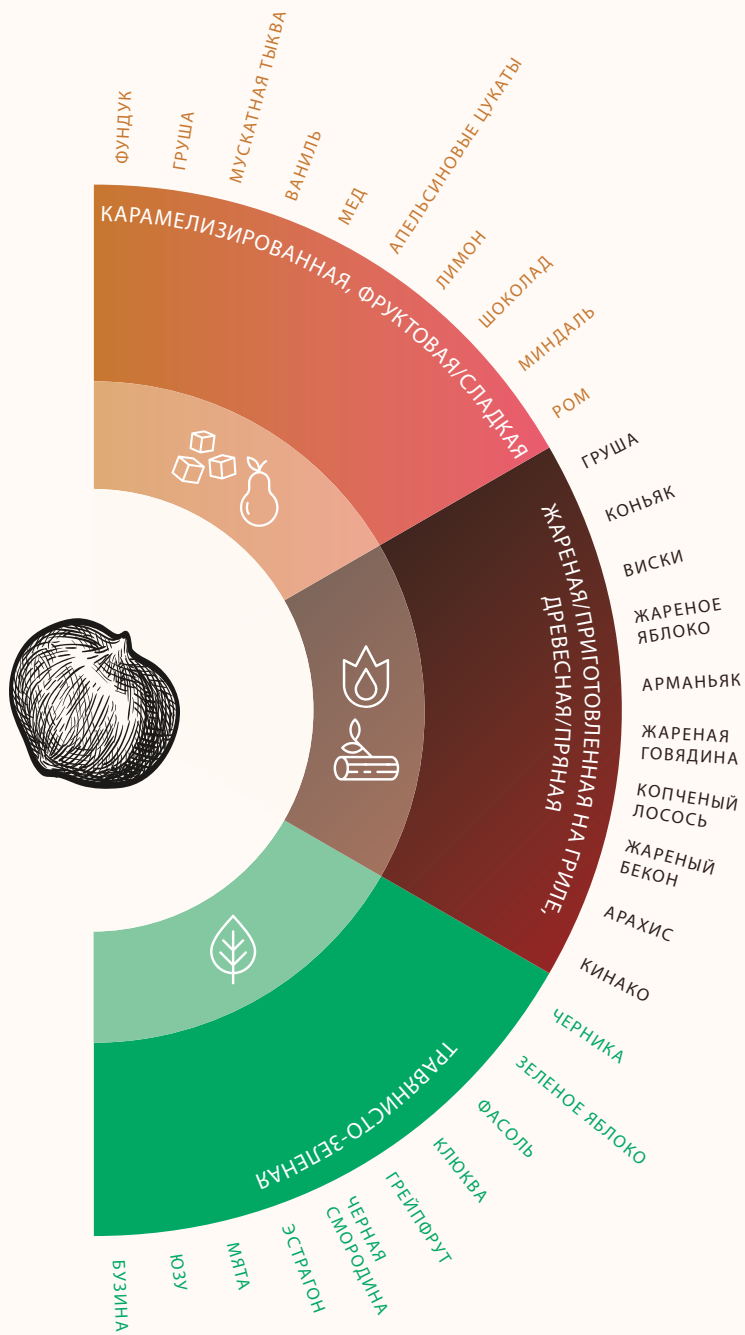
каштан, грейпфрут и кардамон

каштан, миндаль и ром

каштан (или засахаренный каштан), тыква (или мускатная тыква) и ваниль

каштан (или засахаренный каштан), фасоль адзуки и черная смородина

каштан (или засахаренный каштан), регидратированный изюм и картофель (или сладкий картофель)



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КАШТАНЫ



Горячие каштаны

Съедобные каштаны и обычные каштаны (модифицированные формы дикого каштана) богаты медленными углеводами (около 30% крахмала), содержат быстрые сахара (около 4%) и белки (около 2%). Готовя каштаны на огне, помимо термообработки, мы вызываем реакции Майяра (реакции между углеводами и белками) и карамелизацию (разложение углеводов). Появляется много новых ароматических молекул, связанных с коричневыми пигментами. Затем вкусы меняются и становятся более сложными. Эмпирематические ноты сочетаются с другими обжаренными ингредиентами, такими как шоколад, кофе, виски, выдержанным в бочках (и, соответственно, со старым ромом, арманьяком, коньяком), даже с кинако, яблоками, карамелизированными в сливочном масле (опять же реакции Майяра между сахаром и казеином в масле), и, конечно же, жареной курицей (или индейкой).

Рецепт

КАШТАН И СВЕЖЕСТЬ ГРУШИ

Приготовление. Свежие груши нарежьте брусочками или тонкими ломтиками. Поместите их в ванильный грушевый сок. Поставьте в прохладное место. Приготовьте каштаны на курином бульоне. В конце приготовления фламбируйте* с коньяком.

Подача. Выложите охлажденные груши на теплые каштаны. Подавайте с жареной говядиной, посыпав жареным кунжутом.

* Кулинарный прием, во время которого продукт или готовое блюдо обливают крепким алкоголем и поджигают. Спирт испаряется, а блюдо приобретает особенный аромат и вкус.

ПОПРОБУЙТЕ: КАШТАН И...

груша и коньяк

кофе и коньяк

шоколад и виски (или ром)

жареное яблоко и кинако

жареная птица и трюфель

жареное яблоко и арманьяк

соевый соус и кедровый орех

жареный кунжут и жареная говядина

копченый лосось (или другая копченая рыба) и жареный кунжут

жареный бекон и арахис

разбавленный соевый соус и вяленое мясо

жареная гречка и засахаренный лимон

аргановое масло и твердый сыр

Совет

МУКА ИЗ КАШТАНА

Приготовьте пюре из неприправленных каштанов (сварите в воде, затем измельчите в блендере или протрите через сито). Распределите его тонким слоем на противне. Оставьте сушиться в духовке при низкой температуре (70–80 °C) на несколько часов. У вас получится домашняя каштановая мука. Ее можно использовать в тортах, печеньях или пирожных, заменив часть пшеничной муки. Храните вдали от влаги.



Дуэль между крахмалом и свежестью

Каштаны хорошо сочетаются с большинством сладких жареных фруктов, но особенно с яблоками [20]. Эта свежесть, которую можно охарактеризовать как скошенную траву, облегчает густую (из-за крахмала) текстуру каштанового пюре и придает десерту свежесть. Используйте сырые зеленые яблоки [21] вместе с желтыми, приготовленными на сливочном масле, и доставьте величайшее удовольствие своим вкусовым рецепторам.



Рецепт

КАШТАНОВЫЙ КРЕМ С КОФЕ

Приготовление. Опустите каштаны в кастрюлю с водой, доведите до кипения и добавьте воды с чашкой крепкого кофе. Готовьте медленно до полного испарения жидкости. Разомните каштаны в пюре. Пока смесь теплая, добавьте сливочное масло, сахар и тщательно перемешайте (на 500 г каштанового пюре приходится 125 г сливочного масла и 80 г сахара).

Хранение. Этот крем хранится около недели в закрытой банке.

ПОПРОБУЙТЕ: КАШТАН И...

черника и вишня

черная смородина и эстрагон

вишня и кончик перца чили

грейпфрут и мята

клюква и сырое зеленое яблоко

сырое зеленое яблоко и лайм

сырое яблоко и укроп

жареный бекон и сырое зеленое яблоко

фасоль и юзу

белая рыба и бузина (или черника)

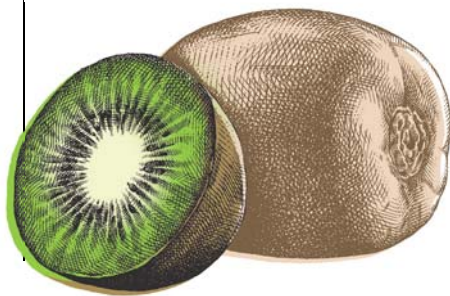
Вы знали?

МОНБЛАН И ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Монблан — основной десерт богатых домов: хрустящее безе, пюре из каштанов и черной смородины, которые дополняют друг друга. И это заслуженно: легкая кислинка уравнивает сахар, зеленые [22] ноты смородины перекликаются с нотами каштана. Давайте попробуем и другие ингредиенты, которые содержат свежие зеленые нотки.

КИВИ

Кислый и зеленый экзотический фрукт киви удивляет нас своей способностью сочетаться с неожиданными пикантными продуктами: устрицами, горгонзолой или говядиной... Отправьтесь в настоящее гастрономическое приключение с этим фруктом, обладающим богатством вкуса.



Зеленый и фруктовый

Несколько специфических молекул [35] придают киви острый, зеленый и свежий вкус. Сочетания с овощами и фруктами, которые тоже содержат эти молекулы, очевидны. Будь то сорбет, фруктовый салат или сырой гарнир — не будем оставлять киви только для десертов.

Киви — один из фруктов, который плохо переносит высокую температуру. Изменение цвета, резкая потеря вкусовых качеств... Лучше всего использовать его сырым, нарезанным, а также в виде соков или карпаччо.

Всего за несколько минут можно приготовить оригинальный салат: поверх отварной, высушенной и охлажденной фасоли выложите нарезанный мелкими кубиками киви. Полейте зеленым оливковым маслом с несколькими веточками базилика и приправьте щепоткой перца.

ПОПРОБУЙТЕ: КИВИ И...

апельсин и лимон

дыня и апельсин

огурец и укроп

огурец и эстрагон

зеленое яблоко и ваниль (или лайм)

зеленое яблоко и базилик

зеленая фасоль и базилик (или эстрагон)

дыня и васаби

зеленое яблоко и оливковое масло

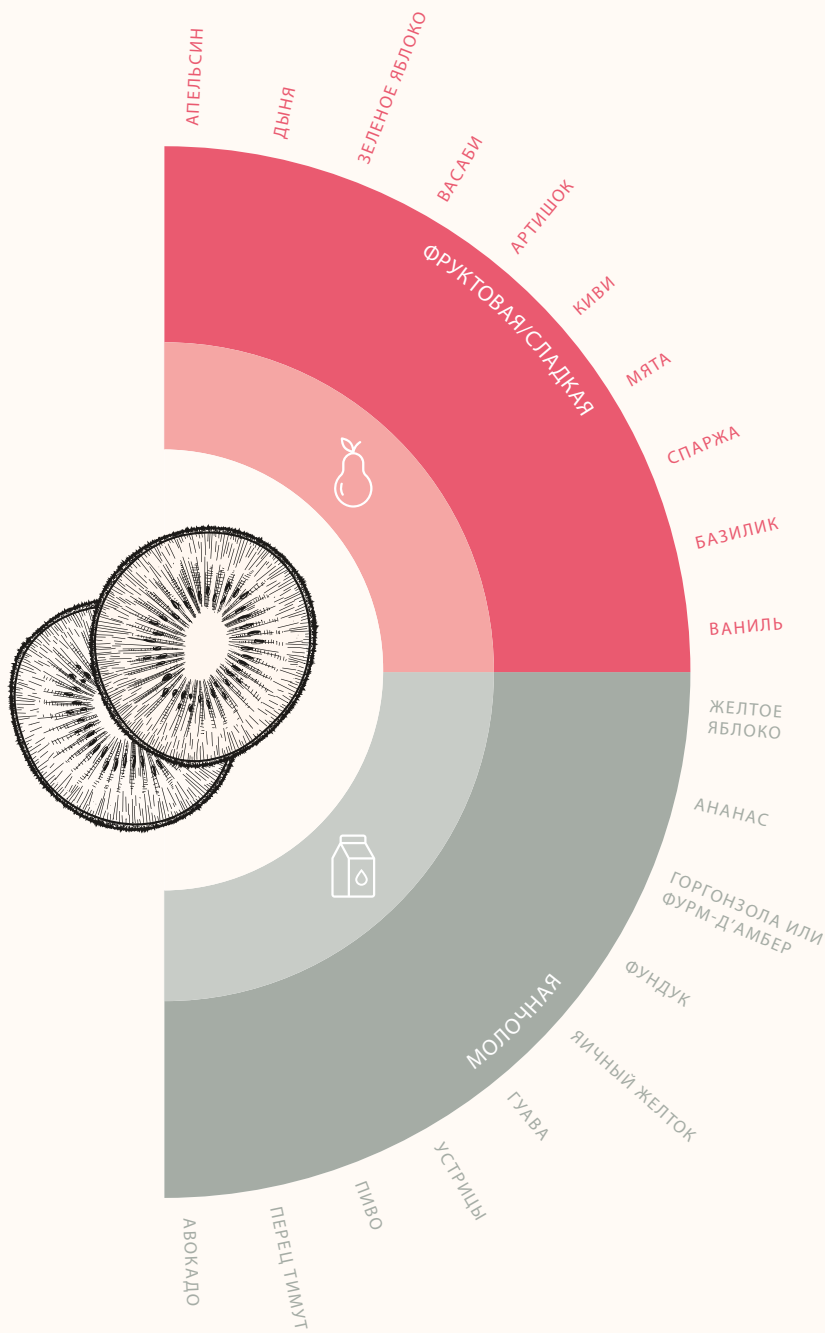
зеленое яблоко и васаби

артишок и эстрагон

зеленый горошек и мята

личи и мята

зеленая спаржа и кардамон



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КИВИ



Сливочный

Другие более тяжелые ароматические эфиры придают киви жирные нотки. У спелых желтых (менее сладких) и зеленых плодов киви вкус более мягкий. Эти молекулы содержатся в сливочных и молочных продуктах. Давайте решимся на сырую мякоть, нарезку или пюре из киви с сыром. Спелый желтый киви — лучший выбор, если вы ищете молочный вкус.



Рецепт

НАРЕЗАННОЕ КИВИ С ФИНИКАМИ

Приготовление. Крупные мясистые финики нарежьте тонкими брусочками. Зеленые киви нарежьте кубиками. Добавьте немного оливкового масла первого отжима и финики. Аккуратно перемешайте.

Подача. Подавайте с сыром грюйер или бри.

ПОПРОБУЙТЕ:

желтый киви, желтое яблоко и кон-
дриё

киви, ананас и перец тимут

киви, горгонзола и сливки

киви, голубой сыр (или фурум-д'Ам-
бер) и мята

киви, фундук и яичный желток

киви, грюйер и финик

киви, бри и арахис

киви, гуава и камбала

киви, авокадо и оливковое масло

киви, устрицы и даси (или соевый
соус)

киви, говядина (мраморная типа
кобе) и перец чили

киви, пиво и пихтовый сироп (пихто-
вый или розмариновый мед)

Вариант приготовления

СИРОП ИЗ КИВИ

Киви разрежьте на четвертинки. Посыпьте их сахаром и дайте соку стечь. Соберите сок, чтобы получить сироп. Идеально подходит для ароматизации холодного чая, воды, фруктового салата, панна-котты и т.д.

КЛУБНИКА

Что отличает клубнику сорта Плу-гастель от лесной земляники, а клубнику Гаригуэтта от Мара де Буа? Соотношение ароматических молекул, свободных сахаров (сахарозы, фруктозы и глюкозы) и кислотности. Вот почему некоторые ягоды кажутся более терпкими, другие — более сладкими, третьи — более зелеными и свежими. Клубника содержит три основных вида молекул, придающих

травянисто-зеленые, пряные и фруктово-карамельные нотки, что дает новые сочетания вкусов. В противном случае у нас создается впечатление, будто мы всегда едим клубнично-малиновые, ванильно-клубничные или клубнично-лимонные сочетания.



Травянисто-зеленая

Продукты, богатые хлорофиллом, имеют травянисто-зеленые ноты. На запах ощущается свежесть только что скошенной травы или скомканных листьев. Сорт Гаригуэтта идеально подходит для сочетания травянистых вкусов! Вечная классика — клубника и ревень, одновременно кислые и зеленые. К ним же относятся мята, базилик, укроп, огурец, арбуз, фасоль, свежий горошек, орегано, майоран. Все эти продукты «зеленые» на вкус и прекрасно сочетаются с клубникой из-за обилия общих молекул. Для самых смелых — йодированные и слегка горьковатые зеленые вкусы: зеленый горошек, огурец, морские водоросли, мангольд, бузина, ромашка и др.

ПОПРОБУЙТЕ: КЛУБНИКА И...

- фасоль и зеленый горошек
- помидор и бузина
- ревень и роза (или кардамон)
- зеленая фасоль и петрушка
- малина и фисташка
- малина и перечная мята
- грейпфрут и имбирь
- арбуз и майоран (или орегано)
- зеленое яблоко и базилик (или укроп, или эстрагон, или лайм)
- арбуз и эстрагон (или свежий базилик, или тимьян, или орегано)



Красная пряная

Пряные нотки? Ну да, и это потрясающе! Попробуйте добавить немного перца в клубничный соус — вы будете удивлены. Он хорошо сочетается и с другими специями: гвоздикой, мускатным орехом, можжевельником и даже перцем чили. Лучше всего использовать перец с цитрусовыми нотками, например, вьетнамский перец чили или японский саншо. Куда понятнее, но так же поразительно — клубника, ананас и перец, которые образуют идеальный триптих. Ананас содержит как зеленые (много сложных эфиров [30]), так и карамелизированные ноты [31].



Приготовленная и фруктовая

Фуранеол — молекула, содержащаяся во многих фруктах, а также в пиве, соевом соусе, карамели и других приготовленных или ферментированных ингредиентах. Поэтому мы оставляем свежесть, терпкость и травянисто-зеленый вкус фруктов, чтобы раскрыть приготовленные, сладкие, карамелизированные нотки (типа сладкой ваты или карамели). Давайте поработаем с сортами клубники Мара де Буа или Эльсанта, чтобы приготовить клубничное варенье, клубничный сироп или фруктово-ягодный соус. Мы можем усилить эти ароматы, добавив немного соевого соуса или несколько капель бальзамического уксуса, и сочетать клубнику с ананасом, жареными персиками, темным шоколадом, кокосом и даже бараниной.

ПОПРОБУЙТЕ: КЛУБНИКА И...

кокос и йогурт (или другой молочный продукт)

кокос и лайм

ананас и соевый соус

ананас и темное пиво

жареная груша и баранина

жареный персик и соевый соус (или темное пиво)

кардамон и сливочное масло

помидор (или красный перец) и бальзамический уксус

манго и кокос (или соевый соус)

арбуз и авокадо

ПОПРОБУЙТЕ: КЛУБНИКА И...

кокос и йогурт (или другой молочный продукт)

кокос и лайм

ананас и соевый соус

ананас и темное пиво

жареная груша и баранина

жареный персик и соевый соус (или темное пиво)

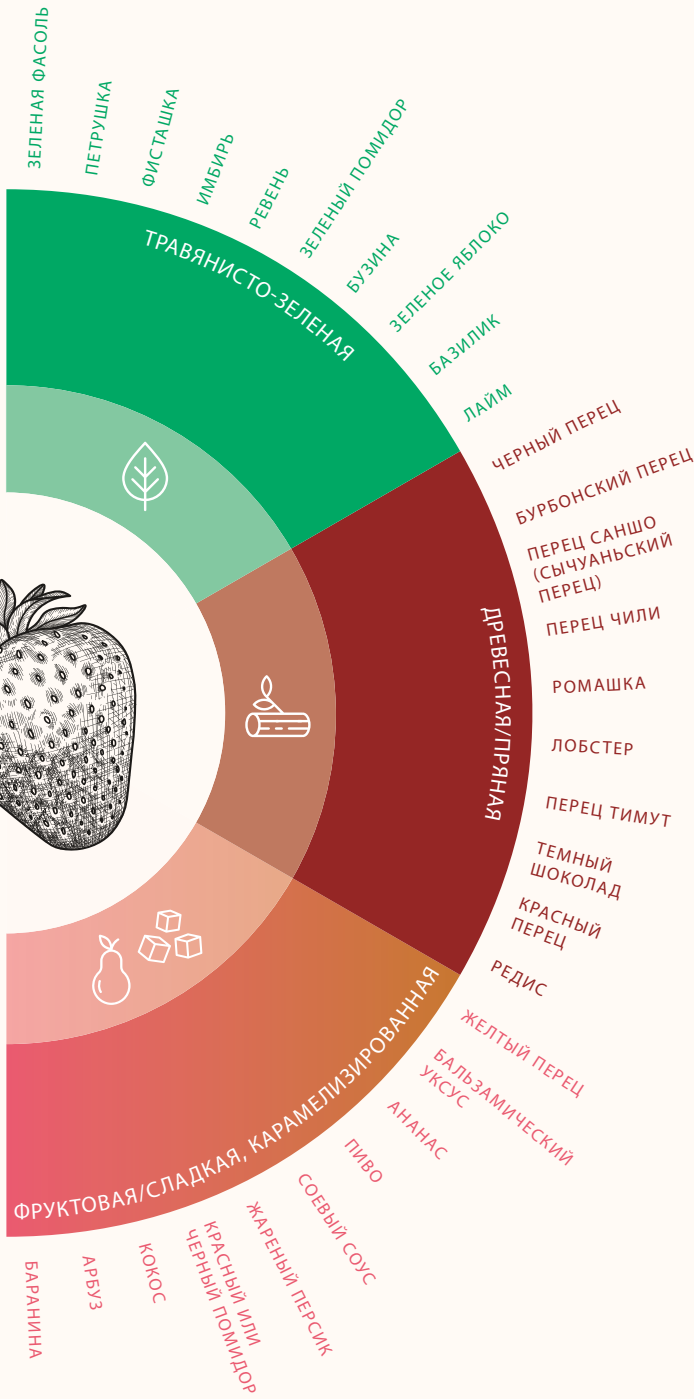
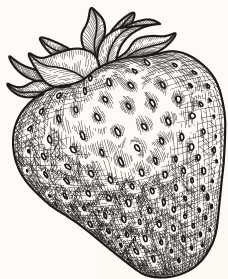
кардамон и сливочное масло

помидор (или красный перец) и бальзамический уксус

манго и кокос (или соевый соус)

арбуз и авокадо

АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КЛУБНИКА





Рецепт

КЛУБНИКА С РЕДИСОМ И УКРОПОМ

Приготовление и подача. Редис нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте несколько веточек укропа и сбрызните оливковым маслом. Смешайте. Клубнику (например, Плугастель) разрежьте на четвертинки. Добавьте редис. Сразу же подавайте.

Предложения. Можно подать с клубничным сорбетом и травяным желе. Для желе смешайте 100 г воды, 0,5 г агар-агара и 5 г сахара. Доведите до кипения. Добавьте измельченный укроп. Дайте остыть. Нарежьте небольшими кубиками.

Совет

ХОРОШО ХРАНЯЩИЕСЯ И АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ

Клубника — очень хрупкий плод. Ягоды не должны соприкасаться из-за быстрых реакций ферментации, окисления и гниения. Предпочтительно собирать их вручную и класть рядом друг с другом. Для лучшей сохранности сверху можно положить слегка влажное бумажное полотенце. Исследования показали, что, как и в случае с помидорами, некоторые летучие вкусы портятся из-за хранения в холодильнике. Покупайте клубнику в небольших количествах и употребляйте не охлаждая в течение дня.

КОКОС

Этот фрукт — парадокс, в котором блестяще сочетаются контрасты: темно-коричневый цвет скорлупы — с белизной мякоти; жирность мякоти — с кокосовой водой, а округлые и восковые нотки — с зелеными и фруктовыми. Молоко, сливки, вода, свежая или сушеная стружка — столько текстур, столько возможных сочетаний вкусов!



Зеленая и фруктовая вода

Здесь востребованы водянистые ноты. Водорастворимые молекулы способствуют ощущению зеленых и растительных нот, а также фруктовых полутонов кокоса. Отдавайте предпочтение воде или кокосовому молоку, а также свежим фруктам (в стружке или натертым). Давайте усилим эти летучие ноты другими ингредиентами того же регистра. Вы можете смешать свежую стружку с минеральной водой, процедить и получить свежую растительную воду со сладкими нотками кокоса.

ПОПРОБУЙТЕ: КОКОС И...

помидор (зеленый или желтый) и карри (свежий или в виде порошка)

белый гриб (или шиитаке) и анис (или имбирь)

клубника (или малина) и комбава

лобстер и малина

кабачок (или шпинат, или зеленая спаржа) и лаванда

лосось и бузина

треска и персик

бри и мирин (или сливовый уксус)

свежий козий сыр и кунжут

козлобородник и грейпфрут



Жирная и восковая мякоть

Когда мы говорим, что кулинария тесно связана с химией, кокос — полное тому подтверждение. Его молекулы, хорошо растворимые в жирных веществах, отвечают за округлые и молочные нотки. Очевидно, что чем более концентрирован кокос (кокосовые сливки, сушеная стружка), тем выше концентрация жира, а вместе с ним и содержание ароматизаторов. Текстура, которую придает кокос, ценится в кулинарии и выпечке (клетчатка, связующий соус, жирная эмульсия).



Рецепт

СВЕЖИЙ КОЗИЙ СЫР С КУНЖУТОМ И КОКОСОВЫМ ЖЕЛЕ

Приготовление. Сформируйте из свежего козьего сыра небольшие клецки. Обваляйте их в жареном кунжуте и нескольких кусочках сухого кокоса.

Приготовьте желе из кокосовой воды.

Для этого 200 мл кокосовой воды доведите до кипения с 2 г агар-агара. Снимите с огня, добавьте еще 10 мл кокосовой воды и разлейте по небольшим чашам. Оставьте в холодильнике.

Подача. На кусочек желе аккуратно выложите клецку из козьего сыра такого же размера. Украсьте листиком настурции.

ПОПРОБУЙТЕ: КОКОС И...

фиалка и маракуйя

манго и хересный (или бальзамический) уксус

малина и черная оливка

малина (или ежевика) и орегано

эмменталь (или грюйер) и бузина

устрица и ваниль

белый шоколад и юзу (или маракуйя, или розовый перец)

кабачок и чили

лук-порей и лакрица

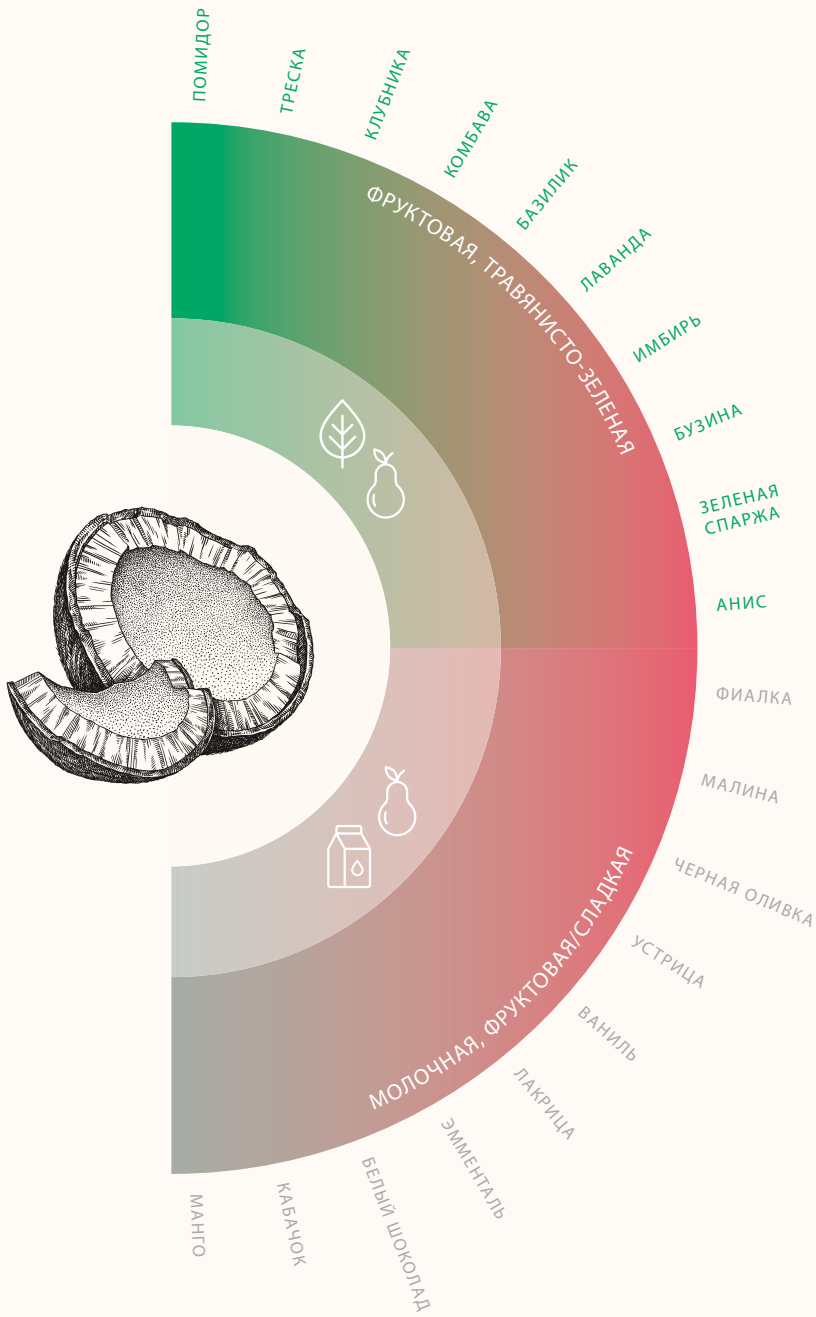
сморчки и рис басмати

Вариант приготовления

СУШЕНЫЙ КОКОС

Натрите мякоть кокоса на мелкой терке с помощью овощечистки. Разложите на бумаге для выпечки и сушите в духовке в режиме конвекции при температуре 70°C около 3 часов. Вы получите домашний сушеный кокос, который дешевле и лучше, чем купленный в магазине.

АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КОКОС



КРАСНАЯ СМОРОДИНА И КРЫЖОВНИК

Кусты красной смородины и крыжовника дают сочные терпкие ягоды зеленого, желтого, оранжевого или ярко-красного цвета — настоящая кладезь пектинов, витаминов и антиоксидантов. Не забываем и об их вкусе! Они словно гелевые сферы молекулярной кухни, которые лопаются во рту и придают определенную живость. Как описать эти вкусы? Зелено-цитрусовый у смородины и зелено-цветочный у крыжовника... В любом случае, эти ягоды делают вкус блюда ярче!



Цветочная капсула

Давайте рассмотрим цветочно-фруктовую карту и объединим эти ягоды с другими аналогичными продуктами [34]. Сделайте акцент на свежие фрукты, соусы и выбирайте красную смородину или крыжовник. Прежде чем процеживать и пропускать сок через сито, раздавите ягоды, а не перемешивайте. В первом случае мы просто выдавливаем сок, а во втором частично отделяем косточки, содержащие много вяжущих соединений.

ПОПРОБУЙТЕ:
КРАСНАЯ СМОРОДИНА
ИЛИ КРЫЖОВНИК И...

зеленый помидор и оливковое масло

абрикос и шисо

треска и жасмин

питахайя и эстрагон

сибас и ананас

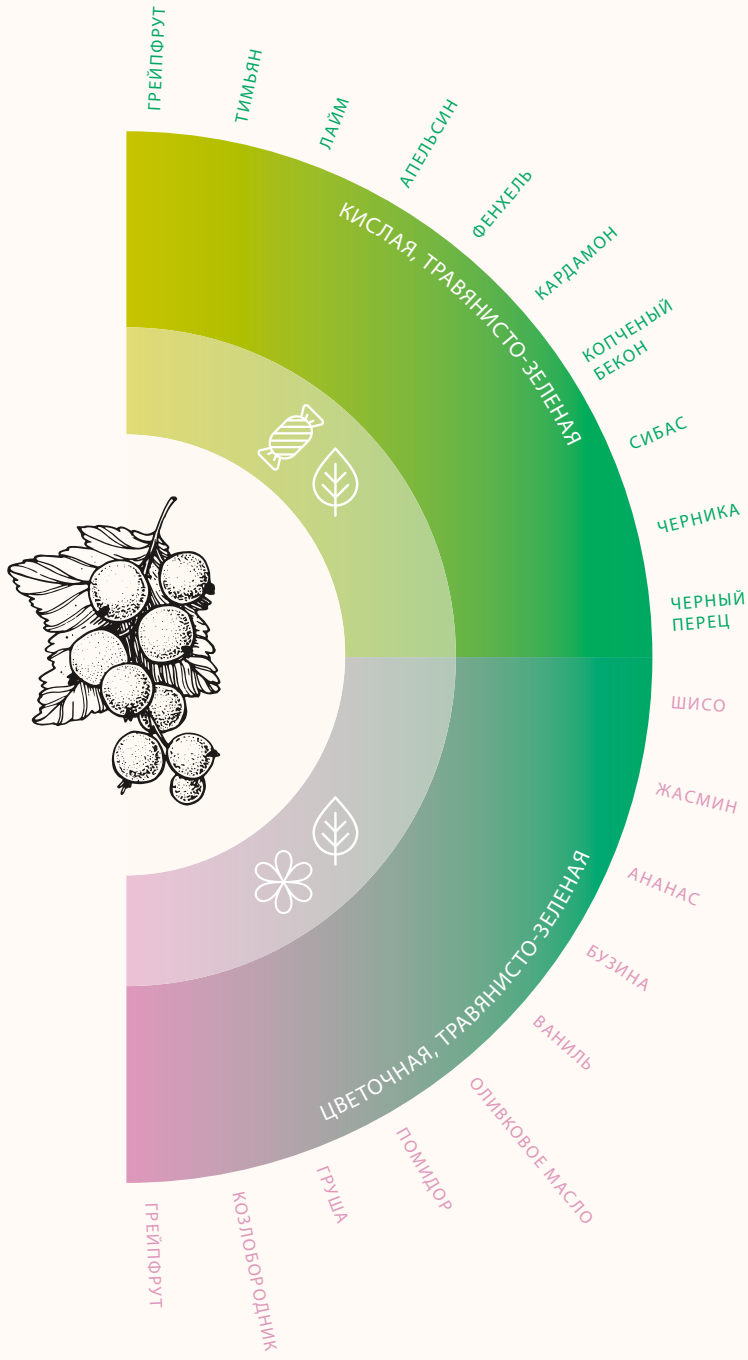
груша и бузина

козлотородник и ваниль

свежий сыр (овечий или козий) и пиво

грейпфрут и пралине

жареная свинина и сладкий картофель



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КРАСНАЯ СМОРОДИНА И КРЫЖОВНИК



Терпкая живость

В блюде эти натуральные ягодные шарики добавляют кислинку и способны конкурировать с уксусными или лимонными сферами, которые в молекулярной кухне готовят с использованием альгината натрия. Зеленые нотки термически обработанной смородины, как правило, исчезают, уступая место более древесным и пряным. Тогда возможны сочетания с жареным мясом и другими жареными продуктами — вспомните об утке с вишней.



Рецепт

КОПЧЕНАЯ ГРУДИНКА СО СМОРОДИНОЙ И КАРДАМОНОМ

Приготовление. Смородину разомните с небольшим количеством масла виноградных косточек, чтобы получилась заправка для салата. Мелко нарежьте груши и смешайте их с заправкой. Добавьте несколько ягод смородины. Поджарьте толстый ломтик копченой грудинки.

Подача. В конце приготовления посыпьте тертым кардамоном. Подавайте с грушевым салатом.

ПОПРОБУЙТЕ: КРАСНАЯ СМОРОДИНА ИЛИ КРЫЖОВНИК И...

ракообразные и грейпфрут

черника и черный перец

грейпфрут и тимьян

пармезан и пиво

сибас и оливка

фасоль и лайм

вишня и цикорий

говядина и устрицы

фенхель и апельсин (или мандарин)

копченый бекон и кардамон

Вариант приготовления

ЗАПРАВКА ИЗ СОКА СМОРОДИНЫ

Свежий сок красной смородины может заменить уксус в заправке для салатов или служить основой для приправы к блюду, например как сок маракуйи или лимона.

КРУПЫ

Рис, киноа, чечевица, бобы, нут... Эти культуры составляют основу многих вегетарианских блюд, а также являются неотъемлемой частью блюд из рыбы или мяса в соусе. Но помимо знаний о текстуре и уровне содержания крахмала, эти продукты заслуживают более пристального исследования химиками и поварами, чтобы мы смогли подчеркнуть их ароматические свойства и собственные вкусовые качества. Для чего? Выйти за рамки классических сочетаний чечевицы с лососем, риса по-кантонски с ветчиной и овощами, риса с шафраном, нута с кунжутом. Кроме того, мы решили дать список продуктов, которые имеют большое количество общих молекул, находятся в одном и том же вкусовом поле (древесные, растительные, цветочные, цитрусовые и т.д.) и, следовательно, лучшим образом сочетаются с этими крахмалистыми продуктами. Мы не хотели давать трио продуктов — вы можете свободно исследовать любой из этих ингредиентов, добавлять в свои рецепты и экспериментировать с большей или меньшей смелостью! Следите за сроками хранения круп, так как ароматы под воздействием тепла и света со временем портятся. Желательно употреблять их в течение года.

Какими бы сухими ни были крупы, не забудьте тщательно промыть их перед приготовлением. Перед готовкой культуры с толстой кожей замочите как минимум на три часа, а перед варкой смените воду. Полезно знать: щепотка пищевой соды ускорит приготовление. Наконец, помните, что крупы легко впитывают воду в 2–3 раза больше своей массы, поэтому воду, в которой вы будете их готовить, необходимо хорошо приправить, чтобы придать им приятный аромат.



РИС



Рис, состоящий из крахмала и, следовательно, углеводов, — продукт, который составляет основу рациона более половины населения Земли. Цельнозерновой (бурый нешлифованный или коричневый) благодаря околоплоднику [36] сохраняет многочисленные микроэлементы и клет-

чатку и имеет древесные, жареные и слегка горьковатые нотки. Очищенный и отшлифованный белый, за исключением жасмина или басмати, менее питателен и обладает менее выраженным вкусом. Эти тонкие вкусовые нотки просто необходимо уметь сочетать.



Бурый рис

Древесные и пряные ноты хорошо сочетаются с другими продуктами с такими же доминантами. Обжаренный в сливочном или растительном масле перед приготовлением в воде или бульоне, бурый рис приобретет жареные нотки, что идеально подходит для сочетания с моллюсками, кофе, шоколадом и другими ферментированными или жареными продуктами.

ПОПРОБУЙТЕ: БУРЫЙ РИС И...

ракообразные

красный перец (или приготовленный помидор)

жареные (или жареные на гриле) грибы

копченая говядина (или жареная дичь, или утка)

гранат (или перец чили)

кофе в зернах (или какао)

Рецепт

ЖАРЕННЫЙ БУРЫЙ РИС СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ ФЕТА И КОПЧЕНЫМ ДЛИННЫМ ПЕРЦЕМ

Приготовление. Рис промойте и замочите минимум на 3 часа в холодной воде.

Нарежьте коричневые шампиньоны (или шиитаке, предварительно замоченные в копченном чае) мелкими кубиками. Обжарьте рис и грибы в сливочном или растительном масле. Добавьте длинный копченый перец. Залейте смесью копченого чая и овощного бульона с добавлением стебля сельдерея. Готовьте до полного испарения жидкости. Затем разложите в отдельные небольшие, хорошо смазанные маслом чугунные (или тяжелые металлические) миски. Доведите до кипения, не перемешивая, чтобы появился цвет, а края подсохли (в духе пибимпапа [69]). Когда края станут хрустящими, блюдо готово.

Смешайте сыр фета с творогом, добавьте цедру лимона, длинный перец, немного оливкового масла и морской соли.

Подача. Выложите на рис сливочный шарик и подавайте. По желанию можно добавить полоски вяленого мяса (утки или говядины) или копченой рыбы.



Рис басмати

Каково же происхождение вкуса риса басмати? 2-ацетил-1-пирролин — молекула, присутствующая в зерне, а также в листьях пандана (ползучего растения из Азии). Басмати используют в кулинарии для приготовления соусов и тушеных блюд именно потому, что он придает цветочные и зеленые нотки. Жасмин тоже содержит эту цветочную молекулу. Можно найти десятки молекул, общих для разных видов риса. Именно соотношение этих молекул объясняет нюансы между басмати и жасмином, а также различия в зависимости от региона.

ПОПРОБУЙТЕ: РИС БАСМАТИ И...

клубника

молочный шоколад

спаржа (зеленая или белая)

треска

апельсин (или флердоранж)

жасмин

устрица

стручковый перец (или зеленый
перец, или белый перец)

оливковое масло

тимьян

краб

апельсиновый ликер



Рецепт

ПИРОГ ИЗ РИСА, СПАРЖИ И УСТРИЦ

Приготовление. Рис басмати готовьте так же, как для плова. Когда рис станет мягким, добавьте взбитые яйца, измельченные пошированные устрицы и верхушки спаржи. Приправьте. Аккуратно перемешайте и разложите по небольшим формочкам. Готовьте на водяной бане при температуре 120°C около часа. Дайте остыть.

Подача. Подавайте в качестве холодного или теплого блюда.

ЧЕЧЕВИЦА



Мраморная сине-зеленая из Пюи, черная из Белуги, коричневато-желтая из Германии и другие сорта — цвета, вкусы и терруары* снова тесно связа-

ны, что объясняет органолептические оттенки чечевицы. Срезанная трава, бобовые, фундук, сено и так далее — все это возможные дескрипторы.

* Совокупность почвенно-климатических факторов и характеристик местности.



**ПОПРОБУЙТЕ:
ЧЕЧЕВИЦА И...**

темный шоколад

и копченый бекон

копченая рыба

сморчки

лосось (или копченый лосось)

свекла

пармезан

капуста кейл

имбирь

комбава (или юзу)

кардамон

грейпфрут

ежевика (или черная смородина)

вакаме (или морской салат)

гранат

черная смородина

мед

вешенки

артишок

кабачок

арбуз

мандарин

сельдерей

морской еж

базилик

лук-шалот

Рецепт

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ, КОПЧЕНОГО БЕКОНА И МАНДАРИНА

Приготовление. Обжарьте лук-шалот на сливочном масле, добавьте нежирный копченый бекон и продолжайте готовить чечевицу как ризотто (на 500 г крупы должен приходиться 1 л овощного бульона). Оставьте вариться на слабом огне. В конце приготовления перемешайте и измельчите в пюре. Добавьте 0,5 л взбитых сливок и 0,5 л молока (или 1 л соевого молока).

Подача. Подавайте теплым (около 60°C). В последнюю минуту натрите поверх супа-пюре кожуру мандарина (или грейпфрута).

СУШЕНАЯ ФАСОЛЬ



Коко де Пемполь, фляжоле, адзуки и др. Как и чечевица, фасоль бывает разных форм, цветов и вкусов. Цветочный, зеленый или овощной — дескрипторы, используемые для белой фасоли и фасоли фляжоле. Не бойтесь использовать для их пригото-

вления настоев и другие чаи с цветочными ароматами. У бобов адзуки, из которых готовят пасты и десерты (например, моти в Японии), нотки довольно пряные и древесные, что позволяет им сочетаться с нотками сахара, карамели и жареными нотами.



**ПОПРОБУЙТЕ:
БЕЛАЯ ФАСОЛЬ ИЛИ
ФАСОЛЬ ФЛЯЖОЛЕ И...**

тимьян

лук-порей

эстрагон

жасмин

фиалка

лаванда

роза

омар (или ракообразные)

пиво

оливковое масло

белый перец

белая рыба



**ПОПРОБУЙТЕ:
БОБЫ АДЗУКИ И...**

какао

трюфель

перец чили

мед

жареный или копченый бекон

жареная или копченая говядина

моллюски

чоризо

сыр блё д'Овернь

каштан

черная смородина

анчоус

Рецепт

ПАСТА ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С МИСО И ЭСТРАГОНОМ

Приготовление. Сварите белую фасоль в газированной воде. Пропустите через овощерезку, чтобы сохранить текстуру. На 200 г пюре добавьте 1 ст. л. белого мисо и лимонного сока, затем взбейте с маслом, чтобы получилась консистенция между майонезом и хумусом. Добавьте мелко нарезанный эстрагон.

