





## I ВВЕДЕНИЕ / 9

## II ВКУС, АРОМАТ И НАШ МОЗГ / 13

Что такое вкус? / 15

Физиологическое вкусовое ощущение / 15

Обоняние / 18

Вкус и ощущения / 21

Вкус и другие чувства / 22

Язык вина / 23

## III ПУТЕВОДИТЕЛЬ / 27

Как пользоваться этой книгой / 29

Выбор в зависимости от настроения / 30

Выбор в зависимости от веса / 30

Выбор в зависимости от места / 30

Отличное вино и отличная еда / 32

Ключевые ингредиенты, которые меняют ход игры / 32

Учитесь воспринимать шесть вкусов / 33

**ОТ ЕДЫ К ВИНУ:  
ЕДА ОТ А ДО Я / 37**

**ОТ ВИНА К ЕДЕ:  
ВИНА И СОРТА ВИНОГРАДА ОТ А ДО Я / 101**

**СПИСКИ / 309**

Вина, которые подходят ко всем блюдам (или почти ко всем) / 311

Еда, которая подходит ко всем винам (или почти ко всем) / 312

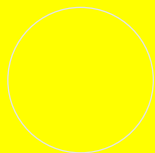
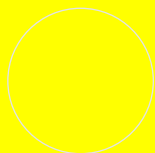
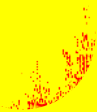
Лучшие сочетания / 313

Неожиданные сочетания / 313

**БЛАГОДАРНОСТИ / 315**

**АЛФАВИТНЫЕ УКАЗАТЕЛИ / 321**





I

# ВВЕДЕНИЕ



Эта книга об удовольствии от еды и вина. Надеюсь, что это понятно из названия.

Я люблю хорошо поесть, люблю выпить, люблю делать и то и другое одновременно. С тех пор как начала покупать вино и самостоятельно готовить себе ужин, постоянно думаю о сочетании вкусов и ароматов в бокале и на тарелке. Я имею в виду, что это, например, как солнце или дождь составляют часть вашего дня на пляже или как гармоничные ощущения от одежды, которую вы правильно выбрали соответственно случаю, не перепутав одежду для похода на футбольный матч с той, что предназначена для ресторана.

Очень надеюсь, что все написанное будет воспринято правильно. Перед вами книга с вариантами сочетания еды с теми или иными напитками (и наоборот), рекомендации не только от меня, но и от виноделов, сомелье, а также поваров со всего мира. Все эти мысли представлены так, как если бы об этом написал автор кулинарной книги, например как базилик и персик вместе создают волшебное сочетание. И это только советы, а не правила; предложения, а не запреты или разрешения.

Тот, кто когда-либо чистил зубы и после этого сразу же выпивал стакан апельсинового сока, знает о влиянии вкуса еды на выпитый после нее напиток. Поэтому одна из целей данной книги – напомнить читателям, что этот принцип распространяется и на сочетание еды с вином, а также предложить инструменты и практические методы для предупреждения испорченности вина (или всего ужина).

Я волнуюсь, потому что «Словарь вина и еды» получился намного больше первоначального объема краткого руководства (какая же я самонадеянная). Но я вспоминаю то время, как рождалась страница за страницей сначала в моих мыслях, и как потом на протяжении целого года я тратила все выходные, ранние утра и по-настоящему долгие вечера, чтобы перенести все это на бумагу.

