





Шесть сезонов

ОБ ОВОЩАХ ПО-НОВОМУ

Джошуа
Макфадден

совместно с Мартой Холмберг

Вступительное слово Барбары Дамрош
и Элиота Коулмена

ХЛЕБ*СОЛЬ®
Москва 2021





Содержание

7	Вступительное слово Барбары Дамрош и Элиота Коулмена
9	Как я запачкался в земле и стал в результате поваром
11	Как эта книга поможет вам стать лучшим поваром
15	Чему я научилась, пока писала эту книгу с Джошуа Марта Холмберг
17	Моя кладовая
29	Рецепты на каждый день
57	Пикули: шесть сезонов в банке
СЕЗОН ПЕРВЫЙ	
<hr/>	
Весна	61
<hr/>	
Артишоки	65
Спаржа	72
Зеленый горошек	82
Садовые бобы	90
Листовой салат и весенняя зелень	98
Семейство луковых (ранние)	106
Редис	112
Стручковый горошек	118

СЕЗОН ВТОРОЙ	
<hr/>	
Раннее лето	127
<hr/>	

Свекла (ранняя)	131
Морковь (ранняя)	136
Сельдерей	144
Фенхель	154
Картофель (ранний)	160
Репа (ранняя)	165

СЕЗОН ТРЕТИЙ

Середина лета	
<hr/>	
Брокколи	175
Цветная капуста	186
Огурцы	195
Стручковая фасоль	202
Кабачок	209

СЕЗОН ЧЕТВЕРТЫЙ

Позднее лето	217
<hr/>	

Кукуруза	221
Баклажан	233
Сладкий перец и перец чили	243
Фасоль	254
Помидоры	262

СЕЗОН ПЯТЫЙ

Осень	275
<hr/>	

Свекла (поздняя)	279
Брюссельская капуста	284
Морковь (поздняя)	290
Мангольд	298
Листовая капуста	304
Капуста кале	308
Грибы	316

СЕЗОН ШЕСТОЙ

Зима	327
<hr/>	

Капуста	331
Корень сельдерея	340
Сухая кукуруза и полента	347
Кольраби	348
Лук (поздний)	352
Пастернак	358
Картофель (поздний)	362
Брюква	366
Репа (поздняя)	370
Тыква	376

386	Благодарности
-----	---------------

388	Индекс рецептов
-----	-----------------

392	Индекс ингредиентов
-----	---------------------



Вступительное слово

Осенью 2008 года наша ферма пригласила Джошуа Макфаддена с по-настоящему хорошей работы в нью-йоркском ресторане Дэна Барбера Blue Hill к себе. Потеря Дэна, за которую он нас простил, для нас самих, безусловно, стала невероятно выгодной — в феврале следующего года мы передали управление фермой Джошуа и его коллеге-энтузиасту на большую часть урожайного сезона, чтобы самим заняться постройкой сарая. Они пригласили двух молодых поваров поработать на ферме, и это было все равно что предоставить свой гараж подающим надежды Джону, Полу, Ринго и Джорджу. Все это произошло еще до того, как у нас появилась настоящая коммерческая кухня, и уже вскоре на бетонном полу в одном конце нашей главной теплицы скопилось больше мелких кухонных девайсов, чем у бродвейского попрошайки. По выходным наш фермерский магазинчик в соседнем фруктовом саду превращался в ресторан. Нити маленьких белых фонариков, протянутые между яблонями, делали его похожим на праздничный цыганский табор.