НУТ



Свежий нут раскрывается зелеными и цитрусовыми нотками. Именно поэтому он так хорошо сочетается с лимонами и апельсинами (цедрой и соком), цукатами и многими овощными травами. Сушеный сезонный нут теряет летучие зеленые нотки, но сохраняет цитрусовые. Горечь развивается по мере созревания. Цит-

русовые (цукаты и цедра) создают идеальные сочетания, как и горьковатые продукты (кофе, оливки с инжиром, свекла и т.д.). Употребляйте бобовые в течение года после сбора. Старые бобы, чечевица и нут теряют аромат, остается только крахмал, который лишен вкуса и слишком горький.



ПОПРОБУЙТЕ: НУТ И...

эстрагон

дайкон

лимон

сельдерей

зеленое яблоко

эмменталь

курица

свекла

водка (или джин)

артишок

краб

кофе

малина

гранат (или красная смородина, или черная смородина, или ежевика)

мидии

гуава

мед

инжир

эвкалипт

апельсин (или апельсиновая цедра)

пиво

черная оливка (или оливковое масло)

фисташка

вяленая ветчина (байоннская, бейота, пата негра и др.)

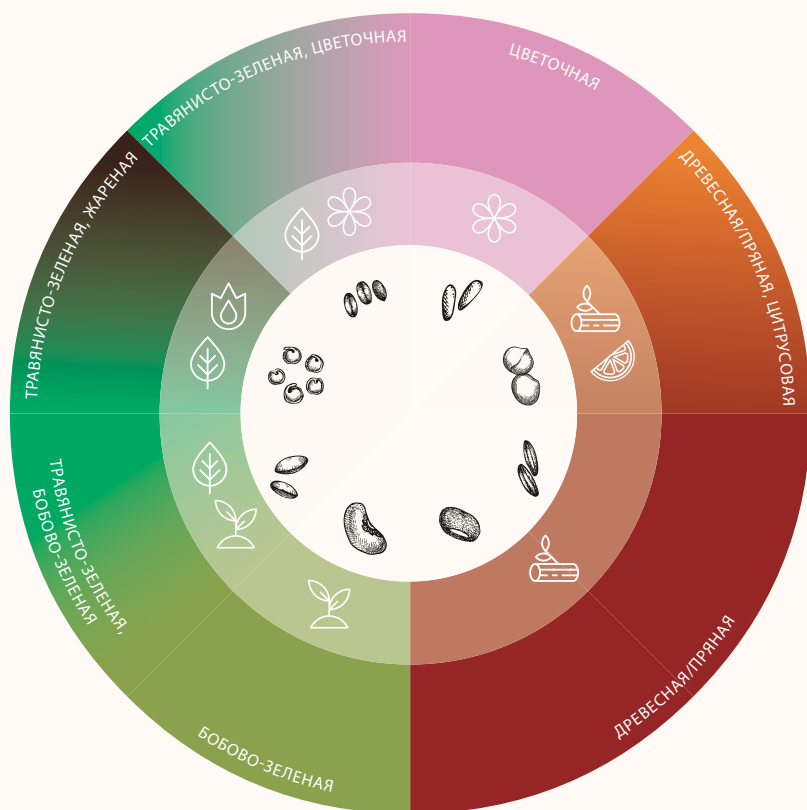
Рецепт

ЗАКУСКА ИЗ НУТА

Приготовление. Подсушите черные оливки в духовке в режиме конвекции при температуре 90°C в течение 2 часов. Они должны быть очень сухими. Отварите нут и слейте воду. В глубокую миску добавьте яичный белок, эспрессо, черный перец и мелко натрите сушеные черные оливки. Смешайте. Окуните нут в смесь. Резко слейте жидкость и выложите нут на противень. Поставьте в духовку и сушите около 20 минут при температуре 180°C.

Подача. Этот хрустящий, как крекеры, нут можно употреблять в качестве закуски.

АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КРУПЫ



 Бурый рис

 Рис басмати

 Чечевица

 Сушеные бобы: фасоль, фляжоле

 Сушеные бобы: адзуки

 Нут

 Киноа

 Булгур

КИНОА И БУЛГУР

В Европе все чаще употребляют киноа и булгур как в холодном, так и в горячем виде. У киноа выражены растительные нотки [37], если оно свежее и приготовлено на пару, при более сильном нагревании появляются нотки карамели. Можно усилить аромат, обмакнув киноа в сливочное или растительное масло непосредствен-



но перед тем, как готовить в бульоне подобно ризотто. Эта крупа прекрасно сочетается с ингредиентами того же профиля обжарки. Булгур, в свою очередь, слегка цветочный [38]. При приготовлении на пару не забудьте ароматизировать воду (зеленый чай, травы и т.д.), чтобы подчеркнуть эти летучие ноты.



яблоко (или дыня, или манго)

чай сенча (или зеленый чай)

трюфель

лавровый лист

пастернак (или сельдерей)

кедровые орешки

грибы (белый гриб)

спаржа (или кабачок, или шпинат)

ваниль (или кофе)

ежевика (или клубника, или малина, или гранат)

гребешки (или лангустины)

жареный фундук (или миндаль, или кукуруза)



маракуйя

кориандр (или свежая мята)

апельсин (или мандарин, или лимон, или кумкват)

копченный бекон (или сушеная говядина)

сладкий картофель (или морковь)

грюйер (или эмменталь)

свежий чеснок (или черемша)

кокос (вода или свежая мякоть)

имбирь (или анис, или ягоды можжевельника, или розовый перец)

кунжут (или миндаль)

клубника (или абрикос, или белый персик)

Рецепт

БЕЛАЯ СПАРЖА С ТЕМПУРОЙ ИЗ КИНОА И ВАНИЛЬНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Приготовление. Приготовьте заправку из стручков ванили или ванильной пасты, сладкого уксуса и масла виноградных косточек.

Обмакните белую спаржу во взбитое яйцо и обваляйте в киноа, предварительно отваренное и высушенное. В течение нескольких минут обжарьте при температуре 160°C.

Подача. Подавайте с салатом из киноа и ванильной заправкой, выложенными рядом.

КУКУРУЗА

Кукуруза, естественно богатая пирразинами — соединениями, которые также встречаются в реакциях Майяра, легко сочетается со всеми жареными или приготовленными на гриле продуктами. Приготовление ее на гриле или превращение в попкорн увеличит концентрацию ароматических молекул. Последнее важное преимущество: высокое содержание натуральных сахаров делает ее сладким и довольно популярным гарниром. Закуска, основное блюдо, десерт — кукуруза может быть везде!



С водой или без

Крахмал, сахар и клетчатка делают кукурузу шелковистой и гладкой. Отваренная в воде, а затем измельченная, она обладает гладкой текстурой и образует связующие вещества в пюре, соусах или бульонах. Попробуйте аэрировать текстуры с помощью сифона, чтобы облегчить приготовление и почувствовать летучие ароматы початков через микропузырьки газа.

ПОПРОБУЙТЕ: КУКУРУЗА И...

соль и сливочное масло

грейпфрут и кардамон

пастернак и лимон (или юзу, или лайм)

помидор и комбу

зеленый чай и грюйер

мята и малина

(или попкорн), апельсин и зеленый горошек

карамель и шоколад

мед и жареное мясо

арахис (или кунжут) и темный шоколад



Жареная, приготовленная на гриле, суфле

Пиразины [40] представляют широко распространенные ароматические молекулы, которые содержатся во многих продуктах питания, сырых или обработанных, таких как кофе, вино, шоколад, мед, фундук, арахис, спелые фрукты. Пиразины более или менее сложной молекулярной формы также являются продуктами реакций Майяра. Поджаривая, готовя на огне или запекая, мы создаем пиразины. Кукуруза обеспечивает связь вкусов между соленым и сладким в тот момент, когда мы экспериментируем с реакциями Майяра и карамелизацией.

Вариант приготовления кукурузный мусс

Готовьте кукурузные початки в водно-молочной смеси, добавив кусочек сливочного масла и немного соли, около 20 минут. В готовом виде зерна должны быть мягкими при прокалывании. Выньте зерна из початков и взбейте в пюре с небольшим количеством кулинарного сока. Пропустите через мелкое сито. При необходимости разбавьте, чтобы получить текстуру, похожую на соус бешамель. Поместите в сифон. Этот мусс, горячий или холодный, станет основой для нежного и слегка сладкого гарнира для телятины или свинины в соусе или оригинальной закуской с яйцом пашот, кукурузным суфле, несколькими жареными зернами гречки и мочеными ростками горчицы.

ПОПРОБУЙТЕ: КУКУРУЗА И...

фундук и засахаренный лимон

жареная говядина и кунжут (или жареные сухофрукты)

кофе и бекон

фундук и розмарин

(или попкорн), кунжут и свекла

(или попкорн), персик и юзу (или каламанси [41], или микан [42])

(тортилья, поджаренный кукурузный хлеб), нектарин (или персик) и вяленая ветчина

(или попкорн), окра* и пиво

сливочная карамель и соль

(или попкорн), темный шоколад и перец чили (или перец)

* Овощное однолетнее растение, чьи семенные коробочки, употребляемые в пищу в качестве гарниров, в составе супов или рагу, похожи на стручки.

Рецепт

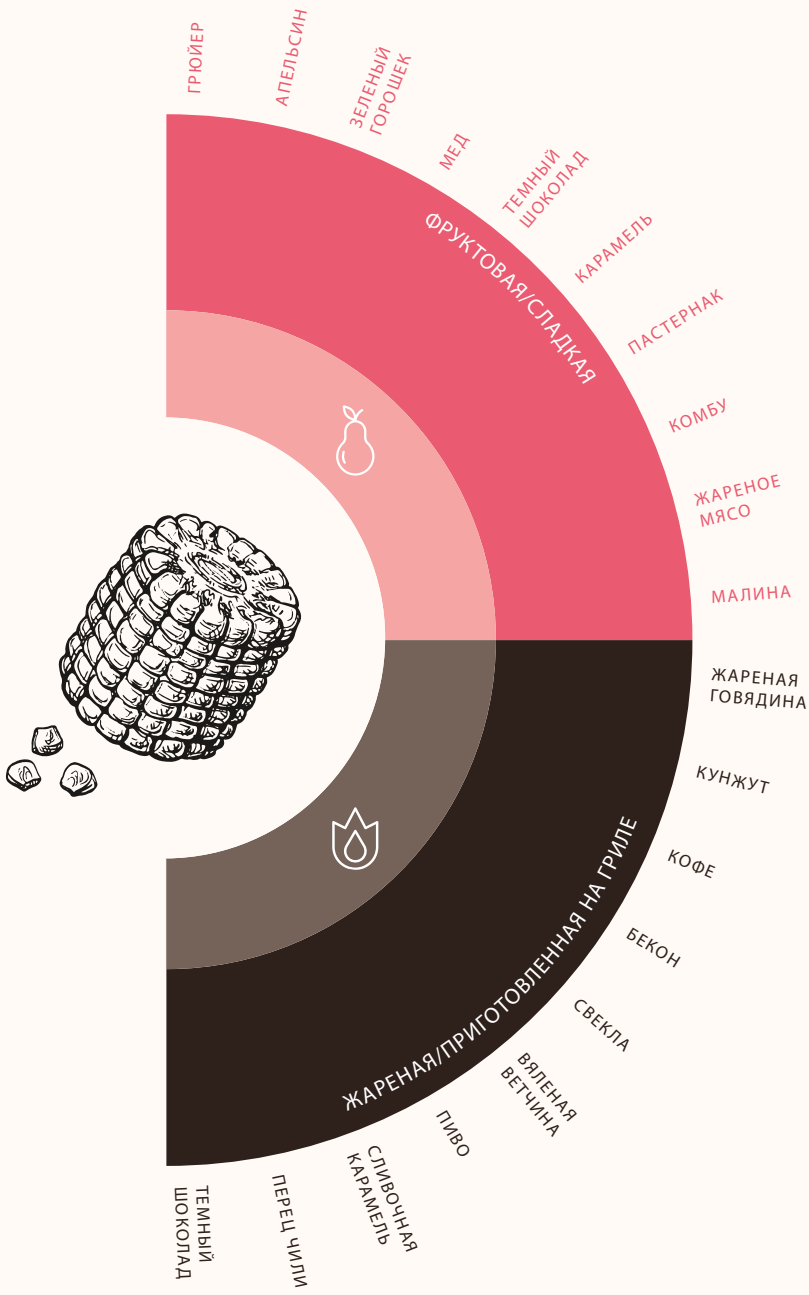
ПОПКОРН С МЕДОМ, МАТЧЕЙ И ГРЮЙЕРОМ

Приготовление. Обжарьте кукурузные зерна на горячей сухой сковороде. Добавьте немного меда, постоянно помешивая на умеренном огне, и доведите до золотистого цвета.

Посыпьте палочки сыра грюйер чаем матча.

Приготовьте лимонное желе из свежесжатого сока: 50 г лимонного сока доведите до кипения с 0,6 г агар-агара, добавьте в снятый с огня сок лист размягченного желатина. Охладите и нарежьте желе небольшими кубиками.

Подача. Подавайте грюйер с попкорном, посыпав несколькими кубиками лимонного желе.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • КУКУРУЗА

ЛИМОН, ЛАЙМ И ЮЗУ

Ароматический профиль лимонов сложен: летучесть зеленых и пикантных ароматов, сладость засахаренных лимонов, кислотность свежих фруктов и цветочные ноты юзу. Цитрусовых столько же, сколько вкусовых сочетаний!



Желтая сила

Другие цитрусовые, такие как клементин, апельсин, юзу или грейпфрут, как и лимон, содержат лимонен, поэтому их сочетание обладает интересным вкусом. Но давайте рассмотрим и другие неожиданные варианты. Например, роза [23] тоже прекрасно сочетается с лимоном. Приготовьте безе с розовой водой и посмотрите, как лимонный пирог с безе приобретает совершенно другой вкус. Некоторые плоды, такие как перец тимут, сычуаньский перец или перец кубеба, также прекрасно сочетаются с лимоном. Попробуйте базилик или кориандр, вербену или пихту — вы будете удивлены.

ПОПРОБУЙТЕ:

мякоть лимона, роза и печенье (на основе фундука, миндаля и т.д.)

лимон, белая рыба и сливочное масло

лимон, курица и зеленые оливки

лимон, курица и тимьян (или розмарин)

лимон, сырой тунец и чили (или перец)

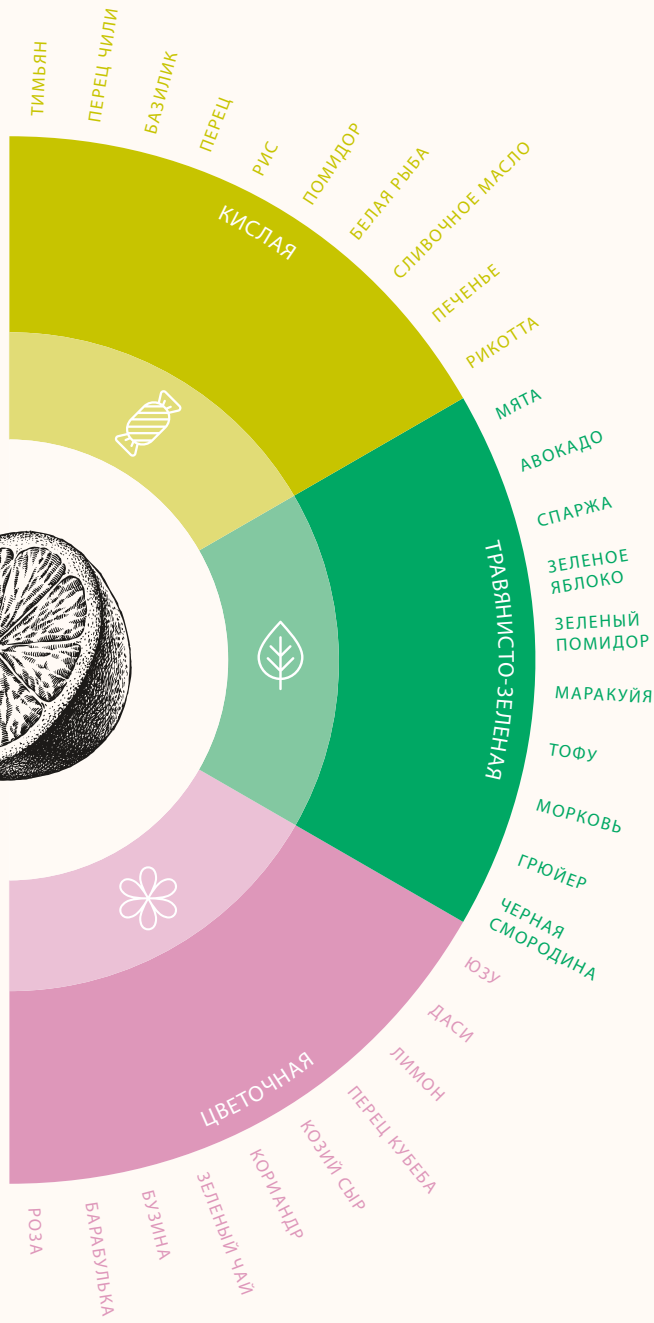
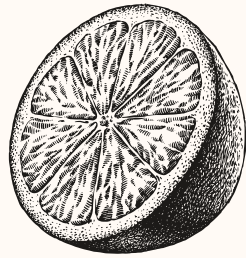
цедра лимона, приготовленные помидор и перец

цедра лимона, приготовленный перец и оливковое масло

цедра лимона, рис басмати и тмин

цедра лимона, жареный бекон и кардамон

цедра лимона, рикотта и шпинат



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЛИМОН, ЛАЙМ И ЮЗУ



Зеленая сила

Некоторые пинены, которые придают тимьяну или кинзе зеленую свежесть, очень хорошо сочетаются с желтыми и зелеными цитрусовыми нотами. Цедра лайма содержит ноты хлорофилла, которые раскрываются с другими зелеными овощами, такими как горох, зеленая фасоль и авокадо. Высокая кислотность мякоти хорошо сочетается с аналогичными продуктами (помидорами, маракуйей, грейпфрутом) или уравнивает сладость других фруктов (манго, ананаса и т.д.) и некоторых блюд (белой рыбы, курицы и т.д.).



Дух юзу

По сравнению со своими желтыми и зелеными собратьями, юзу, вероятно, самый цветочный. В конце года японцы принимают горячие ароматические ванны с целыми юзу. Летучие ноты придают аромат японским спиртным напиткам (юзушу), как и европейскому лимончелло. Именно в цедре скрываются чудесные молекулы терпена и лимонены. К юзу следует относиться как к цветам, а не как к фруктам. Натрите их на терке непосредственно перед подачей, чтобы обогатить вкус.

ПОПРОБУЙТЕ: ЛАЙМ И...

авокадо и кориандр

курица и жареный арахис

грюйер (или конте, или эмменталь) и черная смородина

авокадо и перец чили

белая рыба и спаржа (зеленая или белая)

зеленое яблоко и сельдерей

банан и ананас

травы (укроп, кориандр, эстрагон и др.)

маракуйя и тофу (или молочный продукт, такой как йогурт, сливки, маскарпоне и т.д.)

морковь и лаванда

ПОПРОБУЙТЕ: ЮЗУ И...

даси [24] и моллюски (моллюски, сердцевидки, морские петушки)

даси и тофу

лимон и кориандр

груша и перец кубеба

мягкий сыр (бри, камамбер) и фундук

козий сыр и черный перец

ставрида (или другая белая рыба) и бульон (или даси)

барабулька и бузина

зеленый чай и осветленный томатный сок



Рецепт

ЛИМОННО-РОЗОВАЯ ПАВЛОВА

Приготовление. В кастрюле вскипятите 120 мл воды с лимонным соком и 220 г сахара. Нагрейте до 118°C (максимум 120°C). В середине приготовления взбейте четыре яичных белка на умеренной скорости. Добавьте во взбитые белки горячий сироп и 2 ст. л. розовой воды, продолжайте взбивать, пока не остынет. Разложите безе на противне и высушите в духовке при температуре около 90–100°C в режиме конвекции (не менее 2 часов в зависимости от размера).

Обмакните лепестки роз в яичный белок и посыпьте мелким сахарным песком. Дайте посушиться в духовке при температуре 40°C.

Подача. В оболочку безе поместите лимонный крем (см. рецепт ниже) или лимонный сорбет. Добавьте кусочки безе и кристаллизованные лепестки роз.

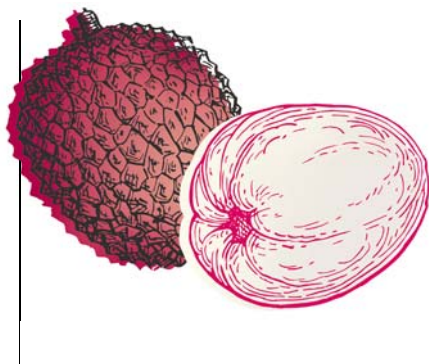
Вариант приготовления

СЛИВОЧНО-ЛИМОННЫЙ

Смешайте 120 г яичного желтка, 180 г цельного яйца, 120 г сахара, 180 мл лимонного сока и 1 ч. л. кукурузного крахмала. Нагрейте до загустения. Снимите с огня, добавьте два листа желатина (предварительно размягченного в холодной воде и высушенного) и 100 г нарезанного кубиками сливочного масла. Хорошо перемешайте и дайте загустеть. Перед употреблением перемешайте, чтобы смягчить текстуру, и добавьте несколько кусочков свежего лимона [25].

ЛИЧИ

Достаточно взглянуть на молекулы личи [39], чтобы понять, почему этот фрукт так хорошо сочетается с цветочными нотками розы и малины. Макарон* «Исфахан» от Пьера Эрме — доказательство успеха этого трио, в котором задействованы гераниол и нерол. Также в личи ощущаются эфирные нотки цитрусовых, потому что оно имеет множество общих с ними молекул.



* Французский десерт из двух круглых половинок безе на основе миндальной муки с прослойкой крема.



Все от розы

Ароматическая сложность личи не ограничивается цветочными нотками. Недавние исследования показали наличие неролидола — соединения, содержащегося в нероли, лаванде и камфоре, которое в изолированном виде выделяет металлические и восковые запахи. Легкая горечь вокруг косточки усложняет дегустацию. Кроме того, были обнаружены следы диметилтрисульфида — те же молекулы есть в капусте, луке и чесноке... Мы воспользовались этим и включили пикантные ноты, предложив смелые сочетания.

ПОПРОБУЙТЕ: ЛИЧИ И...

черный чай и груша

гибискус и малина

свекла и жасмин

устрицы и саке

красный помидор и малина (или перец пикильо, или красный перец)

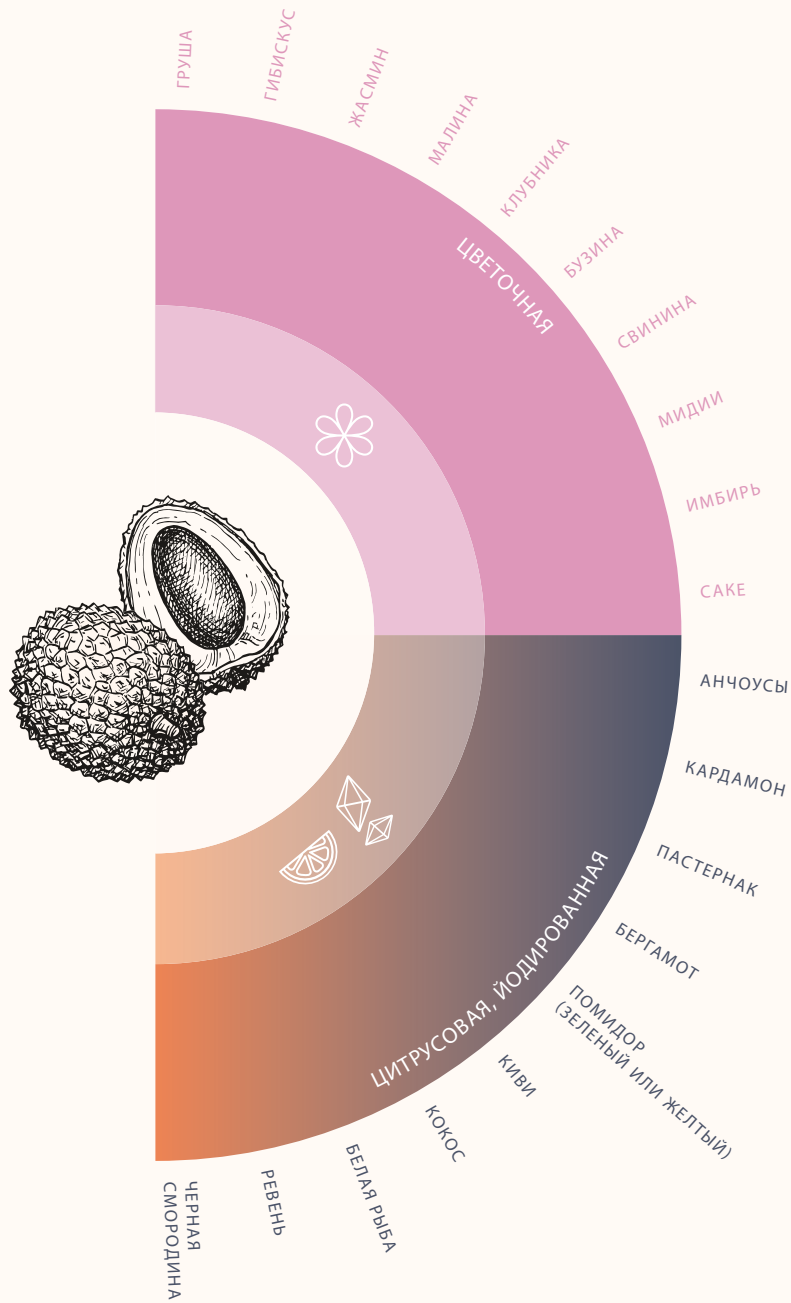
манго (или папайя, или ананас) и фиалка

красный помидор и клубника

икра трески и устрицы

свинина и бузина (или чеснок)

мидии и имбирь (или свежая куркума, или чеснок)



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЛИЧИ



Все от цитрусовых, но без кислинки

Личи можно использовать в качестве приправы или гарнира, который привносит цветочные и цитрусовые ноты. В нем есть все отличительные молекулы юзу или лимона, но без кислинки во вкусе. В нем развиваются жирные и округлые ноты, которые позволяют удачно сочетать его с кокосом, персиком или устрицами. Цитрусовый без кислинки — что-то новое на нашей кухне.



Рецепт

ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЛИЧИ

Приготовление. Приготовьте красный томатный сок с помощью обычной электрической или шнековой соковыжималки. Процедите, используя марлю с тканью, чтобы удалить лишнюю воду.

Возьмите мякоть личи. Разотрите его. Доведите до кипения 80 мл томатного сока с 1 г агар-агара. Снимите с огня, добавьте 70 мл свежевыжатого сока. Добавьте измельченную мякоть личи и разлейте по тарелкам.

Подача. Дайте остыть. Когда будете готовы подавать, добавьте морскую соль и тертый зеленый кардамон.

ПОПРОБУЙТЕ: ЛИЧИ И...

помидор (зеленый или желтый) и бергамот (или юзу, или лимон)

пастернак (или сельдерей) и черный чай

киви и мята

морковь и лимон

сладкий картофель и анчоусы

малина и кардамон

белая рыба и мидии

ревень и сыр конте (или бофор, или абонданс, или томм)

сыр рокфор и черная смородина (или персик)

кокос и шафран

Совет

НЕ ГОТОВЬТЕ НИ ПОД КАКИМ ПРЕДЛОГОМ

Никогда не готовьте личи! Этот фрукт можно очистить, разделить на части и съесть практически сразу, если мы хотим насладиться сложными нотами. Как вино или sake (с которыми оно имеет много общих ароматических молекул), его употребляют при комнатной температуре, не оставляя долго на воздухе, и в течение разумного периода времени после сбора.

ЛУК-ПОРЕЙ

Лук-порей «зеленый» и «бобовый» на вкус. По крайней мере его зеленая часть. Белая часть мягче и округлее, а при приготовлении приобретает маслянистые нотки. Кроме того, если он сырой или быстро приготовленный, содержащиеся в нем летучие соединения, вызывающие слезотечение (те же, что в зеленом и репчатом луке), позволяют исследовать возможности пряных и ферментированных сочетаний.



Белая часть

Белая часть лука-порея самая мягкая. При правильном приготовлении она становится нежной и даже сладковатой. Чаще всего эту часть используют для супов-пюре и просто супов, а также для хрустящих жареных ломтиков и заправки холодных салатов. Во время приготовления вызывающие слезотечение соединения серы испаряются и разрушаются, как и в чесноке, горчице, шнитт-луке и т.д. Напротив, если вы хотите использовать лук-порей в качестве острой приправы, добавляйте его сырым и тонко нарезанным. Экспериментируйте с сырыми и приготовленными продуктами, чтобы создать игру текстур и вкусов с помощью одного ингредиента!



ПОПРОБУЙТЕ:

лук-порей, картофель и соус

лук-порей, курица и спаржа (зеленая или белая)

отварной лук-порей (например, в салате), анчоусы и горчица

сырой и отварной лук-порей и вареная устрица

жареный лук-порей, устрицы и даси

жареный лук-порей, яйцо пашот и арахис (или другие жареные семена масличных культур)

лук-порей, анис и пошированная рыба

сырой лук-порей, сырое зеленое яблоко и оливковое масло

лук-порей, копченый бекон и приготовленный салат

лук-порей, моллюски (морские пещушки или моллюски сердцевидки) и фисташки

приготовленная белая часть лука-порея, яйцо и трюфель (или кофе)

отварной лук-порей (в виде пюре), картофель и мускатный орех



Зеленая часть и молодые побеги

Зеленая часть лука-порея богата хлорофиллами, которые придают ему травянистые и слегка горьковатые нотки. Это еще ярче выражено, когда овощ большой и спелый. Молодые побеги похожи на шнитт-лук и на лук-батун — зеленые, острые и слегка пикантные. Эту свежесть можно сохранить, pripravив салат или тушеные овощи.



Рецепт

ЛУК-ПОРЕЙ В ТЕМПУРЕ И ОТВАРНОЕ ЯЙЦО С АРАХИСОМ

Приготовление. Приготовьте тесто для темпury, смешав 200 г рисовой муки, 1 яйцо, 200 мл ледяной воды (регулируйте по текстуре) и щепотку разрыхлителя. Тесто должно получиться жидким, как для блинов. Разогрейте масло для жарки до 160–180°C. Варите яйца в кипящей воде 5 минут. Очистите под струей холодной воды. Обмакните молодой лук-порей, только что разрезанный на две части, в тесто для темпury и обжарьте во фритюре. Промокните бумажным полотенцем и посыпьте морской солью.

Подача. Выложите отварное яйцо на слой из мелко нарезанного жареного арахиса или обжаренного порошка. Яичный желток, все еще жидкий, будет заправлен темпурой.

ПОПРОБУЙТЕ:

зеленая часть лука-порея, горох и лук

зеленая часть лука-порея, зеленая фасоль и кориандр

зеленая и белая часть лука-порея и шалфей

зеленая и белая часть лука-порея и кардамон

нарезанная сырая зеленая часть лука-порея, топинамбур и лемонграсс

жареный лук-порей, жареная спаржа (зеленая или белая) и сырой имбирь

жареный лук-порей, горчица и скумбрия (или сардина)

лук-порей, пастернак (или сладкий картофель, или ямс) и комбава

лук-порей, улитка и чеснок

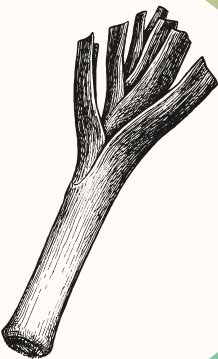
зеленая часть лука-порея, лосось и лайм

Вариант приготовления

ЦЕЛЫЙ ЛУК-ПОРЕЙ, ОБЖАРЕННЫЙ НА ГРИЛЕ

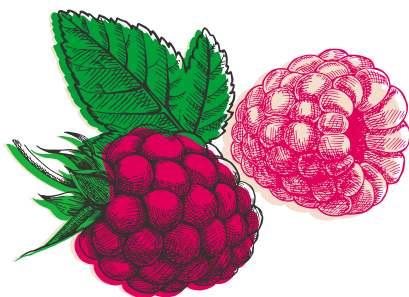
Выложите на гриль целый молодой лук-порей. Постоянно переворачивайте его, чтобы подрумянить со всех сторон. Оставьте на несколько минут, затем удалите обожженную кожицу. Внутренняя мякоть, слегка подкопченная, требует простой приправы в виде оливкового масла с солью и перцем.

АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЛУК-ПОРЕЙ



МАЛИНА

Малина имеет множество нот: фруктовая, цветочная, сладкая, пряная, маслянистая, молочная... Это многогранная ягода, которая действительно заслуживает своего места на столе, так как хорошо сочетается с большим количеством блюд. Почему же тогда ее используют лишь в качестве десерта с одними и теми же продуктами — шоколадом, клубникой, панна-коттой или кокосом?



Розоцветная

Вернемся к истокам: малина принадлежит к семейству розоцветных. Ее цветочные ноты раскрываются во фруктовом соусе, пюре, сорбете или тартаре. Малина привнесет ретро-зальные и летучие ноты. Побалуйте себя сорбетом из малины, клубники и перца пикильо и по-новому посмотрите на ванильно-малиновый меренговый торт! Малина, ежевика, мюруз*, желтая малина, красная смородина, черная смородина... Желтый, розовый, красный, фиолетовый и темно-синий — сочетание гармоничных цветов и вкусов. Чтобы приготовить красивые и вкусные блюда, разнообразьте сорта малины и красных фруктов и погрузите вкусовые рецепторы в трилогию сладких, терпких, цветочных вкусов.

* Другое название — ягода Логана, гибрид ежевики и малины.

ПОПРОБУЙТЕ: МАЛИНА И...

роза и фиалка

ежевика (или клюква) и фиалка

клубника и перец пикильо (или красный перец)

сушеный козий сыр и гибискус

телятина и морковь

вишня и анис

фисташка и роза

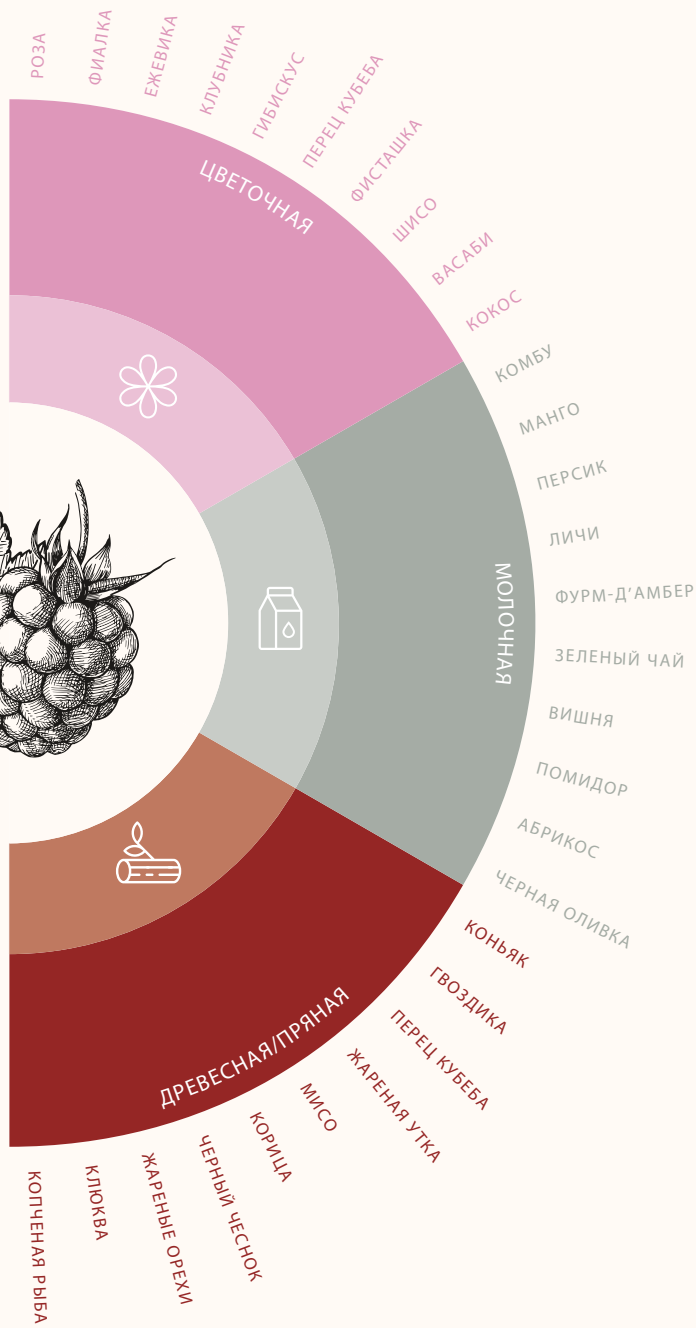
боттарга и виноград

клубника (или ежевика) и васabi (или хрен)

личи и герань (или роза, или фиалка, или кокос)

ревень и базилик

свекла и копченый лосось



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • МАЛИНА



Сливочная

По содержанию лактонов малина конкурирует с кокосом, спелым манго и жирными молочными продуктами. Присутствие ацетоина усиливает эти маслянистые сливочные ноты. Эта молекула также относится к ароматизаторам, используемым в пищевой промышленности, например, для усиления маслянистого вкуса в маргарине, и в парфюмерии (маслянистые и карамельные нотки в электронных сигаретах). Не стесняйтесь добавлять свежую малину в салаты из разных видов трав, закуски, салаты из макарон и риса и даже в гарниры к мясу.



Древесная нота

Давайте сосредоточимся на заключительном ароматическом аспекте малины: цитрусовых, пряных, древесных нотах, которые делают этот фрукт союзником перца чили, лаврового листа, перца кубеба, копченых и ферментированных продуктов, таких как мисо или черный чеснок. Малину готовят и превращают в соус, такой как чатни. В свежем виде ее можно положить в конце приготовления в соус или в сковороду с овощами. Осмейтесь и с радостью откройте для себя эти пикантные сочетания! Придайте аккордам терпкие ноты — малину можно коптить и использовать в качестве связующего вещества с ингредиентами соленого, сухого, древесного копчения и т.д.

ПОПРОБУЙТЕ: МАЛИНА И...

эмменталь (или грюйер) и манго

персик и кукуруза

скумбрия и рожь

гранола и черные оливки (сушеные и тертые)

личи и черный чай

фурм-д'Амбер (или голубой сыр) и зеленый чай

миндаль и абрикос (или персик, или кокос)

вишня и жареная утка

приготовленные помидоры и копченая паприка

копченый бекон и комбу

перец пикильо и клубника

кабачки и гребешки

ПОПРОБУЙТЕ: МАЛИНА И...

гвоздика и коньяк

клубника и перец чили

клюква и перец чили

апельсин и базилик (или шисо)

грейпфрут и перец кубеба

пастернак и черный чеснок

лимон и жареные орехи

жареные утка и банан

свекла и мисо

копченая рыба и корица

кофе и маскарпоне

копченый чай и дайкон (или репа)



Рецепт

БОТТАРГА С МАЛИНОЙ И ПИКИЛЛО

Приготовление. Приготовьте соус из малины, просто раздавив ее, а затем протерев через марлю. Можно добавить маринованный и высушенный перец пикилло.

Разотрите пикилло в небольшом количестве масла.

Нарежьте тонкими ломтиками боттаргу. Полейте ее маслом с пикилло.

Подача. Рядом с боттаргой разложите свежую малину.

Осторожно: хрупкое!

Свежая малина не поддается никаким манипуляциям. Пуристы считают недопустимым мыть ее из-за неблагоприятного влияния на вкус и текстуру. Поэтому лучше всего чистить ее мягкой щеткой, хранить в прохладном месте, избегая холодильника, и съедать в течение двух дней после сбора.

МАНГО

Что скрывают сорта манго, отличающиеся по размеру, цвету и текстуре? Сложность аромата. Будь то зеленый и твердый, фруктово-желтый или кремово-спелый с жирными нотками, каждый найдет что-то для себя, при этом обонятельная и ароматическая палитра обширна. Давайте выберем два разных варианта: один — свежий и цветочный, другой — округлый и пряный.



Цветочная свежесть

Фруктовые эфиры, ноты цветов и зеленого яблока, нотки цитрусовых — манго пахнет экзотикой. Альфонсо, Кент, Карабао, Палмер или Манила — вот некоторые из самых сладких сортов. Отметим, что, помимо эфиров, в составе манго есть терпены, привносящие нотки сосны, лимона, апельсина и лимонно-анисовой зелени (сельдерея, фенхеля). Кроме того, в нем содержится молекула, широко используемая в парфюмерии (косметика, ароматизаторы для дома, товары для дома и т.д.) с цветочными нотами фрезии [43]. Давайте рассмотрим карту, состоящую из цитрусовых и цветов.

ПОПРОБУЙТЕ: МАНГО И...

