



ЗДОРОВОЕ И ОТВЕТСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ:

главные гастрономические тенденции

Вот уже несколько лет гастрономическое сообщество движется от потребления дорогостоящих деликатесов к так называемой «кухне бедняков» – от икры и омаров к повседневной, но вкусной и полезной еде.

Это актуальное движение пропагандирует использование обыденных и доступных продуктов. Доступных как по сезону, так и по месту происхождения, и, конечно же, по цене. Безусловно, чтобы создать из таких продуктов небанальное и вкусное блюдо, потребуются опыт, талант и феноменальное гастрономическое чутье. Возможно, поэтому флагманами в использовании локальных и не деликатесных продуктов стали прежде всего шеф-повара гастрономических ресторанов. Одни из них отправляются в экспедиции, чтобы отыскать продукты, которые не производят в коммерческих масштабах, другие открывают лаборатории и привлекают ученых, чтобы выявить полезные свойства ранее считавшихся непригодными в пищу ингредиентов, третьи обращаются к историческим книгам, чтобы восстановить рецепты и технологии многовековой давности. В долгосрочной перспективе все эти начинания позволят нам потреблять более разнообразную и здоровую пищу, а главное, более бережно относиться к своей планете и обезопасить свое будущее.

Такое ответственное потребление не случайно стало темой очередного конгресса Madrid Fusion Manila. Лучшие шефы со всего мира

размышляли над тем, как причинять как можно меньше вреда нашей планете и при этом питаться вкусно, разнообразно и с максимальной пользой для здоровья.

Многие блюда, представленные на конгрессе, понятны и доступны для приготовления в России. Главное – понимать основные принципы ответственного потребления. Их не так много. Основной, конечно же, – покупайте местное и сезонное. Такие овощи и фрукты всегда вкуснее и полезнее, так как были собраны уже зрелыми, а не дозревали в дороге. Покупайте чистые продукты, без ГМО, гормонов, антибиотиков, пестицидов и консервантов. Выращивайте все, что можете, на своем собственном огороде, даже если он ограничен балконом. Поддерживайте небольшие местные хозяйства и фермеров. Они, как правило, гораздо бережнее относятся к природе, чем большие корпорации, и поставляют на наш стол более разнообразные продукты. Отсюда вытекает еще один принцип: покупайте как можно больше разных продуктов. Старайтесь использовать не только деликатесные отрубы мяса, но и субпродукты. Попробуйте новое мясо – например, индейку или козлятину. Готовьте как можно больше разных корне-



В долгосрочной перспективе все эти начинания позволят нам потреблять более разнообразную и здоровую пищу, а главное, более бережно относиться к своей планете и обезопасить свое будущее.

плодов и листовых овощей. Более разнообразный стол – это более богатый витаминами и минералами рацион. То же самое относится к фруктам, овощам, орехам, грибам и ягодам. Поскольку диапазон съедобных растений значительно расширился в последнее время, а выращивать их можно даже на собственном подоконнике, шефы все активнее растят их и используют в блюдах высокой кухни. Некоторые идут еще дальше и предлагают концепцию безотходного потребления. Еще вчера свекольная и морковная ботва отправлялась в мусорную корзину, а сегодня уже применяет-

ся для салатов. Слегка перезревшие или увядающие овощи и фрукты тоже не рекомендуют выбрасывать – они часто годятся для тушения или засушки.

Вот несколько примеров, которые помогут понять, как принцип ответственного потребления (который уже смело можно приравнять к здоровому питанию) работает на практике. В рамках мастер-классов на конгрессе было представлено блюдо, основным ингредиентом которого был огурец. Шеф манильского ресторана The Test Kitchen Джоз Бутвуд готовил гребешки с огуречным салатом, для которого он использовал частично молодые, частично перезревшие плоды (они обычно остаются на наших огородах на семена). Часть огурцов была замаринована с уксусом, солью, петрушкой и укропом, другая – быстро отварена в воде с маслом и солью. Невероятная смесь была приправлена свежими дикими огурцами размером с арахис (вместо них можно использовать свежие мини-огурчики). Для украшения применялись эмульсия из молока и масла, огуречный гель и стружка из сушеного тунца. В наших условиях можно обойтись без эмульсии и использовать растительное масло, а гребешок вполне можно заменить любым другим мясом.

Еще более простой вариант вкусного и полезного салата, не сговариваясь, предложили шефы Гердт де Мангелеер (Бельгия) и Жорди Наварра (Филиппины). Первый предлагает в своем ресторане с тремя звездами Michelin довольно простой зеленый салат. Правда, собирает он его отдельно для каждого гостя исключительно из того, что на данный момент созрело в его огороде. Так что практически каждый гость получает уникальную порцию салата прямо с грядки. У кого-то на тарелке будет руккола и помидоры, а у кого-то – помидоры, огурцы и укроп. Чтобы продемонстрировать, что идея работает буквально везде, шеф отправился утром на ближайшую ферму, отобрал там понравившиеся овощи и через пару часов продемонстрировал салат «Прогулка по огородам Манилы».

Жорди Наварра в своем ресторане Тоуо Eatery предлагает салат из 18 подручных ингредиентов. Все они в изобилии растут на заднем дворе практически любого сельского дома на Филиппинах. Эти овощи так популярны, что про них была придумана детская песенка. Поскольку разные продукты требуют разной кулинарной обработки (или не требуют ее вовсе), а также для усиления вкуса, шеф Наварра приготовил разные ингредиенты разными способами. Тыкву, например, томил в духовке при низкой температуре почти 6 часов, клубни хикама (съедобный корнеплод травянистой лианы, что-то среднее между сельдереем и редисом) ферментировал, листья горчицы засаливал, крылатые бобы и стручковую фасоль слегка обжаривал с имбирем, луком и чесноком. Баклажаны он готовил на гриле, потом высушивал их и перетирал в пудру, которую затем смешивал с арахисом и кунжутом. Этой «землей» Наварра присыпал свой салат.

Все шефы сходились в одном: необходимо открыть глаза и по-новому посмотреть на привычные продукты, продемонстрировать максимально творческий подход при приготовлении обеда. Даже такая консервативная область, как десерт, претерпевает сейчас большие изменения. И изменения эти к лучшему, так как десерты становятся более легкими и менее сладкими. Более того, в них начинают доминировать соленые и даже острые нотки. Так что в итоге даже после обильного обеда не остается ощущения переедания.

Инициатива ведущих шеф-поваров лишь на первый взгляд затрагивает только лучшие рестораны мира. Донося своими блюдами простые и понятные любому человеку идеи, они призывают бережнее относиться к окружающей среде и внимательнее – к самим себе, к собственному здоровью. Ведь даже за счет выбора продуктов и способов их приготовления мы можем принять активное участие в решении этих крайне важных для нас самих и для будущих поколений проблем. ■