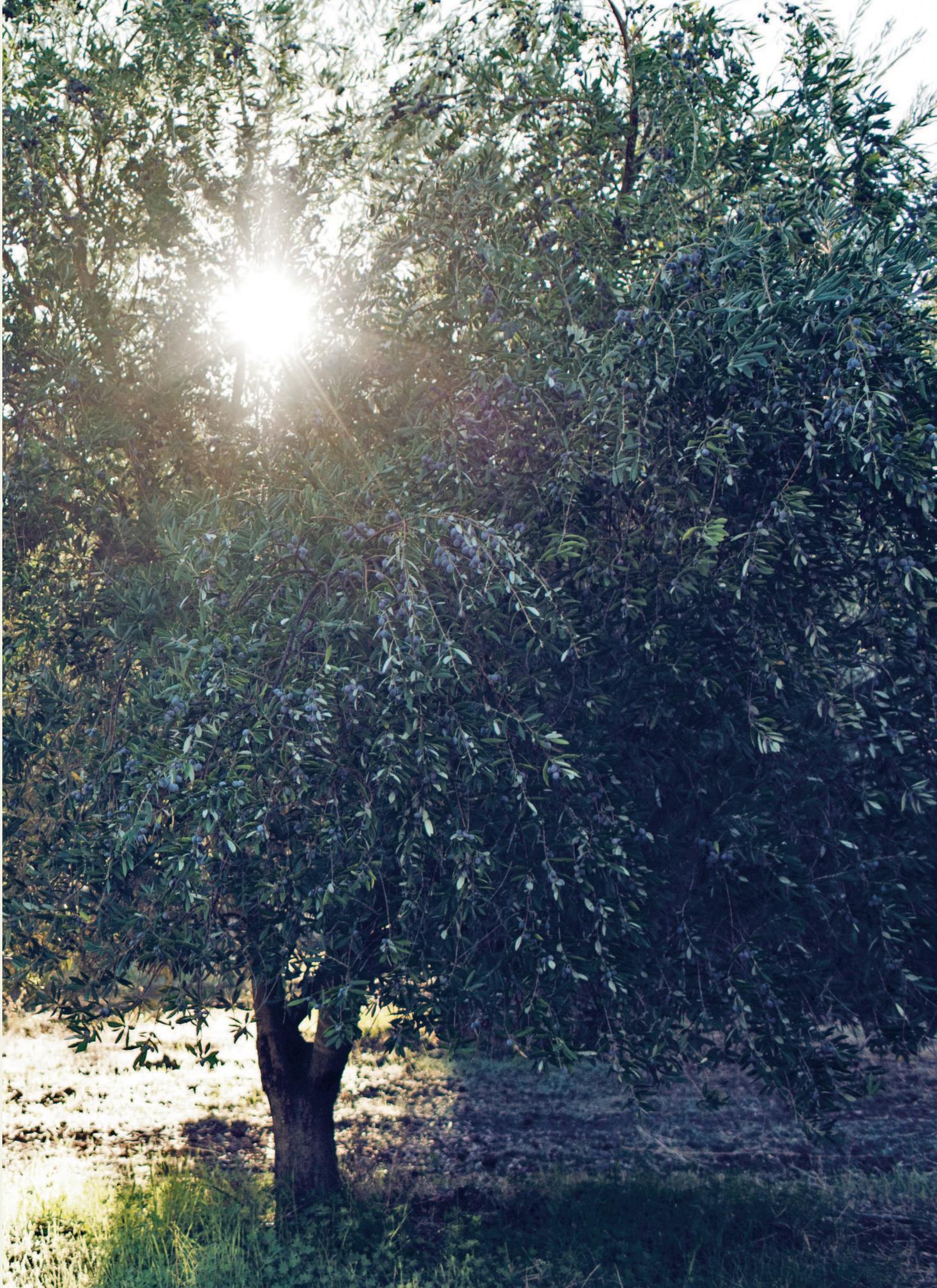
Сотрудничество фермеров и поваров совершенно естественно. И те и другие трудятся безумно много, хотя и в разное время суток. Во время своего долгого, полного забот дня они работают с тем, что может предложить земля. Повара благодарны, когда мы предоставляем им отличные продукты, а мы счастливы, когда они улучшают их своим искусством, даже если мы придирчивы. Особенно если мы придирчивы.

Отправьте повара в сад и огород, и случатся невероятные вещи. В то лето Джошуа и его команда выращивали все, от спаржевого сельдерея до солянки, а в качестве повара он был еще смелее, готовя на гриле в темноте и бросая целые горсти ароматных трав в изысканно заправленные салаты. Люди приезжали, чтобы попробовать его еду, и до сих пор приезжают, хотя теперь ингредиенты, которые его вдохновляют, берутся с земли и вод Западного побережья. Нам посчастливилось попробовать некоторые из его нынешних блюд, и мы очень

рады, что теперь у нас есть его замечательная книга, где он раскрывает тайну — как все это готовить. Прекрасно, что возможность покопаться в земле на ферме Four Season Farm дала ему глубокое понимание сезонности, вылившееся в сборник множества потрясающих рецептов, разделенных на шесть сезонов. Сами мы нередко говорим, что в году 365 сезонов, ведь каждый день дарит какие-то определенные продукты в их абсолютно идеальном состоянии, но даже переход от четырех к шести является обнадеживающим признаком.