говядина и зеленая фасоль

дыня и оливковое масло (или бальзамический уксус)

зеленая спаржа и тмин

дыня (или арбуз) и кервель

зеленый помидор и лакрица (или шафран)

редис (или дайкон) и васаби

авокадо и рис басмати

капуста кейл и гранат

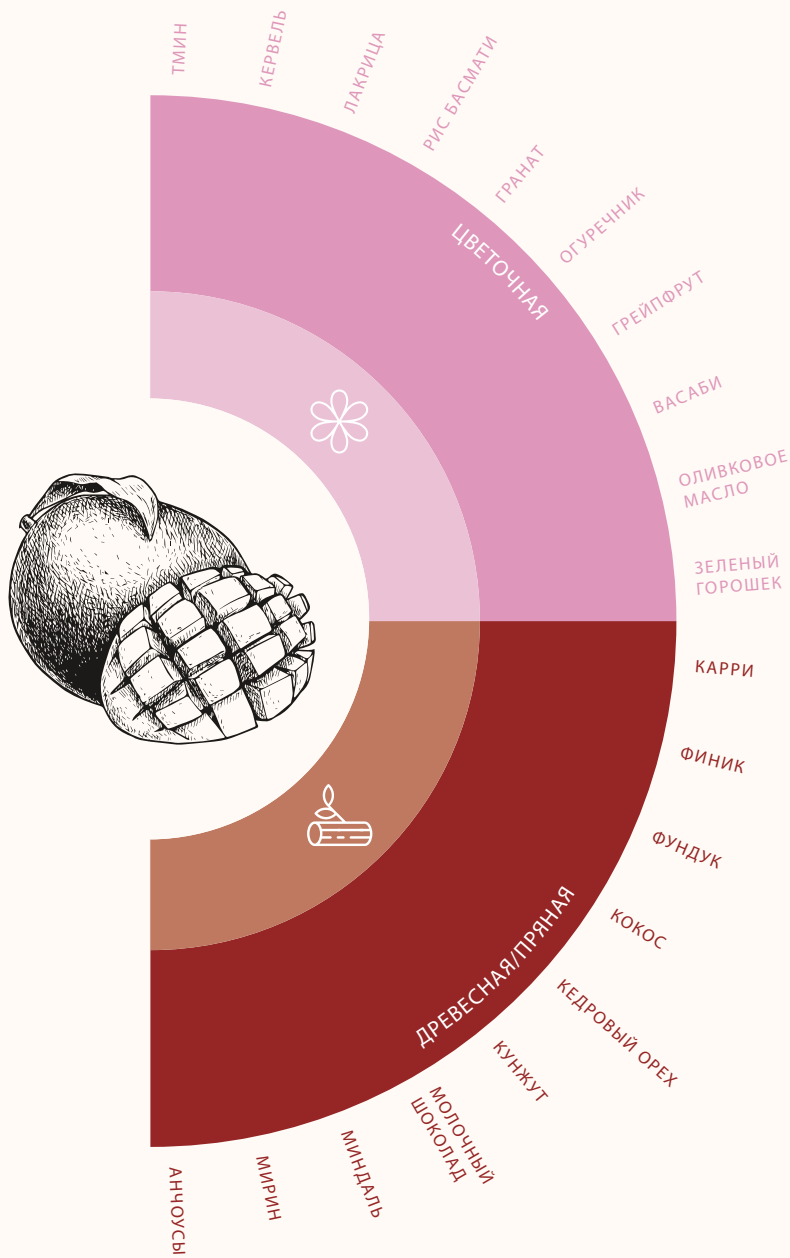
зеленый горошек и огуречник

тырбо (или камбала) и грейпфрут

розовая вода и рисовый пудинг

фисташка и базилик

ваниль и свежий козий сыр



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • МАНГО



Пряная округлость

Давайте рассмотрим другую ароматическую сторону манго: округлую, жирную, пряную и древесную. Зилл, Хайден, Мабрука и Эдвард — одни из этих довольно волокнистых, кремовых, насыщенных и очень ароматных сортов. Некоторые люди описывают вкус спелого манго как фенольный, углеводородный, тающий и так далее, что означает наличие длинных и тяжелых ароматических молекул. Но не стоит забывать о небольших летучих молекулах с одинаково плотными и мощными нотками — лактонах, которые содержатся в ананасе, малине, личи, кокосе и, конечно же, молочных продуктах. Панна-котта, подаваемая в большинстве случаев с соусом из манго или малины, больше не таит для нас секретов — пикантный фруктовый соус, богатый лактонами и перекликающийся со сливками, уравнивает жирность молочных нот. Сложный и эффективный вкус!



Рецепт

18-МЕСЯЧНЫЙ МИМОЛЕТ С МАНГО И ВЫДЕРЖАННЫМ САКЕ

Приготовление. Нарезьте кубиками спелое манго. Пассеруйте его на сливочном масле. Дайте настояться и увариться. Добавьте немного выдержанного саке (или желтого вина) и щепотку карри. Пропустите через сито, чтобы получилась однородная паста.

Подача. Подавайте соус со зрелым, тонко нарезанным мимолетом.

ПОПРОБУЙТЕ: МАНГО И...

огурец и фундук

грюйер и финик

персик и карри

артишок и арахис

личи и устрицы (или морской еж)

анчоусы и кокос

грюйер (или эмменталь) и кедровый орех

приготовленный помидор и кунжут

молочный шоколад и миндаль

гуава и мирин [44]

Вариант приготовления

МАРИНОВАННОЕ МАНГО

Маринованное манго — отличная добавка к сыру, закуска или бустер к рыбе, приготовленной на гриле. Для его получения доведите до кипения смесь из 200 мл воды, 200 мл белого винного уксуса и 50 г сахара. Добавьте кусочек свежего имбиря и по желанию небольшой перец чили. Залейте нарезанное соломкой не слишком спелое манго этой кипящей смесью. Перелейте в банку и перед употреблением оставьте настаиваться в прохладном месте минимум на 4 дня.

МАНГОЛЬД

Что делать с этими большими, волнистыми и непривлекательными стеблями? Отварить в воде — ужас! Но правильно подготовленные и приготовленные стебли — чудеса, о которых никто не подозревает. Химические свойства вкуса мангольда учат нас, что возможны два варианта: зеленая и травянистая, а также цветочная и пряная. Этот овощ богат клетчаткой, витаминами групп В и К и содержит множество микроэлементов (железо, магний, калий и др.). Давайте не будем его игнорировать!



Зеленая листва

Отрежьте зеленую листву и приготовьте ее, как свежий шпинат. Эта часть овощей, близкая по химической структуре, требует быстрой термической обработки — пассеруйте мангольд на сковороде, словно готовите пассерованный шпинат, и в последнюю минуту добавьте приправы. В салатах эта зелень останется незаметной, но придаст интересный вкус, характерный для продуктов, богатых хлорофиллами и слегка горьковатых.

ПОПРОБУЙТЕ: МАНГОЛЬД И...

вакаме и клубника

мелко нарезанный помидор и оливковое масло холодного отжима

каперсы и сушеные натертые оливки

свежий миндаль и шпинат

рыба тюрбо и жареный миндаль

клубника и сыр эмменталь

ревень и арбуз

зеленая фасоль (или шпинат) и маракуйя (например, в соусе)

зеленый горошек и мята

укроп и клюква



Белая часть

Белые плотные части мангольда обладают большей сладостью, чем ярко-зеленая листва. С такой текстурой овоща можно работать — жарить, нарезать и сочетать с ингредиентами с ярко выраженными вкусами: копченым, жареным, древесным. Вот несколько примеров того, что вы можете попробовать.

Рецепт

ЛАКИРОВАННЫЙ МАНГОЛЬД

Приготовление. Вымойте и высушите небольшие кусочки мангольда. Выложите их на противень, застеленный бумагой для выпечки. Смажьте мангольд смесью из рафинированного масла без запаха (2–3 мл), такого же количества воды, порошкообразных (или мелкой стружки) водорослей вакаме и 1 ч. л. мисо. Накройте и запекайте в духовке при температуре 80°C не менее 2 часов. При необходимости полейте соусом в середине приготовления и проверьте степень готовности (кончик ножа должен легко входить в овощ).

Подача. В конце приготовления слейте жидкость и выложите мангольд на сервировочное блюдо. Подавайте с каперсами с хвостиками и тертыми сушеными черными оливками (сушите оливки в духовке при температуре 100–120°C в режиме конвекции).

ПОПРОБУЙТЕ: МАНГОЛЬД И...

листья артишока (с копченым сливочным маслом) и длинный перец

тамаринд и мисо

жареные масляные семена (миндаль, фундук) и аргановое масло

козий сыр и кунжутное масло (или аргана, или фундук)

каштан и жареная птица

копченая сельдь и черника

сливочное масло и ракообразные, обжаренные на сковороде

чеддер (или сыр мимолет) и копченый бекон

карамелизированный цикорий салатный и разбавленный уксус (яблочный, белый бальзамический)

жареная груша и алкоголь (например, желтое вино*, выдержанное саке)

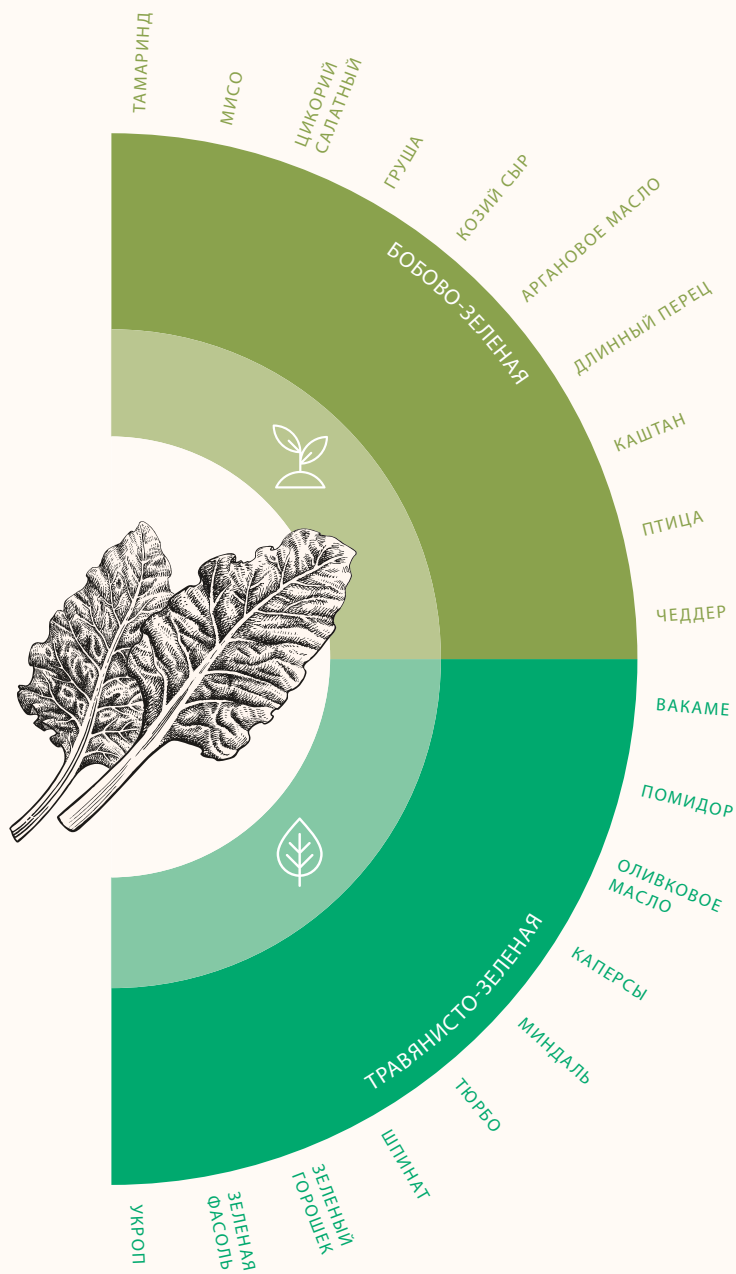
* Особый сорт белого вина, похожего на сухой херес, который производится в регионе Жюра на востоке Франции.



Совет

ДЕЛАЕМ НЕЖНЕЕ

Для большей нежности удалите из мангольда прожилки. Промойте овощ и посыпьте смесью из соли и сахара. Оставьте минут на 30, затем промойте.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • МАНГОЛЬД

МАРАКУЙЯ

Гранадила, маракуйя, пассифлора — разные названия одного и того же плода, который растет на лианах семейства страстоцветных. Главное для этого «усилителя» блюдо и десертов — найти правильный баланс кислотности и вкусовых нот.



Цветок

Давайте усилим цветочные и фруктовые ноты маракуйи, сочетая ее с другими продуктами с летучими нотками. Именно гексаноат и гексилбутаноат отвечают за фруктовые запахи, лимонен — за свежесть (цитрусовые), а (Z)-3-гексенилбутаноат — за ноты зеленого яблока, груши, свежей малины и травы. Эти цветочные нотки хрупки — ароматы только что срезанных базилика, кинзы, эстрагона и фиалки разносятся по комнате. Готовьте еду и напитки непосредственно перед подачей и наслаждайтесь вкусом наравне с ароматом.

ПОПРОБУЙТЕ: МАРАКУЙЯ И...

ревень и фиалка

краб и базилик

жареное мясо и перец чили

лобстер и зеленое яблоко

банан и эстрагон

личи и фиалка

ананас и герань (или роза)

креветки и имбирь (или свежая
куркума)

пастернак и шафран

слива (или ананас) и карри

жареная сардина и желтая свекла
(или маринованная репа)

молочный шоколад и розовый перец
арбуз и гибискус

АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • МАРАКУЙЯ





Терпкость

Кислотность характеризует маракуйю. Уровень pH, который измеряет содержание свободных кислот, близок к pH желудочного сока и конкурирует с колой! Мы предлагаем сочетания, в которых кислотность уравнивает жирность и молочные или округлые ноты определенных продуктов. Сочетание «жир и маракуйя» работает практически всегда. Третий участник необязателен. Регулируйте кислотность небольшими порциями — немного соуса, нежного желе, миндального печенья... Фрукты должны быть почти незаметными и служить искрой для вкусовых рецепторов.



Рецепт

КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ МАРАКУЙИ

Приготовление. Возьмите мякоть и сок маракуйи. Добавьте 3 ст. л. масла виноградных косточек. Нарежьте зеленые яблоки тонкими ломтиками. Смешайте их с заправкой из маракуйи. Мелко нарежьте копченого угря. Сделайте роллы.

Подача. Когда будете готовы к подаче, разложите ломтики яблок на роллах из угря.

ПОПРОБУЙТЕ: МАРАКУЙЯ И...

сардина и ежевика

скумбрия и зеленое яблоко (или нэши [32])

скумбрия и арбуз

фуа-гра и зеленое яблоко (или копченый продукт, например угорь или копченый чай)

бри и имбирь (или свежая куркума)

жареная свинина и зеленый помидор

устрица и чай сенча (или чай матча)

темный шоколад и копченый чай

копченый лосось и васаби (или фа-соль, или хрен)

кефир (или скир, или греческий йогурт) и имбирь (или мускатный орех, или бобы тонка, или семена кориандра)

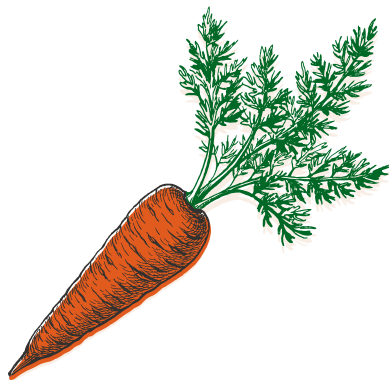
Совет

МАРИНАД С СОКОМ МАРАКУЙИ

Сок маракуйи делает мясо нежнее. Он содержит ферменты, которые расщепляют белки. Приготовьте маринад из сока маракуйи, щепотки соли, перца и масла. Курица (барбекю, запеченные в духовке ножки, шашлык и т.д.) после приготовления останется мягкой.

МОРКОВЬ

Морковь — типичный пример фудпейринга. Достаточно взглянуть на ее основные ароматические соединения [11], чтобы определить очевидные сочетания. Обратите внимание, что некоторые из них широко используются, при этом точный состав этого овоща неизвестен. Добавьте к составу свободные сахара (морковь — один из самых сладких овощей), и тогда вы поймете, почему она так хорошо сочетается с зеленью, фруктами или специями, причем как сырыми, так и приготовленными.



Сырая и цветочная

Сырую, иногда и с ботвой, морковь для салата можно приготовить с большим количеством продуктов и приправ. Помимо оливкового масла и лимона, мы можем добавить что-нибудь новое! Это связано с тем, что пиразины и терпены, содержащиеся в моркови, придают цитрусовый, цветочный и фруктовый вкусы. Ботву моркови также можно есть, добавлять в салат или использовать в темпуре (см. с. 146). Ноль отходов и 100% травянистых ноток!

ПОПРОБУЙТЕ: МОРКОВЬ И...

грейпфрут и имбирь

вишня и белый гриб

лаванда и фенхель

красный апельсин и перец чили (или кардамон)

зеленое яблоко и водка

виноград и дикий рис

клюква и сычуаньский перец

спаржа (зеленая или белая) и маракуйя

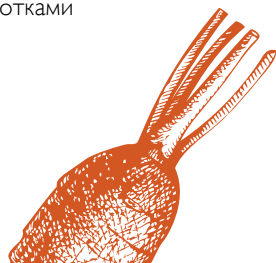
краб и клубника

козий сыр и перец кубеба



Округлая на вкус

Термическая обработка существенно меняет ароматический профиль моркови. При приготовлении на воде или на пару цитрусовые ноты [12] быстро испаряются, уступая место более земляным, округлым жирным нотам [13]. При обжаривании на сливочном масле свободные сахара моркови карамелизируются, придавая этому овощу более сладкий вкус, который прекрасно сочетается со специями и копчеными или жареными нотками



Рецепт

ТЕРТАЯ МОРКОВЬ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ГРЕЙПФРУТА

Приготовление. Возьмите цедру грейпфрута. Поместите ее в 20 мл рафинированного масла. Поставьте в микроволновую печь шесть раз на 20 с. Дайте постоять. Разделите грейпфрут на дольки. Сохраните сок. Натрите морковь. Добавьте дольки грейпфрута. Влейте сок, заправку и посыпьте небольшим количеством тертого свежего имбиря. Перемешайте и сразу подавайте. В зависимости от сезона можно посыпать салат несколькими дольками вишни.

ПОПРОБУЙТЕ:

вареная морковь (в бульоне или на пару), тмин и копченый бекон

вареная морковь (в бульоне или на пару), мята и репа

вареная морковь (в бульоне или на пару), кунжут и вареный дайкон

вареная морковь, кокосовое молоко и копченый перец

вареная морковь (в бульоне или на пару), пошированные устрицы и ревень (или личи)

жареная морковь (в масле или воке), жареная баранина и цветок бузины

жареная морковь (в масле или воке), баранина (или телятина) и лакрица

жареная морковь (в масле или воке), вешенки и попкорн

жареная морковь (в масле или воке), сухой регидратированный изюм и жареный миндаль

жареная морковь (в масле или воке), колбаса чоризо и лемонграсс (или комбава [14])

Вариант приготовления

БОТВА В ТЕМПУРЕ, ЦЕЛЬ — НУЛЕВЫЕ ОТХОДЫ

Ботву молодой моркови можно использовать в темпуре. Ноль отходов и оригинальная хрустящая корочка в одном блюде. Очень приятный и простой в приготовлении бонус (см. рецепт теста для темпury на с. 130).



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • МОРКОВЬ

НЕКТАРИН И БРЮНЬОН

Нектарин и брюньон — два сорта персиков с гладкой кожей (случайная мутация), которые обладают похожими вкусовыми и ароматическими свойствами. Вы можете использовать эту главу, а также главы, посвященные абрикосам и персикам, и внести некоторые изменения. Нектарины и белые брюньоны в отличие от своих более желтых собратьев придают терпкую свежесть. Дополнительная карта для игры на кухне!



Фрукт с косточкой

То, что мы писали об абрикосах, можно применить к персику, нектарину, брюньону и даже вишне: эти косточковые плоды благодаря концентрации бензальдегида хорошо сочетаются с миндалем, грецкими орехами и жареными сухофруктами. Обжарьте фрукты на сливочном масле, чтобы они стали более насыщенными и приобрели карамельные нотки. Представьте пирог с брюньонами, компоты и жареные нектарины в качестве гарнира к мясу.

ПОПРОБУЙТЕ:
НЕКТАРИН ИЛИ
БРЮНЬОН И...

миндаль и эстрагон

фуа-гра и разбавленный бальзамический уксус

желтый перец и перец чили

инжир и кунжут

сосна (или пихта) и кедровый орех

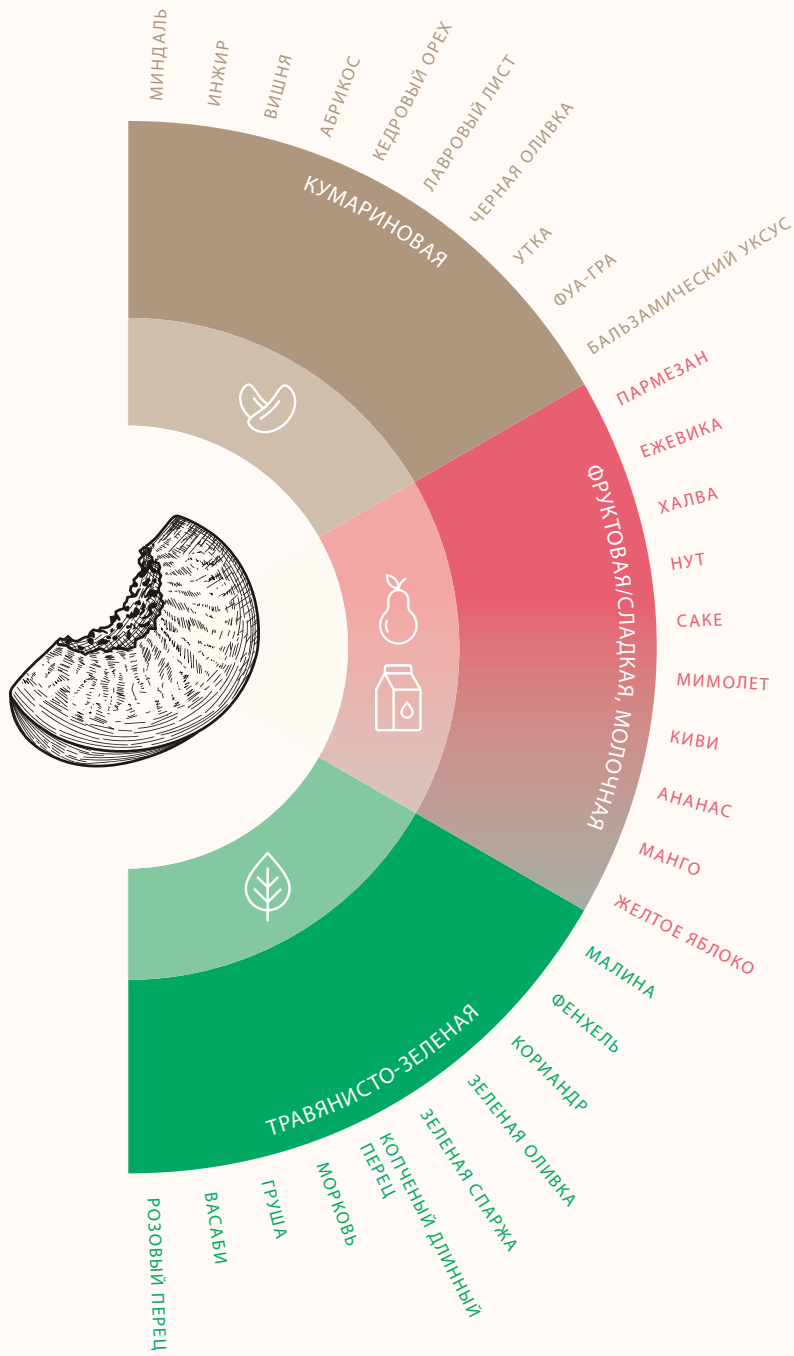
йогурт и черные оливки

комбава (или манго, или вишня) и утка

ветчина бейота и лавровый лист (или розмарин, или базилик, или тимьян)

говядина (вагю) и закуска из баклажанов

чай сенча и белая рыба



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • НЕКТАРИН И БРЮНЬОН



Фруктовый крем

Лактоны очень часто содержатся в нектаринах и брюньонах, особенно если последние очень спелые. Вот почему эти фрукты так хорошо сочетаются с жирными и молочными продуктами, сливочным мороженым и т.д. Для большего баланса вкуса попробуйте нектарин или брюньон с жирной пищей и травяной или цветочной, или лимонной ноткой для уравнивания.



Свежесть и холод

Белые нектарины и брюньоны сохраняют во вкусе больше кислинки и свежести, чем их желтые друзья. Это связано с наличием свободных кислот, меньшим содержанием сахара, сложными фруктовыми эфирами [48] и характерными «зелеными» молекулами [49]. Превратите фрукты в сорбет, в карпаччо в легком сиропе или в мелкие кубики (фруктовый тартар), чтобы приправить закуски и основные блюда или придать десерту свежесть и холодные нотки.

ПОПРОБУЙТЕ: НЕКТАРИН ИЛИ БРЮНЬОН И...

пармезан и ежевика

халва и абрикос

кокос и ваниль (или черная оливка)

киви и грюйер (или эменталь, или мимолет)

дайкон и галангал [47]

чеддер (или мимолет) и карри

выдержанное sake (или портвейн) и ананас

фуа-гра и артишок

камбала и свекла

ПОПРОБУЙТЕ: НЕКТАРИН ИЛИ БРЮНЬОН И...

малина и васаби

морковь и фенхель

жареная утка и соевый соус

желтый персик и розовый перец

желтый персик и карри

абрикос и кориандр

зеленая спаржа и базилик (или петрушка)

груша и длинный перец

белая рыба и мирин

козлородник и зеленая оливка



Рецепт

ЖАРЕНАЯ МОРКОВЬ С НЕКТАРИНАМИ, ПРИПРАВЛЕННАЯ ДЛИННЫМ ПЕРЦЕМ

Приготовление. Положите молодую очищенную и хорошо вымытую морковь на слой крупной соли. Накройте бумагой для выпечки. Поставьте в духовку, разогретую до 150°C, на один час. В середине приготовления переверните морковь. Очищенные нектарины сварите на медленном огне в небольшом количестве меда. Добавьте мелко натертый длинный перец. Дайте настояться.

Подача. Выложите на морковь пюре из нектаринов. Сверху натрите немного длинного перца.

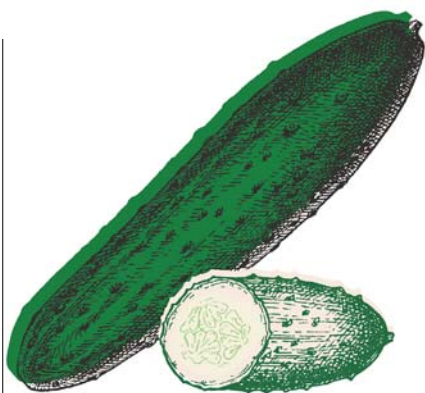
Совет

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПОШИРОВАНИЕ

Настоятельно рекомендуем варить фрукты в легком сиропе, чтобы они выделяли меньше жидкости в пирогах, десертах и т. д. Для этого вскипятите 1 л воды со 150 г сахара, затем опустите фрукты в сироп и кипятите на слабом огне 2–3 минуты.

ОГУРЕЦ

Мы ограничиваем употребление огурца холодными салатами, в то время как он может раскрывать множество вкусов в рассоле, в соленом виде и даже при приготовлении в качестве гарнира. Более сложный, чем кажется на первый взгляд, его вкус не только зеленый и насыщенный хлорофиллами, но и йодированный и маслянистый. Две разные вселенные и два возможных направления использования этого овоща.



Только порезанный

Кожица зеленая, слегка горьковатая из-за содержащегося хлорофилла. Мы или чистим огурец для устранения этой горечи (не для эстетики), или же намеренно сохраняем кожицу или ее часть, чтобы сыграть на этом доминантном вкусе. Умеренная горечь продлевает ощущение вкуса и усложняет водянистый ароматический профиль овоща. Мята, укроп, зеленое яблоко и другие зеленые ингредиенты способны подчеркнуть свежесть огурца.

ПОПРОБУЙТЕ: ОГУРЕЦ И...

зеленый помидор и мед

укроп и мята

хурма и бекон

темный шоколад (ганаш) и мята

кориандр и зеленое яблоко

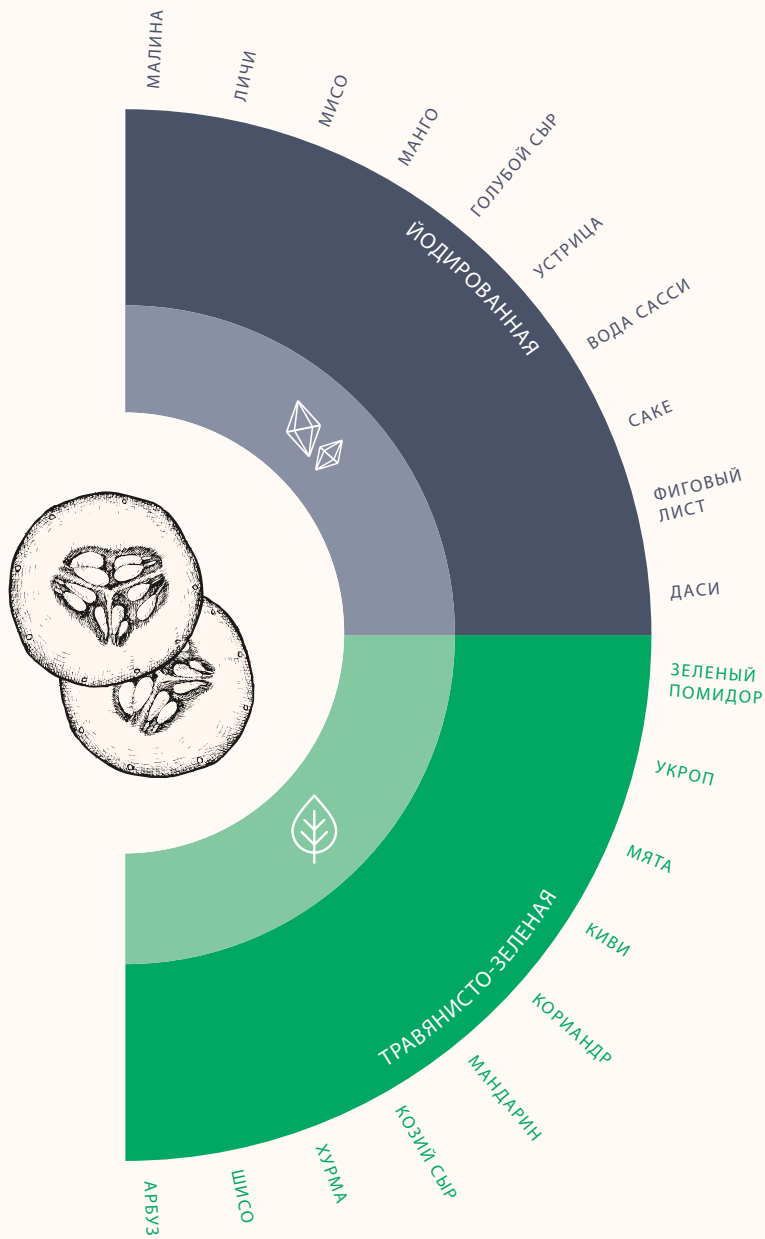
мандарин и утка

арбуз и шисо

козий сыр и перец кубеба

скумбрия и хурма

вишня и шисо (или базилик)



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ОГУРЕЦ



Йодированное содержание

Мякоть огурца йодированная и маслянистая на вкус. Причина? Альдегиды [27] — молекулы, которые также содержатся в корке хлеба и во многих маслах. Хороши сочетания с морскими водорослями, устрицами, хлебом и маслом. Чтобы сыграть на этих нотах, давайте используем молочные соединения (манго, личи и т.д.) и эмульсии (греческий сыр, которым объясняется успех дзадзики, голубой сыр, фурум-д'Амбер, маскарпоне и т.д.), масла и маслянистые вина, такие как кондриё.

Рецепт

ШОКОЛАДНО-ОГУРЕЧНЫЙ ГАНАШ

Приготовление. Вскипятите 300 мл воды. Добавьте 1 г агар-агара. Снимите с огня, всыпьте 150 г измельченного темного шоколада. Перемешайте и вылейте в емкость высотой около 1 см. Дайте настояться в холодильнике не менее часа.

Измельчите огурец с помощью соковыжималки. Возьмите 150 мл огуречного сока. Половину жидкости доведите до кипения с 1 г агар-агара и 1 ч. л. сахара. Снимите с огня, долейте оставшуюся жидкость. Дайте остыть. Аккуратно вылейте на шоколадный ганаш (получится высота около 5 мм). Оставьте застывать в холодильнике.

Подача. При подаче разрежьте на части шириной 1,5 см и длиной около 6 см. Подавайте, например, с кусочками темного шоколада.

ПОПРОБУЙТЕ:

огурец, манго и чили

огурец, личи и арахис

огуречный рассол и фиговый лист

огурец, голубой сыр и личи

огурец, сыр фурум-д'Амбер (или рок-фор) и саке

огурец, треска и мисо

огурец, устрица и даси (или овощной сок)

огурец, вяленая говядина и редис (рассол)

огурец, малина и личи

огурец, малина и устрица

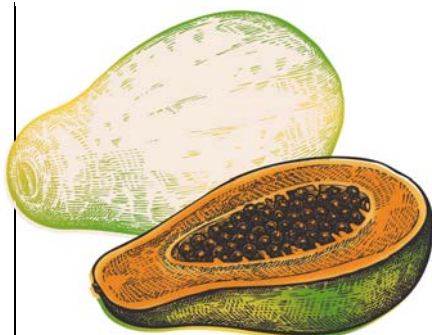
Вариант приготовления

СОК С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ХЛОРОФИЛЛОВ

Возьмите небольшие огурцы и измельчите их вместе с кожурой, чтобы усилить зеленый и слегка горьковатый вкус. Этот сок, обогащенный хлорофиллами, подходит для заправки салатов, коктейлей (джин и т.д.) и гаспачо. Заморозьте сок в лотке для кубиков льда для дальнейшего использования.

ПАПАЙЯ

Зеленый и твердый или желтый и кремовый — это один и тот же фрукт, но многое зависит от того, собран он и съеден до или при полном созревании. Очевидно, что химический состав вкуса зеленых и спелых фруктов сильно различается. Примечательно, что развитие ферментов во время созревания, наблюдаемое у большинства фруктов, таких как оливки, сливы, абрикосы и так далее, постепенно расщепляет волокна, изменяет уровень сахара и влияет на вкусовые качества. Если зеленые плоды папайи твердые, терпкие, цветочные или зеленые на вкус, то спелые имеют сливочный, молочный и экзотический вкус, как манго.



Зеленая папайя

Аромат зеленой папайи вдохновил на создание одноименного франко-вьетнамского фильма [55]. Что это за аромат? Плод зеленый, незрелый, слегка терпкий и тонко цветущий [56], но в этой папайе больше важна текстура. Ее часто натирают, как морковь, и добавляют в салат с довольно сильными продуктами, такими как вьетнамский рыбный соус, лайм или перец чили. То, что хорошо сочетается с зеленым яблоком, белым мангольдом или сладким дайконом, будет так же хорошо сочетаться и с зеленой папайей. Давайте найдем продукты, которые не затмят ее зеленые и слегка цветочные нотки.

ПОПРОБУЙТЕ: ПАПАЙЯ И...

тофу и кунжут (или халва, или арахис)
дыня и кардамон

виноград и базилик

брюньон (или белый персик) и розовый перец

белая часть мангольда (или лук-порей) и немного имбиря

цветная капуста и жасмин (например, чай)

цедра лайма и манго

зеленая фасоль и кардамон (или пажитник, или семена горчицы)

цикорий салатный и семена кориандра

дайкон и засахаренная цедра лимона



Оранжевая папайя

Оранжевая и спелая, одновременно волокнистая и сливочная, полностью созревшая папайя имеет ароматический профиль, очень похожий на некоторые сорта манго, личи, саке, сыр миомлет, устриц. Фруктовый, молочный, цветочный, иногда одурманивающий, с нотками очень спелого ананаса, которые могут оттолкнуть, — вопрос баланса и зрелости. Давайте сочетать эти плотные вкусы со специями и молочными продуктами, которые так же богаты лактонами.



Рецепт

АРАХИСОВЫЙ ТОФУ И САЛАТ ИЗ ПАПАЙИ С КАРДАМОНОМ

Приготовление. Обжарьте измельченный в порошок арахис в духовке или на сухой сковороде. В полученном порошке обваляйте кубики твердого тофу.

Нарежьте зеленую папайю. Добавьте нарезанный свежий кориандр, мелко измельченные семена зеленого кардамона, немного сока лайма и масло виноградных косточек. Приправьте солью и перцем. Аккуратно перемешайте салат.

Подача. Подавайте салат с кубиками тофу.

ПОПРОБУЙТЕ: ПАПАЙЯ И...

кокос и лайм

лисички и базилик

яйцо и кофе

манго и белый перец

чайот и зеленый перец

персик и мирин (или разбавленный белый уксус)

белый шоколад и имбирь (или маракуйя)

чоризо и пастернак (или корень сельдерея)

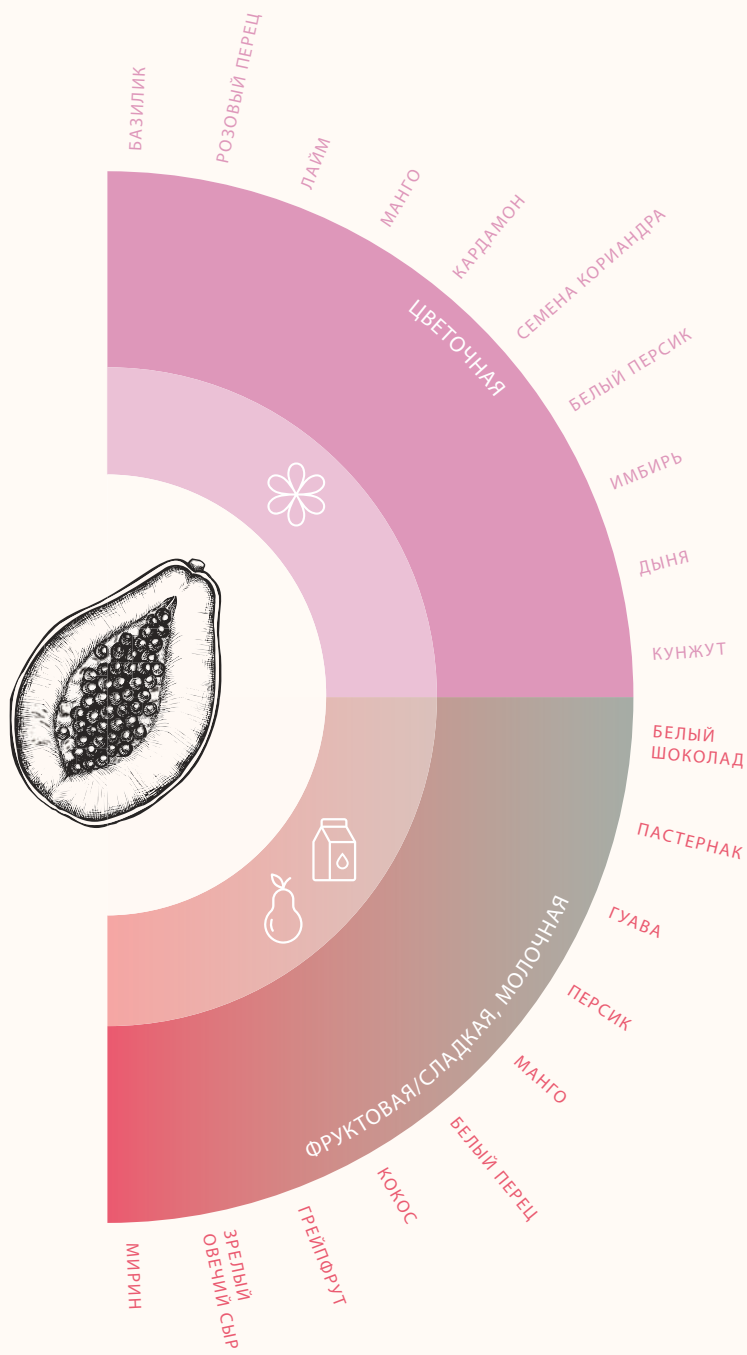
грейпфрут и хересный уксус (или эстрагон)

гуава и зрелый овечий сыр

Вариант приготовления

ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ ИЗ ПАПАЙИ

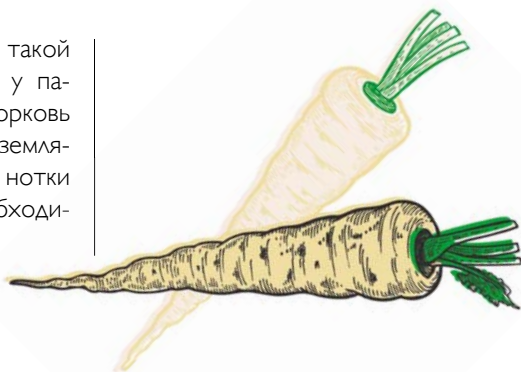
Сок папайи прокипятите с агар-агаром (1 г на 100 г сока). Выложите на тарелку и дайте загустеть. Затем запекайте в духовке в режиме конвекции при температуре 50°C. В результате получится фруктовая «кожура», которую можно нарезать тонкими полосками. Домашние сладости без добавления сахара.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ПАПАЯ

ПАСТЕРНАК

Цитрусовый корень — такой псевдоним мог бы быть у пастернака. Волокнистый, как морковь (его родственник) и другие земляные овощи, пастернак имеет нотки лимона, которые просто необходимо выделить.



Цитрусовый овощ

Давайте раскроем карту цитрусовых нот и свежести с помощью схожих вкусовых оттенков. В холодном салате пастернак, натертый или мелко порезанный, как и морковь, можно использовать по-разному. Чтобы сохранить его свежесть, используйте сюпремы из сырых цитрусовых или цедру, добавленную в самую последнюю минуту приготовления. Отдавайте предпочтение нескольким маленьким пастернакам, а не одному большому. В них меньше волокон и ярче аромат.

Разрезать пастернак вдоль можно с помощью овощечистки. Посыпьте полученные длинные полоски морской солью и специями на свой вкус, например, карри, затем высушите их в духовке при температуре 60°C. Эту хрустящую стружку можно употреблять в качестве закуски или основы для рыбной или мясной панировки.

ПОПРОБУЙТЕ:

пастернак, морковь и апельсин

пюре из пастернака, лимон и пюре из сельдерея

пастернак, нектарин и эстрагон

пастернак, мандарин и сычуаньский перец

пастернак, зеленое яблоко и анис

пастернак (например, нежное пюре), фисташки и засахаренный лимон

пастернак, карри и чернослив

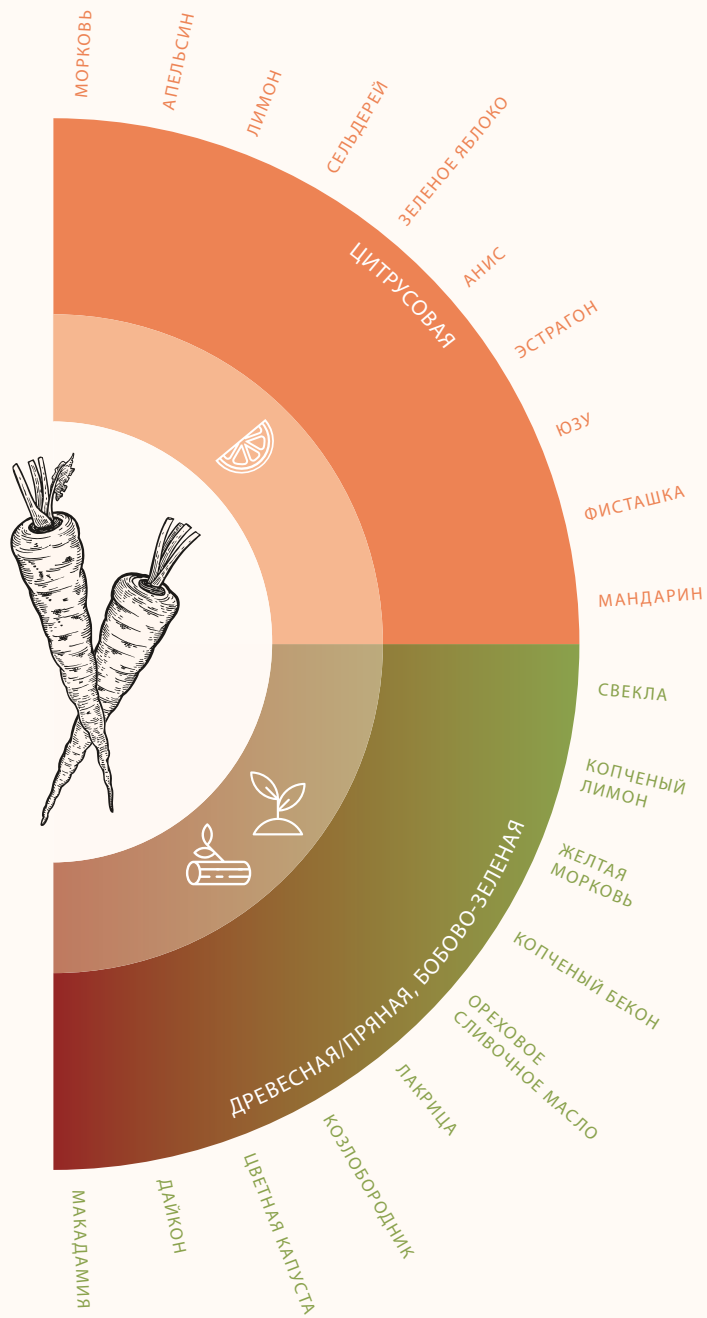
пастернак, манго и эстрагон

пастернак, козлобородник и лимон

пастернак, сельдерея и юзу (или лимон)

пастернак, перец сумач и жареная курица

засахаренный пастернак, миндаль (например, сливочное мороженое) и ваниль

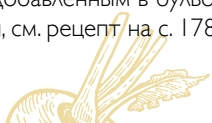


АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ПАСТЕРНАК



Корнеплод

Назад в землю! Земляные и древесные ноты пастернака перекликаются с копчеными, пряными и жареными продуктами. Давайте отдадим предпочтение овощам, обжаренным на сковороде, тушеным в режиме быстрого приготовления в воке или обжаренным в небольшом количестве воды и сливочного масла (как в случае с морковью), а затем добавленным в бульон (например, даси, см. рецепт на с. 178).