Самые любимые части книги не принадлежат мне. Это вклад всех тех виноделов, кто был настолько любезен, что, потратив приличную долю своего времени, раскрыл секреты успешного сочетания определенных



блюды с его собственными винами. Все это нелегко было собрать воедино. Мне приходилось быть довольно надоедливой и в некоторых случаях во время дегустаций даже преследовать виноделов на их собственных винодельнях. Но они заслуживают подобной «охоты», ведь это невероятно интересные люди и настоящие профессионалы своего дела. Вы найдете несколько неожиданных рекомендаций по употреблению в пищу вредителей виноградников, от кроликов до диких кабанов, инструкции (спасибо Адаму Мейсону из виноградников Mulderbosch в Южной Африке) по изготовлению коптильни из старого металлического мусорного бака и использованию ее для приготовления копченой свиной лопатки с картофельными крокетами, салатом из шинкованной капусты и соусом сирача, а также невероятные рассказы новозеландской команды о свежешоковой рыбе, которую подают в пляжных домиках в районах Мальборо Саундс. Помимо этого, вы встретите в книге рецепты для повседневного приготовления (но сначала посетите супермаркет или овощной рынок).

Мне бы хотелось, чтобы вы смогли получить и удовольствие от чтения собранных здесь материалов, и пользу. Если эта книга вдохновит вас на создание счастливых, жизнерадостных обедов и ужинов, а также на новые гастрономические эксперименты, значит, она полностью выполнила свое предназначение.

Виктория Мур  
Апрель, 2017



II  
ВКУС,  
АРОМАТ  
И НАШ МОЗГ

---



## Что такое вкус?

Я могла бы начать эту главу с определения из словаря. Это кажется наиболее очевидным решением, но оно может ввести нас в заблуждение. Давайте попробуем, как говорится была не была. У меня с университетских лет все еще стоит на полке экземпляр *Collins English Dictionary*, где есть такое определение:

**flavour** n. 1. Taste perceived in food or liquid in the mouth.

**вкус**<sup>1</sup> сущ. 1. Физиологическое вкусовое ощущение, которое получают от еды или жидкости, находящейся во рту.

Так легко и просто, не правда ли? Это именно то, чего вы ожидали. Но прежде, чем мы полностью удовлетворимся этим определением, давайте взглянем еще на одно определение: слово *taste*.

**taste** n. 1. The sense by which the qualities and flavour of a substance are distinguished by the taste buds.

**вкус**<sup>2</sup> сущ. 1. Ощущение, за счет которого вкусовые луковицы распознают особенности и вкус вещества в целом.

Вкусовые луковицы. Чтобы продолжить разговор, нам нужно понять, за что же именно они отвечают. Будьте осторожны с языковыми оборотами, они бывают неточными. Термины и определения этого понятия появились задолго до того, как науке стало известно, каким образом в действительности работают наши вкусовые и обонятельные ощущения.

## Физиологическое вкусовое ощущение

Большая часть того, что называют вкусом, на самом деле воспринимается нами за счет обоняния. Для лучшего понимания подойдут мармеладные

---

<sup>1</sup> В данном случае подразумевается сочетание вкусовых и обонятельных ощущений. *Прим. перев.*

<sup>2</sup> В этом случае подразумевается физиологическое вкусовое ощущение. *Прим. перев.*

драже, они будут отличным демонстрационным вариантом. Закройте глаза, так вы не сможете видеть, какого цвета берете драже. Одной рукой зажмите себе нос, другой – возьмите конфетку, положите ее в рот и начните жевать. Вы обнаружите, что совершенно не чувствуете ее вкуса. Так будет происходить до тех пор, пока вы не разожмете нос и не сделаете вдох. Дыхание создаст внутренний воздушный поток, который донесет ароматические молекулы до обонятельных рецепторов, тем самым предоставив вам информацию, необходимую для распознавания так называемого вкуса лайма, жвачки, апельсина и всего остального. Без обоняния относительно мармеладных драже мы можем определить только сладкие они или кислые.

Так как же работает физиологическое вкусовое восприятие? На поверхности языка, нёба, глотки и гортани у нас расположено примерно 10 000 вкусовых луковиц. Они начинают функционировать во время соприкосновения с пищей, которая растворена в слюне. Как и большинство позвоночных, люди могут распознавать относительно небольшое количество свойств за счет этих самых вкусовых луковиц.