К нашей радости, сегодня существует масса кулинарных книг, отдающих дань овощам, но у Джошуа особенный дар в их приготовлении, и он умеет объяснить любому, как это нужно делать. Его советы просты и совершенно понятны, и он прежде всего реалист. Даже изливая все свои изобретательные идеи, как из рога изобилия, из своего сознания в ваше, он, кажется, понимает, что мы все занятые люди и нуждаемся в том, чтобы готовить великолепную еду, не тратя слишком много времени и сил. Желательно, чтобы на вашей кухне был запас качественных продуктов, например простых домашних хлебных крошек, которыми можно быстро посыпать блюдо для хруста. И это совершенно нормально, если вы начинаете делать свой майонез с чуточки Hellman's, добавляете к нему яичный желток и продолжаете дальше. Мы ищем удовольствия, а не точного следования инструкциям. Жизнь, как и превосходные крутоны Джошуа, никогда не должна быть твердой, как камень, а «чуть мягковатой в середине».

— Барбара Дамрош и Элиот Коулмен



Как я запачкался в земле и стал в результате поваром

Я вырос на ферме в Висконсине, среди красот местной природы, больших ферм, но не слишком впечатляющей еды — по крайней мере у нас дома. Нет, моя семья готовила: большие воскресные ужины и праздничные столы с кучей овощных салатов, горами кукурузы со сливочным маслом и сыром; гриль работал целый день, выдавая бургеры, стейки и колбаски. Некоторые родственники приносили домашние соленья и консервы. Но в обычные дни на нашей кухне можно было найти лишь коробки мак-н-чиз, полуфабрикаты и «картонные» внесезонные фрукты и овощи из супермаркета.

Прогулки по соседним фермам дали мне осознание того, что бывает и другая еда, помимо той, что на нашей кухне. Я даже сейчас помню чудесные моменты и вкусы из детства: как я кусаю нагретый солнцем помидор, только что снятый с ветки и слегка посыпанный солью, которую я принес в ладошке. Вытаскиваю из земли стебель ревеня, сдуваю грязь и макаю в банку с сахаром. Примитивное удовольствие, которое дарила эта простая земная еда, навсегда осталось со мной.

Так же, как любой другой, я прошел через школу и работу, вначале колеблясь и не зная точно, чем хотел бы заниматься. Начал изучать кино в Чикаго, но вскоре понял, что мне гораздо интереснее истории не на пленке, а те, что каждый вечер происходят в ресторанах. Осознав, что именно это мне больше всего по душе, в 2001 году я оказался в кулинарной школе Le Cordon Bleu в Портленде, штат Орегон. После нескольких месяцев чтения, еды и впитывания как можно большего количества информации от преподавателей (понимая при этом, что ее

требуется гораздо больше) я решил, что готов к профессиональной карьере.

Мои навыки не были впечатляющими, зато с лихвой хватало энергии и страсти, а потому я отправился на самые знаменитые кухни самых больших городов: Lark Creek Inn и Roxanne's в районе залива Сан-Франциско, North Pond в Чикаго, Franny's, Momofuku, Lupa, и Blue Hill в Нью-Йорке.

После многих лет работы я уже сам стал мастером на кухне, но также понимал, что магия рождается не в ресторанах, а на ферме. В саду. На берегу реки или моря. На мшистых лесных почвах. Все начиналось с природы.

И вот, как бывает, когда вы действительно увлечены своим делом, наконец, я нашел работу на ферме Элиота Коулмена Four Season Farm в прибрежном штате Мэн. Элиот и его жена Барбара Дамрош — люди-легенды. Она — потрясающий садовник и писатель, он — первопроходец как в органическом земледелии, так и в круглогодичной агрокультуре, что в суровом климате штата Мэн просто чудо.

Элиот тоже пишет, и они оба любят обучать людей, которые связывают свою жизнь с едой, принимают стажеров на ферме и делятся своими знаниями. Какое-то время я был управляющим фермой, и именно тогда Элиот позволил мне интегрировать высококлассную кулинарию в ее работу. Я проводил еженедельные фермерские ужины в освещенном свечами фермерском магазинчике. Мы встречали гостей сезонными коктейлями на закате дня в теплице, беседа среди огурцов, помидоров и зелени, пока готовился их ужин.

Это был опыт, оставивший во мне неизгладимый след. Вывеска на пыльной дороге, ведущей к ферме, гласила: «Настоящая ферма, настоящая еда». Пройти в первый день по этой

дороге стало большим шагом к осознанию еды совершенно по-новому, к настоящему пониманию процесса превращения крошечного семечка в то, что не только питает, но и радует, — процесса, связанного с циклом жизни, который изменил и мою жизнь.