Рецепт

ЖАРЕННЫЙ ПАСТЕРНАК С АПЕЛЬСИНОМ

Приготовление. Пастернак нарежьте брусочками (1,5 на 5 см). Поместите их на сковороду со сливочным маслом, небольшим количеством воды и щепоткой соли. Накройте бумагой для выпечки и готовьте на медленном огне, осторожно переворачивая, пока пастернак не подрумянится. Деглазируйте апельсиновым соком. Дайте увариться.

Приготовьте голландский апельсиновый соус. Уварите апельсиновый сок на треть. На водяной бане взбейте яичный желток с выделившимся соком и небольшим количеством топленого масла. Подогревайте и взбивайте до загустения.

Подача. Подавайте пастернак теплым с апельсиновым соусом. Натрите на тарелку немного сычуаньского перца.

ПОПРОБУЙТЕ:

пастернак, свекла и красный апельсин

пастернак, картофель и лакрица

жареный пастернак, жареный козлородник и лакрица

пастернак, копченый лимон (или черный лимон) и сельдерей

пастернак, масло фундука и макадамия

пастернак, картофель и мускатный орех

пастернак, цветная капуста и ореховое сливочное масло (крем-суп)

жареный пастернак, кунжут и морковь с маслом

жареный пастернак, дайкон и даси

жареный пастернак, копченый бекон (бекон) и зеленая спаржа

Вариант приготовления

ПИРОГ С ПАСТЕРНАКОМ

Пастернак, богатый клетчаткой и обладающий лимонными нотками, — оригинальный ингредиент в выпечке.

Пастернак отварите в чае и сделайте достаточно густое пюре. Дайте ему остыть. Используйте это пюре, заменив половину сахара и сливочного масла в пироге (150 г яйца, 150 г муки, 1 пакетик дрожжей, 75 г сахара, 75 г сливочного масла, 150 г пюре из пастернака). Разницу во вкусе вы не заметите, но калорийность снизится на 30%, что полезно для здоровья.

ПЕРЕЦ

Перец — отличная возможность обсудить хромопейринг. Мы используем именно этот неологизм, потому что между вкусом и цветом существует тесная связь. Раз есть удачные сочетания продуктов со схожим вкусом (фудпейринг), возможны ли такие же удачные сочетания ингредиентов одного и того же цвета (хромопейринг)? Пигменты (каротин, ликопин, антоциан, танин и др.) часто имеют ароматические

свойства, поэтому одному цвету нередко соответствует довольно близкое семейство вкусов. Не будем обобщать, но с перцами, как и с помидорами, это работает.



Зеленый

В семействе зеленых давайте обратим внимание на травянистые, хлорофилловые и другие продукты, богатые метоксипиразинами [61]. Это семейство молекул с низким содержанием летучих веществ, слегка пряных, которые также есть в водорослях, перце и многих зеленых овощах. Поскольку они свежие и стойкие, их широко используют в дезодорантах и других товарах для дома. Придайте свежести горечь хлорофилла, и вы получите аромат зеленого перца. Любители могут использовать карту йодированных вкусов.

ПОПРОБУЙТЕ: ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ И...

морские водоросли и кунжут

киви и сибас

авокадо и кориандр

фасоль и бергамот

солерос и тюрбо (или сибас)

чай сенча и зеленая спаржа

кабачки и базилик

мангольд и эстрагон

мисо и треска (или другая белая рыба)

огурец и устрица



Желтый

Желтый перец находится где-то посередине между зеленым и красным. Его любят за мягкость, сладость и солнечный цвет. Химики-гурманы ценят метоксипиразины, но без горечи хлорофиллов, и особенно комбинацию оцименов и линалоола — летучих молекул, которые придают цветочные, мягкие сладкие и травянистые ароматы и вкусы. Желтый перец идеально сочетается с кориандром, базиликом, финиками, юзу, лимоном, маракуйей и т.д. Больше желтого!



Красный

Помидоры, рататуй, перец чили, пикильо и т.д. Красный перец сладкий и мягкий. По мере созревания овощей содержание свободного сахара увеличивается, и образуются фруктовые молекулы. Благодаря ликопинам и травянистым нотам красный перец хорошо сочетается с фруктами. Попробуйте его на десерт — сырым, отварным или засахаренным. Вот пара идей: снимите с перца кожицу и бланшируйте его несколько минут; приготовленные пикильо также прекрасно подойдут для десертов.

ПОПРОБУЙТЕ: ЖЕЛТЫЙ ПЕРЕЦ И...

финик и пиво

личи и лакрица

абрикос и кориандр

помидор ананасный и перец тимут

помидор ананасный и маракуйя

сельдерей и белая спаржа

спаржа (зеленая или белая) и юзу

лимон (или юзу) и сибас (или другая белая рыба)

спаржа (зеленая или белая) и бергамот

ПОПРОБУЙТЕ:.

красный перец, красный помидор и лук

красный перец, чеснок и мята

красный перец и перец чили

красный перец, клубника и перец чили (или бальзамический уксус)

красный перец, малина и бурбонский перец

засахаренный красный перец пикильо, клубника и юзу (или шисо)

красный перец, копченая говядина и ягоды можжевельника (или перец саншо, или перец кубеба, или бурбонский перец)

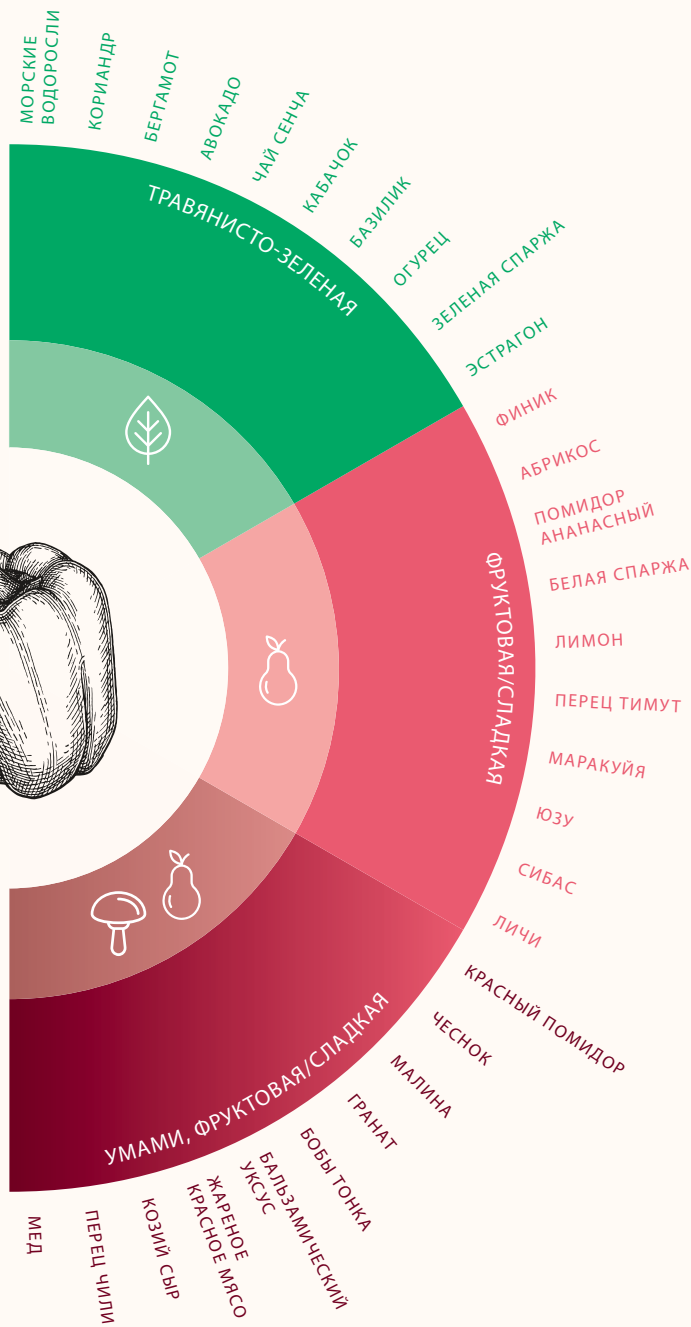
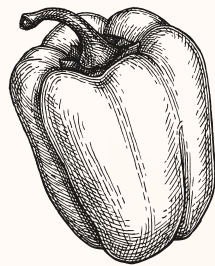
красный перец, гранат и жареное красное мясо

красный перец, мед и бобы тонка

красный перец, чоризо и бальзамический уксус

приготовленный или засахаренный перец (красный или желтый), козий сыр и мед

сырой перец (красный или желтый), фета и оливковое масло



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ПЕРЕЦ



Рецепт

ТРЕСКА В ЗЕЛЕННОЙ ГЛАЗУРИ

Приготовление. Обжарьте зеленый перец целиком (на гриле или в духовке на решетке), пока кожица не почернеет. Поместите его в герметичный контейнер, дайте остыть и очистите от кожуры. Достаньте мякоть, удалите семена и белые перегородки. Разотрите полученную мякоть с небольшим количеством белого мисо и масла виноградных косточек. Пропустите через сито, чтобы получить гладкую глазурь.

Обжарьте филе трески на взбитом сливочном масле.

Подача. Покройте треску зеленой глазурью непосредственно перед подачей.

Совет

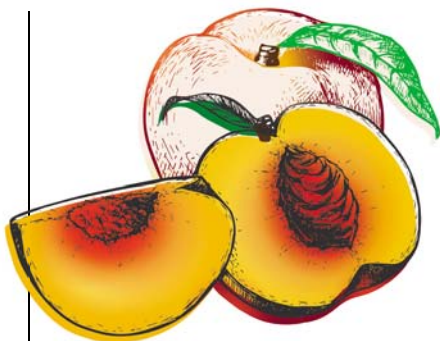
ЛЕГКИЙ ПИЛИНГ

Чтобы легко снять кожицу с перцев и усилить аромат и вкус, положите их на мангал или в духовку в режиме «гриль». Запеките со всех сторон. Сразу же уберите перцы в герметичный контейнер. Когда овощи остынут, шкурка сойдет сама. Мякоть предварительно приготовлена, поэтому семена легко удалятся.

ПЕРСИК

Десерт из персика под названием «Мельба» был придуман Огюстом Эскофье в конце XIX века специально для оперной дивы Нелли Мельбы. Занимался ли Эскофье фудпейрингом? Вероятно, если верить такому идеальному сочетанию: пошированный персик, взбитые сливки, ванильное мороженое и малиновый соус. Лактоны и жирные ноты взбитых сливок и крема, ваниль как источник бензальдегида, кислотность и

лактоны малины — в десерте явно подчеркивается сливочно-молочная сторона этого фрукта. Сорт персиков много, их сенсорные характеристики различны, сложны и в значительной степени зависят от зрелости фруктов. Тем не менее молекулярный анализ показывает три основных вкусовых направления: миндальная косточка, зеленый и маслянистый. Выбор за вами!



Миндальный вкус

Персик содержит ароматическую молекулу бензальдегид, известную косточковым или миндальным вкусом. Так же как вишня и абрикосы, брюньоны и их производные, персик прекрасно сочетается с миндальным кремом и другими продуктами, в составе которых присутствует бензальдегид. Кроме того, в персике присутствует кумарин, характерный для бобов тонка и корицы.

ПОПРОБУЙТЕ:

персик, вишня и миндаль

персик, груша и миндаль

персик, бобы тонка и ваниль

персик, фундук и бобы тонка

персик, миндаль и оливковое масло

персик, османтус (или абрикос) и корица

жареный персик, курица и цикорий салатный

персик, фисташка и малина

персик, говядина и ваниль

персик, полба и тыква



Зеленый вкус

Сбрызнуть оливковым маслом свежие персики? Цедра лайма или несколько измельченных листьев мяты или вербены? Давайте посмотрим, как в таком случае раскрываются травянисто-зеленые нотки [58]. Лучше всего обработать фрукты сырыми, незрелыми или белыми, чтобы усилить их свежесть. Колотый персиково-имбирный фруктовый лед, поданный с вяленой ветчиной, произведет неизгладимое впечатление! Текстура белых и не очень спелых фруктов высоко ценится в пикантных салатах (из макарон, риса и т.д.).

ПОПРОБУЙТЕ: ПЕРСИК И...

бекон и семена кориандра

грюйер (или эмменталь) и ваниль

горгонзола и сушеный гриб (в порошке)

треска и мисо

карамель и сливочное масло

жареный рис и гранат

разбавленный бальзамический уксус и малина

яйцо (омлет или всмятку) и белая ветчина (или бекон, или сыровяленая ветчина)

греческий йогурт (или творог, или рикотта) и личи

манго и краб

мимолет и саке

ананас и кофе

копченый чай и копченый лосось (или копченая сельдь)

ПОПРОБУЙТЕ: ПЕРСИК И...

оливковое масло и вербена (или шалфей, или розмарин, или тимьян)

зеленый помидор и шисо (или базилик, или мята)

имбирь и вяленая ветчина

эстрагон (или укроп) и огурец

пастернак и лимон

кориандр и авокадо

зеленая фасоль и малина

моцарелла и оливковое масло

скумбрия и морские водоросли (комбу или вакаме)

палтус (или другая белая рыба) и солерос

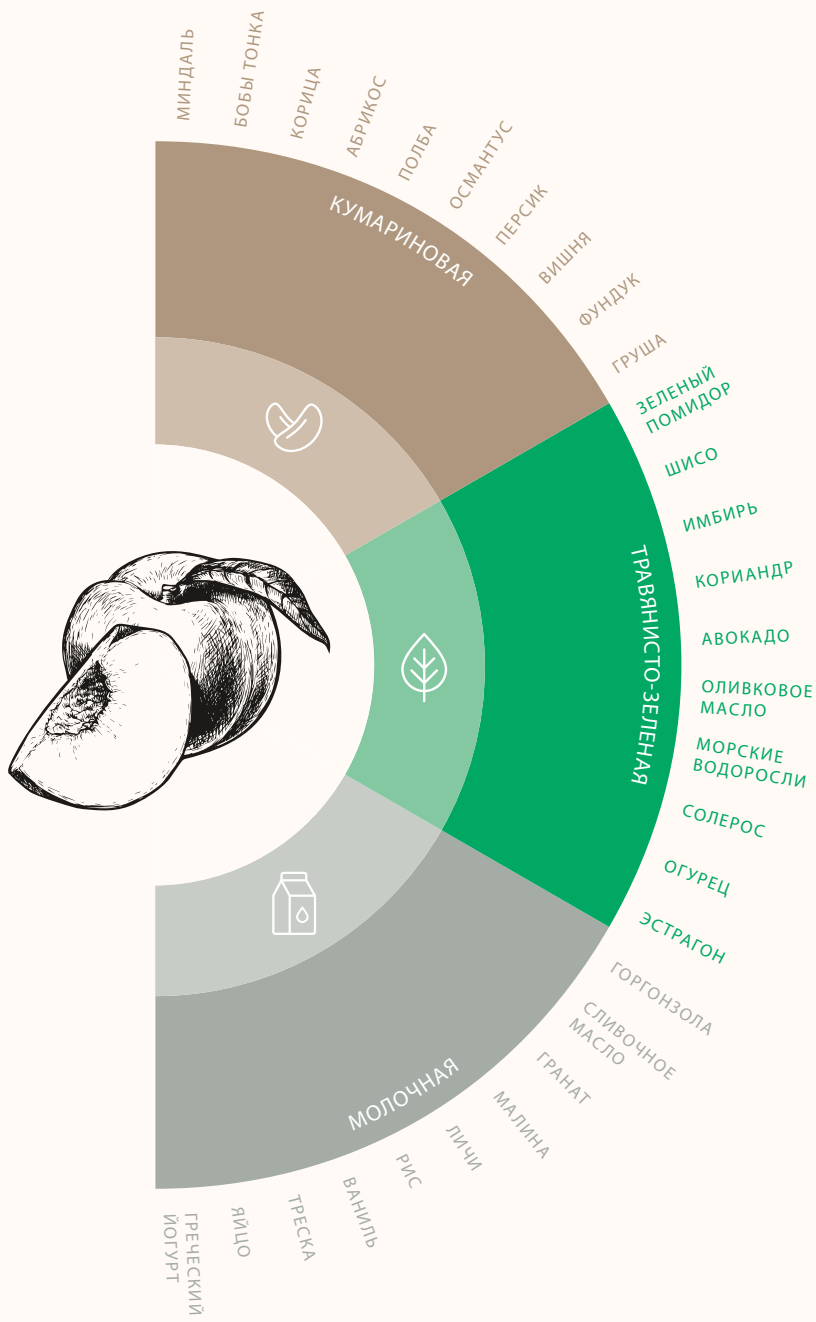
арбуз и перец тимут

дорадо и сырой кабачок



Молочный вкус

В этом случае персики обжариваются на сливочном масле, из-за чего раскрываются лактоны. Мы радикально меняем наш мир, оставляя зелень и терпкую свежесть фруктов, чтобы погрузиться в сладкий, округло-жирный и молочный вкус. Например, свежий сыр или сыр с плесенью, сливки, йогурт, устрицы, саке, личи, очень спелые манго и ананасы и т.д. В этих сочетаниях мы используем очень спелые, желтые и сочные персики. Их приготовление усилит молочные ноты.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ПЕРСИК



Рецепт

ПОЛБА С ТЫКВОЙ ПОД ПЕРСИКОВОЙ ВУАЛЬЮ

Приготовление. Приготовьте полбу на курином бульоне. В середине приготовления добавьте тыкву, нарезанную брусочками. Слейте воду и дайте остыть. Добавьте измельченные бобы тонка. Перемешайте и разложите в небольшие емкости.

Мелко нарежьте свежие персики и смажьте их оливковым маслом. Выложите их в форме розы на полбу, чтобы получилась вуаль.

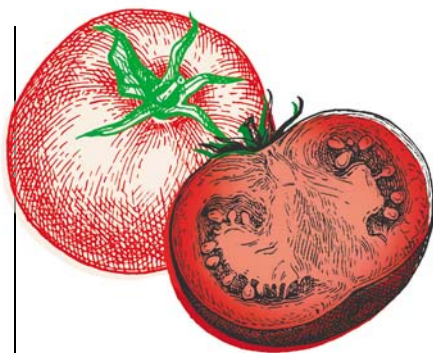
Вариант приготовления

КОНЦЕНТРАТ ПЕРСИКА

Персики отварите в легком сиропе (1 л воды, 150 г сахара, 1 палочка корицы, ½ измельченного боба тонка). Слейте воду. Выложите на бумагу для выпечки и сушите в духовке 3 часа при температуре 80°C. Вы получите уникальную текстуру — между сладковатыми цукатами и несладким джемом. Концентрат персика подойдет для придания вкуса йогуртам и творогу, а также свежим сырам и ломтикам вяленой ветчины.

ПОМИДОР

Применение помидора не следует ограничивать несколькими листиками базилика и моцареллой в качестве закуски или приготовленным соусом. Для начала поговорим о помидорах во множественном числе, ведь цветов и форм столько же, сколько и вкусов. Если красные помидоры, сладкие и умами, хороши в приготовленном или засахаренном виде так же, как и в салатах с личи или клубникой, то зеленые и желтые помидоры прекрасно сочетаются со свежими кусками, например, пряными травами.



Красный как приготовленный помидор

Помидоры содержат много свободных сахаров (фруктозу и глюкозу), которые после приготовления становятся еще более концентрированными, отсюда сладкий вкус засахаренных помидоров. Они также хорошо сочетаются с перцем чили, тмином, гвоздикой, корицей, копченой паприкой (пиментоном) и т.д. Чтобы снять кожицу с помидора, сделайте на нем небольшой крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 секунд и дайте остыть. Кожуру можно высушить в духовке в режиме конвекции, измельчить в порошок с небольшим количеством соли и использовать в качестве приправы. Содержащийся в ней слегка горький ликопин придаст пикантности.

ПОПРОБУЙТЕ:

помидор, мед и козий сыр

помидор, пиментон и лук (или чеснок)

помидор, тмин и карамель

помидор, корица и гвоздика

соус из красного помидора, суп из омара и немного ванили

соус из красного помидора, креветки и гибискус

соус из красного помидора, орехи кешью и голубой сыр

помидор крымский черный, черная оливка и немного ванили

помидор, кокос и малина

помидор, жареный инжир и черная смородина



Сырой, зеленый и желтый

Хотя помидоры хранятся в овощном отделе супермаркета, не будем забывать, что это фрукты!* Анализ липидных молекул показывает, что его можно сочетать с другими фруктами, такими как манго, клубника и даже личи. Нотки хлорофилла (в основном присутствуют в зеленых помидорах, но есть в большом количестве в красных и черных помидорах, даже если они скрыты другими пигментами) очень хорошо сочетаются с другими освежающими овощами, такими как эстрагон, укроп, мята, шисо и т.д. Так много сочетаний, которые можно попробовать и которые отличаются от традиционного базилика.

* В России относят к овощам, а, например, в Китае — к фруктам.



Друг умами

Помидоры содержат значительное количество глутамата, отвечающего за вкус умами. Усилитель вкуса для одних, синоним насыщенного вкуса для других. Умами обеспечивает идеальное сочетание помидоров и других продуктов, богатых глутаматом, таких как чай сенча, морские водоросли, шиитаке, пармезан (и другие зрелые выдержанные сыры) и даже итальянское мясное ассорти. Будет вкусно, а точнее, японски вкусно — умами!

ПОПРОБУЙТЕ:

помидор ананасный, яблоко Голден и корица

помидор ананасный, манго и лайм

помидор ананасный, манго и маракуйя

сок зеленого помидора, жасминовый чай и сироп агавы

красный помидор, моцарелла и ваниль

красный помидор, малина и личи

зеленый помидор, ревень и бергамот

зеленый помидор, шисо и перец саншо

зеленый помидор, огурец и укроп

зеленый помидор, помидор ананасный и эстрагон (или мята, или укроп)

ПОПРОБУЙТЕ:

красный помидор, клубника и ваниль (или базилик)

сок красного томата, клубничный сок и зеленый чай (или шисо)

красный помидор, клубника (или личи) и перец чили

сырой помидор, морские водоросли и шисо (или базилик, или лук-шалот)

помидор, перец тимут (или перец кубеба) и чеснок (или цедра лимона)

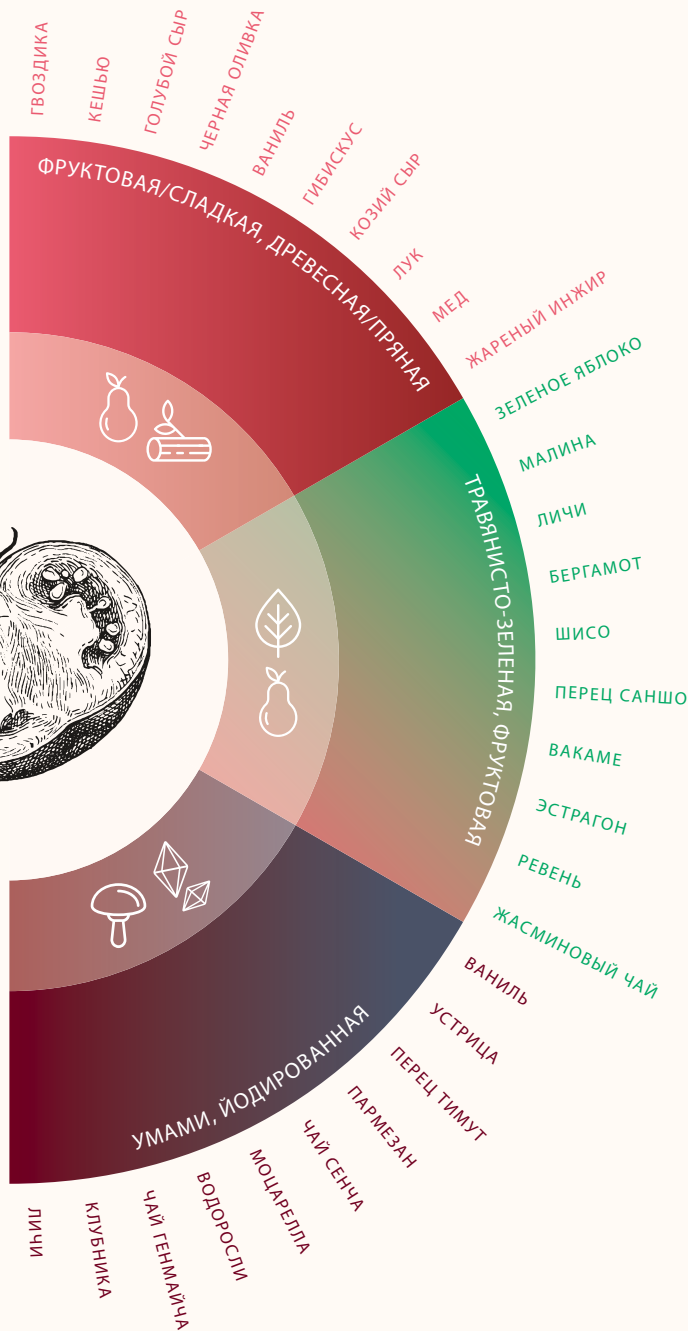
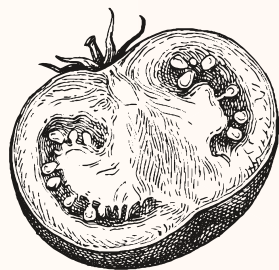
приготовленный красный помидор, пармезан и орегано

помидор, кардамон и устрица

сырой помидор, моцарелла и ваниль (например, стручок, настоящий в масле, или посыпанный семенами)

сок красного томата, чай сенча и мед

томатный сок, чай генмайча и сироп агавы



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ПОМИДОР



Рецепт

ГОЛУБОЙ И КРАСНЫЙ: КУБИЧЕСКИЕ ТЕКСТУРЫ И АРОМАТЫ

Приготовление. Нарезьте кубиками (около 1,5 см) сыр с плесенью (например, блё д'Овернь, фузм-д'Амбер или рокфор).

Приготовьте томатный сок (см. рецепт на с. 128). Очистите красный помидор от кожуры и семян. Мякоть раздавите и хорошо процедите.

Доведите до кипения 200 мл томатного сока с 2 г агар-агара. Посолите. Снимите с огня, добавьте около 60 г высушенной мякоти помидора. Перелейте в емкость высотой примерно 1,5 см. Оставьте до остывания.

Нарежьте кубиками полученное желе.

Подача. На тарелке чередуйте кубики сыра и томатного желе. Перекусывать и есть одновременно — потрясающая игра вкусов и текстур!

Знаете ли вы?

ПИГМЕНТЫ И АРОМАТИЗАТОРЫ

Красный цвет помидоров обусловлен ликопином, мощным антиоксидантом. Этот пигмент находится в волокнах плода. Кроме того, чем сильнее вы нагреваете помидор, тем больше выделяется ликопина, который становится усваиваемым (биологически доступным). Зеленые, ананасно-желтые и крымские черные помидоры также содержат ликопин и другие пигменты — хлорофиллы, бета-каротины и антоцианы. Эти цветные молекулы часто имеют вкус: антоцианы (присутствующие, например, в кожуре винограда) придают терпкость, ликопин вызывает легкую горечь, а хлорофиллы проявляются в зеленых и свежих нотах.

РЕВЕНЬ

Ревень — овощ, который считается фруктом. Он довольно кислый из-за содержащихся в нем кислот: лимонной, яблочной и щавелевой. У каждой кислотности свой вкус. Сочетание продуктов также предполагает сочетание кислот. Яблоко и ревень довольно просто использовать в пироге, компоте и других блюдах, потому что оба содержат одну и ту же кислоту. Кроме того, фруктовая сладость яблока уравнивает излишнюю зеленую кислотность ревеня. Шпинат и щавель также хорошо сочетаются с ревенем по двум причинам: зеленые молекулы во вкусе из-за хлорофилла и присутствие щавелевой кислоты.



Зеленый овощ

В следующих трио мы отдаем предпочтение нотам срезанной травы, бобовым и летучим цветочным. Нежное желе с шоколадом, компот с эстрагоном, варенье с мандарином и перцем чили — откройте для себя ревень за пределами очевидных сочетаний с яблоком или бананом. Кожура со стеблей ревеня снимается очень легко. Перед тем, как мыть и готовить, мякоть можно замочить на 30 минут в небольшом количестве сахарного сиропа.

ПОПРОБУЙТЕ: РЕВЕНЬ И...

морской еж и помидор

хурма и шисо

лосось и личи

кабачки (или зеленая спаржа, или брокколи) и эстрагон

темный шоколад и черная смородина

авокадо и васаби (или хрен)

редис и фиалка

личи и эстрагон

мандарин и перец чили

голубой сыр и рожь



Кислый фрукт

Чтобы уменьшить кислотность, ешьте только стебли ревеня и выбирайте их насыщенного красного цвета. Кроме того, бланширование ревеня в течение 2–3 минут в кипящей воде удаляет часть щавелевой кислоты. Воду для приготовления пищи не следует использовать повторно, но если ее умеренно дозировать, кислотность придаст блюду большую свежесть. Ревень — секретный ингредиент поваров при приготовлении соусов и приправ, компотов и джемов.



Рецепт

КЛЕШНЯ КРАБА С РЕВЕНЕМ И ШАЛФЕЕМ

Приготовление. На дне кастрюли растопите немного тростникового сахара. Добавьте нарезанный кубиками ревень, затем листья шалфея и накройте бумагой для выпечки. Оставьте тушиться. Уберите шалфей и дайте остыть.

Обжарьте очищенную крабовую клешню в небольшом количестве сливочного масла.

Подача. Выложите на краба шарик из ревеня и соус из шалфея. Украсьте несколькими свежими ягодами клубники.

ПОПРОБУЙТЕ: РЕВЕНЬ И...

малина и клубника (или ежевика)

банан и жасмин (или чай эрл грей)

клубника и оливковое масло

зеленый помидор и клубника

миндаль и жареная утка (или другая жареная птица)

дыня и корица

барабулька и мандарин

зеленое яблоко и эдамаме (или фасоль, или горох)

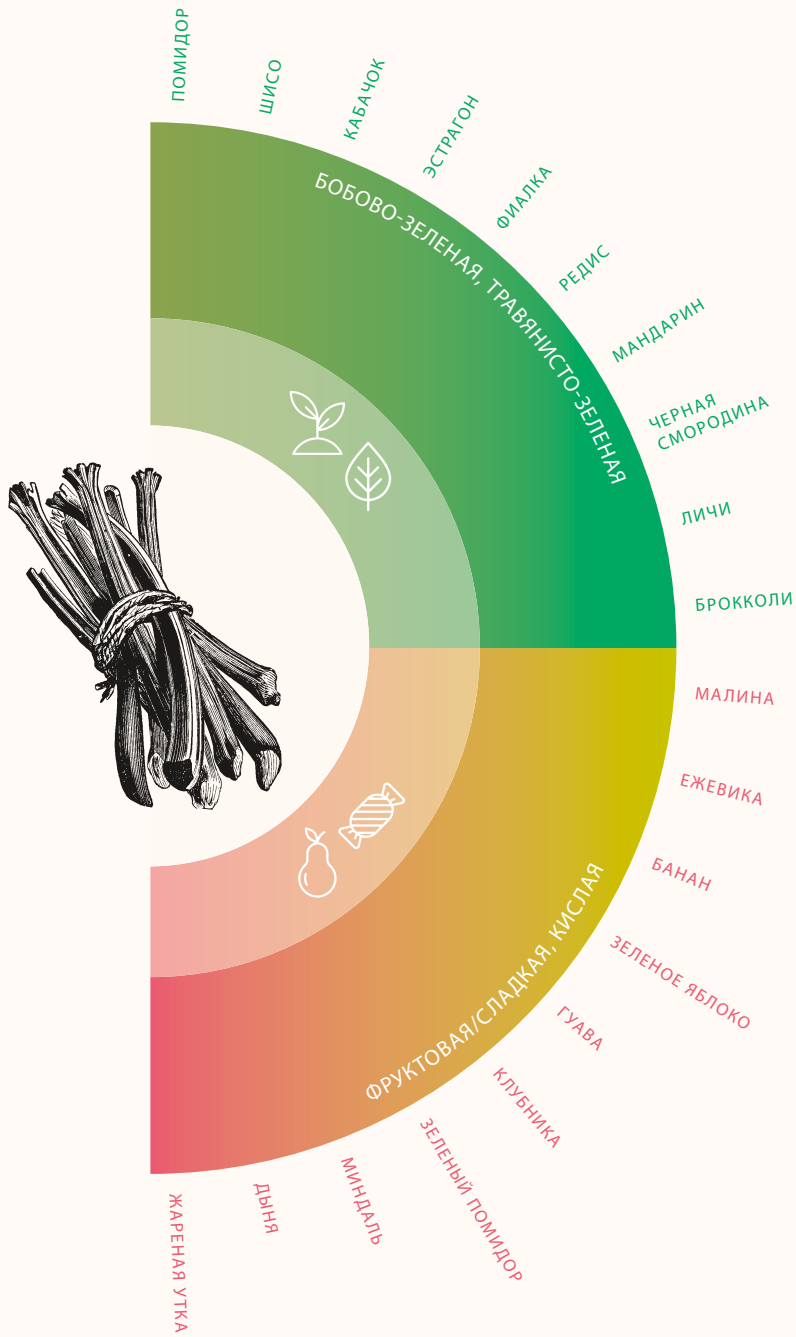
гуава и клубника

устрица и копченый бекон

Вариант приготовления

ВЫСУШИТЕ РЕВЕНЬ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ

Ревень богат клетчаткой, и эти волокна легко удерживают воду. Однако при приготовлении структура волокон меняется, и они отдают всю воду. Чтобы избежать этого, очистите ревень и нарежьте его кусочками. На 2–3 минуты поставьте в микроволновую печь на максимальную мощность. Затем подсушите плоды в духовке в режиме конвекции при температуре от 90 до 100°C в течение часа, чтобы затем во время использования они не выделили слишком много воды (особенно для тарта или клафуты).



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • РЕВЕНЬ

РЕПА И ДАЙКОН

Репа и дайкон относятся к семейству крестоцветных, как капуста, редис и брюква. Та же семья, те же гены и ароматические молекулы. В основном мы находим ноты серы (диметилсульфиды), но и землистые ноты (например, геосмин, запах которого сравнивают с мокрой землей). Однако если овощи молодые, может появиться и цветочный аромат. Давайте попробуем сконцентрироваться на нем, чтобы замаскировать ноты серы и сделать вкус более изысканным.



Кто бы мог подумать?

В мелко нарезанных салатах дайкон, как и черная редька, придает оригинальную текстуру, переносящую нас в Азию. Смешайте его с мелко нарезанным редисом или ремуладом из сельдерея. Вот несколько сочетаний, которые позволят приготовить оригинальные, цветочные и ароматные салаты. Репу и дайкон можно натереть на терке в сыром виде или превратить в пюре. Этот концентрат клетчатки с ярким вкусом становится свежим ингредиентом, широко используемым в Азии.

ПОПРОБУЙТЕ: ДАЙКОН И...

сельдерея и лаванда

мандарин и карри

сельдерея и лемонграсс

морские водоросли (вакаме или дульсе, морской салат или комбу) и даси

вербена и овечий сыр

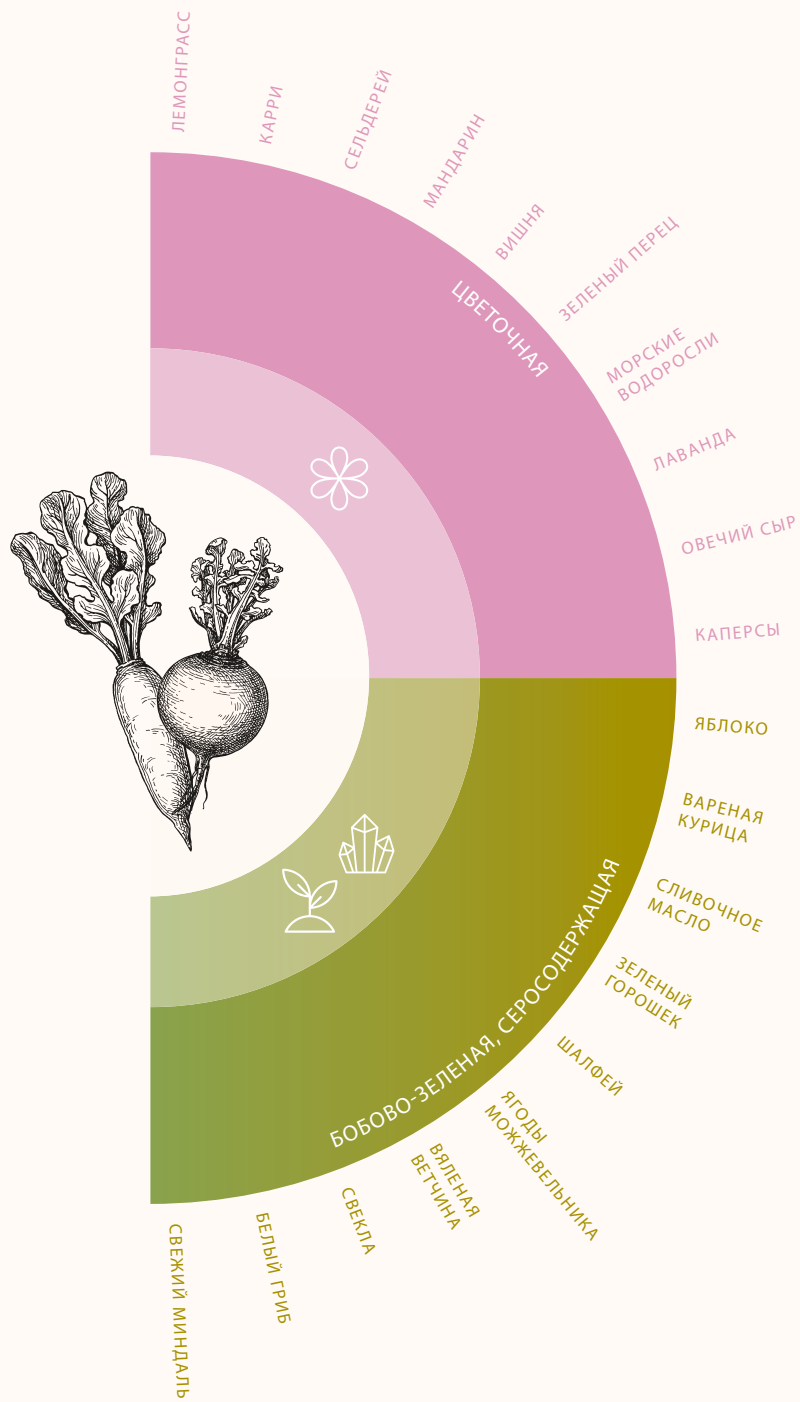
вишня и арахис

огурец и зеленый перец

каперсы и мангостин [46]

халва и груша

редис и арахисовое масло



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • РЕПА И ДАЙКОН



Кто бы это приготовил?

Кусочек соленого сливочного масла, овощи, нарезанные небольшими кубиками, разрезанные на четвертинки или оставленные целыми, накрываем крышкой и даем репе вариться в собственном соку. Когда появится легкий цвет, можно деглазировать апельсиновым соком, кофе или даси... И вот приготовленная репа обретает благородные качества и становится самостоятельным гарниром или вегетарианским блюдом!



Рецепт

ЗАСАХАРЕННАЯ РЕПА

Приготовление. Используя влажную тряпку, протрите водоросли комбу (около 25 г). В кастрюлю налейте 1 л мягкой минеральной или фильтрованной воды. Добавьте морские водоросли. Осторожно нагрейте, пока температура не достигнет 65°C. Дайте настояться 45 минут. Достаньте водоросли. Поднимите температуру до 85°C. Добавьте 40 г стружки тунца бонито (кацубуси). Выключите огонь. Дайте настояться 3–4 минуты и процедите.

Репу нарежьте бочонками. Залейте бульоном даси. Варите на очень медленном огне, пока овощи не станут мягкими. Слейте воду и оставьте в теплом месте.

Подача. Посыпьте репу жареным кунжутом. Подавайте с тонко нарезанной копченой ветчиной. Вкусы умами, ветчины и даси идеально сочетаются.

ПОПРОБУЙТЕ:

репа, горох и свежий миндаль

репа, сливочное масло (шалфей) и фундук

репа, апельсин и кардамон

репа и бурбонский перец (или цедра апельсина)

карамелизированная репа, кофе и сушеные белые грибы

вареная репа (подается теплой), вяленая ветчина и свекла

репа, вареная курица и семена кориандра

вареная репа (подается теплой), ягоды можжевельника и вяленая ветчина

репа, палтус и тертое сырое яблоко

репа, дайкон и кунжутное масло

Вариант приготовления

ДОБАВКА ИЗ РЕПЫ

Сырую репу, дайкон или редис натрите на мелкой терке. Отожмите получившуюся мякоть. Это сырое пюре придаст блюду свежесть (рис, лапше и собе, жареному рыбному филе и др.).

САЛАТ

Слегка сладковатый, чуть горьковатый, иногда йодированный, но непременно вкусный. Все дело, конечно, в тонкостях, но ароматические молекулы в нем также присутствуют. Салат айсберг не представляет особого интереса (даже если его текстура интересна), но другие сорта, как сырые, так и приготовленные, действительно заслуживают нашего внимания. Невозможно составить исчерпывающий перечень сортов: их множество! Давайте отправимся на поиски химических и гастрономических новинок.



Фруктовый и зеленый

Химия салатов полна сюрпризов: 2-фенетил-3-метилбутаноат и (Е)-гекс-2-эналь с нотками свежих фруктов, а также миртенол и пинен с нотками дерева, сосны и камфары! Следующие предложения отлично подойдут к таким салатам, как айсберг, латук, дубовый лист, сукрин и т.д. Чтобы придать салату свежести, погрузите его на 5 минут в ледяную, с кубиками льда, слегка подсоленную воду. Затем промойте его, слейте воду и сразу же подавайте.