Раньше считалось, что вкусовые луковицы способны определить только четыре базовых вкуса: соленый, сладкий, кислый и горький. Всем хорошо знакомы усилители вкуса, например солью мы посыпаем различные блюда; сахар добавляем в чай или в тарелку с клубникой; уксусом сбрызгиваем рыбу с картофелем фри (фиш энд чипс) или выжимаем лимонный сок поверх карпаччо из тунца; а также мы чувствуем горечь темного шоколада или же хинина в тонике.

Кикануэ Икэда, химик из Токио, в 1908 году открыл пятый вкус – умами («пикантный» по-японски), обнаруженный им в морских водорослях даши комбу. Ученый предположил, что молекулой, которая отвечает за этот вкус, был глутамат. Умами лучше всего описывать как глубокое вкусовое качество, придающее еде интенсивный и притягательный вкус. В больших количествах он есть в соевом соусе, томатах, особенно вяленых в духовке, грибах, говядине, дрожжах и дрожжевых экстрактах (например, Marmite), сыре пармезан, рыбном соусе и моллюсках.

Споры о том, действительно ли умами можно считать пятым вкусом, длились десятилетиями, пока во рту человека не были обнаружены рецепторы глутамата. Только после этого умами официально приравнивали к четырем базовым вкусам. Сейчас же стоит вопрос: сколько еще существует пока что не открытых вкусов?

Многие эксперты предлагают отдать звание шестого базового вкуса – жирному. Ранее считалось, что мы распознаем жирный вкус только по его

кремовой текстуре и присущему ему запаху (весьма непривлекательному, хотя, несмотря на это, зачастую сами употребляем продукты с высоким содержанием жира). Но исследования показали, что крысы даже без обоняния продолжают отдавать предпочтение жидкостям с жирными кислотами, а также то, что у нас во рту есть рецепторы, которые отвечают за распознавание жирных кислот.

Если вы подвергались в своей жизни какой-либо операции, то, скорее всего, были предупреждены анестезиологом о том, что какое-то время во рту будете ощущать металлический привкус. Этот привкус также порой чувствуют беременные женщины и пациенты, которые проходят курс химиотерапии (вкусовые рецепторы в этот период как будто особенно восприимчивые). Металлический вкус – это вкус, который в обычной жизни вы можете ощутить, лизнув кровь, текущую из ранки. Об этом вкусе, так же как и о десятке других, ведут споры: стоит ли причислять его к ряду базовых или нет?

Один из способов, которым мы можем подтвердить то, что распознаем вкусы обычных повседневных продуктов, – это показатели функциональной МРТ, которая активизирует различные части первичной вкусовой коры головного мозга. Эволюционный аргумент состоит в том, что эти базовые вкусы были развиты и сохранены до настоящего дня, чтобы помогать нам делать правильный выбор в отношении еды.

Наша быстрая реакция на некоторые из базовых вкусов скорее врожденная, чем приобретенная. Исследования показывают, что маленькие дети предпочитают сладкие вкусы и, состроив гримасу, отвергают жидкости с горьким вкусом. Итак, согласно теории, сладкий вкус приводит нас к углеводам, столь необходимым в качестве топлива. Солёный вкус ведет к восполнению минералов. Желание ощутить вкус умами может свидетельствовать о потребности организма в белке. Мы обладаем различными рецепторами, которые отвечают за распознавание многочисленных типов горечи, и, как считается, они оберегают нас от потребления опасных продуктов растительного происхождения, таких как незрелые фрукты и ядовитые корни или ягоды. Способность получать удовольствие от горького вкуса обычно возникает у нас с возрастом и достигает своего предела к тому времени, когда мы уже знаем, какие продукты могут причинить вред.

За последние два десятилетия научные исследования показали, что наше вкусовое восприятие гораздо сложнее, чем то, как его понимали изначально. Когда в повседневной жизни мы говорим о «вкусе» еды или напитка, на самом деле мы говорим о нечто большем. Если вы спросите меня,