Из Мэна я отправился в Рим, чтобы поработать там в «Американской академии», проекте Элис Уотерс. Возможность готовить

в Италии из итальянских продуктов — что ж, это, в конечном счете, решило мою судьбу. Я понял, что хочу работать с реальной едой, простой и сезонной. И в итоге стал шеф-поваром и владельцем ресторана Ava Gene's в Портленде. Неплохой жизненный круг, правда?

Как эта книга поможет вам стать лучшим поваром

Писать книгу непросто, требуется много времени, так что я делал это не для развлечения (хотя в процессе все-таки не раз отлично повеселился). Моей целью было вдохновить кулинара любого уровня — то есть вас — на то, чтобы готовить еду из местных и сезонных продуктов. Я хочу показать вам, что лучше всего есть помидоры в августе, зеленый горошек в апреле, а тыкву баттернат лишь тогда, когда ваша машина по утрам покрывается изморозью. Дорожите овощами, когда они на пике своей формы, а потом дождитесь, чтобы прошел год и все повторилось снова. Влияние такого подхода будет глубоким как на вашей собственной кухне, так и в обществе в целом.

Лучший способ питаться сезонно — это часто посещать и поддерживать местные фермы, рынки и небольшие лавки, которые предлагают отличную продукцию. На протяжении всей книги я говорю о том, что небольшие фермы — лучшие места, за исключением вашего собственного сада и огорода, где можно найти поистине превосходные продукты. Я не собираюсь указывать на проблемы промышленного земледелия (хотя считаю, что их немало). Мое намерение состоит в том, чтобы отметить позитивные изменения, произошедшие за последние два десятилетия. Вокруг все больше мелких ферм, растет количество фермерских рынков, крупные продуктовые сети реагируют на потребность людей в настоящей, свежей пище — своеобразная бархатная, но важная революция в направлении нового способа выращивания и потребления продуктов питания.

Так что, хотя вы вольны готовить по любым рецептам в книге, когда захотите, я умоляю вас присоединиться к нашему путешествию по сезонам и питаться в соответствии с временами года. Когда вы станете готовить из свежих, спелых ингредиентов, сразу ощутите большие перемены к лучшему в своей готовке.

Но что вообще такое «сезон»? Зима, весна, лето и осень не отражают в полной мере того, что на самом деле происходит на полях. Поэтому

я разделил книгу на шесть сезонов вместо традиционных четырех. В этой книге лето делится на три части, потому что именно летом происходит все самое важное, и новые семейства овощей поспевают каждые несколько недель, что можно назвать «микросезонами». Июнь дарит свежие и нежные цветы, от светло-зеленого до цвета слоновой кости и желтого, а в августе корзинка, принесенная с фермерского рынка, полна насыщенными оттенками красного, оранжевого и пурпурного. И разумеется, сезоны разные в разных регионах и климатических зонах, поэтому вам нужно приспособиться к ритмам ваших собственных широт и их почв.

Весной я предлагаю вам множество блюд из сырых овощей, только что извлеченных из недавно прогретой земли, и все, что им требуется, — это немного оливкового масла и щепотка соли, чтобы порадовать вас своим божественным вкусом. Зеленый горошек, выложенный горкой (щедро, с лихвой) на поджаренный на гриле хлеб, смазанный сливочным сыром. Сырая спаржа, тонко нарезанная, чтобы сохранила свой хруст, смешанная с грецкими орехами, пармезаном и оливковым маслом. Вот что я ем в первые недели возрождения земли после зимней спячки.

Когда солнце начинает припекать сильнее, в игру вступает все больше овощей — сырая цветная капуста, измельченная так, чтобы с виду напоминала кускус, заправленная с соблюдением идеального баланса сладкого, острого и соленого вкусов — так, что хочется есть еще и еще. Поджаренная на гриле брокколи, которую окунаешь в сливочный «соус мечты» с тунцом. Изысканный фенхель, выдержанный в ледяной воде для хруста, заправленный крем-фрешем и поданный на гарнир к первозданным дарам моря.

Золотые деньки позднего лета напоминают Эдем — овощи, которые начали созревать ранее, все еще в отличной форме, средиземноморские овощи на пике своей спелости, и к ним присоединяются восхитительные травы, фрукты, дыни. Достаточно лишь смешать кусочки спелой дыни или арбуза с ароматными помидорами разных цветов, слегка размятыми в руках листочками базилика, чтобы усилить его аромат,

сливочным сыром буррата и щепоткой перца чили — и у вас готов идеальный ужин, которым вы можете насладиться на свежем воздухе.