ПОПРОБУЙТЕ:

салат, малина и устрицы

салат, красная смородина и сыр (козий или тофу)

салат, вяленая говядина и вишня

приготовленный салат, коричневый рис и жареная свинина

салат, копченая рыба и длинный перец

салат, апельсин (или грейпфрут) и перец чили

салат, краб и зеленое яблоко

салат для закуски, омар и базилик (или перец)

салат для закуски, гребешки и ваниль (или перец чили)

салат, оливки и ваниль



Пряный и горький

Немного серы, грамм горечи, нотка перца чили — и вот салаты, которые разбудят наши вкусовые рецепторы [68]! Нам доступны два варианта: положить на блюдо несколько сырых листьев в качестве приправы или выбрать приготовленный салат, в котором появилась горечь, но полностью принять ее! В эту группу входят романо, корн, кресс-салат, руккола, батавия, эскариоль и кудрявый цикорий салатный.



Рецепт

КОЗИЙ СЫР С ТУШЕНОЙ СЕРДЦЕВИНОЙ САЛАТА

Приготовление. Разрежьте пополам сердцевину салата. Обжарьте на сливочном масле. Добавьте несколько столовых ложек куриного бульона. Дождитесь испарения и вновь добавьте бульон. Переверните салат. Готовьте, пока не подрумянится.

Приготовьте соус из сырой малины и красной смородины, раздавив их и пропустив через сито.

Подача. Подавайте тушеный салат с выдержанным козым сыром и небольшим количеством соуса из красных фруктов.

ПОПРОБУЙТЕ: САЛАТ И...

апельсин и пиво

вареная кукуруза и попкорн

дайкон и шафран

апельсин (или грейпфрут) и куркума

пошированные устрицы и зеленый чай

корень сельдерея и жареная свинина
(или мясной сок)

грейпфрут и кофе (например, в
соусе)

фасоль и пажитник

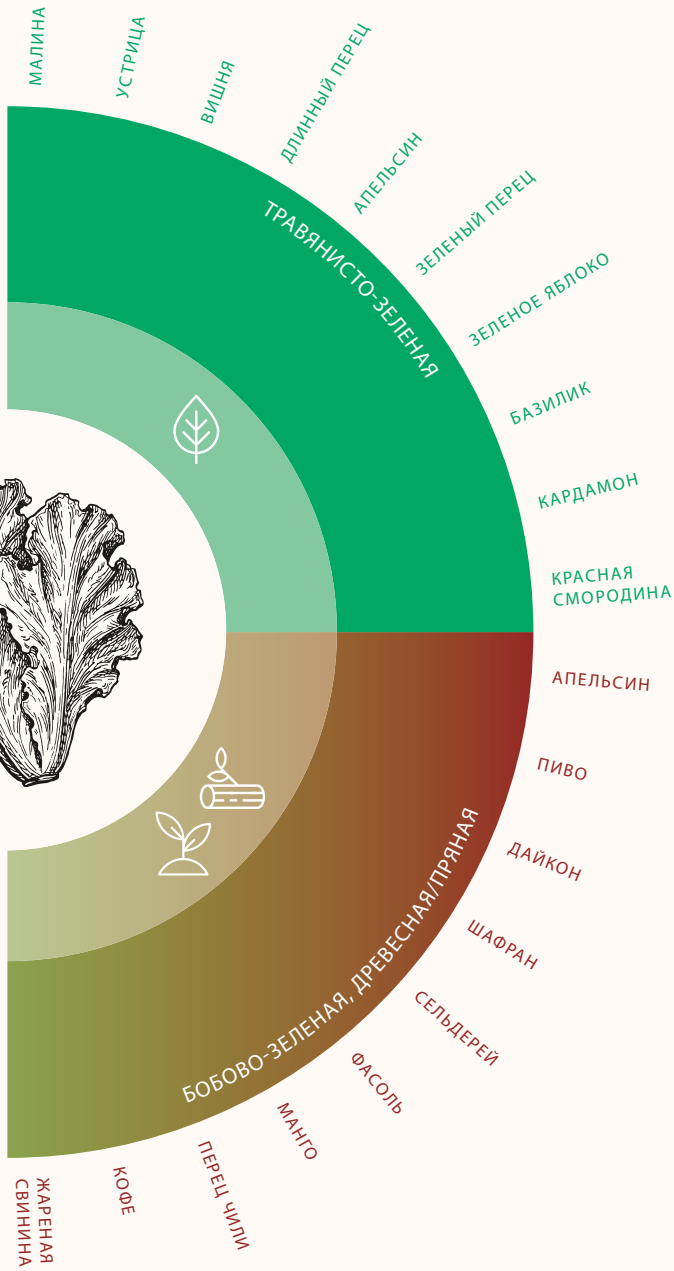
кардамон и фета

манго и чили

Совет

ОПТИМАЛЬНОЕ СОХРАНЕНИЕ

Салаты и молодые побеги можно хранить в холодильнике, завернув их в слегка влажное кухонное полотенце. Также можно опустить нижнюю часть цикория салатного в воду.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • САЛАТ

СВЕКЛА

Вкус земли? Вы даже не представляете, насколько правы. Геосмин (от греч. «гео» — земля, «осме» — запах) — молекула, отвечающая за эти специфические запах и вкус. Давайте решимся на интересные сочетания, которые будут основываться на этом влажном аромате земли, и выведем свеклу на уровень мишленовских блюд.



Соленая версия

В сыром или вареном виде, в борще, который готовится в течение долгих часов, свекла имеет яркий, насыщенный вкус. Солодовые, жареные и пряные ноты сочетаются с геосмином, а лактоны, также содержащиеся в овоще, — с кисломолочными продуктами. Также можно попробовать сыр со свекольным пюре со специями или солеными огурцами. Для быстрого маринования вы можете смешать несколько специй (кориандр, семена горчицы) с сахаром и яблочным уксусом. Затем доведите смесь до кипения, залейте тонкие ломтики сырой свеклы и оставьте мариноваться минимум на 12 часов.

ПОПРОБУЙТЕ: СВЕКЛА И...

вишня и козий сыр

сыр блю (или сыр с плесенью) и
маракуйя

морковь и роза

яблоко и маракуйя

пастернак и сельдерей (или яблоко)

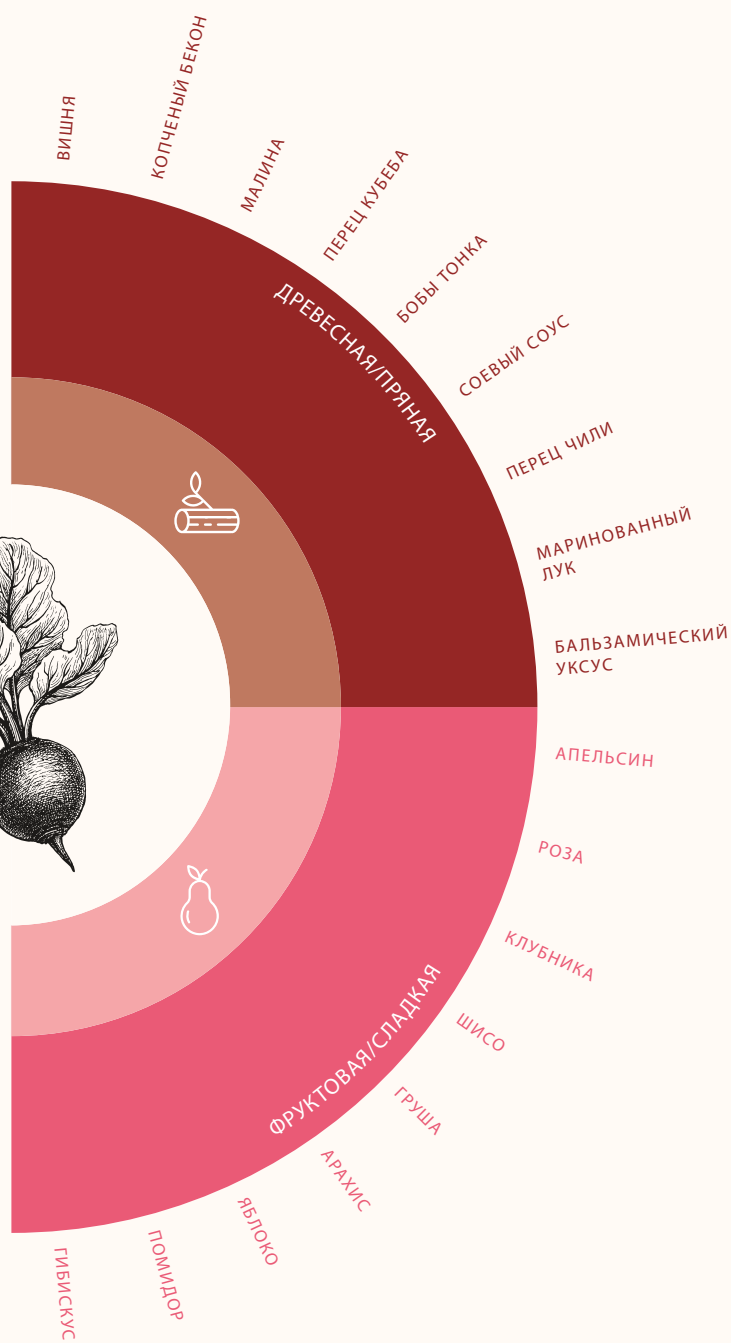
копченая или вяленая ветчина и
перец кубеба

фета и маринованный лук

малина и бальзамический уксус

мягкий сыр (бри, камамбер, реблошон
и др.), свежий козий сыр и соевый
соус

гребешки и вишня



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • СВЕКЛА



Сладкая версия

Свекла особенно хорошо сочетается с фруктами и специями. Сахар уравнивает землистость, а пряности и цветочные нотки усиливают друг друга. Также текстура и цвет свеклы идеально подходят для структурирования десерта: мякоть можно засахаривать, тушить или превращать в насыщенный красный соус.



Рецепт

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, ЗЕЛЕНОГО ЯБЛОКА, ЗАПРАВКА ИЗ МАРАКУЙИ И БОБОВ ТОНКА

Приготовление. Подготовьте заправку для салата, смешав мякоть маракуйи с 3 ст. л. масла виноградных косточек, щепоткой соли и небольшим количеством тертых бобов тонка.

Сырую свеклу, тщательно очищенную и вымытую, и зеленые яблоки нарежьте тонкими брусочками. Смешайте с заправкой и сразу подавайте.

ПОПРОБУЙТЕ: СВЕКЛА И...

апельсин и кардамон

темный шоколад и перец чили (или перец, или бобы тонка)

малина и перец чили

малина и роза

зеленое яблоко и кориандр

клубника и шисо

гибискус и сладкие вяленые помидоры

груша и апельсин (ликер)

жареное яблоко (или груша) и арахис

яблоко и бобы тонка

Совет

БЕРЕГИТЕСЬ КОЖУРЫ СВЕКЛЫ!

Сырая свекла интересна тертой или тонко нарезанной, свежей или маринованной в рассоле. Но будьте осторожны с кожурой! Кожура свеклы при употреблении в сыром виде чрезвычайно токсична.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Следует различать стебель и корень сельдерея. Если первый — зеленый с цитрусовыми нотками, волокнистый и хрустящий, второй — округлый, пористый и землистый. Давайте достигнем кульминации текстур и вкусов и исследуем два совершенно разных мира кухни.



Стебель сельдерея, цедра

Зеленый, цветочный и цитрусовый — основные характеристики сельдерея. Зеленый очевидно потому, что сельдерей богат хлорофиллами — можно обнаружить зеленые и травянистые ноты, как и в шпинате, мангольде или зеленой фасоли, с естественным привкусом соли. Цветочный потому, что он ароматный и летучий — сельдерей необходим для бульонов, ароматических букетов и соков. Наконец, цитрусовый, потому что он содержит две молекулы, характерные для нот лимона и апельсиновой цедры [15], которые придают сельдерею свежесть как в сыром, так и в приготовленном виде. Давайте усилим этот сложный профиль с помощью других ингредиентов с зеленым, цитрусовым и ярким вкусом и закрепим эффект, отдав предпочтение сырым и холодным стеблям сельдерея. Попробуйте пошаровать его несколько минут в сиропе или натереть на мелкой терке в сыром виде, а также смело используйте стебли сельдерея на десерт.



ПОПРОБУЙТЕ: СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ И...

бергамот и зеленое яблоко

цикорий салатный и укроп

персик и мята

малина и лимон

апельсин и кардамон

дыня и пикша

краб и юзу (или лимон)

краб-паук и вербена

мандарин и раки (или креветки, или
лангустины и т.д.)

моллюск сердцевидка (или гребешок
и т.д.) и зеленый лук

засахаренный в ванильном сиропе, и
лимонный крем

дорадо и цитрусовый соус понзу

стебель сельдерея в темпуре, копче-
ная соль и моллюск



Корень сельдерея с маслом

Обладая сладко-соленым белым вкусом с земляным оттенком, корень сельдерея предлагает бесчисленные возможности для приготовления. В виде белого однородного пюре или в виде закусочных карамелизованных кусочков его можно сочетать со специями, трюфелями, копчеными морепродуктами и мясом в соусе. Соль, естественным образом присутствующая в овощах, остается универсальной приправой, связующим звеном между всеми ингредиентами.

Рецепт

МОЛЛЮСКИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В КОФЕВАРКЕ, С НАСТОЕМ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЛУКА И ЖАРЕННЫХ ПЕРСИКОВ

Приготовление. В кастрюлю налейте немного воды, добавьте кусочек сливочного масла и щепотку соли. Добавьте зеленый лук и половинки персиков. Накройте бумагой для выпечки и готовьте на слабом огне до легкого подрумянивания. Промойте моллюсков и опустите их в чашу кофеварки с фильтром. Установите бумажный фильтр. Вместо кофе положите нарезанный стебель сельдерея и веточку укропа (или другой свежей зелени на ваш выбор). Включите кофеварку. Температура воды соответствует правильному завариванию трав и низкотемпературному приготовлению моллюсков, которые должны раскрыться в чаше.

Подача. Подавайте моллюсков с луком и персиками.

ПОПРОБУЙТЕ:

корень сельдерея, карамелизированная груша (или персик) и саке

корень сельдерея, копченый бекон, персик и бурбонский перец [16]

салат ремулад* из сельдерея, зеленое яблоко и трюфель

сливочное пюре из сельдерея, орехи кешью (или фундук, или жареный миндаль) и аргана

сливочное пюре из сельдерея, кардамон и нори (приправа)

корень сельдерея, трюфель (или ваниль) и козий (или овечий) сыр

корень сельдерея, попкорн и жареный арбуз

корень сельдерея, говядина и судати (или юзу, или лимон)

корень сельдерея, копченый лосось и комбава

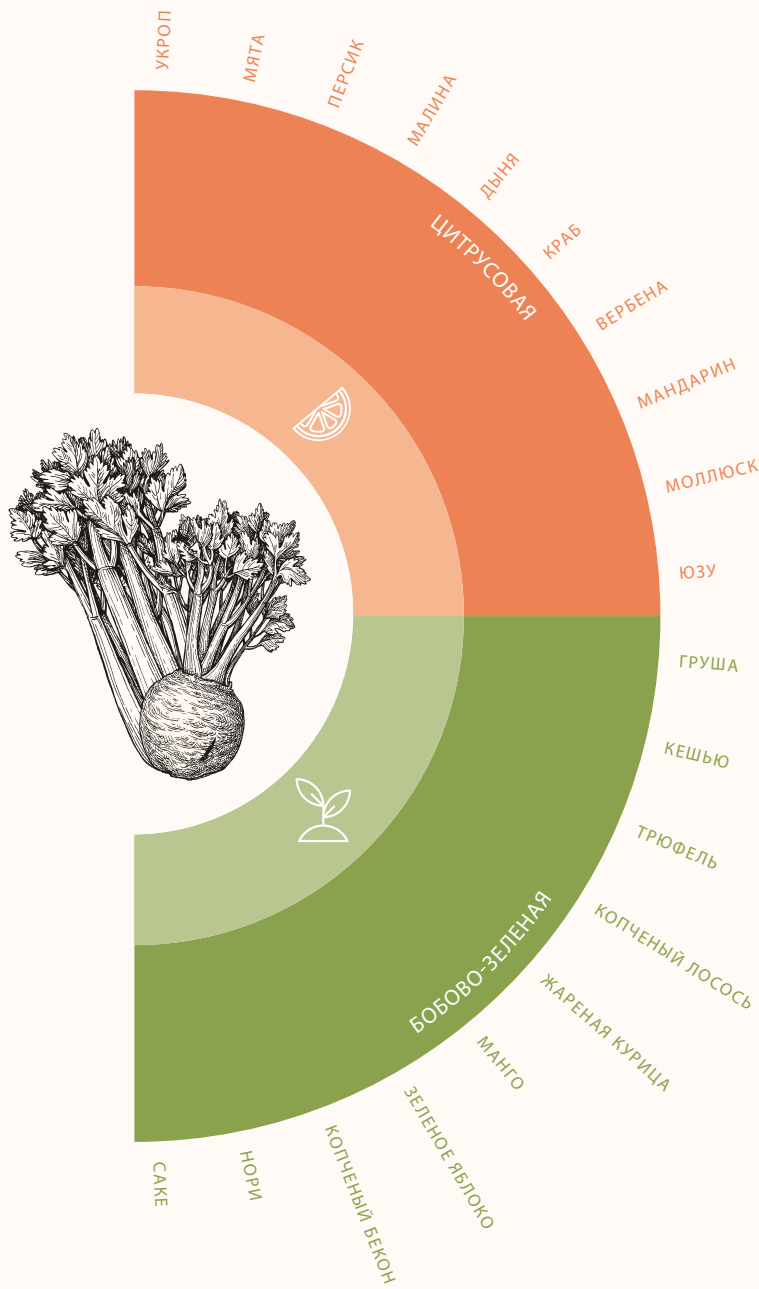
корень сельдерея, жареная курица и манго

* Салат получил свое название благодаря одноименному соусу на основе майонеза.

Вариант приготовления

НАСТОЙ СЕЛЬДЕРЕЯ

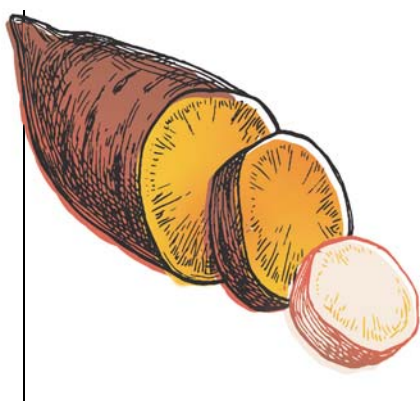
Из обрезков листьев и стеблей сельдерея можно приготовить сироп (200 г сахара на 1 л воды). Дайте покипеть под крышкой в течение 5 минут. Процедите. Используйте сироп для варки фруктов, придавая им овощной свежий оттенок вкуса. Его также допустимо заморозить для дальнейшего использования.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • СЕЛЬДЕРЕЙ

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

От соломенно-желтого до оранжевого и с оттенками фиолетового сладкий картофель отличается богатством цветов и множеством связанных с ним вкусов, таких как фруктовый, цветочный, медовый, фиолетовый, древесный... Существует множество дескрипторов, подходящих для блюд из сладкого картофеля. Способ приготовления (в воде, тушеный или жареный) оказывает огромное влияние на конечный ароматический профиль. В зависимости



от желаяния подчеркните древесно-пряную ноту или выберите цветочные и фруктовые ноты и даже приготовьте сладкий картофель на десерт!



Сладкий картофель фри

Просто пожаренный или обжаренный во фритюре сладкий картофель содержит нотки жареных яблок со сливочным маслом. Среди характерных молекул — метанал и другие пиразины. Сладость позволяет сочетать его со сладко-солеными блюдами, ферментированными соусами (мисо, соевыми) и жареными фруктами (инжиром и др.). Картофельная коврижка, картофель дофине, картофельная запеканка пармантье — все, что вы готовите с обычным картофелем, можно делать и со сладким.

ПОПРОБУЙТЕ: СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ И...

жареная утка и копченый чай

карри и артишок

жареная индейка (или курица) и соевая паста

вишня и мисо

ежевика и перечная мята

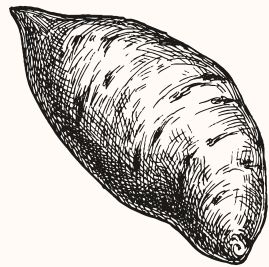
кофе и перец чили

лосось и корица

свекла и семена черного тмина

селерос и вяленая колбаса

чай эрл грей и жареный инжир



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ



Цветок земли

Давайте изменим текстуру сладкого картофеля, но сохраним его цветочные нотки, приготовив этот овощ в воде или на пару, в чае или кокосовом молоке. Сладкая крахмалистая текстура позволяет готовить кремовые десерты, крем-брюле или оригинальные ингредиенты для пирогов, в которые деликатно добавлен этот овощ. В отличие от картофеля, приготовление сладкого картофеля с кожурой (например, для пюре) не влияет на вкус.



Рецепт

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С АРТИШОКАМИ И СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ, КРАСНЫМИ ФРУКТАМИ И СОУСОМ КАРРИ

Приготовление. Отварите сладкий картофель и артишоки в двух разных емкостях. Дайте остыть. Нарезьте кубиками. Смешайте овощи с небольшим количеством масла из виноградных косточек и щепоткой карри.

Подача. Перед подачей нарежьте ежевику и вишню. Смешайте их с салатом, пока он еще теплый, и сразу же подавайте.

ПОПРОБУЙТЕ: СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ И...

фиалка и яблоко

ваниль и мускатный орех

белый шоколад и кокос

арахис и гибискус

клубника и манго

вяленая говядина и мята

бергамот и чабер

вешенки и овечий сыр

дыгиль и кабачок

кефаль (или другая белая рыба) и

грюйер (или эмменталь)

Совет

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНЕГО КРАХМАЛА И САХАРА

При приготовлении чипсов или картофеля фри из сладкого картофеля рекомендуется бланшировать овощи в кипящей воде в течение 2–3 минут. Такая предварительная обработка устраним излишки крахмала и сахара. Благодаря этому подрумянивание в масле будет более умеренным. Двойная польза: для вкуса (меньше горечи) и для здоровья (меньше акриламидов)!

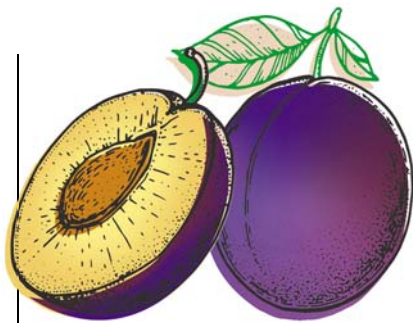
СЛИВА

Кетше, Ренклод, Мирабель, Д'Ажен и другие — цвета, формы, текстуры, вкусы и запахи слив разнообразны. Сырые, приготовленные в сиропе, обжаренные, сушеные или ферментированные (умэ [65]), в ликере или бренди — их вкусы меняются, и перед нами открываются тысячи возможностей. Давайте сосредоточимся на приготовленных или сырых фруктах. Их ароматический профиль напоминает косточковые фрукты, но летучесть некоторых ароматов (например, сливы Мирабель) очень спелых плодов удивляет [66].



Только что собранная

Давайте сохраним зеленую свежесть, терпкость некоторых сортов, ароматы абрикоса и медовые ароматы Мирабель... Все, что нужно, — несколько надрезов, освежение сиропами или настоями, а также смешивание в последнюю минуту для получения оригинальных сочетаний, сохраняющих изначальную тонкость. Чаще всего выбирают очень спелые, сочные и сладкие фрукты, но давайте не будем пренебрегать зелеными и более твердыми сливами: плотная текстура и кислый вкус открывают возможности для пикантных гарниров, солений и свежих ноток в салатах.



ПОПРОБУЙТЕ:

слива Ренклод (желтая или зеленая, или Мирабель), роза и фундук (или лимон)

слива Ренклод (желтая или зеленая), грейпфрут и черный чай

слива Ренклод (желтая или зеленая), краб и цветок вишни (или лайм)

чернослив, матча и помидор

чернослив, камамбер (или бри) и нори (сушеные водоросли)

желтая слива Кетше (или Мирабель, или желтая, или зеленая Ренклод), лагустин и бульон на мясе птицы

желтая слива Кетше (или Мирабель, или желтая, или зеленая Ренклод), треска (или белая рыба) и черная смородина

чернослив, темный шоколад и бергамот (или лимон, или юзу)

слива Ренклод (или Мирабель), свинина (или телятина, или другое белое мясо) и маракуйя

слива Ренклод (желтая или зеленая), шисо и карри (или зеленая папайя)



Хорошо приготовленная

Независимо от того, использованы в клафути*, обжарены, карамелизованы или засахарены, сливы и чернослив приобретают фруктовые, сладкие и жареные ноты, которые благодаря усиливающемуся во время приготовления привкусу косточки хорошо сочетаются с другими ферментированными или жареными продуктами. Замачивайте чернослив или сливы в чаях, настоях и бульонах, обжаривайте, запекайте — работайте с фруктом (Кетше, фиолетовым Ренклодом) как с овощем или куском мяса.

* Французский десерт, одновременно напоминающий запеканку и пирог.



Рецепт

БРИ С ПОМИДОРАМИ БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ И ПАСТОЙ ИЗ СЛИВЫ С МАТЧЕЙ

Приготовление. Варите чернослив в течение длительного времени в чае матча при слабом кипении под крышкой, чтобы фрукт хорошо пропитался. В конце приготовления при необходимости слейте воду и превратите чернослив в пасту.

Томаты нарежьте кубиками. Слегка посолите.

Подача. Подавайте помидоры с пастой из чернослива. Они прекрасно сочетаются с сыром бри.

ПОПРОБУЙТЕ: СЛИВА И...

жареная или тушеная свинина и фенхель

морской еж и грейпфрут

кролик (или жареная птица) и лимон
абрикос и корица (или кардамон, или перец кубеба)

пастернак и чай эрл грей

козлотородник и копченый бекон

хересный уксус и белый гриб

сельдерей и карри (или имбирь)

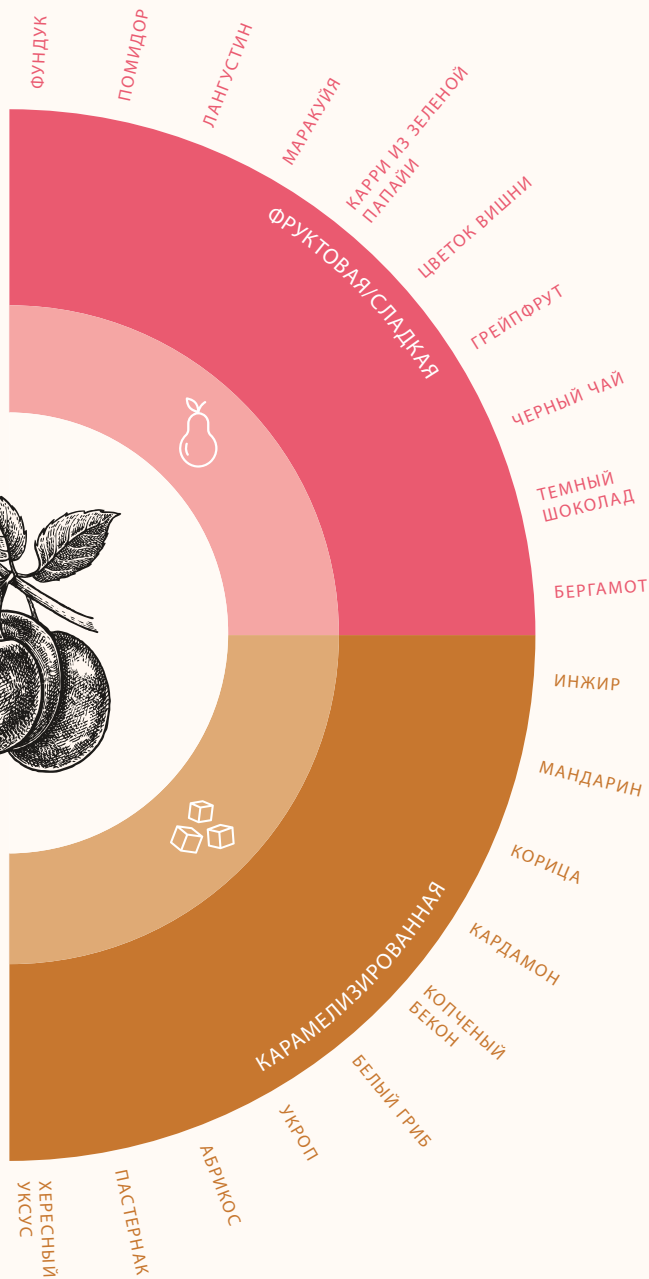
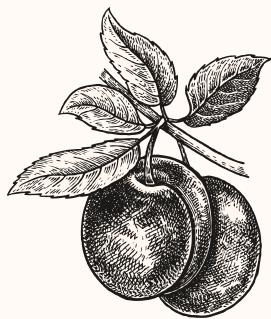
свекла и сушеный инжир

мандарин и корица

Вариант приготовления

АЛКОГОЛЬ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ СЛИВЫ

Умэшу — алкогольный напиток, приготовленный из японских слив. На несколько месяцев оставьте настаиваться зеленые незрелые сливы в банке в смеси фруктового спирта (500 мл жидкости) и сиропа (200 мл воды, 80 г тростникового сахара).



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • СЛИВА

СОЯ И ТОФУ



Когда Антуан Лавуазье заявил, что «ничего не теряется, ничего не создается, все трансформируется», возможно, он имел в виду и сою, а не только молекулы и атомы, присутствующие в его опытах! Семена, молодые побеги, молоко, масло, тофу и все промежуточные продукты производства (сыворожка, отфильтрованная часть — окара), ферментация, соевый соус (сёю), мисо, натто* и другие темпе стали приправами и основными ингредиентами на кухне по всему миру. Из одного растения человек смог извлечь и создать разнообразные, противоположные текстуры и столько же вкусов: от самых мягких и сладких до самых горьких, ферментированных и сложных. Ноль отходов, связь между мастерством и знанием о продукте, а также неоспоримые эмоции от вкусов — это кухня будущего!

*Ферментированные соевые бобы.



Молодые ростки

Сырые ростки сои ценятся за хрустящую оболочку, свежесть и большое количество воды, выделяющейся во рту. Только что обжаренные в воке, они приобретают легкую горечь, которая идеально сочетается с другими не очень горькими зелеными овощами, умами или йодированными. При длительном приготовлении ростки сои выделяют лишь ярко выраженную горечь, и их волокнистая текстура не представляет особого интереса.

ПОПРОБУЙТЕ:

ростки сои, морковь и кунжут (например, заправка из апельсинового сока или немного белого уксуса, или мирина)

ростки сои, персик и кориандр

ростки сои, зеленая фасоль и маракуйя (в холодном салате)

ростки сои, фасоль и апельсин

ростки сои, лаванда и копченый лосось

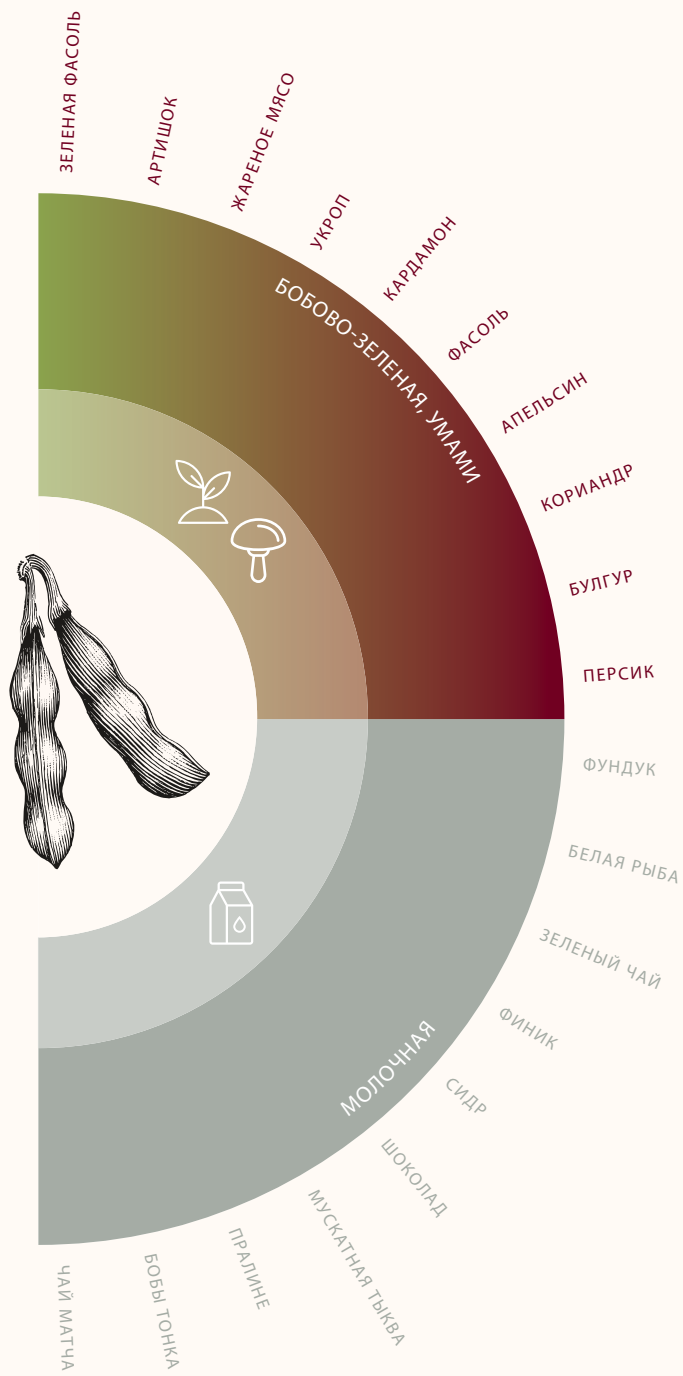
ростки сои, артишок и кардамон

ростки сои, сельдерей и укроп (или смесь трав)

соя, булгур и карри

ростки сои, тыква и рожь

обжаренные ростки сои, кофе и курица (или другое белое мясо)



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • СОЯ И ТОФУ



Соевое молоко и тофу

Шелковый тофу требует некоторого привыкания. Его едят с несколькими кусочками нарезанного зеленого лука, соевым соусом и небольшим количеством васаби или маринованного имбиря. Нам нравится его текстура. Пуристы употребляют его с очень легкой приправой: речь о терруарах, выборе воды и исходных семян, происхождении выбранной морской воды (соли нигари) для ее приготовления и, конечно же, мастерстве.

Твердый тофу проще использовать и употреблять, поэтому его можно тушить с овощами, добавлять в соус или использовать в качестве связующего ингредиента для начинок (например, фаршированные овощами помидоры, овощные клецки и т.д.). У него нейтральная текстура, его легко готовить, а значит, его легко замаскировать другими вкусами и ингредиентами!

ПОПРОБУЙТЕ:

соевое молоко, фундук и вареная белая рыба

соевое молоко, шоколад и бобы тонка

соевое молоко, фасоль и горох

соевое молоко, шоколад и пралине тофу, зеленый чай и имбирь

соевое молоко или тофу, шоколад и чай матча

тофу, имбирь и сидр

соевые ростки, зеленое яблоко (в салате) и имбирь

соевое молоко или тофу, мускатная тыква и финики (например, суп из орехов с соевым молоком и финиковой начинкой)

тофу или ростки сои, помидоры (зеленые или желтые) и базилик (или шизо, или укроп, или эстрагон)

Рецепт

МОЛОЧНЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫЙ ШОКОЛАД С БОБАМИ ТОНКА

Приготовление. Промойте соевые бобы и оставьте их набухать на ночь в холодной воде из расчета 100 г семян на 1 л воды. На следующий день перемешайте и отварите бобы в течение 30 минут на очень медленном огне. Процедите через ткань или марлю. Соберите соевое молоко.

Подача. Измельчите темный шоколад и залейте его горячим соевым молоком. Дайте растаять. Добавьте немного мелко натертых бобов тонка и подавайте.

Совет

ЦЕЛЬ — НОЛЬ ОТХОДОВ

Остаток бобов, полученный при приготовлении растительного молока в домашних условиях, называется окара. Она богата белком и клетчаткой — не выбрасывайте ее! Окару можно высушить и использовать в качестве муки, например, для приготовления торта или песочного теста. Вы также можете испечь на этой муке блины и подавать с помидорами, оливками и т.д. Разложите окару и высушите в духовке. В вегетарианской кухне этим порошком иногда заменяют яйца.

СПАРЖА

Водянистая и сладкая белая или горькая и травянистая зеленая — эти два ароматических профиля спаржи соответствуют двум методам приготовления (вареная или жареная) и огромному количеству сочетаний.



ПОПРОБУЙТЕ:

зеленая спаржа (припущенная), авокадо и зеленая фасоль

зеленая спаржа (припущенная), руккола и укроп (или петрушка)

зеленая спаржа (припущенная), клубника и шисо (или базилик)

зеленая спаржа (припущенная), зеленый чай и моллюски (моллюск сердцевидка, морской петушок)

зеленая спаржа, артишок и перец сумач (или цедра лимона)

зеленая спаржа, авокадо и зеленый чай (или шисо)

зеленая спаржа (поджаренная), бекон и копченый перец

зеленая спаржа (поджаренная на гриле или сковороде), жареная курица и лимон

зеленая спаржа (поджаренная на гриле или сковороде), сморчки и мясной сок

зеленая спаржа (поджаренная на гриле или сковороде), жареная говядина и жареные масляные семена (кедровые орехи, фундук)



Зеленая спаржа

Характеристики зелени, травянистых нот и хлорофилла можно найти в молодой зеленой спарже. Удачны сочетания с другими зелеными овощами аналогичного профиля. Давайте также поиграем с горечью и нотками, возникающими при приготовлении спаржи на огне (на гриле или при быстрой жарке): создаются новые эмпирические оттенки вкуса, которые перекликаются с аналогичными молекулами, присутствующими в мясе и выпаренных бульонах. Молодую спаржу можно есть сырой, мелко нарезанной (например, с помощью мандолины). Хрустящий вкус зелени перенесет вас в поле с ароматами зеленого горошка, зеленой фасоли, скомканных листьев томата и многого другого.



Белая спаржа

Сладкая, иногда горьковатая, водянистая на вкус и слегка волокнистая, белая спаржа ценится за тонкую текстуру и мягкий вкус, поэтому ее следует сочетать с более интенсивными, но не доминирующими вкусами. Настоящая эквилибристика! Жирные или молочные соусы часто уравнивают эту характерную водянистость. При этом лимонные, травянистые или ферментированные ноты хорошо сочетаются с легкой горечью.



Рецепт

ЖАРЕНАЯ ДОРАДО С БЕЛОЙ СПАРЖЕЙ И ВАНИЛЬЮ

Приготовление. В сотейнике растопите кусочек сливочного масла, налейте немного воды, добавьте щепотку соли. Затем положите белую спаржу и вскрытый стручок ванили. Накройте бумагой для выпечки и готовьте на слабом огне. Впоследствии ваниль можно будет использовать для другого рецепта.

Обжарьте филе дорадо на топленом масле.

Подача. Выложите дорадо и белую спаржу. Добавьте сок, выделившийся из овощей.

ПОПРОБУЙТЕ: СПАРЖА И...

майонез и лимон

майонез и пряные травы

майонез и ваниль

припущенная репа и маракуйя

мисо и жареный фундук

белое мясо и сушеные черные оливки

белая рыба (дорадо, сибас, тюрбо и др.) и трюфель

белая рыба (дорадо, сибас, тюрбо и др.) и ваниль

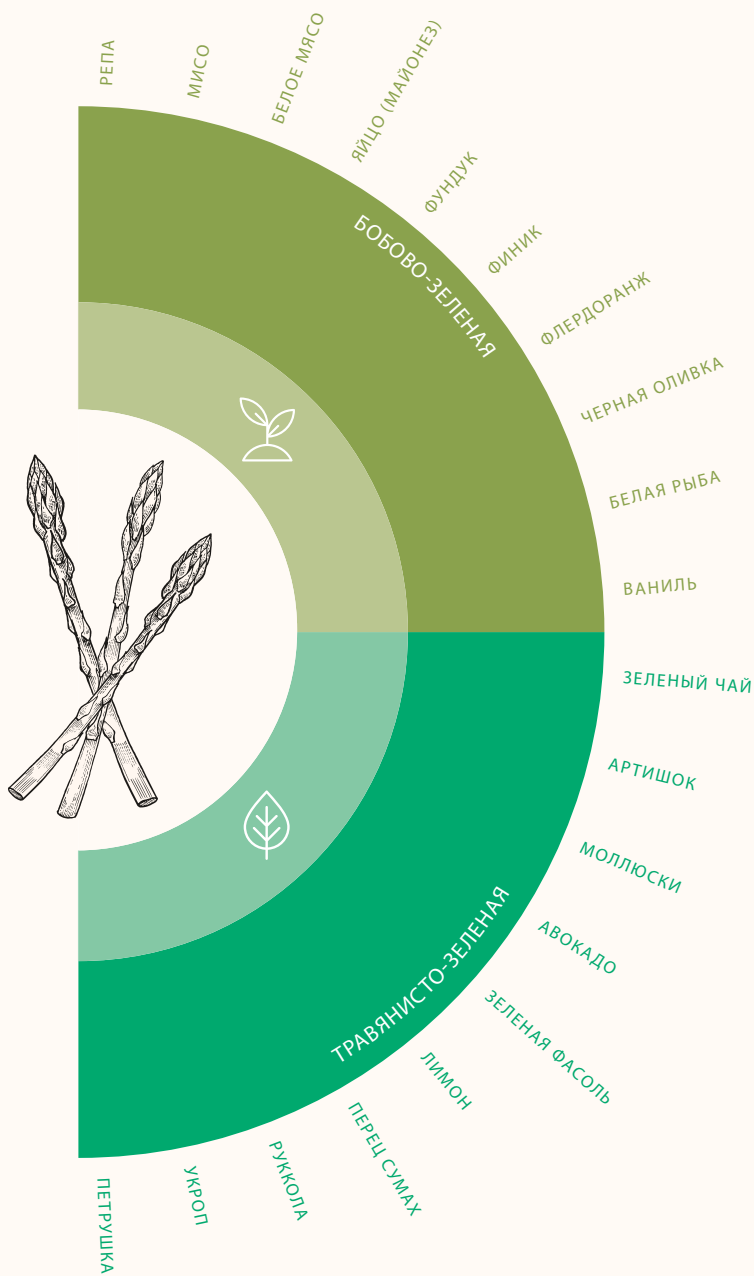
флердоранж и ваниль (заварной крем, муслин, взбитые сливки, белый шоколад и т.д.)

финик и флердоранж (или цедра апельсина)

Совет

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ!

Следует избегать бланширования спаржи и, что еще хуже, варки в воде перед обжариванием на сковороде. Поместите ее сразу на сковороду или вок с небольшим количеством жира, чтобы сохранить аромат.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • СПАРЖА

ТЫКВА

В полночь они превращаются в кареты, а в полдень раскрывают множество неожиданных вкусовых граней. Мускатная тыква, круглая тыква или тыква-колоквент гораздо более сложные овощи, чем кажутся. В чем же их недостатки? Высокое содержание воды, но, прежде всего, низкая концентрация ароматических молекул. Наш совет: подсушите овощи в духовке, обжарьте, чтобы раскрыть вкус, прежде чем смешивать с другими ингредиентами, и все! Давайте откроем некоторые волшебные сочетания этих недооцененных тыквенных культур.



Сложные овощи

Каротины придают мякоти овоща оранжево-желтый цвет, но скрывают присутствующие зеленые пигменты. При этом ароматический профиль тыквы — бобово-зеленый. Круглая тыква, мускатная тыква и тыква-колоквент содержат много молекул [8], которые есть во многих фруктах и овощах, таких как зеленая фасоль, клубника, зеленый лук, чечевица, шпинат, водоросли, корн, помидоры и даже редис. Только представьте возможные различия и множество сочетаний. Давайте начнем с необычных вариантов, как соленых, так и сладких!

ПОПРОБУЙТЕ: ТЫКВА И...

засахаренный лимон и капуста (кейл или брюссельская)

апельсин и вяленая ветчина

устрица и мята

груша, личи и жасмин

кориандр и банан

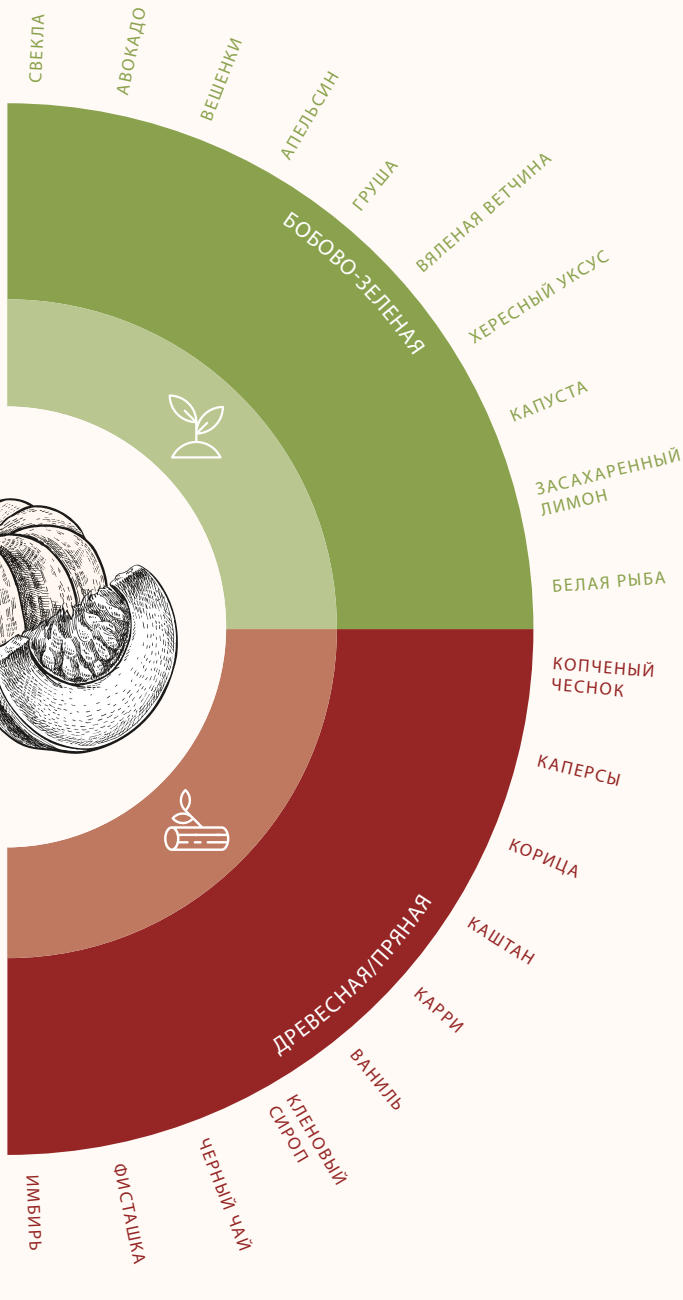
жареная свекла и жареная белая рыба (треска и т.д.)

авокадо (жареный или сырой) и красный апельсин (или мандарин, или микан [9])

гребешки и рожь (или обжаренная гречка)

ставрида и хересный уксус

вешенки и чай жасмин



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ТЫКВА



Древесные и пряные нотки

Как только вы кладете тыкву на сковороду, сахар в ней карамелизируется, что открывает новые перспективы: доступ к жареным, пряным и древесным продуктам. Давайте выделим несколько сочетаний, в которых овощи обжариваются или превращаются в нежное пюре. Во всех случаях заправка должна быть легкой (крамбл, жареные семена масличных культур, натертый сыр, немного масла или разбавленного уксуса и т.д.). Добавлять ее следует в последнюю минуту, чтобы не перебить сладость овощей.

ПОПРОБУЙТЕ:

тыква, копченый чеснок и белый гриб

тыква, корица (или пряности) и масличные семена

тыква, каштан и паста карри

тыква, ваниль и копченый лосось (или форель)

тыква, мидии (мариньер или моллюск сердцевида) и ваниль

тыква, кленовый сироп и грюйер

тыква, черный чай и фисташка

тыква, ягоды можжевельника и гравлак* из лосося (или татаки [10] из тунца)

тыквенное пюре, кориандр (семена) и пиво

тыква, боттарга** и имбирь

*Скандинавский вариант засолки рыбы

**Засоленная и высушенная икра..

Рецепт

МУСКАТНАЯ ТЫКВА, ГРУША, ЛИЧИ И ЧАЙ ЖАСМИН В ИГРЕ ТЕКСТУР

Приготовление. Заварите 100 мл жасминового чая. Добавьте к нему 0,4 г агар-агара, доведите до кипения, налейте на дно небольших мисочек и дайте остыть.

Кубиками нарежьте мускатную тыкву. Обжарьте ее в небольшом количестве масла. Добавьте немного меда и чая. Дайте увариться и дойти до готовности.

Нарежьте груши и свежие личи и тщательно перемешайте.

Подача. Выложите все на чайное желе, чередуя еще теплые кубики мускатной тыквы и охлажденный салат с грушей и личи.

Совет

ЧИСТИТЬ... ИЛИ НЕТ!

Готовьте тыкву целиком в кожуре в духовке при температуре 150–170°C. При таком приготовлении этот овощ приобретает тающую консистенцию, сохраняющую все вкусы. Затем раскройте тыкву и приправьте мякоть, сбрызнув ее оливковым маслом, посыпав мелкокристаллической солью, молотым перцем и срезанными травами.



Анисовая луковица

Давайте рассмотрим более теплую, пряную, древесную карту, на которой выделяются нотки тмина, аниса и шафрана. Используйте небольшую луковицу фенхеля, которую можно обжарить на сковороде или приготовить в воке, как цикорий салатный или артишоки с перцем. Деглазируйте и в последнюю минуту добавьте специи. Можно есть и натертый на мелкой терке фенхель, если его потомить и немного потушить.

Рецепт

ФЕНХЕЛЬ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В СОЛЕНОЙ КОРКЕ

Приготовление. Чтобы получить можжевеловое масло, измельчите несколько ягод можжевельника, добавьте немного теплого растительного масла и дайте настояться.

Приготовьте смесь из 500 г крупной соли, 1 яичного белка, нескольких измельченных ягод можжевельника и 1 ст. л. муки. Перемешайте до получения однородной массы. При необходимости добавьте немного воды. Залейте молодой фенхель тестом. Запекайте в духовке при температуре 120°C около 1 часа 30 минут. После приготовления дайте остыть.

Подача. Очистите фенхель от солевой корки. Полейте можжевеловым маслом и подавайте с тонко нарезанной вяленой ветчиной.

Это упрощенное цукэмоно из фенхеля станет идеальным соусом к пасте, рису, салату или рыбному филе, приготовленному на гриле.

ПОПРОБУЙТЕ: ФЕНХЕЛЬ И...

кунжут (масло и жареные семена) и фундук

желе из фенхеля белый шоколад и водка

жареное манго и перец чили (или розовый перец)

жареный козлотородник* и имбирь

сушеный регидратированный виноград и засахаренная, с маслом морковь

ракообразные и имбирь

жареная баранина и соевый соус (или телячий сок)

тушеная телятина (эскалоп) и жареные кедровые орешки (или семечки)

морские петушки и мандарин (или бергамот, или юзу)

мидии и тмин (или карри, или шафран)

* Растение, принадлежащее к семейству одуванчиковых. В пищу употребляются как его корень, так и молодые листья.

Вариант приготовления

ЦУКЭМОНО ИЗ ФЕНХЕЛЯ

Нарежьте фенхель полосками, посолите. Оставьте на 30 минут, промойте и высушите. В кастрюле нагрейте 2 ст. л. воды, 2 ст. л. белого уксуса, 1 ст. л. рисового вина, 1 ст. л. sake, 1 ст. л. сахара, 1 небольшой кусочек перца чили и по желанию 1 ч. л. белого мисо. Добавьте фенхель. Убедитесь, что жидкость покрывает овощи.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ФЕНХЕЛЬ

ЧЕРНИКА

Богатые антоцианами (мощные антиоксидантные пигменты), черника и голубика — самые настоящие сферы молекулярной кухни с естественным инкапсулированным вкусом. Они обладают терпкими, зелеными и цветочными нотами. Сочетания, которые выходят за рамки черничных пирогов, тоже очень хороши.



Терпкая ягода

Черника богата яблочной и лимонной кислотами, а также молекулами, придающими вкусу цитрусовые оттенки, такими как цитронеллол. Сочетания черники, зеленого яблока и лимона очевидны. Блюда с зеленым яблоком или лимоном можно дополнить несколькими ягодами черники, которые пробудят другой тип кислотности. 2-гексеналь, присутствующий в ягодах, добавляет свежести и фруктово-зеленых ноток.

ПОПРОБУЙТЕ: ЧЕРНИКА И...

лангустин и дыня

апельсин и лимон

засахаренный лимон и кардамон

лук-порей (или зеленая спаржа) и эстрагон

зеленое яблоко и лимон

зеленое яблоко и майоран

нут (хумус) и засахаренный лимон

огурец и мята

зеленое яблоко и судачи (или юзу)

цикорий салатный и цедра апельсина

фета и шисо (или базилик)

черная смородина и текила

кардамон и груша (или желтое яблоко)



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЧЕРНИКА



Цветочная ягода

Подобно малине, личи или розе, черника содержит гераниол и другие летучие молекулы (многочисленные сложные эфиры), которые напоминают розы и цветы. Этого достаточно, чтобы сформировать красивые оттенки красно-розово-фиолетового цвета и вкуса. Это тот случай, когда вкусы и цвета совпадают!



Рецепт

СЕНТ-МОР С КРАСНЫМИ ФРУКТАМИ

Приготовление. Измельчите чернику ($\frac{1}{2}$), вишню ($\frac{1}{4}$) и малину ($\frac{1}{4}$). Добавьте кусочек эспелетского перца. Аккуратно перемешайте.

Поддача. Поджарьте хлеб и положите на него кусочек сыра сент-мор. Сыр постепенно нагреется. Выложите сверху смесь красных фруктов.

ПОПРОБУЙТЕ: ЧЕРНИКА И...

личи и роза (или малина)

гибискус и перец кубеба

свекла и малина

малина (или клубника) и перец чили

саке и моллюски (моллюски сердцевидки, устрицы, петушки)

груша и кориандр

краб и фисташка

жареная говядина и копченый бекон

вишня и сыр (или сливочное масло или молочно-сливочный продукт)

апельсин и фиалка (или роза)

Совет

СОЧЕТАНИЕ ЧЕРНИКИ И ПЕРЦА ДЛЯ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННОГО ВКУСА

Не бойтесь добавить в черничное варенье немного перца. Мы рекомендуем использовать для этого длинный, копченый или перец кубеба. Древесные (более чем пикантные) нотки этих перцев улучшат вкус черники. Попробуйте!

ШПИНАТ

Рис басмати, жареный картофель, грибы, капуста, спаржа, яйца... Это продукты, которые содержат диметилсульфиды, метионин и даже 1-октен-3-он, как шпинат! Многим не нравится шпинат из-за того, что при долгой готовке в нем раскрываются ноты серы (как в вареной капусте, спарже, яйце и т.д.), к которым добавляется горечь хлорофилла. Поэтому повар должен решить: использовать молодые свежие листья шпината или быстро обжарить его, чтобы сохранить ароматический профиль без появления нежелательных нот.



Хрустящий зеленый

Давайте возьмем молодые листья шпината, чей ароматический профиль напоминает зеленую листовую часть мангольда (см. с. 139). Не бойтесь экспериментировать с разными видами зелени, потому что к сырому шпинату подходит все: базилик, петрушка, кориандр, шисо, корн, зеленый помидор, зеленое яблоко... тот же цвет и тот же вкус хлорофилла!

ПОПРОБУЙТЕ: ШПИНАТ И...

тертый сырой кабачок и имбирь
овсяная крупа и соевый соус
маракуйя и зеленое яблоко
вакаме и грейпфрут
каперсы и тертые сушеные оливки
свежий миндаль и корн
фасоль и перечная мята
эвкалипт и ананас
гребешки и маракуйя
стебель сельдерея и краб турто (или краб-паук)



Сливочный и тающий

«Масло в шпинате...»*. Есть две веские причины уважать эту фразу. Первая — большинство ароматических молекул растворяется в жирных веществах: сливочное и растительное масла переносят жирные молекулы к нашим рецепторам, предварительно растворив молекулы продукта. Вторая — благодаря молочным нотам (лактонам) сливочное масло прекрасно сочетается со шпинатом. Отсюда рождаются новые сочетания с персиком, личи, кокосом и даже sake.

* Буквальный перевод французской идиомы «mettre du beurre dans les épinards», означающей «поправить свои дела, разбогатеть».



Рецепт

ШПИНАТ, ОБЖАРЕННЫЙ БЫСТРО, СО СТРАСТЬЮ

Приготовление. Разрежьте зеленое яблоко на тонкие дольки. В хорошо разогретую сковороду добавьте кусочек сливочного масла и на несколько секунд положите листья шпината, активно помешивая. Деглазируйте соком маракуйи.

Подача. Заправьте шпинат. Сверху положите зеленое яблоко. Подавайте сразу же.

ПОПРОБУЙТЕ: ШПИНАТ И...

ореховое сливочное масло и жареный фундук

апельсиновый сок и вербена

треска и зеленый чай

сибас и гуава

мускатная тыква и чили

телятина и укроп

скумбрия и миндальное масло

жареный персик и sake

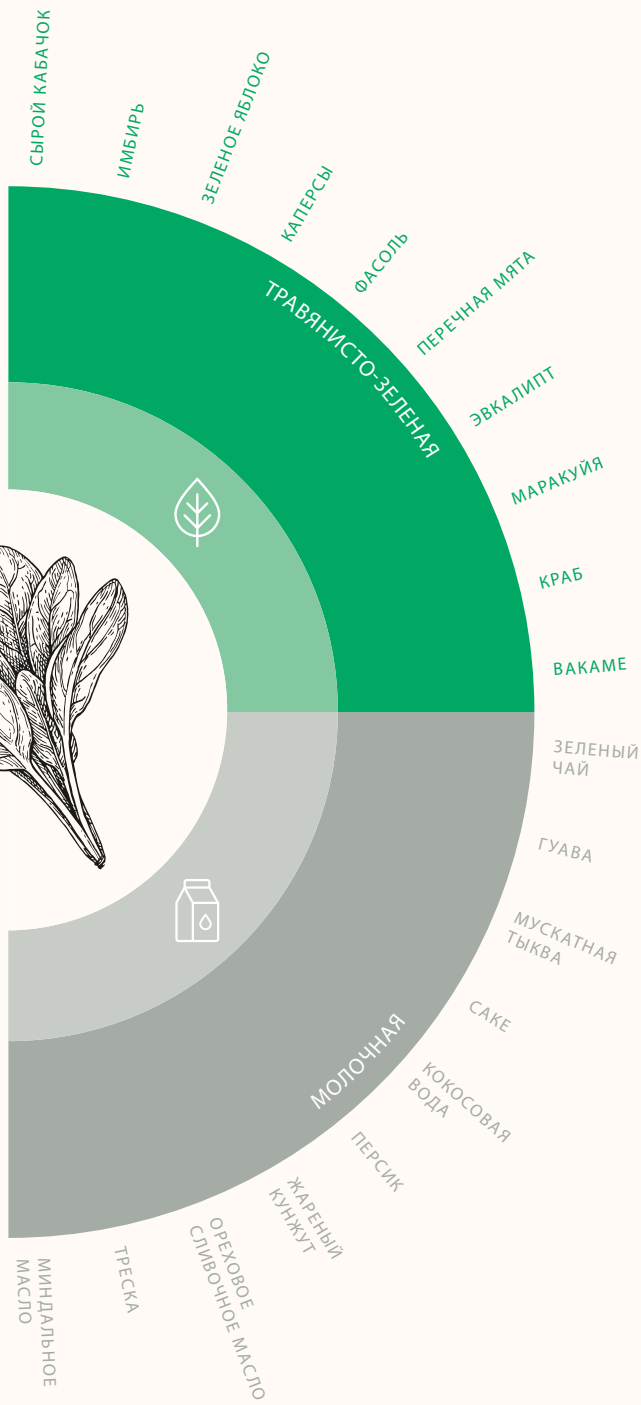
кокосовая вода и свежеприготовленная лапша

рис басмати и жареный кунжут

Совет

ОПТИМАЛЬНОЕ ЗАМОРАЖИВАНИЕ

Удалите стебли, чтобы получить однородную консистенцию и избежать неприятного привкуса. Шпинат можно заморозить после приготовления. Однако не замораживайте его в виде свежих листьев, так как они займут много места в морозильной камере и окислятся при размораживании.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ШПИНАТ

ЩАВЕЛЬ

Щавель напоминает о том, что с только что сорванным растением следует обращаться бережно и готовить его как можно быстрее для сохранения цвета, вкуса и текстуры. Щавель нужно рвать, но не резать (может быстро окислиться). Самое главное, мы едим его сырым, свежим или готовим несколько секунд, бросив в кастрюлю в конце приготовления: так будут сохранены тонкие зеленые и кислые нотки.



Молодые побеги...

Хлорофилловый травянистый щавель полон молекул [51], которые содержатся в красной смородине, маш-салате, огурце, луке и даже персике. Давайте используем молодые побеги свежего щавеля как салат и приготовим легкий соус с васаби, шисо, укропом или вербеной, чтобы раскрыть зеленый вкус. Щавелевая кислота, содержащаяся в щавеле и ревене, смягчает мякоть рыбы и мяса, если оставить их надолго мариноваться. Например, можно помять свежие листья щавеля, завернуть в них рыбное филе и готовить на пару.

ПОПРОБУЙТЕ: ЩАВЕЛЬ И...

зеленое яблоко и васаби

зеленое яблоко и огурец

эдамаме и соль

грейпфрут и шисо

картофель и чеснок (или зеленый лук, или молодой лук-порей, или шнитт-лук)

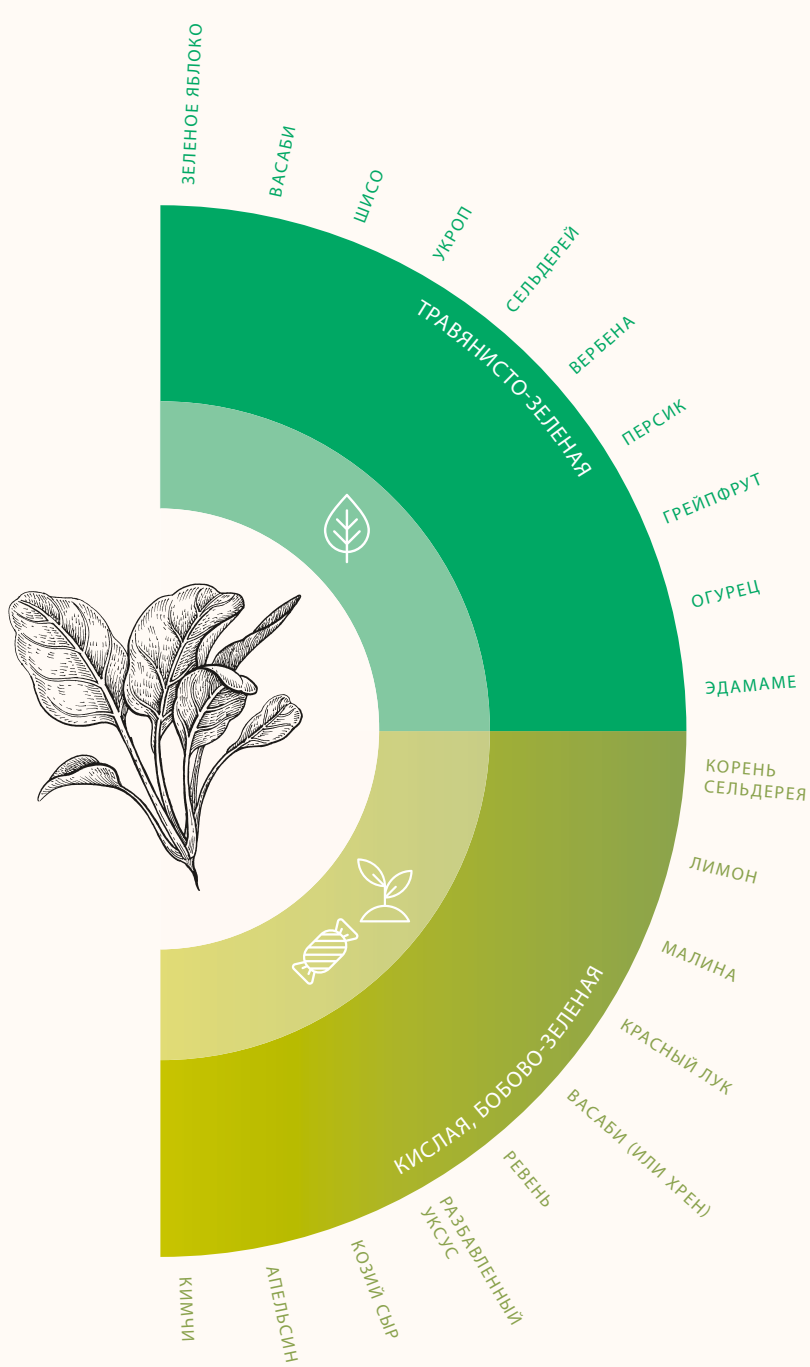
лиманда (или другая белая рыба) и укроп

сельдерей и бекон

корн (или мангольд, или шпинат) и бекон (или копченый бекон)

козий сыр и тыквенные семечки (или жареные кедровые орехи)

персик и вербена



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЩАВЕЛЬ



...КИСЛЫЕ

Щавелевая кислота — визитная карточка щавеля. Она имеет пикантный вкус: смесь кислинки и легкой горчинки. Эта кислота содержится в ревене, шпинате или свекле, а также во многих красных фруктах (красной смородине, малине и т.д.) и перекликается с кислотностью цитрусовых и ферментированных продуктов, поскольку нейтрализует жирные нотки (сыр, лосось, жидкий яичный желток). Таким образом, щавель может быть сырым или приготовленным непосредственно перед подачей, также его можно добавить в блюдо в качестве терпкой приправы.



Рецепт

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ЩАВЕЛЯ И ГРЕЙПФРУТА

Приготовление. Сварите картофель в мундире в подсоленной воде. Очистите и нарежьте кубиками. Приготовьте заправку из 3 ст. л. масла виноградных косточек, 1 ст. л. грейпфрутового сока, щепотки соли и черного перца.

Подача. Нарежьте немного щавеля и шисо. Быстро смешайте еще теплый картофель с грейпфрутовой заправкой, добавьте щавель и шисо. Этот салат можно подавать с копченым лососем или гравлаксом.

ПОПРОБУЙТЕ: ЩАВЕЛЬ И...

зеленое яблоко и копченый лосось

сырой лосось и лимон

отварное яйцо и хрен

кимчи [52] (или квашеная капуста) и имбирь

курица (или белое мясо) и горчица

малина (или красная смородина) и копченый лосось (или копченая рыба)

красный лук (или соленые огурцы) и гречка (или киноа, или булгур)

греческий йогурт (или сливочный сыр, или творог, или скир) и лимон (свежий, цедра или засахаренный)

разбавленный уксус (хересный или бальзамический) и козий сыр

ревень и апельсин

Совет

РАЗМЯГЧЕНИЕ МЯСА И РЫБЫ

Щавель богат мощной щавелевой кислотой, которая смягчает мясо и хрящи. Куриное филе, разделанные сардины или скумбрию, рыбное или мясное филе обваляйте в только что скомканных или мелко нарезанных листьях щавеля. Накройте крышкой и оставьте минимум на час, затем промойте и готовьте.

ЭНДИВИЙ (ЦИКОРИЙ САЛАТНЫЙ)

Химия ароматов преподносит нам много сюрпризов и предлагает оригинальные сочетания с эндивием. Этого достаточно, чтобы пересмотреть подход к нему: слишком часто он предлагается в качестве безвкусного холодного салата, посыпанного несколькими орехами, которые по счастливой случайности делят с ним гексадекан. Не говоря уже о горьком тушеном или отварном цикории салатном, спрятанном под литром запеченного бешамеля! Вы поняли основную мысль: можно сделать лучше.



Сырой, свежий и водянистый

В эндивии содержатся три полезные молекулы: 2-пентилфуран (как в каштане и брокколи), деканаль (как в авокадо, комбу, кукурузе и корне) и геранилацетон (как в чернике). Кроме того, цикорий салатный, как и маракуйя, желтый персик, мирабель или малина, содержит бетанин. Молодой эндивий менее горький. Красный также довольно мягкий и допускает приятную цветовую и вкусовую гамму. Подавайте его теплым, чтобы усилить вкус.

ПОПРОБУЙТЕ: СЫРОЙ ЭНДИВИЙ И...

манго и кориандр

сало (бекон) и черника

красный апельсин и авокадо

корн (или салат), маракуйя

мелко порезанный сырой эндивий,
вакаме и кунжут

тмин и грюйер

редис и имбирь

белая дыня и лимон

тертый сырой кабачок и говяжий сок
недоваренная зеленая спаржа (или
брокколи) и краб турто



Приготовленный — слегка горький

Горечь приготовленного эндивия способствует более продолжительному ощущению вкуса. Грейпфрут, черные оливки, пиво или кофе прекрасно сочетаются с этим овощем в тушеном виде. У любителей десертов приготовленный цикорий салатный ассоциируется со сладкими продуктами и текстурами, богатыми крахмалом (кукурузой, соусом бешамель).

Рецепт

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, КАРАМЕЛИЗИРОВАННОГО ЭНДИВИЯ С ПИВОМ И АПЕЛЬСИНОМ

Приготовление. В кастрюле с толстым дном на треть уварите смесь пива и бульона птицы, взятые в равном объеме. Добавьте 1 ст. л. тростникового сахара и немного апельсиновой цедры.

Небольшие стебли эндивия разрежьте пополам и обжарьте на сливочном масле. Деглазируйте апельсиновым соком.

Добавьте пивной бульон и глазируйте эндивий. Завершите приготовление в духовке при температуре 150°C около 45 минут.

Подача. При подаче натрите несколько сушеных черных оливок. Подавайте блюдо теплым, например с молодым незрелым сыром.

ПОПРОБУЙТЕ: ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ЭНДИВИЙ И...

кукуруза и ваниль

бешамель и гранола из сухофруктов и масличных культур

пиво и апельсин (или грейпфрут)

апельсин и кардамон (или черная оливка)

спаржа (зеленая или белая) и жареный арахис

свинина (грудинка на гриле) и соевый соус (или кунжутное масло)

кофе и грейпфрут

кофе и дайкон (или приготовленный редис, или приготовленный корень сельдерея)

пошированные устрицы и зеленый чай (или даси)

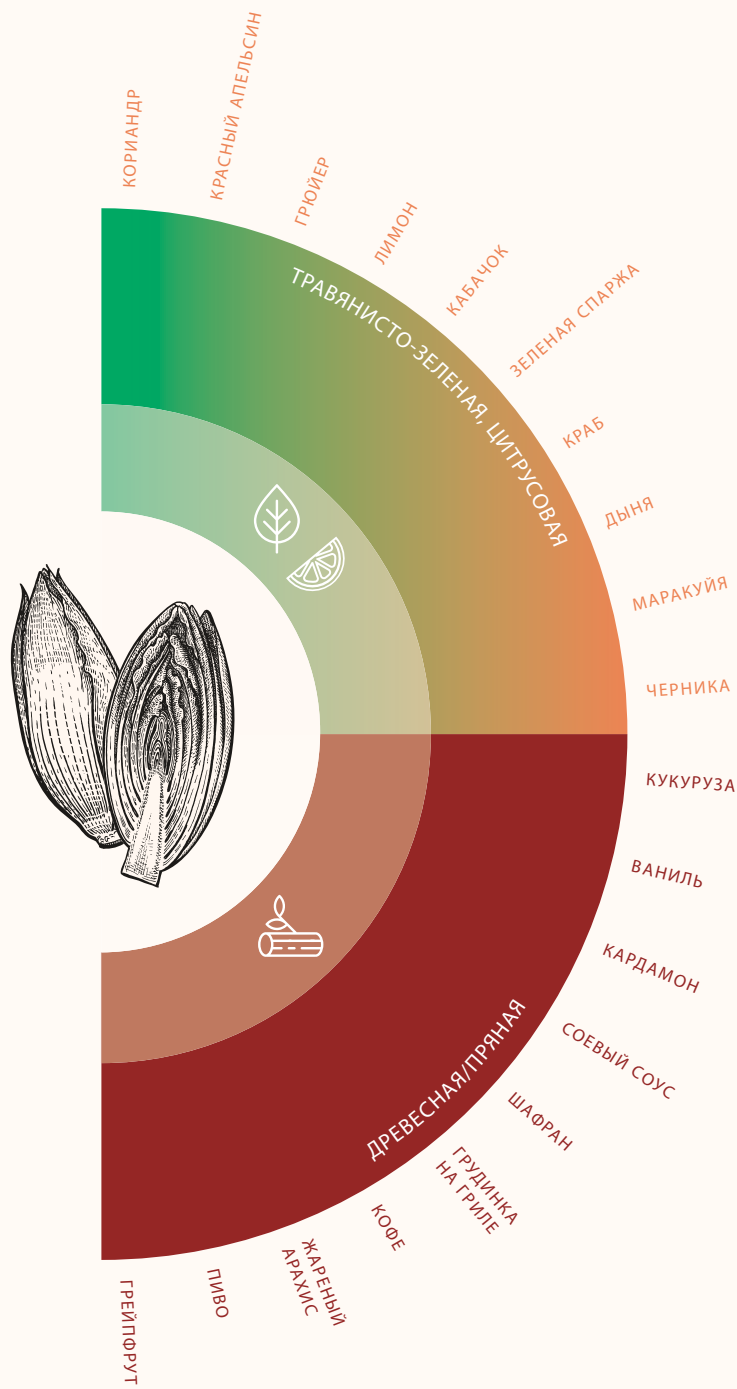
дайкон (или приготовленный редис, или приготовленный корень сельдерея) и шафран



Совет

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА НАРЕЗКУ!

Аккуратно нарежьте сырой эндивий тонкими полосками или ровными ломтиками. Обстановка во время дегустации влияет на общее ощущение и восприятие фрукта или овоща. Часто цикорий салатный нарезают крупно, что негативно отражается на вкусе и неэстетично смотрится на тарелке.



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЭНДИВИЙ (ЦИКОРИЙ САЛАТНЫЙ)

ЯБЛОКО

Зеленое и кислое или желтое и сладкое — у яблока столько же цветов, сколько ароматических профилей. Мы усилим свежесть одних и придадим сладость другим округлыми или пряными нотками.



Не только очевидное

Неудивительно, что яблочный сок и сидр хорошо сочетаются с яблоком. Ферментация сидра создает новые насыщенные молекулы вкуса и сохраняет определенные характерные нотки фрукта. Но именно с Гренни Смит (а не с желтыми яблоками) этот союз идеален, потому что кислотность сорта перекликается с кислотностью ферментированных продуктов. Пиво, брожение которого похоже на сидр, сочетается так же хорошо — отдавайте предпочтение темному таниновому напитку. Ферментированные соевый соус и мисо сделают французско-японские созвучия вкуса запоминающимися!

ПОПРОБУЙТЕ:

яблоко Гренни, лайм и имбирь

сырое зеленое яблоко, сырой сельдерей и трюфель (например, трюфельный майонез)

приготовленное желтое яблоко, сливочное масло и темное пиво

приготовленное желтое яблоко, сидр и апельсин

яблоко, виски и апельсин

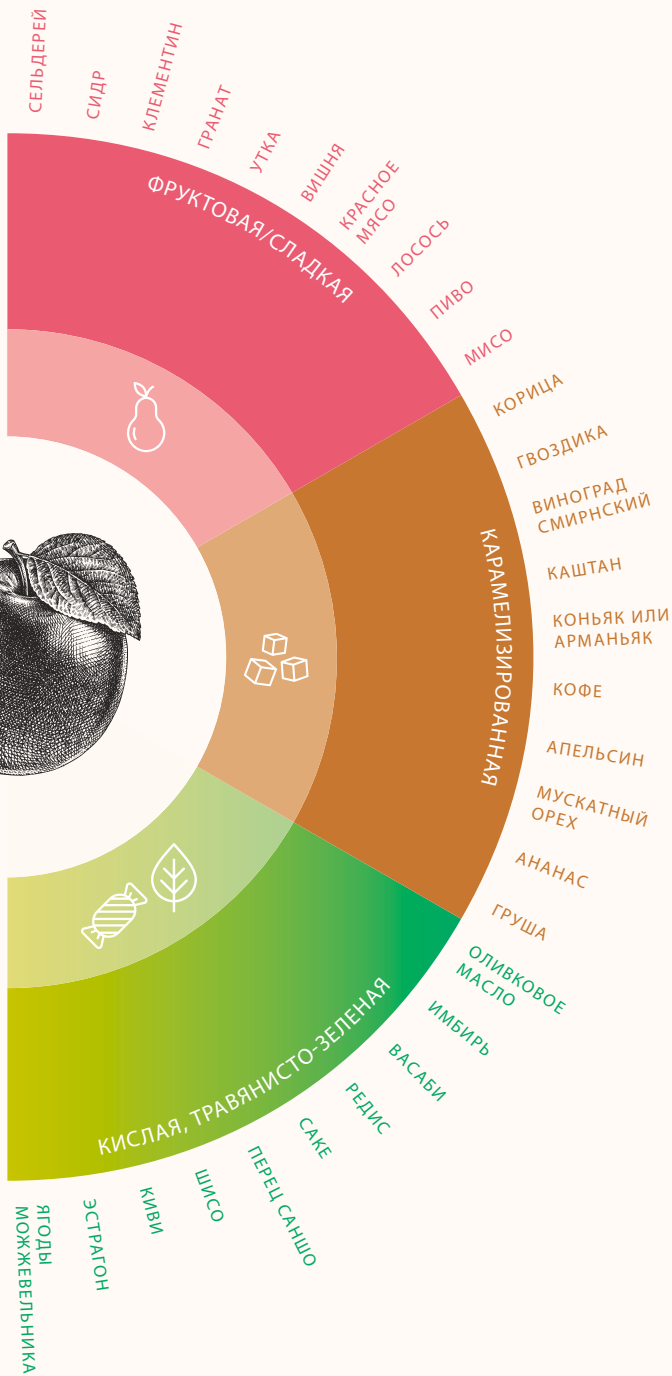
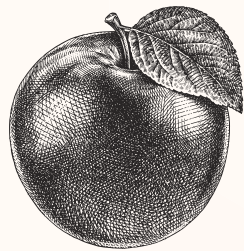
желтое яблоко (сырое или приготовленное), апельсин и бергамот

жареное яблоко, гранат и утка

жареное яблоко, жареная вишня и красное мясо (утка, ромштекс и т.д.)

жареное яблоко, сибас (или другая белая рыба) и немного соевого соуса

жареное яблоко, лосось и мисо



АРОМАТИЧЕСКИЙ КРУГ • ЯБЛОКО



Желтое или красное, фруктовое

Что касается специй, существует множество сочетаний. Желтое или красное яблоко хорошо сочетается с корицей, мускатным орехом, гвоздикой и кардамоном. Попробуйте с этой смесью специй яблочный пирог, а зимой добавьте ее в горячий яблочный сок (аналог глинтвейна, но без алкоголя). Вам будет, что рассказать!

ПОПРОБУЙТЕ:

яблоко Гренни (сырое или сорбет), немного оливкового масла и несколько ростков эстрагона

сырое яблоко Гренни, огурец и укроп

сырое яблоко Гренни, авокадо и оливковое масло

яблоко Гренни, желтое яблоко и имбирь

яблоко Гренни, лайм и огурец

яблоко Гренни (сорбет), саке и перец саншо

яблоко Гренни (сырое в салате), шисо и немного саке

зеленое яблоко, киви и оливковое масло (или васаби)

яблоко Гренни (сырое или сорбет), джин и порошок из ягод можжевельника

сырое яблоко, редис и базилик (возможны и другие зеленые травы)

ПОПРОБУЙТЕ:

приготовленное яблоко, корица и гвоздика

вареное яблоко, карамель (или сливочно-соленая карамель) и корица

приготовленное яблоко, корица и мускатный орех

яблоко, каштан и коньяк (или арманьяк, или виски)

яблоко, каштан и черный виноград Фирский

яблочный сок, зеленый чай и жасмин

яблоко, кофе и апельсин

приготовленное яблоко, груша и мед (или апельсиновые цукаты)

приготовленное яблоко, белая ветчина и ананас

приготовленное яблоко, клюква и ревень



Зеленое, кислое и свежее

Помимо характерной кислинки, вкус сорта Гренни характеризуется свежими зелеными нотками и нотками хлорофилла. Вот почему работают сочетания с другими зелеными на вкус растениями: огурцом, укропом, мятой, артишоком, редисом, шисо, базиликом. Зеленое оливковое масло первого холодного отжима и зеленые оливки также прекрасно сочетаются с Гренни. Попробуйте сбрызнуть оливковым маслом только что мелко нарезанные яблоки или добавить немного в сырое пюре или фруктовый салат. Как вам?



Рецепт

ЯБЛОЧНЫЙ ПРЕССОВАННЫЙ ПИРОГ С БЕРГАМОТОМ

Приготовление. Желтые яблоки нарежьте тонкими полосками с помощью мандолины. Приготовьте смесь из растопленного сливочного масла и сахара (можно использовать сахар для варенья, обогащенный фруктовыми пектинами). Смажьте кисточкой полоски яблок и выложите их друг на друга в прямоугольную форму для выпечки, посыпая цедрой бергамота. Выложите несколько слоев, чтобы получить высоту 5–6 см.

Выпекайте в духовке около 2 часов при температуре 170°C до получения однородной консистенции и легкой корочки. Дайте остыть до комнатной температуры.

Подача. Нарежьте ломтиками. Подавайте пирог теплым с ванильным мороженым.

Совет

ЖЕЛИРУЮЩИЙ САХАР ИЗ КОЖУРЫ ЯБЛОКА

Сохраните яблочную кожуру. Высушите ее в духовке в режиме конвекции при температуре около 80°C. Смешайте высушенную кожуру с сахаром — так вы получите естественно желирующий сахар. Используйте его, чтобы придать плотность и сладость вашим блюдам — пирогу, крему, джему и желе.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Молекулы цис-3-гексен-1-ол и гексанола широко распространены.
2. Инозиновая кислота (в кацуобуси — стружке тунца) и гуаниловая кислота (в сушеном шиитаке) — пример молекул со схожими вкусовыми свойствами.
3. Эфиры представляют семейство ароматических молекул.
4. Горечь вызывает, например, 3-гексан-1-ол.
5. Изоамилацетат, а также цветочные и фруктовые молекулы (этилгексадеканат, 2-гептилгексаноат) присутствуют в вине и бананах.
6. Верхушка состоит из стебля со множеством маленьких цветов.
7. Речь о диметилсульфиде — соединении серы, содержащемся в брокколи.
8. Такие как гексанол, гексаналь, цис-3-гексен-1-ол и 2-гексеналь.
9. Цитрусовый фрукт родом из Японии.
10. Японская кулинарная техника, при которой маринованная рыба или мясо готовятся так, чтобы внутренняя часть оставалась сырой.
11. В моркови присутствуют следующие соединения: (Е)-гамма-бисаболен (содержится в корице), терпинолен (в цитрусовых, сосне и др.), терпинен-4-ол (в чае, тимине, кориандре, кокосе, лимоне и т.д.), эвгенол (в гвоздике, корице, некоторых видах перца и т.д.), п-цимен-3-ол (в куркуме, сельдерее и т.д.) и даже кариофиллен (в черном перце, базилике, гвоздике и т.д.).
12. Цитрусовые ноты обусловлены терпенами.
13. Альдегиды отвечают за жирный вкус кокоса, личи и даже устриц.
14. Цитрусовый фрукт родом из Индии.
15. Лимонен и селинен — молекулы, характерные для нот лимона.
16. Он же перец воатсиперифери (лат. *Piper borbonense*) — дикий перец с Мадагаскара.
17. 2-гексеналь и транс-2-гексен-1-ол.
18. Ликер из апельсиновой цедры.
19. 1-октен-3-ол, октен-2-ол-1 и 3-октанон — сигнатурные молекулы, которые используются при описании грибных запахов и вкусов.
20. В обоих содержится гексан-1-ол, усиливая родство между ними.
21. Зеленые яблоки богаты гексан-1-олом.
22. Зеленые ноты обусловлены, в частности, гексан-1-олом.
23. Роза богата бета-пиненом.
24. Основной бульон японской кухни.
25. Также этим кремом можно украсить лимонные тарталетки.
26. Гексаналь, цис-3-гексен-1-ол и др.
27. (Е, Z)-2,6-нонадиеналь, преимущественно нон-2-еналь.
28. Из-за гидроксиметилфурфурола.
29. Из-за кариофиллена.
30. Еще одно семейство молекул, включающее этилгексаноат и бутаноат, которые содержатся в клубнике.
31. Карамелизированные нотки обусловлены фуранеолом.
32. Японская груша.
33. Мирцен, присутствующий в гранате, также содержится в эфирных маслах лавра, сосны, можжевельника, тимьяна, тмина, иланг-иланга и т.д.
35. Этил-2-метилпропаноат, гексан-1-ол и свободные кислоты придают киви кислый вкус.
36. Оболочка семени косточкового или семечкового плода.
37. За счет гексаналя и нонаналя.
38. Содержит нонаналь, который также есть в цедре лимона и свежих фруктах.
39. Цитронеллол (в герани, лемонграссе, мускатном орехе), гераниол (в розе, герани), нерол (близкая форма гераниола с ароматами розы и нероли), терпинолен (в яблоке, тимине, шалфее, розмарине, сирени) и альфа-цингиберен (в имбире).
40. В семействе пиразинов 2,5-диметил-2-этил-3-метил, 2-метил-6-этил и 2,6-диметил-3-этил.
41. Гибридный лимон с Филиппин.
42. Микан или мандарин уншиу. Выращивается в Японии.
43. Для читателей-химиков — 1,3,5-триметил-6-метилэтилгексен.
44. Разновидность очень мягкого саке, используемого в основном в качестве приправы в японской и корейской кухне.
45. Однолетнее травянистое растение с йодированным ароматом.