КАЖДЫЙ ЭТАП

С наступлением каждого нового «микросезона» меня преследует непреодолимое желание использовать молодые овощи сырыми, чтобы сохранить их сочную и хрустящую текстуру — так я чувствую их полный вкусовой потенциал. Рекомендую вам делать так же, даже если раньше вы никогда не пробовали есть те или иные овощи в подобном виде. Сырая тыква? Если тонко ее нарезать, посыпать коричневым сахаром и смешать с орехами пекан и изюмом — ммм..., вкуснятина.

Ближе к осени я все чаще разогреваю гриль, чтобы слегка обжарить овощи. (Пожалуйста, помните, что в идеале их не нужно приправлять маслом — готовьте как есть, чтобы содержащиеся в них сахара приятно карамелизовались без ужасного запаха горелого масла.)

КАЖДАЯ ЧАСТЬ

Многие повара одобряют старую фермерскую привычку есть животных «от носа до хвоста», чтобы не тратить впустую ни одну часть туши; я стараюсь есть большинство овощей по тому же принципу: от листьев до корней. Услышав слово «морковь», вы представляете себе оранжевый цвет, а мне также на ум приходит зеленый. У ранней моркови нежная кружевная ботва, которую я использую, например, в рецепте печеной моркови с солью из морковной ботвы и авокадо и жареным кальмаром. У любых корнеплодов ботва съедобна, только используйте ее молодой, пока она еще мягкая.

МОЙ ВЗГЛЯД НА ВКУСЫ

Все рецепты в этой книге — неважно, насколько они простые, — представляют овощи во всей их сложности. Каждое блюдо обладает не просто балансом, а неким внутренним напряжением, «танцем» сладкого, кислого, пряного, соленого, сливочного и хрустящего. Я использую текстурные ингредиенты, такие как обжаренные хлебные крошки, орехи или крутоны, усиливаю вкус за счет сухофруктов, каперсов или маринованных овощей, а также добавляю необходимую кислинку с помощью качественного уксуса и свежего сока цитрусов. Все это составляет мой авторский стиль как кулинара и помогает превращать простые овощи в нечто экстраординарное.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ВЕЩИ

Давайте сделаем паузу и поговорим о растительном масле и уксусе. Настоящее оливковое масло extra virgin — не просто ингредиент, а нечто гораздо большее — это истинная сила природы, и без него я просто как без рук. Невероятно полезное (полное фитонутриентов и мононенасыщенных жиров), оливковое масло — лучший друг человека. А еще оно объединяет и «женит» вкусы, увлажняет блюдо и придает ему финальный штрих, что не под силу другим ингредиентам. О том, как я делаю вкус блюд завершенным с помощью оливкового масла, вы можете прочесть в статье моего соавтора Марты Холмберг (стр. 15).

Важно использовать настоящее высококачественное оливковое масло extra virgin. Не только в США, но и в других странах мира ситуация с выбором оливкового масла может поставить в тупик, так как на рынке много подделок. Для всего, что делаю на кухне — жарки, приготовления соусов, сбрызгивания готовых блюд и даже выпекания кексов (см., например, рецепт вкуснейшего кекса с пастернаком, финиками и фундуком и глазурью с лимоном Мейера на стр. 361), — я выбираю калифорнийской масла марки Albert Katz. Владелец фермы Альберт — настоящий волшебник, который методом проб и ошибок сделал то, что многие считали невозможным: начал производить высококачественное оливковое масло в Калифорнии. Это настойчивый парень, который скорее потеряет в прибыли, но сделает самое лучшее масло, поэтому он тщательно следит за каждой его партией, от дерева до бутылки, и это чувствуется. Его масла недешевы, но стоят того (www.katzfarm.com).

Итак, оливковое масло — мое инь, а ян — уксус. И снова все дело в качестве, поэтому и уксус я использую тоже от Альберта Каца. Почти все его уксусы кисло-сладкие — то, что итальянцы называют «агродольче». Как я упоминал выше, сочетание кислого и сладкого — основа моего кулинарного стиля, особенно когда речь идет об овощах. Уксус подчеркивает их естественную сладость, сглаживает землистый вкус и заставляет поистине сиять. В разделе «Моя кладовая» (стр. 17) я рекомендую несколько брендов уксуса, которые можно использовать, если вы не найдете KATZ.