46. Экзотический фрукт из Юго-Восточной Азии.

47. Пряность, близкая к имбирю.

48. Подобно 3-метилбутановой кислоте в брюньоне.

49. Гексаналь, цис-3-гексенол.

50. Лимонен, цитрали, фруктовые эфиры и даже октаналь.

51. В том числе Е-2-гексаналь.

52. Традиционное корейское блюдо, приготовленное из перца чили и лактоферментированных овощей.

53. До такой степени, что эта органическая молекула получила название грейпфрутовый меркаптан.

54. Нарингенин — один из флавоноидов, который содержится в ряде растений, в том числе в цитрусовых.

55. Одноименный фильм режиссера Чан Ань Хунга, который вышел на экраны в 1993 году.

56. Бензилацетат в низких дозах придает аромат жасмина.

57. Ярко-красный цвет обусловлен ликопином.

58. Из-за присутствия гексаналя.

59. Пикантный фрукт родом из Азии.

60. Этил-(Е,З)-2,4-декадиеноат — визитная карточка груши.

61. Включая 3-изобутил-2-метоксипиразин — молекулу, характерную для перца.

62. 2-изопропил-3-метоксипиразин из землистых овощей, в частности.

63. 2-этил-3-метилпиразин и 2-этил-5-метилпиразин.

64. Метиональ.

65. Японская слива.

66. Исследования показали, что в аромате сливы скрыты удивительные молекулы, например: бета-дамасценон (содержится в розе), пара-мент-1-ен-9-ал (в пряной траве, диком фенхеле) и даже цис-гекс-3-фенилацетат (в зеленом банане).

67. Цис-3-гексенол и гексаналь.

68. Молекула 8-дезоксилактуцин-15-сульфат отвечает за горечь некоторых сортов салатов.

69. Пибимпапа — традиционное корейское блюдо из риса.

Источники

Akkad, R. et al., «Characterisation of the volatile flavour compounds in low and high tannin faba beans (*Vicia faba* var. *minor*) grown in Alberta,

Canada», *Food Research International* 120, 285–294, 2019.

Andreu-Sevilla, A.J. et al., «Volatile composition and descriptive sensory analysis of pomegranate juice and wine», *Food Research International* 54, 246–254, 2013.

Ashmore, L., Craske, J.D., Srzednicki, G., «Volatile compounds in fresh, cooked fresh, dried and cooked dried *Agaricus bisporus* using ambient temperature vacuum distillation», *International Food Research Journal* 21(1), 263–268, 2014.

Barra, A. et al., «Chemical analysis of French beans (*Phaseolus vulgaris* L.) by headspace solid phase microextraction (HS-SPME) and simultaneous distillation/extraction (SDE)», *Food Chemistry* 101, 1279–1284, 2007.

Beaulieu, J.C., Lancaster, V.A., «Correlating Volatile Compounds, Sensory Attributes, and Quality Parameters in Stored Fresh-Cut Cantaloupe», *J. Agric. Food Chem.* 55, 9503–9513, 2007.

Beaulieu, J.C., Lea, J.M., «Characterization and Semiquantitative Analysis of Volatiles in Seedless Watermelon Varieties Using Solid-Phase Microextraction», *J. Agric. Food Chem.* 54, 7789–7793, 2006.

Belitz, H.D., Grosch, W., Scieberle, P., *Food Chemistry*, New York, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2009.

Bozok, F. et al., «Comparison of Volatile Compounds of Fresh *Boletus edulis* and *B. pinophilus* in Marmara Region of Turkey», *Notulae Botanicae Horti Agrobotanici Cluj-Napoca* 43, 192–195, 2015.

Buttery, R.G., Takeoka, G.R., «Cooked Carrot Volatiles. AEDA and Odor Activity Comparisons. Identification of Linden Ether as an Important Aroma Component», *J. Agric. Food Chem.* 61, 9063–9066, 2013.

Cantillo, J., Sinuco, D., Solarte, M., Melgarejo, L.M., «Comparative study of volatile compounds of three white guava varieties (*Psidium guajava* L.) during ripening», *Revista Colombiana de Química* 40, 79–90, 2011.

Chaudhary, P.R., Jayaprakash, G.K., Patil, B.S., «Identification of volatile profiles of Rio Red gapefruit at various developmental to maturity stages», *Journal of Essential Oil Research* 30, 77–83, 2018.

Cuevas, F.J. et al., «Effect of management (organic vs conventional) on volatile profiles of six plum cultivars (*Prunus salicina* Lindl.). A chemometric approach for varietal classification and determination of potential markers», *Food Chemistry* 199, 479–484, 2016.

- Culleré, L. et al., «Evaluation of gamma and electron-beam irradiation on the aromatic profile of black truffle (*Tuber melanosporum*) and summer truffle (*Tuber aestivum*)», *Innovative Food Science & Emerging Technologies* 13, 151–157, 2012.
- Dagdelen, S. et al., «Volatile Composition, Antioxidant and Antimicrobial Activities of Herbal Plants Used in the Manufacture of Van Herby (OTLU) Cheese: Herbal Plant Used in the Van Herby Cheese», *Journal of Food Processing and Preservation* 38, 1716–1725, 2014.
- D'Agostino, M.F. et al., «Statistical analysis for improving data precision in the SPME GC–MS analysis of blackberry (*Rubus ulmifolius* Schott) volatiles», *Talanta* 125, 248–256, 2014.
- De Marchi, F. et al., «Effects of Pasteurization on Volatile Compounds and Sensory Properties of Coconut (*Cocos nucifera* L.) Water: Thermal vs. High-Pressure Carbon Dioxide Pasteurization», *Food Bioprocess Technol* 8, 1393–1404, 2015.
- Du, X. et al., «Volatile Composition of Four Southern Highbush Blueberry Cultivars and Effect of Growing Location and Harvest Date», *J. Agric. Food Chem.* 59, 8347–8357, 2011.
- Dzbreveamic, A.M., Marin, P. D., Gbolade, A.A., Ristic, M.S., «Chemical Composition of *Mangifera indica* Essential Oil From Nigeria», *Journal of Essential Oil Research: Vol* 22 (2), 123–125, 2011.
- Eduardo, I. et al., «Identification of key odor volatile compounds in the essential oil of nine peach accessions», *Journal of the Science of Food and Agriculture* 90, 1146–1154, 2010.
- Escoffier, A., *Guide culinaire*, J'ai Lu, 2021.
- Espina, L. et al., «Chemical composition of commercial citrus fruit essential oils and evaluation of their antimicrobial activity acting alone or in combined processes», *Food Control* 22, 896–902 2011.
- Farag, M.A., Ammar, N.M., El Gendy, A.N., Mohsen, E., «Effect of grilling as processing method on *Zea mays* (corn) metabolites composition as analyzed via SPME GC-MS and chemometrics», *J Food Process Preserv* 43, 2019.
- Ferraces-Casais, P., Lage-Yusty, M.A., Rodríguez-Bernaldo de Quirós, A., López-Hernández, J., «Rapid identification of volatile compounds in fresh seaweed», *Talanta* 115, 798–800, 2013.
- García-Parra, J., González-Cebrino, F., Ramírez, R., «Volatile compounds of a pumpkin (*Cucurbita moschata*) purée processed by high pressure thermal processing», *Journal of the Science of Food and Agriculture* 100(12), 4449–4456, 2020.
- Gbolade, A.A., Lockwood, G.B., «Volatile constituents from parsley cultures», *Flavour Fragr. J.* 4, 69–71, 1989.
- Giraud, E., Lamer, Éditions Argol, 2011.
- Götz-Schmidt, E.-M., Schreier, P., «Volatile constituents of *Valerianella locusta*», *Phytochemistry* 27, 845–848, 1988.
- Gozlekci, S., Kafkas, E., Ercisli, S., «Volatile Compounds Determined by HS/GC-MS Technique in Peel and Pulp of Fig (*Ficus carica* L.) Cultivars Grown in Mediterranean Region of Turkey», *Notulae Botanicae Horti Agrobotanici Cluj-Napoca* 39, 105–108, 2011.
- Guler, Z., Karaca, F., Yetisir, H., «Volatile compounds in the peel and flesh of cucumber (*Cucumis sativus* L.) grafted onto bottle gourd (*Lagenaria siceraria*) rootstocks», *The Journal of Horticultural Science and Biotechnology* 88, 123–128, 2013.
- Hakala, M.A., Lapveteläinen, A.T., Kallio, H.P., «Volatile Compounds of Selected Strawberry Varieties Analyzed by Purge-and-Trap Headspace GC-MS», *J. Agric. Food Chem.* 50, 1133–1142, 2002.
- Hao, J. et al., «HS-SPME GC–MS characterization of volatiles in processed walnuts and their oxidative stability», *J Food Sci Technol* 57, 2693–2704, 2020.
- Hong, J.H. et al., «Determination of Volatile Flavour Profiles of Citrus spp. Fruits by SDE-GC-MS and Enantiomeric Composition of Chiral Compounds by MDGC-MS: Volatile Flavour and Enantiomeric Composition of Citrus Fruits», *Phytochem. Anal.* 28, 392–403, 2017.
- J. MacLeod, A., H. Snyder, C., Subramanian, G., «Volatile aroma constituents of parsley leaves», *Phytochemistry* 24, 2623–2627, 1985.
- Judžentienė, A., Būdienė, J., «Volatile constituents from aerial parts and roots of *Cichorium intybus* L. (chicory) grown in Lithuania», *4. Chemija* 19(2), 25–28, 2008.
- Karabulut, I. et al., «Effect of fruit maturity level on quality, sensory properties and volatile composition of two common apricot (*Prunus armeniaca* L.) varieties», *J Food Sci Technol* 55, 2671–2678, 2018.
- Kendirci, P., Onoğur, T.A., «Investigation of Volatile Compounds and Characterization of Flavor Profiles of Fresh Pistachio Nuts (*Pistacia vera* L.)», *International Journal of Food Properties* 14, 319–330, 2011.
- Kinnamon, S.-C., «Taste receptor signaling from

- tongues to lungs», *Acta Physiologica*, 204(2), 158–68, 2012.
- Klimánková, E. et al., «Aroma profiles of five basil (*Ocimum basilicum* L.) cultivars grown under conventional and organic conditions», *Food Chemistry* 107, 464–472, 2008.
- Li, J., Di, T., Bai, J., «Distribution of Volatile Compounds in Different Fruit Structures in Four Tomato Cultivars», *Molecules* 24, 2594, 2019.
- Liu, J., Liu, M. et al., «A comparative study of aroma-active compounds between dark and milk chocolate: relationship to sensory perception», *Journal of the Science of Food and Agriculture* 95, 1362–1372 2015.
- Liu, Y. et al., «Characterization of free and bound volatile compounds in six *Ribes nigrum* L. blackcurrant cultivars», *Food Research International* 103, 301–315, 2018.
- Ma, Z., Boye, J.I., Azarnia, S., Simpson, B.K., «Volatile Flavor Profile of Saskatchewan Grown Pulses as Affected by Different Thermal Processing Treatments», *International Journal of Food Properties* 19, 2251–2271, 2016.
- Mahendran, T., Brennan, J.G., Hariharan, G., «Aroma volatiles components of "Fuerte" Avocado (*Persea americana* Mill.) stored under different modified atmospheric conditions», *Journal of Essential Oil Research* 31, 34–42, 2019.
- Masanetz, C., Guth, H., Grosch, W., «Fishy and hay-like off-flavours of dry spinach», *Zeitschrift für Lebensmitteluntersuchung und -Forschung A* 206, 108–113, 1998.
- Mujić, I. et al., «Analysis of volatile compounds in chestnut using solid-phase microextraction coupled with GC-MS», *Acta Hort.* 203–208, 2018.
- Munier B., *Le parfum à travers les siècles: Des dieux de l'Olympe au cyber-parfum*, Paris, Éditions du Félin, 2003.
- Nakamura, A., Ono, T., Yagi, N., Miyazawa, M., «Volatile compounds with characteristic aroma of boiled sweet potato (*Ipomoea batatas* L. cv Ayamurasaki, *I. batatas* L. cv Beniiazuma and *I. batatas* L. cv Simon 1)», *Journal of Essential Oil Research* 25, 497–505, 2013.
- Narain, N., «Volatile Compounds in date palm fruit», *Acta Hort.* 261–266, 2007.
- Narain, N., Nigam, N., de Sousa Galvão, M., «Passion Fruit», in Hui, Y.H. (Ed.), *Handbook of Fruit and Vegetable Flavors*, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, NJ, USA, 2010, pp. 345–389.
- Nicolotti, L. et al., «Volatile profiling of high quality hazelnuts (*Corylus avellana* L.): Chemical indices of roasting», *Food Chemistry* 138, 1723–1733, 2013.
- Onat, B. et al., «Comparison of volatile composition of raw and roasted halisbey peanut variety using HS-SPME GC/MS techniques», *Fresenius Environmental Bulletin* 26 (8), 5198–5204, 2017.
- Park, Y.J. et al., «Composition of volatile compounds and in vitro antimicrobial activity of nine *Mentha* spp.», *SpringerPlus* 5, 1628, 2016.
- Parliament, T.H. et al., «Volatile Constituents of Pumpkins», in *Quality of Selected Fruits and Vegetables of North America*, ACS Symposium Series, American Chemical Society, 129–136, 1981.
- Pino, J.A., Ortega, A., Marbot, R., Agüero, J., «Volatile Components of Banana Fruit (*Musa sapientum* L.) 'Indio' from Cuba», *Journal of Essential Oil Research* 15, 79–80, 2003.
- Poveda, J.M., Sánchez-Palomo, E., Pérez-Coello, M.S., Cabezas, L., «Volatile composition, olfactometry profile and sensory evaluation of semi-hard Spanish goat cheeses», *Dairy Sci. Technol.* 88, 355–367, 2008.
- Roudot-Algaron, F., «Le goût des acides aminés, des peptides et des protéines», *Jouy-en-Josas, Le lait*, INRA Éditions, 1996, 76(4), 313–348.
- Runcio, A., Sorgonà, L., Mincione, A., Santacaterina, S., Poiana, M., «Volatile compounds of virgin olive oil obtained from Italian cultivars grown in Calabria», *Food Chemistry* 106, 735–740, 2008.
- Sekiguchi, R., *L'astérgent*, Éditions Argol, 2012.
- Sekiguchi, R., *Manger fantôme: Manuel pratique de l'alimentation vaporeuse*, Éditions Argol, 2012.
- Sekiguchi, R., *Fade*, Éditions Argol, 2016.
- Sevkan, R., Velings, N., Kekkovic, V., «Approche scientifique de l'univers des odeurs par la caractérisation de molécules odorantes», *Revue Scientifique des ingénieurs industriels* 27, 2013.
- Sivakumar, D., Naudé, Y., Rohwer, E., Korsten, L., «Volatile compounds, quality attributes, mineral composition and pericarp structure of South African litchi export cultivars Mauritius and McLean's Red», *Journal of the Science of Food and Agriculture* 88, 1074–1081, 2008.
- Taira, S., Ooi, M., Watanabe, S., «Volatile Compounds of Astringent Persimmon Fruits», *Engei Gakkai zasshi* 65, 177–183, 1996.
- Tian, H., Shen, Y., Yu, H., Chen, C., «Aroma features of honey measured by sensory evaluation, gas chromatography-mass spectrometry, and electronic nose», *International Journal of Food Properties* 21, 1755–1768, 2018.

- Toth, S. et al., «Volatile Compounds in Vanilla», in Havkin-Frenkel, D., Belanger, F.C. (Eds.), Handbook of Vanilla Science and Technology, Wiley-Blackwell, Oxford, UK, 2010, pp. 183–219.
- Ulrich, D., Kecke, S., Olbricht, K., «What Do We Know about the Chemistry of Strawberry Aroma?», J. Agric. Food Chem. 66, 3291–3301, 2018.
- Vavoura, M.V., Badeka, A.V., Kontakos, S., Kontominas, M.G., «Characterization of Four Popular Sweet Cherry Cultivars Grown in Greece by Volatile Compound and Physicochemical Data Analysis and Sensory Evaluation», Molecules 20, 1922–1940, 2015.
- Vrhovsek, U. et al., «Quantitative metabolic profiling of grape, apple and raspberry volatile compounds (VOCs) using a GC/MS/MS method», Journal of Chromatography B, Metabolomics II 966, 132–139, 2014.
- Wallbank, B.E., Wheatley, G.A., «Volatile constituents from cauliflower and other crucifers», Phytochemistry 15, 763–766, 1976.
- Wieczorek, M.N., Majcher, M., Jeleń, H., «Comparison of Three Extraction Techniques for the Determination of Volatile Flavor Components in Broccoli», Foods 9, 398, 2020.
- Xiao, L. et al., «HS-SPME GC/MS characterization of volatiles in raw and dry-roasted almonds (Prunus dulcis)», Food Chemistry 151, 31–39, 2014.
- Yousif, S.I., Bayram, M., Kesen, S., «Characterization of Volatile Compounds of Bulgur (Antep Type) Produced from Durum Wheat», Journal of Food Quality 2018, 1–9, 2018.
- Zhang, X., Shen, Y., Prinyawiwatkul, W., Xu, Z., «Volatile Compounds in Fresh-Cut Pineapple Heated at Different Temperatures: Volatiles in Heated Pineapples», Journal of Food Processing and Preservation 36, 567–573, 2012.
- Zhang, Y. et al., «Identification of volatile compounds and odour activity values in quinoa porridge by gas chromatography-mass spectrometry», J. Sci. Food Agric. 99, 3957–3966, 2019.

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ ЗА ИЛЛЮСТРАЦИИ

Все иллюстрации, авторы которых указаны далее, были переработаны Клэр Фовен.

- | | |
|--|-------------------------------------|
| © Евгений Тупаев / Shutterstock | © Евгения Литвинович / Shutterstock |
| © Любовь Чипурко / Shutterstock | © Art tori / Shutterstock |
| © Nata_Alhontess / Shutterstock | © Лилия Шлапак / Shutterstock |
| © mamita / Shutterstock | © adehoidar / Shutterstock |
| © Channarong Pherngianda / Shutterstock. | © DiViArt / Shutterstock |
| © nata_danilenko / Shutterstock. | © Sketch Master / Shutterstock |
| © Epine / Shutterstock. | © Morphart Creation / Shutterstock |
| © Artelka_Lucky / Shutterstock | © Виктория Новак / Shutterstock. |
| © Алиса Правоторова / Shutterstock | |



СПИСОК СОЧЕТАНИЙ

АБРИКОС

миндаль, жареный миндаль, спаржа, базилик, розовый перец, свекла, блё д'Овернь, булгур, брюньон, какао, арахис, утка, корица, вишня, грибы, каштан, горький шоколад, лимон, кориандр, краб, эдамаме, фенхель, фасоль, фуа-гра, малина, овечий сыр, козий сыр, сливочный сыр, голубой сыр, маракуйя, герань, имбирь, смородина, грюйер, халва, оливковое масло, устрицы, белая ветчина, лангустин, лаванда, личи, дыня, мед, нектарин, фундук, кокос, пармезан, персик, горох, вешенки, перец саншо, сычуаньский перец, зеленый перец, желтый перец, зеленое яблоко, слива, чернослив, ревень, роза, кунжут, шисо, соя, камбала, судачи, чай эрл грей, черный чай, тимьян, трипл-сек, рыба тюрбо, вербена, хересный уксус, вакаме, юзу

АВОКАДО

баранина, ананас, зеленая спаржа, банан, базилик, свекла, говядина, огуречник, брюньон, мускатный орех, кофе с корицей, белые грибы, вишня, грибы, каштан, шоколад, брюссельская капуста, цветная капуста, засахаренный лимон, клементин, кориандр, кабачок, краб, креветки, карри, цикорий салатный, фенхель, клубника, овечий сыр, семена кориандра, семена горчицы, пикша, стручковая фасоль, оливковое масло, киви, копченый бекон, лимон, лайм, мандарин, манго, дыня, мята, микан, моцарелла, черника, кокос, черные оливки, зеленые оливки, апельсин, красный апельсин, грейпфрут, арбуз, персик, белый персик, петрушка, перец чили, груша, белая рыба, зеленый перец, яблоко Гренни, зеленое яблоко, свинина, тыква, ревень, хрен, рис басмати, рокфор, руккола, соевый соус, шалфей, лосось, шисо, зеленый чай, копченая форель, васаби, йогурт, иланг-иланг

АДЗУКИ

анчоусы, какао, черная смородина, каштан, блё д'Овернь, говядина (жареная или копченая), чоризо, моллюски, бекон (жареный или копченый), мед, перец чили, трюфель

АЙВА

ананас, бергамот, мускатная тыква, кофе, зеленый кофе, кардамон, морковь, сельдерей, вишня, гвоздика, краб, эменталь, бобы тонка, цветок вишни, малина, сливочный сыр, герань, грюйер, копченый бекон, лаванда, мандарин, манго, мед, мюнстер, мускатный орех, нори, апельсин, пастернак, чили, зеленый перец чили, длинный перец, зеленый перец, яблоко, лакрица, роза, шафран, соевый соус, помидор

АНАНАС

черный чеснок, белая спаржа, авокадо, банан, базилик, сибас, темное пиво, брюньон, кофе, черная смородина, сельдерей, белые грибы, айва, карри, шпинат, эстрагон, эвкалипт, бобы тонка, клубника, малина, маракуйя, герань, имбирь, гауда, гранат, смородина, пикша, халва, оливковое масло, устрица, белая ветчина, киви, кролик, бекон, лайм, личи, манго, дыня, мидии, горчица, нектарин, орехи кешью, фризалис, перец чили, сырая рыба, яблоко, зеленое яблоко, перец тимут, желтый перец, портвейн, виноград, выдержанный ром, рокфор, роза, барабулька, шафран, выдержанное sake, морские гребешки, соевый соус, масляный соус, каракатица, трюфель, палтус, фиалка, белая птица, вакаме

АПЕЛЬСИН

баранина, зеленые водоросли, анчоусы, укроп, артишок, зеленая спаржа, баклажаны, авокадо, ягоды можжевельника, базилик, свекла, бергамот, пиво, говядина, булгур, брокколи, орехи, треска, кофе, ромашка, корица, кардамон, морковь, черная смородина,

икра, стебель сельдерея, сельдерей, лисички, каштан, темный шоколад, капуста, сидр, лимон, засахаренный лимон, лайм, тыква, гвоздика, айва, моллюски, тмин, куркума, карри, дайкон, эмменталь, цикорий салатный, эстрагон, фенхель, бобы, инжир, малина, герань, гуава, семена черного тмина, смородина, грейпфрут, мандариновое масло, вяленая ветчина, киви, кумкват, кролик, копченый бекон, лаванда, апельсиновый ликер, кукуруза, дыня, арбуз, перечная мята, мед, сморчки, мидии, ежевика, черника, репа, фундук, нори, яйцо, оливки, черные оливки, щавель, грейпфрут, пастернак, зеленая папайя, горох, перец чили, фисташки, груша, белый перец, яблоко, картофель, желтое яблоко, попкорн, нут, белая рыба, виноград, рис басмати, розмарин, роза, салат, соевый соус, шалфей, кунжут, шисо, соевые ростки, тимьян, мясо на гриле, телятина, фиалка, белая птица, виски, иланг-иланг

АРБУЗ

анчоусы, авокадо, базилик, свекла, говядина, голубой сыр, сельдерей, огурец, белые грибы, кервель, лимон, кабачок, даши, эстрагон, инжир, клубника, малина, козий сыр, сливочный сыр, маракуйя, гибискус, жасмин, копченый бекон, скумбрия, манго, дыня, мята, мед, моцарелла, ежевика, черника, фундук, орехи, сладкий картофель, грейпфрут, перец чили, зеленый перец чили, горошек, зеленое яблоко, попкорн, курица, гребешки, sake, козлотородник, шиитаке, шисо, бузина, черный чай, зеленый чай, тимьян, помидор, краб, трюфель, ваниль, вакаме

АРТИШОК

черный чеснок, морские водоросли, амаретто, зеленая спаржа, баклажаны, банан, базилик, копченая говядина, бергамот, брокколи, брюнзон, арахис, кофе, кардамон, вишня, грибы, засахаренный лимон, желтый лимон, клементин, кориандр, карри, дайкон, эстрагон, фасоль, фуа-гра, творог, вишня Гриот, зеленая фасоль, оливковое масло, киви, кумкват, лаванда, чечевица, мандарин, манго, сморчки, горчица, моцарелла ди буффало, нектарин, фундук, жареный фундук, яйцо, апельсин, орехи, грейпфрут, пармезан, батат, петрушка, горох, нут, белая рыба, перец сумах, копченый зеленый перец, картофель, зеленое яблоко, скат, виноград, рис, скир, ростки сои, судачи, чай генмайча, чай сенча, зеленый чай, топинамбур, краб, трюфель, ваниль, птица, греческий йогурт, цедра лимона

БАКЛАЖАН

баранина, чеснок, морские водоросли, артишок, базилик, свекла, говядина, брюнзон, кофе, кардамон, вишня, арахис, мексиканский огурец, шоколад, зеленый лук, кориандр, тмин, эдамаме, эстрагон, фасоль, бобы тонка, гранат, киви, морской салат, копченый бекон, мята, мед, мисо, нектарин, черные оливки, апельсин, грейпфрут, маринованный лук, перец чили, длинный перец, зеленое яблоко, кунжут, соевый соус, лосось, манная крупа, шисо, шиитаке, чай, чай матча, ваниль, уксус, заправка с оливковым маслом, вакаме

БАНАН

ананас, авокадо, бадьян, ягоды можжевельника, базилик, сливочное масло, мускатная тыква, арахис, кофе, утка, корица, карамель, кардамон, черная смородина, сельдерей, белые грибы, цикорий, темный шоколад, лайм, тыква, гвоздика, кориандр, сливки, моллюски, дорадо, сгущенка, эстрагон, фенхель, малина, маракуйя, имбирь, гранат, оливковое масло, жасмин, кинако, дыня, мята, мед, мисо, мускатный орех, орехи, масляные культуры, черные оливки, зеленые оливки, грейпфрут, перец чили, фисташки, копченый перец, зеленое яблоко, груша, белая рыба, черный перец, свинина, курица, четыре специи, виноград, ревень, выдержанный ром, лосось, кунжут, шисо, чай, тофу, ваниль, белое мясо, васаби, йогурт

БРОККОЛИ

миндаль, артишок, зеленая спаржа, сибас, лайм, грибы, огурец, кориандр, краб, дайкон, цикорий салатный, шпинат, эстрагон, инжир, кунжутное масло, оливковое масло, телячий сок, мясной сок, мята, мед, мисо, апельсин, пастернак, пармезан, желтый персик, перец чили, груша, желтый виноград, ревень, рис, роза, соевый соус, копченый лосось, шалфей, кунжут, шиитаке, зеленый чай, ваниль, вакаме, юзу

БРЮНЗОН

абрикос, миндаль, ананас, анис, артишок, зеленая спаржа, баклажаны, авокадо, розовый перец, базилик, свекла, говядина, утка, морковь, вишня, чеддер, комбава, кориандр, карри, дайкон, эмменталь, эстрагон, фенхель, инжир, фуа-гра, малина, галангал, грейпфрут, халава, хамон бейота, киви, лавровый лист, лимон, манго, мимолет, мирин, ежевика, кокос, черные оливки, пармезан, желтый персик, папайя, петрушка, перец чили, кедровый орех, сосна, белая рыба, груша, длинный перец, желтый

перец, виноград, розмарин, выдержанное саке, козлотородник, соевый соус, пихта, кунжут, шисо, чай сенча, тимьян, ваниль, бальзамический уксус, васоби, йогурт

БУЛГУР

абрикос, чеснок, черемша, анис, розовый перец, вяленая говядина, морковь, лимон, кориандр, карри, эмменталь, клубника, маракуйя, можжевельник, имбирь, семена черного тмина, грюйер, кумкват, копченый бекон, мандарин, мята, кокос, красный лук, апельсин, шавель, грейпфрут, батат, белый персик, гречка, кунжут, соя

ВАКАМЕ

абрикос, ананас, баклажан, бергамот, мангольд, брокколи, лимон, лемонграсс, огурец, краб, дайкон, даси, цикорий салатный, шпинат, эстрагон, клубника, козий сыр, имбирь, гранат, чечевица, скумбрия, черника, черные оливки, грейпфрут, арбуз, персик, перец чили, яблоко, хрен, гребешки, кунжут, камбала, судачи, зеленые помидоры, ваниль, васоби, юзу

ВИНОГРАД

миндаль, ананас, черный чеснок, миндаль, анис, артишок, ягоды можжевельника, банан, базилик, брокколи, брюнон, морковь, черная смородина, лайм, каштан, темный шоколад, чоризо, гвоздика, коньяк, комбава, эмменталь, эстрагон, фенхель, фасоль, инжир, клубника, малина, мягкий сыр, овечий сыр, козий сыр, жирный сыр, гранат, грюйер, ванильное масло, оливковое масло, кимчи, мандарин, маскарпоне, мелисса, мята, мирин, мидии, ежевика, нектарин, зеленые оливки, апельсин, яблоко, грейпфрут, папайя, сладкий картофель, паста карри, персик, горох, перец чили, вешенки, груша, картофель, зеленое яблоко, боттарга, рис, выдержанный ром, саке, соевый соус, шафрей, шисо, бузина, ваниль, хересный уксус, выдержанное в бочках вино, птица

ВИШНЯ

абрикос, морские водоросли, миндаль, амаретто, анис, зеленый анис, артишок, баклажан, авокадо, маракуйя, базилик, бергамот, свекла, сливочное масло, копченая говядина, вяленая говядина, огуречник, бри, брюнон, мускатная тыква, арахис, кофе, утка, корица, морковь, белые грибы, взбитые сливки, каштан, цикорий, лимон, козий сыр, коньяк, айва, огурец, дайкон, дульсе, эстрагон, фенхель, бобы тонка, инжир, вишня, малина, сыр, мягкий сыр, синий сыр, дичь, красная смородина,

омар, устрица, вяленая ветчина, лангустин, лаванда, копченая утиная грудка, мандарин, скумбрия, маскарпоне, мята, мед, мисо, горчица, моцарелла, мускатный орех, черника, нектарин, фундук, черные оливки, грейпфрут, сладкий картофель, персик, фисташки, груша, сычуаньский перец, длинный перец, красный перец, яблоко, картофель, копченая свинина, тыква, курица, молочный продукт, чернослив, рикотта, роза, морские гребешки, выдержанное саке, салат, саншо, соевый соус, шиитаке, шисо, бузина, зеленый чай, трипл-сек, трюфель, ваниль, белое мясо, красное мясо, хересный уксус, вино, подвергнутое тепловой обработке, желтое вино

ВОДОРОСЛИ

баранина, артишок, баклажан, говядина вагу, утка, черри, грибы, кориандр, дайкон, даси, эдамаме, фасоль, зрелый сыр, соевый соус, горгонзола, оливковое масло, мясной сок, апельсиновый ликер, скумбрия, фундук, черные оливки, пармезан, персик, горох, груша, перец саншо, зеленый перец, кунжут, шиитаке, шисо, помидор, краб, трюфель, вяленая говядина

ГОРОХ

абрикос, морские водоросли, миндаль, артишок, чеснок, морской окунь, сливочное масло, мангольд, огуречник, лайм, комбава, ракообразные, даси, фасоль, клубника, семена черного тмина, оливковое масло, киви, комбу, кокосовое молоко, лангустин, личи, кукуруза, манго, мята, сморчки, моцарелла, репа, яйцо, лук, апельсин, моллюск, фисташка, груша, лук-порей, зеленое яблоко, курица, виноград, ревень, сенча, соевое молоко, васоби

ГРАНАТ

баранина, миндаль, ананас, зеленая спаржа, баклажаны, банан, базилик, свекла, треска, кофе, утка, черная смородина, кервель, шампиньоны, темный шоколад, брюссельская капуста, квашеная капуста, кейл, кольраби, зеленая капуста, лайм, коньяк, дайкон, сырая до-радо, шпинат, фуа-гра, можжевельник, джин, имбирь, аргановое масло, манго, мидии, мюнстер, ежевика, фундук, лавровый лист, чечевица, свежая паста, пармезан, персик, перец чили, нут, сырая рыба, черный перец, красный перец, яблоко, желтое яблоко, мягкий сыр, киноа, виноград, лакрица, рис, бурый рис, морские гребешки, жареная гречка, сардины, манная крупа, кунжут, красное мясо, вакаме, васоби, йогурт, юзу

ГРЕЙПФРУТ

баранина, анчоусы, краб-паук, артишок, баклажан, авокадо, банан, пиво, булгур, кофе, кардамон, морковь, вишня, цветок вишни, каштан, цикорий, цветная или брюссельская капуста, лайм, клементин, гвоздика, кориандр, краб, моллюски, тмин, куркума, карри, дайкон, кокосовая вода, цикорий салатный, шпинат, эстрагон, фенхель, фуа-гра, клубника, малиновый имбирь, гуава, семена кориандра, семена черного тмина, смородина, жасмин, копченый бекон, чечевица, лимон, кукуруза, мандарин, манго, мята, горчица, мускатный орех, репа, кокос, апельсин, щавель, морской еж, папайя, арбуз, сладкий картофель, перец чили, фисташки, груша, лук-порей, белая рыба, перец кубеба, курица, пралине, слива, редис, виноград, зелень (желтая или зеленая), роза, шафран, sake, салат, козлотородник, чабер, кунжут, шисо, камбала, черный чай, тимьян, палтус, хересный уксус, желтое вино, вакаме

ГРИБ

абрикос, чеснок, морские водоросли, миндаль, анчоусы, артишок, белая спаржа, зеленая спаржа, баклажаны, базилик, свекла, дикая брокколи, арахис, кофе, корица, черная смородина, сельдерей, вишня, каштан, шоколад, чоризо, капуста, сидр, семена кориандра, тыква, карри, фасоль, бобы тонка, инжир, папоротник, козий сыр, маракуйя, гранат, дробленые какао-бобы, горгонзола, зеленая фасоль, копченая ветчина, уваренный мясной сок, киви, копченый бекон, мимолет, семена горчицы, ежевика, мускатный орех, фундук, лук, жареные масляные семена, пармезан, персик, перец чили, груша, лук-порей, белая рыба, жареная рыба, перец кубеба, яблоко, зеленое яблоко, курица, боттарга, киноа, мягкий сыр реблошон, коричневый рис, барбабулька, морские гребешки, гречка, соя, копченый чай, черный чай, рыба тюрбо, белое лакированное мясо, жареное мясо, красное мясо

ГРУША

баранина, алкоголь (желтое вино, выдержанное sake, коньяк, пиво, виски и т.д.), зеленые водоросли, миндаль, авокадо, банан, бергамот, свекла, мангольд, говядина, огуречник, брокколи, брюншон, орех, арахис, кофе, ромашка, утка, кардамон, сельдерей, вишня, каштан, чоризо, цветная капуста, тыква, гвоздика, кориандр, тмин, дайкон, фенхель, фасоль, бобы тонка, клубника, имбирь, гуава,

смородина, грейер, халва, оливковое масло, устрицы, лангустин, копченый бекон, личи, тушеная ветчина, жасмин, кимчи, майоран, мед, мимоза, сморчки, моцарелла, черника, нектарин, апельсин (ликер или сопрем), морской еж, грейпфрут, пастернак, папайя, персик, горох, вешенки, перец кубеба, длинный перец, сычуаньский перец, яблоко, картофель, виноград, козлотородник, кунжут, шиитаке, спекулос, ягоды бузины, рис басмати, черный чай, зеленый чай, трюфель, помидор, палтус, телатина, разбавленный уксус, юзу

ДАЙКОН

морские водоросли, артишок, арахисовое масло, брокколи, брюншон, арахис, кофе, каперсы, морковь, сельдерей, вишня, кольраби, лимон, засахаренный лимон, лемонграсс, клементин, огурец, кабачок, карри, даси, дульсе, цикорий салатный, фенхель, овечий сыр, галангал, можжевельник, семена кориандра, халва, кунжутное масло, комбу, морской салат, лаванда, мандарин, мангостин, манго, дыня, мисо, репа, нектарин, апельсин, грейпфрут, пастернак, папайя, зеленый перец, нут, перец, картофель, редис, салат, шафран, соевый соус, кунжут, судачи, ваниль, вербена, вакаме, васоби

ДУЛЬСЕ

абрикос, ананас, вишня, краб, моллюски, дайкон, даси, флердоранжевая вода, говяжий сок, личи, корн, персик, перец чили, перец сумач, морские гребешки, морской язык, ваниль, хересный уксус

ДЫНЯ

абрикос, ананас, миндаль, укроп, авокадо, бекон, банан, мангольд, вяленая говядина, треска, корица, кардамон, черная смородина, стебель сельдерея, кервель, чеддер, молочный шоколад, темный шоколад, лимон, клементин, гвоздика, огурец, кориандр, тмин, карри, дайкон, даси, цикорий салатный, эстрагон, фасоль, клубника, малина, маракуйя, имбирь, пикша, оливковое масло, ветчина, киви, комбу, жареный бекон, лангустин, чечевица, кукуруза, мандарин, манго, майоран, мирин, черника, кокосовая вода, яйцо, черные оливки, апельсин, орегано, папайя, арбуз, персик, яблоко, белая рыба, киноа, редис, ревен, хрен, рис, роза, шафран, соевый соус, кунжут, шисо, помидоры, трюфель, ваниль, бальзамический уксус, васоби

ЕЖЕВИКА

миндаль, зеленая спаржа, говядина, брюнйон, кофе, перепелка, ромашка, каперсы, кардамон, белые грибы, шампиньоны, темный шоколад, клементин, кориандр, клубника, малина, маракуйя, герань, дичь, гранат, халва, гибискус, оливковое масло, жасмин, киви, чечевица, мандарин, мята, перечная мята, мед, репа, нектарин, кокос, оливки, апельсин, горький апельсин, цукаты из апельсина, орегано, зеленая папайя, пармезан, арбуз, сладкий картофель, зеленый перец, нут, болгарский перец, киноа, хрен, виноград, ревен, роза, солерос, сардина, кунжут, бузина, фиалка, птица, васоби

ИНЖИР

баранина, миндаль, анис, ягоды можжевельника, базилик, бергамот, свекла, пиво, брокколи, брюнйон, арахис, кофе, корица, черная смородина, вишня, грибы, козий сыр, гвоздика, малина, герань, имбирь, вяленая ветчина, кумкват, лангустин, лавровый лист, личи, мандарин, манго, мелисса, мята, мед, моцарелла, нектарин, нуга, апельсин, орегано, моллюск, арбуз, сладкий картофель, нут, яблоко, португейн, боттарга, лука, виноград, розмарин, роза, лосось, кунжут, кленовый сироп, чай эрл грей, черный чай, копченый черный чай, тимьян, помидоры, разбавленный уксус, птица, фиалка

КАБАЧКИ

миндаль, анчоусы, дягиль, зеленая спаржа, авокадо, базилик, бергамот, каперсы, тмин, темный шоколад, лимон, цедра лимона, огурец, моллюски, дайкон, сырая дорадо, цикорий салатный, шпинат, эстрагон, фасоль, клубника, маракуйя, имбирь, зеленая фасоль, фисташковое масло, устрицы, мясной сок, киви, лаванда, чечевица, личи, мидии, моцарелла, черника, репа, фундук, кокос, оливки, пастернак, арбуз, сладкий картофель, белый персик, перец чили, фисташки, перец, зеленый перец, побег бамбука, киноа, редис, ревен, шисо, судачи, черный чай, зеленый чай, зеленый или желтый помидор, вербена, фиалка, васоби, торфяной виски

КАПУСТА (БЕЛОКОЧАННАЯ, КОЛЬРАБИ, ЛИСТОВАЯ КАПУСТА, КЕЙЛ)

мускатный орех, засахаренный лимон, тыква, клементин, можжевельник, гранат, чечевица, мандарин, манго, жареные масличные семена, черные оливки, апельсин, сардина, шийтаке

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ

чеснок, авокадо, мускатная тыква, кервель, шартрез, чоризо на гриле, засахаренный лимон, гранат, горький растительный ликер, грейпфрут, петрушка, зеленое яблоко, тыква

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

чеснок, укроп, спаржа, авокадо, бекон, свекла, коричневое масло, арахис, кофе, цедра лимона, фенхель, бобы тонка, копченая сельдь, оливковое масло, копченая ветчина, лимонный майонез, черника, фундук, яйцо в мешочек, поджаренный хлеб, грейпфрут, пастернак, пармезан, петрушка, груша, копченая грудинка, зеленое яблоко, лакрица, соевый соус, соус вверх, бальзамический уксус, заправка с кориандром

КАРТОФЕЛЬ

чеснок, миндаль, укроп, артишок, свекла, пиво, вяленая говядина, кофе, утка, кардамон, сельдерей, корень сельдерея, вишня, лимон, клементин, каштан, темный шоколад, комбава, креветки, дайкон, шалот, фенхель, маракуйя, копченый бекон, лавровый лист, кукуруза, мандарин, скумбрия, засахаренные каштаны, мелисса, мед, мисо, кабачки, мидии, мускатный орех, репа, фундук, нори, лук, апельсин, цукаты, шавель, пастернак, фисташки, груша, лук-порей, перец кубеба, сычуаньский перец, перец саншо, красный перец, попкорн, чернослив, изюм, лакрица, козлотородник, кунжут, шийтаке, соевый соус, судачи, помидоры, свежий сыр томм, краб, триофель, ваниль, заправка

КАРТОФЕЛЬ СЛАДКИЙ

анчоусы, дягиль, артишок, бергамот, свекла, вяленая говядина, булгур, арахис, кофе, засахаренная утка, корица, вишня, вяленое мясное ассорти, каштан, белый шоколад, кабачок, карри, жареная индейка, эмменталь, жареный инжир, клубника, овечий сыр, семена черного тмина, красная смородина, грюйер, гибискус, личи, манго, засахаренные каштаны, мята, замороженная мята, мисо, мускатный орех, ежевика, кокос, грейпфрут, арбуз, перец чили, вешенки, белая рыба, яблоко, свинина на гриле, курица, изюм, солерос, чабер, лосось, соя, чай эрл грей, копченый чай, ваниль, фиалка

КАШТАН

абрикос, миндаль, укроп, арманьяк, авокадо, адзуки, бекон, мангольд, жареная говядина, мускатный орех, арахис, кофе, клюква, кардамон, черная смородина, вишня, шоколад

лимон, засахаренный лимон, лайм, тыква, клементин, коньяк, кокосовая вода, эстрагон, фенхель, фасоль, пикша, кинако, засахаренный кумкват, мандарин, засахаренные каштаны, мята, мед, черника, фундук, апельсиновые цукаты, грейпфрут, сладкий картофель, паста карри, кедровый орех, перец, вешенки, груша, белый рыба, копченая рыба, яблоко, зеленое яблоко, картофель, изюм, ром, соевый соус, копченый лосось, кунжут, бузина, черный чай, трюфель, копченая форель, ваниль, птица, виски, юзу

КАШТАН

адзуки, мускатный орех, кофе, черная смородина, каштан, сладкий картофель, картофель, тыква, изюм, ваниль

КИВИ

ананас, артишок, зеленая спаржа, баклажан, авокадо, морской окунь, базилик, пиво, сыр с плесенью, говядина, бри, брюнзон, арахис, кардамон, черная смородина, грибы, лимон, лайм, огурец, кондрий, кориандр, цуккини, сливки, даси, финик, эмменталь, эстрагон, фурум-д'Амбер, горгонзола, гуава, грюйер, фасоль, зеленая фасоль, оливковое масло, устрица, яичный желток, личи, дыня, мята, розмариновый мед, пихтовый мед, мимолет, горчица, ежевика, нектарин, фундук, апельсин, горошек, перец чили, перец тимут, зеленый перец, желтое яблоко, зеленое яблоко, хрен, пихтовый сироп, соевый соус, камбала, ваниль, вакаме, васоби

КИНОА

миндаль, спаржа, кофе, сельдерей, белые грибы, грибы, кабачки, шпинат, клубника, малина, гранат, лангустин, лавровый лист, кукуруза, дыня, ежевика, фундук, красный лук, щавель, пастернак, кедровый орех, яблоко, попкорн, морские гребешки, гречишный чай, сенча, трюфель, ваниль

КЛЕМЕНТИН

баранина, анчоусы, укроп, артишок, зеленая спаржа, авокадо, говядина, треска, кофе, кардамон, морковь, икра, корень сельдерея, лисички, каштан, темный шоколад, капуста, гвоздика, моллюски, тмин, карри, дайкон, эмменталь, эстрагон, фенхель, семена черного тмина, гуава, грюйер, мандариновое масло, кумкват, кролик, лаванда, апельсиновый ликер, арбуз, перечная мята, сморчки, ежевика, черника, фундук, нори, яйцо, оливки, черные оливки, грейпфрут, зеленая папайя, белый пе-

рец, картофель, шалфей, кунжут, тимьян, жареное мясо, фиалка, белая птица, иланг-иланг

КЛУБНИКА

баранина, миндаль, ананас, укроп, зеленая спаржа, авокадо, банан, базилик, бергамот, сливочное масло, свекла, пиво, темное пиво, мангольд, булгур, ромашка, утка, кардамон, морковь, черная смородина, лайм, темный шоколад, комбава, кабачок, краб, креветки, ракообразные, тмин, эмменталь, эстрагон, фасоль, малина, маракуйя, имбирь, гуава, зеленая фасоль, омар, оливковое масло, жасмин, лангустин, личи, манго, майоран, дыня, арбуз, перечная мята, моцарелла, ежевика, черника, кокос, орегано, грейпфрут, сладкий картофель, персик, петрушка, горох, перец чили, перец пикильо, фисташки, груша, болгарский перец, черный перец, перец саншо, сычуаньский перец, перец тимут, бурбонский перец, красный перец, картофель, зеленое яблоко, молочный продукт, киноа, редис, хрен, виноград, ревень, рис басмати, роза, соевый соус, шисо, бузина, зеленый чай, тимьян, помидор, ваниль, бальзамический уксус, хересный уксус, вакаме, васоби, йогурт, юзу

КОКОС

абрикос, миндаль, анчоусы, анис, зеленая спаржа, розовые ягоды, булгур, бри, брюнзон, треска, утка, кардамон, черная смородина, белые грибы, молодой козий сыр, белый шоколад, лайм, комбава, кабачок, карри, эмменталь, шпинат, клубника, малина, маракуйя, грюйер, зеленая фасоль, омар, устрицы, лаванда, личи, манго, мирин, сморчки, ежевика, нектарин, черная оливка, орегано, грейпфрут, папайя, сладкий картофель, персик, перец чили, лук-порей, фиолетовая слива, лакрица, рис басмати, шафран, козлотородник, лосось, кунжут, ягоды бузины, помидоры, ваниль, хересный уксус, бальзамический уксус, фиалка, йогурт, юзу

КОКОСОВАЯ ВОДА

абрикос, авокадо, черная смородина, кабачок, устрица, дыня, мята, пастернак

КОМБУ

ананас, спаржа, говядина, вяленая скумбрия, козий сыр, огурец, моллюск, краб, ракообразные, дайкон, даси, флердоранжевая вода, фасоль, малина, имбирь, устрицы, копченый бекон, личи, кукуруза, скумбрия, дыня, черника, персик, горошек, перец, гребешки, солерос, помидор, ваниль, юзу

КУКУРУЗА

бекон, свекла, сливочное масло, пиво, жареная говядина, арахис, кофе, карамель, кардамон, шоколад, молочный шоколад, темный шоколад, лимон, цукаты из лимона, лайм, цикорий салатный, малина, сухофрукты, бамия, грюйер, вяленая ветчина, каламанси, комбу, дыня, мята, мед, микан, нектарин, фундук, апельсин, грейпфрут, пастернак, персик, горох, перец чили, перец, картофель, попкорн, киноа, розмарин, салат, соль, кунжут, зеленый чай, помидоры, ваниль, мясо на гриле, юзу

ЛАЙМ

спаржа, ананас, авокадо, банан, свекла, арахис, морковь, сельдерей, кориандр, черная смородина, сыр конте, эмменталь, маракуйя, грюйер, зелень, лаванда, перец чили, белая рыба, зеленое яблоко, зеленый лук-порей, курица, молочный продукт, лосось, тофу

ЛИМОН

абрикос, миндаль, артишок, спаржа, авокадо, банан, сиба, базилик, бергамот, сливочное масло, бисквит, говядина, булгур, брокколи, кардамон, морковь, черная смородина, сельдерей, вишня, каштан, темный шоколад, цветная капуста, огурец, кориандр, кабачок, тмин, дайкон, цикорий салатный, шпинат, фенхель, фасоль, клубника, малина, творог, сливочный сыр, джин, имбирь, гранат, смородина, оливковое масло, киви, кролик, жареный бекон, личи, кукуруза, манго, майонез, белая дыня, мед, слива, ежевика, черника, фундук, кокос, зеленые оливки, апельсин, шавель, пастернак, папайя, арбуз, персик, горох, перец чили, нут, желтый перец, белая рыба, перец, сладкий перец, яблоко Гренни, зеленое яблоко, курица, чернослив, редис, виноград, зелень (желтая или зеленая), розмарин, роза, рис басмати, козлотородник, лосось, скир, сырой тунец, тимьян, помидоры (желтые, ананасные, зеленые), краб, ваниль, жареная птица, вакаме, греческий йогурт, юзу

ЛИЧИ

сыр абонданс, абрикос, чеснок, анчоусы, ананас, спаржа, сыр бофор, бергамот, свекла, голубой сыр, мускатная тыква, арахис, кардамон, морковь, черная смородина, сельдерей, лимон, тыква, сыр конте, огурец, кабачок, куркума, дульсе, флердоранжевая вода, эстрагон, инжир, клубника, малина, творог, маракуйя, герань, имбирь, гибискус, устрицы, жасмин, киви, комбу, морской салат, ангустин, манго, мята, мидии, черника, кокос, икра трески, морской

еж, пастернак, папайя, пармезан, сладкий картофель, персик, горох, перец чили, груша, перец пикильо, белая рыба, желтый перец, красный перец, свинина, лакрица, ревень, рикотта, рокфор, роза, красный помидор, зеленый помидор, шафран, саке, лосось, бузина, черный чай, сыр томм, фиалка, йогурт, юзу

ЛУК-ПОРЕЙ

чеснок, анчоусы, анис, спаржа, арахис, кардамон, шампиньоны, лемонграсс, комбава, моллюски, кориандр, даси, эстрагон, фасоль фляжоле, имбирь, белая фасоль, зеленая фасоль, оливковое масло, устрица, копченый бекон, лайм, скумбрия, горчица, мускатный орех, черника, кокос, яйцо, лук, шавель, грейпфрут, пастернак, папайя, горох, фисташки, пошированная рыба, перец, яблоко, картофель, курица, солодка, приготовленный салат, сардина, шалфей, топинамбур, краб, трюфель

МАЛИНА

абрикос, черный чеснок, миндаль, ананас, анис, банан, базилик, свекла, голубой сыр, брюнзон, кофе, утка, клюква, корица, кардамон, морковь, черная смородина, стебель сельдерея, вишня, козий сыр, темный шоколад, коньяк, айва, комбава, огурец, эмменталь, инжир, фури-д'Амбер, клубника, герань, гвоздика, мюсли, грюйер, стручковая фасоль, гибискус, омар, устрица, жасмин, комбу, бекон, лимон, личи, кукуруза, манго, скумбрия, дыня, мята, перечная мята, мисо, ежевика, черника, нектарин, кокос, грецкий орех, черные оливки, апельсин, орегано, шавель, грейпфрут, пастернак, копченая паприка, арбуз, персик, перец чили, перец пикильо, фисташки, нут, копченая рыба, перец кубеба, бурбонский перец, красный перец, боттарга, киноа, хрен, виноград, ревень, роза, салат, копченый лосось, рожь, шисо, черный чай, зеленый чай, помидоры, трюфель, телатина, уксус бальзамический, фиалка, васоби

МАНГО

миндаль, ананас, анчоусы, артишок, зеленая спаржа, авокадо, бекон, розовый перец, голубой сыр, говядина, вяленая говядина, огуречник, арахис, тмин, корень сельдерея, кервель, молочный шоколад, капуста, лайм, айва, огурец, кориандр, краб, карри, дайкон, финик, эмменталь, цикорий салатный, шпинат, эстрагон, фенхель, фасоль, инжир, фуа-гра, клубника, малина, маракуйя, гуава, гранат, грюйер, зеленая фасоль, оливковое масло, устрицы, кумкват, гриль бекон, дыня, мирин, фундук,

кокос, морской еж, грейпфрут, пастернак, папайя, арбуз, сладкий картофель, персик, горох, кедровый орех, перец чили, белый перец, жареная курица, личи, киноа, редис, лакрица, выдержанный ром, рис басмати, выдержанное саке, салат, шафран, соевый соус, кунжут, морской язык, помидоры, ананасные помидоры, зеленые помидоры, рыба тюрбо, вербена, бальзамический уксус, хересный уксус, фиалка, птица, васоби

МАНГОЛЬД

алкоголь, миндаль, укроп, сливочное масло, клюква, каперсы, каштан, чеддер, моллюски, эмменталь, цикорий салатный, шпинат, эстрагон, листья артишоков, клубника, козий сыр, маракуйя, копченая сельдь, зеленая фасоль, оливковое масло арганы, кунжутное масло, фундучное масло, оливковое масло, копченый бекон, арбуз, мята, мисо, миомлет, черника, семена масличных культур, шавель, горох, груша, длинный перец, зеленый перец, оливки сушеные тертые, ревен, тамаринд, помидоры, рыба тюрбо, бальзамический уксус, белый уксус, яблочный уксус, птица, вакаме

МАНДАРИН

баранина, миндаль, анчоусы, укроп, артишок, зеленая спаржа, авокадо, ягоды можжевельника, говядина, булгур, орех, треска, кофе, утка, корица, кардамон, морковь, икра, стебель сельдерея, корень сельдерея, вишня, лисички, каштан, темный шоколад, капуста, тыква, гвоздика, айва, огурец, креветки, ракообразные, тмин, карри, дайкон, эмменталь, эстрагон, фенхель, инжир, семена черного тмина, гуава, красная смородина, груйер, мандариновое масло, кумкват, лангустин, кролик, лаванда, чечевича, апельсиновый ликер, арбуз, перечная мята, сморчки, ежевика, черника, фундук, нори, яйцо, оливки, черные оливки, моллюск, грейпфрут, пастернак, зеленая папайя, перец чили, белый перец, сычуаньский перец, длинный перец, картофель, слива, чернослив, виноград, ревен, розмарин, барабулька, шалфей, кунжут, тимьян, жареное мясо, фиалка, белая птица, иланг-иланг, юзу

МАРАКУЙЯ

абрикос, ананас, угорь, спаржа, бекон, розовый перец, банан, базилик, свекла, мангольд, бри, булгур, вяленая говядина, утка, морковь, грибы, белый шоколад, темный шоколад, тыква, кабачки, краб, креветки, куркума, карри, эдамаме, цикорий салатный, шпинат, эстрагон, фасоль, бобы тонка, фуа-гра, козий сыр,

голубой сыр, герань, имбирь, семена кориандра, зеленая фасоль, омары, устрицы, кефир, жареный бекон, лайм, личи, корн, скумбрия, манго, дыня, слива, ежевика, мускатный орех, репа, кокос, пастернак, папайя, арбуз, перец чили, желтый перец, яблоко, картофель, зеленое яблоко, свинина на гриле, копченый продукт, молочный продукт, хрен, зелень, ревен, роза, шафран, гребешки, салат, сардина, копченый лосось, скир, соевые ростки, копченый чай, чай матча, чай сенча, помидоры ананасные, зеленые помидоры, тофу, телатина, белое мясо, жареное мясо, фиалка, васоби, греческий йогурт, юзу

МОРКОВЬ

баранина, миндаль, спаржа, свекла, булгур, брюншон, клюква, кардамон, белые грибы, вишня, чоризо, лимон, лемонграсс, клементин, айва, комбава, краб, тмин, дайкон, фенхель, клубника, малина, козий сыр, маракуйя, имбирь, устрица, кокосовое молоко, копченый бекон, лаванда, лайм, личи, мандарин, мята, репа, нектарин, мускатная тыква, апельсин, красный апельсин, грейпфрут, пастернак, перец чили, копченый перец чили, вешенки, зеленое яблоко, перец кубеба, сычуаньский перец, попкорн, виноград, лакрица, ревен, дикий рис, роза, кунжут, соя, бузина, телатина, фиалка, водка

НЕКТАРИН

абрикос, миндаль, ананас, анис, артишок, зеленая спаржа, баклажан, розовый перец, базилик, свекла, говядина, утка, морковь, вишня, чеддер, комбава, кориандр, карри, дайкон, эмменталь, эстрагон, фенхель, инжир, фуа-гра, малина, галангал, груйер, халва, хамон бейота, вяленая ветчина, киви, лавровый лист, лимон, кукуруза, манго, миомлет, мирин, ежевика, кокос, черные оливки, пастернак, пармезан, желтый персик, петрушка, перец чили, кедровый орех, сосна, белая рыба, груша, длинный перец, желтый перец, виноград, розмарин, выдержанное саке, козлотородник, соевый соус, пихта, кунжут, чай сенча, тимьян, ваниль, бальзамический уксус, васоби, йогурт

НУТ

артишок, свекла, пиво, кофе, черная смородина, лимон, сельдерея, кабачки, краб, эмменталь, дайкон, эстрагон, эвкалипт, инжир, малина, гуава, гранат, смородина, оливковое масло, ветчина, мед, мидии, ежевика, черника, черные оливки, апельсин, фисташки, зеленое яблоко, курица, лакрица, кунжут, водка

ОГУРЕЦ

укроп, бекон, базилик, вяленая говядина, голубой сыр, брокколи, треска, арахис, утка, вишня, темный шоколад, лайм, кориандр, цуккини, дайкон, даси, эстрагон, виноградный лист, фурм-д'Амбер, малина, козий сыр, имбирь, фасоль, зеленая фасоль, устрица, овощной сок, хурма, киви, комбу, морской салат, личи, мандарин, манго, скумбрия, дыня, арбуз, мята, мед, мисо, черника, фундук, шавель, персик, желтый персик, перец чили, зеленый перец, перец кубеба, яблоко Гренни, зеленое яблоко, редис, сыр рокфор, саке, шисо, зеленый помидор, чай эрл грей, зеленый чай, вакаме

ПАПАЙЯ

баранина, укроп, розовый перец, базилик, мангольд, брюньон, арахис, кофе, каперсы, кардамон, черная смородина, корень сельдерея, лисички, белый шоколад, чоризо, цветная капуста, засахаренный лимон, лайм, клементин, карри, дайкон, цикорий салатный, пажитник, эстрагон, зрелый овечий сыр, маракуйя, имбирь, гуава, семена кориандра, семена горчицы, халва, зеленая фасоль, жасмин, личи, мандарин, манго, дыня, ледяная мята, мирин, ежевика, мускатный орех, кокос, апельсин, яйцо, грейпфрут, пастернак, белый персик, лук-порей, белый перец, виноград, зелень, кунжут, шисо, тофу, белый уксус, хересный уксус, фиалка

ПАСТЕРНАК

черный чеснок, анис, зеленая спаржа, свекла, ореховое сливочное масло, пиво, брокколи, кардамон, морковь, сельдерея, чоризо, цветная капуста, лимон, засахаренный лимон, копченый лимон, черный лимон, лайм, гвоздика, айва, кабачок, карри, дайкон, даси, эстрагон, бобы тонка, малина, маракуйя, копченый бекон, личи, кукуруза, мандарин, манго, моцарелла, мускатный орех, нектарин, кокос, орехи макадамия, апельсин, красный апельсин, папайя, персик, фисташки, груша, лук-порей, сычуаньский перец, длинный перец, яблоко, картофель, зеленое яблоко, слива, чернослив, киноа, лакрица, шафран, козлобородник, кунжут, черный чай, юзу

ПЕРЕЦ

абрикос, чеснок, морские водоросли, ананас, зеленая и белая спаржа, авокадо, морской окунь, базилик, бергамот, пиво, мангольд, говядина, брюньон, треска, сельдерея, вишня, козий сыр, чоризо, лимон, огурец, кориандр, кабачок, финик, эстрагон, фета, фасоль, бобы

тонка, клубника, малина, маракуйя, можжевельник, гвоздика, гранат, оливковое масло, устрицы, киви, копченый бекон, личи, мята, мед, мисо, нектарин, лук, оливки, перец чили, сычуаньский перец, перец тимут, бурбонский перец, картофель, лакрица, бурый рис, барабулька, солерос, кунжут, шисо, чай сенча, помидоры, палтус, жареное красное мясо, бальзамический уксус, юзу

ПЕРСИК

абрикос, морские водоросли, миндаль, укроп, авокадо, розовый перец, базилик, сливочное масло, темное пиво, говядина, булгур, брокколи, брюньон, треска, корица, карамель, стебель сельдерея, сельдерея, вишня, сушеные грибы, лимон, огурец, кориандр, семена кориандра, тыква, цуккини, краб, карри, дульсе, эмменталь, цикорий салатный, полба, шпинат, эстрагон, бобы тонка, клубника, малина, мягкий сыр, творог, сыр с плесенью, сыр овечий, имбирь, горгонзола, гранат, грюйер, стручковая фасоль, оливковое масло, белая ветчина, ветчина, каламанси, комбу, морской салат, копченый бекон, личи, кукуруза, манго, скумбрия, дыня, микан, мирин, мисо, моцарелла, нектарин, фундук, кокос, яйцо, османтус, шавель, пастернак, папайя, фисташки, груша, белая рыба, попкорн, перец сумах, курица, виноград, рикотта, рис, розмарин, рокфор, роза, саке, солерос, соевый соус, шалфей, шисо, ростки сои, тимьян, зеленые помидоры, палтус, ваниль, вербена, бальзамический уксус, белый уксус, вакаме, торфяной виски, греческий йогурт, юзу

ПОМИДОР

чеснок, морские водоросли, укроп, базилик, бергамот, свекла, мангольд, голубой сыр, корица, карамель, кардамон, черная смородина, козий сыр, лимон, лайм, гвоздика, айва, огурец, кабачки, креветки, тмин, карри, лук-шалот, эстрагон, жареный инжир, клубника, малина, маракуйя, красная смородина, гибискус, омар, оливковое масло, устрица, жасмин, комбу, личи, кукуруза, манго, дыня, мята, мед, моцарелла, орехи кешью, греческие орехи, лук, черные оливки, орегано, морской ежевик, копченая паприка, пармезан, арбуз, персик, перец чили, перец пикильо, красный перец, груша, перец кубеба, перец саншо, перец тимут, болгарский перец, картофель, яблоко Голден, жареная свинина, слива, чернослив, лакрица, ревень, коричневый рис, роза, шафран, кунжут, шисо, сироп агавы, соя, судачи, бузина, жасминовый чай, чай

генмайча, чай матча, черный чай, чай сенча, зеленый чай, ваниль, бальзамический уксус, вакаме, юзу, цедра лимона

РЕВЕНЬ

сыр абонданс, абрикос, миндаль, зеленая спаржа, авокадо, банан, сыр бофор, бергамот, мангольд, брокколи, утка на гриле, клюква, корица, кардамон, морковь, черная смородина, темный шоколад, сыр конте, цуккини, эдамаме, эстрагон, фасоль, клубника, малина, голубой сыр, маракуйя, герань, гуава, оливковое масло, устрицы, жасмин, хурма, копченый бекон, лаванда, личи, мандарин, дыня, арбуз, ежевика, щавель, апельсин, морской еж, горошек, перец, яблоко, зеленое яблоко, редис, хрен, роза, барабулька, шалфей, лосось, рожь, шисо, чай, помидор, зеленый помидор, сыр томм, фиалка, жареная птица, васоби

РЕПА

миндаль, спаржа, свекла, сливочное масло, кофе, кардамон, морковь, черная смородина, сушеные белые грибы, цуккини, дайкон, фуа-гра, маракуйя, можжевельник, семена кориандра, кунжутное масло, вяленая ветчина, мята, ежевика, фундук, апельсин, грейпфрут, горошек, зеленый перец, бурбонский перец, яблоко, картофель, курица, шалфей, судак, рыба тюрбо, ваниль, цедра апельсина

РИС

миндаль, спаржа, артишок, авокадо, копченая говядина, брокколи, треска, какао, кофе, утка, кардамон, морковь, грибы, молочный шоколад, лимон, краб, моллюски, тмин, шпинат, фасоль, флердоранж, клубника, дичь, гранат, стручковая фасоль, оливковое масло, устрица, жасмин, кимчи, апельсиновый ликер, манго, майоран, дыня, мисо, сморчки, кокос, апельсин, виноград, паста карри, персик, перец чили, зеленый перец, груша, белый перец, красный перец, свинина, приготовленный салат, кунжут, чай генмайча, тимьян, вареные помидоры

САЛАТ

базилик, пиво, вяленая говядина, кофе, кардамон, сельдерей, вишня, краб, куркума, дайкон, цикорий салатный, пажитник, фета, фасоль, малина, маракуйя, козий сыр, смородина, омары, устрицы, мясной сок, копченый бекон, кукуруза, манго, черника, апельсин, цедра апельсина, грейпфрут, горох, перец чили, лук-порей, копченая рыба, зеленое яблоко, попкорн, жареная свинина, перец длинный,

шафран, морские гребешки, цельнозерновой рис, зеленый чай, тофу, ваниль

САЛАТ МОРСКОЙ

абрикос, ананас, баклажан, лемонграсс, огурец, краб, моллюски, дайкон, даси, апельсиновая вода, имбирь, чечевица, личи, черника, черные оливки, персик, перец чили, яблоко, перец сухих, гребешки, солерос, камбала, ваниль

СВЕКЛА

абрикос, баклажан, авокадо, голубой сыр, брюнзон, мускатная тыква, арахис, кардамон, морковь, сельдерей, вишня, лисички, козий сыр, темный шоколад, цветная капуста, тыква, коньяк, кориандр, фенхель, фета, бобы тонка, инжир, фуа-гра, клубника, малина, сыр, малина, маракуйя, семена черного тмина, гранат, гибискус, копченая ветчина, вяленая ветчина, жасмин, лангустин, чечевица, лимон, личи, кукуруза, мисо, черника, репа, нектарин, маринованный лук, апельсин, красный апельсин, пастернак, арбуз, сладкий картофель, перец чили, груша, нут, белая рыба, перец, перец кубеба, яблоко, картофель, зеленое яблоко, попкорн, слива, роза, морские гребешки, соевый соус, соус верж, шисо, лосось, кунжут, цукаты, фиалка, бальзамический уксус

СЕЛЬДЕРЕЙ

миндаль, ананас, укроп, краб-паук, аргана, белая спаржа, бекон, банан, свекла, говядина, кофе, кардамон, белые грибы, шампиньоны, чоризо, лимон, копченый лимон, черный лимон, лемонграсс, клементин, айва, комбава, краб, карри, дайкон, цикорий салатный, фенхель, бобы тонка, зелень, овечий сыр, козий сыр, имбирь, гибискус, устрица, мясной сок, копченый бекон, лаванда, лайм, личи, мандарин, манго, нори, фундук, кешью, апельсин, щавель, папайя, арбуз, пастернак, персик, перец чили, груша, нут, копченый перец, черный перец, бурбонский перец, желтый перец, картофель, зеленое яблоко, попкорн, жареная курица, слива, чернослив, жареная свинина, киноа, шафран, саке, салат, лосось, соевые ростки, судачи, черный чай, трюфель, ваниль, птица, юзу

СЕЛЬДЕРЕЙ (СТЕБЛИ)

укроп, краб-паук, бергамот, кардамон, лимон, моллюски сердцевидки, креветки, раки, цикорий салатный, малина, пикша, лангустин, чечевица, мандарин, дыня, мята, персик, зеленое яблоко, зеленый лук, апельсин, гребешок, краб, вербена, юзу

СЛИВА

абрикос, куриный бульон, бергамот, свекла, бри, треска, камамбер, корица, кардамон, черная смородина, сельдерей, белые грибы, темный шоколад, лимон, лайм, краб, карри, фенхель, инжир, цветок вишни, маракуйя, имбирь, лангустин, кролик, копченый бекон, мандарин, фундук, кокос, нори, морской еж, грейпфрут, пастернак, зеленая папайя, белая рыба, черный перец, свинина, роза, козлобродник, шисо, чай матча, черный чай, помидоры, телятина, белое мясо, жареная птица, хересный уксус, юзу

СМОРОДИНА КРАСНАЯ

абрикос, ананас, сиба, пиво, говядина, треска, кардамон, вишня, цикорий, лайм, моллюски, эстрагон, фенхель, фасоль, молодой сыр (овечий или козий), питахайя, жасмин, копченый бекон, оливковое масло, устрица, мандарин, черника, оливки, шавель, апельсин, грейпфрут, пармезан, сладкий картофель, груша, нут, копченая рыба, черный перец, свинина, пралине, салат, козлобродник, копченый лосось, шисо, бузина, тимьян, зеленые помидоры, ваниль

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

миндаль, спаржа, адзуки, кофе, перепелка, ромашка, каперсы, кардамон, лисички, каштан, шоколад, сыр конте, кориандр, эменталь, эстрагон, клубника, малина, голубой сыр, герань, дичь, гранат, грюйер, халва, гибискус, оливковое масло, жасмин, киви, чечевица, лайм, личи, засахаренный каштан, дыня, мята, засахаренная мята, мед, репа, кокос, апельсин, горький апельсин, цукаты из апельсина, зеленая папайя, пармезан, зеленый перец, нут, перец кубеба, виноград, рокфор, роза, солерос, кунжут, фиалка, птица

СОЯ (МОЛОКО)

мускатный орех, шоколад, финик, фасоль, бобы тонка, фундук, горох, белая рыба, пралине, чай матча

СОЯ (РОСТКИ)

абрикос, укроп, артишок, базилик, булгур, кофе, кардамон, морковь, корень сельдерея, карри, фасоль, маракуйя, имбирь, зеленая фасоль, лаванда, апельсин, зеленое яблоко, тыква, курица, копченый лосось, рожь, кунжут, шиитаке, помидоры, жареное мясо

СОЯ (СОУС)

баранина, ананас, баклажан, авокадо, овес, бекон, морской окунь, свекла, брокколи, брюнхон, утка, вишня, каштан, цветная капуста, айва, кориандр, дайкон, индейка, цикорий салатный, шпинат, фенхель, клубника, сыр, зеленая фасоль, омар, устрица, киви, лангустин, манго, мирин, дыня, нектарин, апельсин, сладкий картофель, персик, кедровый орех, вешенки, копченая грудка, яблоко, картофель, свинина, курица, виноград, кунжут, шиитаке, птица

СПАРЖА

абрикос, ананас, анчоусы, укроп, артишок, авокадо, сиба, базилик, говядина, бергамот, брокколи, брюнхон, арахис, корица, кардамон, тмин, черная смородина, морковь, сельдерей, белые грибы, лимон, шампиньоны, лисички, цветная капуста, клементин, кабачки, финик, краб, цикорий салатный, эстрагон, шпинат, ароматные травы, апельсин, фенхель, клубника, маракуйя, имбирь, гранат, зеленая фасоль, фисташковое масло, устрицы, мясной сок, киви, комбу, кумкват, копченый бекон, лаванда, лайм, личи, мандарин, манго, майонез, сыр Mimolet, мисо, сморчки, мидии, ежевика, черника, репа, нектарин, фундук, кокос, различные семена, черные оливки, моллюски, пастернак, петрушка, кедровый орех, фисташки, лук-порей, белая рыба, копченый перец, перец сумаж, желтый перец, зеленый перец, курица, киноа, рис басмати, ревень, руккола, шисо, чай сенча, зеленый чай, трюфель, рыба тюрбо, ваниль, белое мясо, заправка из кориандра, заправка с бальзамическим уксусом, васоби, юзу, апельсиновая цедра

ТОФУ

банан, мускатный орех, арахис, шоколад, сидр, даси, финик, маракуйя, имбирь, смородина, халва, зеленая фасоль, кинако, лайм, папайя, салат, кунжут, шисо, чай матча, зеленый чай, желтый помидор, зеленый помидор, юзу

ТЫКВА КРУГЛАЯ ОРАНЖЕВАЯ

копченый чеснок, авокадо, банан, свекла, пиво, корица, белые грибы, каштан, засахаренный лимон, ставрида, брюссельская капуста, листовая капуста, кориандр, можжевельник, имбирь, грюйер, устрица, вяленая ветчина, жасмин, личи, мандарин, мята, микан, мидия, апельсин, красный апельсин, паста карри, фисташки, вешенки, груша, белая рыба, боттарга, гребешок, лосось, копченый лосось, жареная

гречка, рожь, кленовый сироп, черный чай, тунец, копченая форель, ваниль, хересный уксус

ТЫКВА КРУПНОПЛОДНАЯ ЗЕЛЕНАЯ ИЛИ ОРАНЖЕВАЯ

копченый чеснок, миндаль, авокадо, банан, свекла, пиво, корица, белые грибы, вишня, каштан, засахаренный лимон, ставрида, брюссельская капуста, капуста, кориандр, можжевельник, имбирь, грюйер, устрицы, вяленая ветчина, жасмин, личи, мандарин, засахаренный каштан, мята, микан, мидии, апельсин, красный апельсин, паста карри, фисташки, вешенки, груша, белая рыба, боттарга, гребешки, лосось, копченый лосось, гречка жареная, рожь, соя, кленовый сироп, черный чай, тунец, копченая форель, ваниль, хересный уксус

ТЫКВА МУСКАТНАЯ

копченый чеснок, авокадо, банан, свекла, пиво, корица, белые грибы, вишня, каштан, засахаренный лимон, ставрида, брюссельская капуста, капуста, айва, кориандр, финик, шпинат, можжевельник, имбирь, грюйер, устрица, сухая ветчина, жасмин, личи, мандарин, засахаренный каштан, мята, микан, мидии, апельсин, красный апельсин, паста карри, фисташки, вешенки, груша, белая рыба, перец чили, боттарга, шафран, гребешки, лосось, копченый лосось, жареная гречка, рожь, кленовый сироп, соя, бузина, черный чай, тунец, копченая форель, ваниль, хересный уксус

ФАСОЛЬ

абрикос, чеснок, морские водоросли, краб-паук, артишок, молодой артишок, баклажан, сиба, базилик, бергамот, карамбола, кардамон, шампиньоны, каштан, лайм, коньяк, комбава, моллюск-сердцевидка, кабачок, краб, даси, шпинат, пажитник, клубника, маракуйя, смородина, омар, оливковое масло, устрицы, комбу, кокосовое молоко, лагустин, копченый бекон, манго, майоран, дыня, мята, перечная мята, сморчки, фундук, лук, сладкий лук, апельсин, орегано, моллюск, горох, перец чили, груша, зеленый перец, зеленое яблоко, винограда, ревень, рикотта, бурый рис, салат, копченый лосось, сенча, шисо, соевое молоко, ростки сои, ваниль, птица, васоби, юзу

ФАСОЛЬ БЕЛАЯ И ФЛЯЖОЛЕ

пиво, моллюски, эстрагон, омар, оливковое масло, жасмин, лаванда, лук-порей, белая рыба, белый перец, роза, тимьян, фиалка

ФАСОЛЬ ЗЕЛЕНАЯ

чеснок, спаржа, авокадо, базилик, сливочное масло, мангольд, говядина, утка, кардамон, тмин, грибы, цедра лимона, огурец, кориандр, кабачок, паста карри, шпинат, эстрагон, пажитник, фасоль, бобы тонка, клубника, малина, козий сыр, маракуйя, семена горчицы, оливковое масло, киви, копченый бекон, манго, кокос, папайя, персик, петрушка, лук-порей, перец кубеба, перец сумах, копченый зеленый перец, рис, шиитаке, шисо, соя (ростки и соус), чай эрл грей, тофу, бальзамический уксус, птица

ФЕНХЕЛЬ

абрикос, жареная баранина, укроп, спаржа, авокадо, розовый перец, банан, базилик, ягоды можжевельника, бергамот, свекла, брюньон, морковь, тмин, сельдерей, вишня, взбитые сливки, каштан, белый шоколад, цветная капуста, лимон, клементин, моллюски, карри, дайкон, шпинат, эстрагон, имбирь, семена подсолнечника, смородина, вяленая ветчина, телячий сок, лаванда, мандарин, манго, маскарпоне, мидии, нектарин, фундук, апельсин, моллюск, грейпфрут, кедровый орех, перец чили, груша, картофель, свинина, слива, виноград, рикотта, шафран, козлобродник, чабер, соевый соус, кунжут, телятина, вербена, хересный уксус, водка, юзу

ЧЕРНИКА

зеленая спаржа, авокадо, бекон, свекла, сливочное масло, мангольд, говядина, кардамон, вишня, каштан, цветная капуста, лимон, засахаренный лимон, клементин, моллюск, огурец, кориандр, кабачок, краб, цикорий салатный, эстрагон, клубника, малина, сыр, смородина, копченая сельдь, морская фасоль, гибискус, устрицы, комбу, морской салат, лагустин, копченый бекон, личи, мандарин, майоран, дыня, мята, кокос, апельсин, арбуз, перец чили, фисташки, груша, лук-порей, нут, белая рыба, перец кубеба, черный перец, яблоко, зеленое яблоко, побеги бамбука, молочнокислый продукт, солодка, роза, sake, салат, шалфей, судачи, фиалка, вакаме, юзу, цедра апельсина

ЧЕЧЕВИЦА

артишок, базилик, кардамон, черная смородина, сельдерей, кервель, темный шоколад, капуста, комбава, кабачки, имбирь, гранат, морской салат, копченый бекон, мандарин, дыня, мед, сморчки, ежевика, морской еж,

грейпфрут, пармезан, вешенки, копченая рыба, лосось, копченый лосось, вакаме, юзу

ШПИНАТ

миндаль, ананас, укроп, краб-паук, овес, бекон, сибас, ореховое сливочное масло, мангольд, брокколи, мускатный орех, треска, каперсы, зеленый сельдерей, цедра лимона, кабачки, краб, кокосовая вода, эвкалипт, фенхель, фасоль, маракуйя, имбирь, гуава, гранат, зеленая фасоль, миндальное масло, оливковое масло, копченый бекон, лаванда, корн, скумбрия, манго, перечная мята, жареный фундук, кокос, свежая лапша, сладкий лук, сушеные оливки, апельсин, щавель, грейпфрут, персик, горошек, перец чили, зеленое яблоко, киноа, гребешки, саке, соевый соус, кунжут, рикотта, рис басмати, зеленый чай, телятина, вербена, вакаме, йогурт

ЩАВЕЛЬ

чеснок, укроп, бекон, мангольд, булгур, сельдерей, козий сыр, квашеная капуста, зеленый лук, лук-порей, лимон, огурец, сливочный сыр, эдамаме, яйцо, шпинат, малина, творог, имбирь, семена тыквы, красная смородина, кимчи, копченый бекон, корн, горчица, красный лук, апельсин, грейпфрут, персик, кедровый орех, белая рыба, копченая рыба, картофель, зеленое яблоко, курица, киноа, хрен, ревень, гречка, лосось, соль, шисо, скир, белое мясо, бальзамический уксус, хересный уксус, вербена, васоби, греческий йогурт

ЭДАМАМЕ

абрикос, морские водоросли, баклажан, базилик, козий сыр, маракуйя, оливковое масло, сморчки, щавель, груша, зеленый перец, зеленое яблоко, ревень

ЭНДИВИЙ (ЦИКОРИЙ САЛАТНЫЙ)

укроп, зеленая спаржа, авокадо, бекон, бешмель, пиво, мангольд, брокколи, арахис, кофе, тмин, сельдерей, кардамон, лимон, кориандр, кабачки, краб, дайкон, даси, маракуйя, сухофрукты, имбирь, семена кориандра, сыр грюйер, кунжутное масло, устрицы, говяжий сок, корн, кукуруза, манго, белая дыня, черника, семена масличных культур, черные оливки, апельсин, красный апельсин, грейпфрут, папайя, персик, свинина, курица, редис, шафран, саке, салат, соевый соус, кунжут, зеленый чай, ваниль, белый бальзамический уксус, яблочный уксус, вакаме

ЮЗУ

спаржа, морской окунь, бульон, бри, камамбер, сельдерей, корень сельдерея, козий сыр, лимон, ставрида, белый шоколад, темный шоколад, айва, моллюски, кориандр, сырой морской лещ, даси, фенхель, клубника, мягкий сыр, гранат, чечевица, личи, кукуруза, мандарин, черника, фундук, кокос, моллюск, пастернак, персик, груша, белая рыба, болгарский перец, черный перец, зеленое яблоко, попкорн, желтый перец, красный перец, чернослив, сушеная слива, барабулька, морские гребешки, судачи, бузина, зеленый чай, помидоры, тофу

ЯБЛОКО

абрикос, черный чеснок, ананас, укроп, анис, арманьяк, артишок, баклажан, авокадо, бекон гриль, банан, морской окунь, базилик, бергамот, свекла, темное пиво, арахис, кофе, утка, клюква, корица, морковь, карамель, черная смородина, сельдерей (зелень, корень и соус ремулад), вишня, шампиньоны, каштан, брюссельская капуста, цветная капуста, сидр, лимон, лемонграсс, гвоздика, коньяк, айва, огурец, кондрийе, кориандр, краб, эдамаме, шпинат, эстрагон, фасоль, бобы тонка, инжир, фуа-гра, клубника, маракуйя, можжевельник, джин, имбирь, гранат, пикша, оливковое масло, омар, белая ветчина, жасмин, кинако, киви, морской салат, копченый бекон, лайм, скумбрия, майоран, лимонный майонез, дыня, мята, мед, мисо, мускатный орех, сыр мюнстер, черника, репа, черные и зеленые оливки, апельсин, щавель, пастернак, арбуз, сладкий картофель, горох, груша, сырой лук-порей, нут, перец саншо, мягкий сыр, портвейн, киноа, редис, изюм, ревень, саке, салат, лосось, шиитаке, шисо, соя (соус и ростки), судачи, зеленый чай, свежий тимьян, трюфель, палтус, ваниль, красное мясо, фиалка, водка, вакаме, васоби, виски, юзу

Перевод К. Манаенко

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
MUHAMAD_KHOTIBUL_UMAM / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Омон, Рафаэль.

О-57

Алхимия вкуса, 1500 креативных вкусовых сочетаний и вдохновляющие рецепты / Рафаэль Омон, Тьерри Маркс ; [перевод К. Манаенко]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. : цв. ил. — (Легендарные кулинарные книги).

С чем сочетать авокадо? К чему подойдут свежие сладкие нотки авокадо? К карпаччо? А может быть, к кролику в оливковом масле? А в чьей компании баклажан проявляет все свои лучшие качества? В сочетании кунжута и соевого соуса или тофу и шоколада? В основе любого даже самого простого рецепта лежит вкусовое сочетание и чем это сочетание правильнее, тем вкуснее получается готовое блюдо. Научиться разгадывать вкусовой ДНК любого кулинарного шедевра поможет книга Рафаэль Омона и Тьерри Маркса, которые собрали коллекцию в 1500 вкусовых сочетаний, чтобы вы смогли приготовить идеальное блюдо.

УДК 641.55

ББК 36.997

© Originally published in France as: Atlas des saveurs : 1500 accords créatifs et des recettes inspirantes
By Raphaël HAUMONT and Thierry MARX © Dunod 2023,
Malakoff Illustrations by Claire Fauvain

© Манаенко К., перевод, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-185583-3

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой ин-формационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЛЕГЕНДАРНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ КНИГИ

Литрес 
Я ТАК ЧИТАЮ

**Омон Рафаэль
Маркс Тьерри**

АЛХИМИЯ ВКУСА

1500 КРЕАТИВНЫХ ВКУСОВЫХ СОЧЕТАНИЙ И ВОДХНОВЛЯЮЩИЕ РЕЦЕПТЫ

Ответственный редактор А. Братушева
Литературный редактор Д. Тарасова
Корректор М. Яковлева
Верстка Е. Комиссарова

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндірісші: «Издательство «Эксмо» ЖШС

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге мңшесі, 1-үй, 1-жұрылыс, 20 кабинет, 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tauar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибуторы и представитель по приему претензий на продукцию

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибуктор және Қазақстан Республикасында өнімге шығымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Төмендегі реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сәйкестігін растау

туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 12.09.2024.

Формат 60х90/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,0.

Тираж экз. Заказ

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
 breadsalt.publisher



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-185583-3



9 785041 855833 >

ЧИТАЙ • ГОРОД



16+

Персик и абрикос, утка и апельсин, груша и шоколад, томат и базилик, яблоко и корица. Некоторые вкусовые сочетания навсегда остаются в фаворитах и даже кажутся классическими.

- **СКОЛЬКО ВСЕГО В МИРЕ ИДЕАЛЬНЫХ ВКУСОВЫХ СОЧЕТАНИЙ?**
- **А ЧТО, ЕСЛИ У ЯБЛОКА КРОМЕ КОРИЦЫ ЕСТЬ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ УДАЧНЫХ ВКУСОВЫХ СОЧЕТАНИЙ?**
- **А ЧТО, ЕСЛИ ПАРА МАНГО И МАРАКУЙЯ МОЖЕТ СТАТЬ ЕЩЕ ЯРЧЕ, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ БАЗИЛИК ИЛИ МЯТУ?**

Наука о сочетании вкусов — это малоизученная грань гастрономии, но тем не менее именно знания в этой области помогают делать из обычного блюда шедевр.

Профессор парижского университета **Рафаэль Омон** и известный шеф-повар **Тьерри Маркс** изучили тему сочетания вкусов и создали уникальную систему, которая поможет готовить так, что ваши блюда будут запоминаться и станут настоящими гастрономическими шедеврами.

«Эта книга абсолютно точно станет настольной у каждого, кто испытывает живой интерес к гастрономии, кто хочет быть на кухне настоящим творцом. Это азбука новых вкусов, которые не нужно изобретать с нуля, они уже есть, вам предстоит удивительное погружение в мир абсолютно новых сочетаний. Если вы искали опору для создания новых интуитивных рецептов, то она у вас в руках. Лично я с нетерпением жду, когда ее физический экземпляр окажется у меня в руках».

Маша Шелушенко,
шеф-повар кулинарной школы Welldone

«Просветительская работа, позволяющая углубить знания о продуктах и кардинально расширить вкусовой кругозор».

Marieclaire. Франция

хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

СДЕЛАНО В БОМБОРЕ

ISBN 978-5-04-185583-3



9 785041 855833 >