Призыв к тем, кто готовит

- Часто посещайте фермерские рынки и не бойтесь задавать вопросы.
- То, что растет в один сезон и по соседству, обычно отлично сочетается в одном блюде.
- Начните с сырых овощей. Попробуйте кусочек каждого, чтобы понять вкус до того, как будете их готовить. Делайте это в разные сезоны, чтобы понять, как меняется вкус.
- Если вы еще не прочли раздел «Моя кладовая» (стр. 17), обязательно изучите его. Когда под рукой будет все необходимое, готовка значительно улучшится и упростится.
- Не будьте рабом рецепта. Добавляйте разные травы, используйте новые специи, не кладите то, что не нравится, — вы здесь главный.
- Будьте организованны. Сначала прочтите рецепт целиком, подберите все ингредиенты и подготовьте их, выполнив «грязную» часть работы. Убирайте за собой по мере готовки. Ваша еда будет лучше, поверьте.
- Отмеряйте на глаз. Приучите себя не использовать мерные емкости и ложки. Ваши нос, рот, глаза и руки подскажут вам правильное количество.
- Время приготовления — общая рекомендация. Прислушайтесь к своим чувствам, включая чувство меры.
- Создавайте слои, как если бы вы собирали тако. Дополните чем-то снизу. Посыпьте чем-то сверху.
- Если хотите получить хороший вкус, используйте мельницу для перца.
- В основном оставляйте листья зелени целыми. Они дают настоящий взрыв вкуса.
- Текстура — главное. Щедро используйте сухие хлебные крошки, орехи и семечки.
- Делайте ошибки. Пересолите, влейте больше уксуса, сделайте что-то слишком острым, сожгите — а потом переделайте. Так вы учитесь.
- Пусть кулинария станет удовольствием. Не бойтесь готовить.

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ДЛЯ ПРЕКРАСНЫХ ОВОЩНЫХ БЛЮД

Хотя мои рецепты в основном простые, готовка все-таки отнимает время... но гораздо меньше, если вы планируете заранее, не отвлекаетесь и держите под рукой все необходимое. В разделе «Моя кладовая» (стр. 17) я привожу список своих любимых ингредиентов типа анчоусов, сыров и консервированного тунца, указывая лучшие, на мой взгляд, разновидности и бренды. В разделе «Рецепты на каждый день» (со стр. 29) вы найдете такие универсальные вещи, как крутоны и жареный миндаль, а также заправки и соусы и прочее — масло с зеленым чесноком, взбитая рикотта, заправка винегрет с изюмом и каперсами, сальса верде с жареным зеленым луком и фисташковое масло. Все это подходит ко многим блюдам и может храниться недели, а в следующих далее рецептах этой книги я предлагаю варианты, где все это можно использовать. И не забываем про маринованные овощи — я готовлю быстрые варианты пикулей буквально из всего, что есть у меня в холодильнике, а свои любимые рецепты привожу на стр. 57.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕГО ЖЕЛАНИЯ

Чудесное свойство овощей состоит в том, что их можно использовать в любом блюде, от закусок типа радужного мангольда с халапеньо и салатов типа мини-латука со сливочно-лимонной заправкой, зеленым

луком, редисом, мятой и хлебными крошками до разных слою — пожалуйста, попробуйте свекольный слою с фисташками и изюмом. Это изменит вашу жизнь. Любые сезонные супы, вегетарианские основные блюда... или нет (в некоторых рецептах я использую мясо, рыбу и морепродукты, а также анчоусы и рыбный соус) и даже десерты типа моего кекса с пастернаком, упомянутого ранее, и идеального для Дня благодарения морковного пая в основе с орехами пекан.

Надеюсь, вам понравится моя еда, и вы сочтете ее вкусной. А может, даже вдохновитесь на что-то необычное, например приготовите песто из бобов с фисташками, поджарите стейк из корня сельдерея или поместите на гриль помидоры, чтобы потом соединить их с арбузом? Очень надеюсь, что рецепты окажутся для вас несложными. Ненавижу поваренные книги великих шеф-поваров, где от домашних кулинаров требуют много времени, сил и денег — и желания, — чтобы воспроизводить блюда ресторанного качества. Не говоря уже о том, что при этом перепачкается гора посуды! Многие блюда из этой книги подаются в моем ресторане Ava Gene's в Портленде, штат Орегон, но при этом их ингредиенты и техники очень просты. Вам нужно будет что-то очистить, приготовить и приправить, но большую часть работы за вас выполнят почва, дождь и солнце. Цените сезоны года, и ваша готовка станет намного лучше.

