



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	5
Моя кухонная философия	9
Прежде чем вы начнете	13
Лимон	21
Готовим с лимоном	31
Витамин С... цитрус!	38
Рецепты	41
Весна	43
Лето	69
Осень	97
Зима	121
Сезонные заготовки	147
Советы по подаче	153
<i>Благодарности</i>	155
<i>Указатель</i>	156





ПРЕДИСЛОВИЕ

С юных лет я питаю страсть ко всему, что связано с едой. Совместные походы на рынок, где мы пробовали все подряд, совместная готовка и семейные ужины были моими любимыми моментами дня. Всякий раз, когда я шла с родителями в ресторан, то отказывалась от детского меню. Порции картошки фри я предпочитала лосося с лимоном, турнедо с перечным соусом или улиток с чесночным маслом. А детское мороженое я могла с удовольствием променять на сырную тарелку, чем вызывала немало удивленных взглядов.

Своим отношением к еде я обязана родным — разношерстной компании актеров, певцов, художников, фотографов, музыкантов и кинематографистов, — и, несмотря на то что мы не всегда жили в достатке, моменты приготовления и приема пищи неизменно превращались в праздник. От мамы и бабушки я узнала, насколько лучше может быть еда, приготовленная из качественных продуктов и со свежим подходом. Поэтому я обожала лимоны, когда была маленькой девочкой, — они напоминали мне о солнце, и это делало меня счастливее.

Любовь к лимонам и еде я воплотила в своей работе: в январе 2018 года я основала свою компанию The Lemon Kitchen, которая специализируется на разработке рецептов, фудстайлинге и фотографии. А поскольку лимоны были ярким цен-

тральным элементом, у меня возникло желание еще и написать кулинарную книгу. О чем? Ну конечно, о лимонах!

Зачем нужна целая книга об этом цитрусе? Потому что лимон — самый универсальный ингредиент из всех существующих. От закусок до основных блюд и десертов — лимон обеспечит нужный баланс вкуса. Даже стакан ледяной колы под любимый сериал на Netflix станет вкуснее с ломтиком лимона. Для меня это основная приправа, наряду с солью, перцем и свежей зеленью. С помощью небольшого количества лимонного сока или цедры можно улучшать и усиливать вкус блюд. Лимон прекрасно подходит к рыбе, делает мясо нежнее, а небольшое количество его сока не дает авокадо и бананам потемнеть после очистки. И это лишь несколько его достоинств... Знаете ли вы, например,

что, если добавить в блюдо немного лимона, соли потребуется намного меньше? Это не только вкусно, но и полезно! А чесночный или луковый запах от рук можно моментально устранить, капнув на пальцы немного лимонного сока.

В этой книге я хотела бы поделиться с вами своим опытом, связанным с многочисленными чудесными свойствами лимона. Я хочу рассказать вам об истории происхождения этого фрукта, о том, почему я ем только органические лимоны и почему Сицилия – такое важное место для меня и для лимонов. Самое главное, что я хочу донести до вас, – можно хорошо питаться каждый день, и это совсем не сложно. Читайте эту книгу руководством к действию, позволяющим бросить вызов самому себе и каждый день подавать на стол что-то вкусное и удивительное. Прислушивайтесь к своим ощущениям, пробуйте и придавайте свою изюминку тем рецептам, которые вас заинтересуют. На моей кухне лимон незаменим. Кто знает, может быть, скоро он войдет и в ваш ежедневный список покупок!

Рецепты в книге сгруппированы по сезонам, и я в основном использую сезонные продукты. Конечно, лимон всегда играет главную роль, но самая важная вспомогательная роль принадлежит овощам. Я люблю овощи. Ведь они не только очень полезны и питательны: их можно приготовить любым удобным для вас способом. А еще их можно приправить лимоном!

Большинство блюд в этой книге я регулярно готовлю с тех пор, как впервые их попробовала, и некоторые из них воскре-



шают дорогие мне воспоминания о друзьях и родных. Например, рецепт запеченных бананов я переняла от отца, итальянских блюд и пасты – от мамы, а дипа с лимоном и авокадо – от бабушки: ради этих блюд я готова проснуться в любое время. Для меня еда и приготовление пищи – это совместные занятия. Именно так я смогла разделить с близкими множество счастливых моментов.

Помимо рецептов, я уделила большое внимание оформлению книги, фотографиям и иллюстрациям. Я сделала все возможное, чтобы представить блюда как можно красивее – глаз тоже нужно порадовать. Если у вас есть время, побалуйте себя и окружающих красивой сервировкой. Не обязательно делать все идеально, главное, чтобы это доставляло вам радость. Желаю вам получить массу удовольствия от книги. Приятного аппетита!

Джадис Шредер







МОЯ КУХОННАЯ ФИЛОСОФИЯ

Уже в детстве я проявляла большой интерес к еде.

До сих пор помню, как маленькой девочкой говорила маме:

«Мама, я хочу стать поваром или человеком, который может все пробовать, потому что тогда я смогу очень часто есть в ресторанах».

Неудивительно, что спустя годы я пошла учиться в среднюю школу со специализацией на гостиничном бизнесе. Здесь я узнала много нового о кулинарии, сфере гостеприимства, лидерских качествах и работе в гостинично-ресторанном бизнесе. Я проходила стажировку в трехзвездочном ресторане Oud Sluis под руководством шеф-повара Серджио Хермана и в звездном ресторане WY Brussels Жюэля Раммельсберга. На мой взгляд, они — лучшие шефы, и они оба очень вдохновили меня.

После школы гостиничного бизнеса мне захотелось узнать о еде еще больше. Я решила изучать пищевые инновации в Университете прикладных наук HAS. На этой программе мне предстояло узнать все о еде, напитках, разработке концепций, маркетинге, дизайне и даже научных исследованиях, лежащих в основе приготовления пищи на высоком уровне. И я узнала: я проходила стажировку

в Delicious и La Place, составляла множество рецептов и участвовала в создании двух кулинарных книг. В последний год обучения я основала свою компанию: The Lemon Kitchen. Во время стажировки я обнаружила, что «свежая кислинка», которую я так любила в детстве, воспринимается как должное в ресторанах высокой кухни и со звездами Мишлен, в то время как для повара-любителя это все еще не так уж и естественно. Именно тогда я поняла, в чем заключается моя миссия: я, любительница лимона, хотела вдохновить простых домохозяек на приготовление блюд с использованием сока и цедры этого освежающего и кислого фрукта, а также качественных, свежих ингредиентов. Так родилась The Lemon Kitchen — молодая компания, которая пропагандирует свежесть, качество и удивительный вкус.

Для меня хорошая, здоровая пища означает правильный выбор. Я выбираю как можно больше органических продук-

тов с фермерских рынков и качественных продуктов из специализированных магазинов. Кроме того, я предпочитаю питаться по сезону. Тогда вкус ингредиентов всегда остается на высоте, и вы автоматически выбираете местные продукты, что означает самый экологичный выбор.

В моих рецептах вы найдете все виды продуктов: от мяса до рыбы, от сыра до каперсов. Возможно, это само собой разумеется, но, если вы хотите купить хорошее мясо или вкусный хлеб, идите к настоящему мяснику или пекарю, и вы почувствуете разницу. Как и в случае с оливковым маслом — покупайте только хорошее. Пусть оно обойдется немного дороже, но взамен вы получите настоящее качество и вкус.

А лимоны? Я всегда выбираю органические. Их можно найти в магазине органических продуктов и на рынке, но, к счастью, сегодня они есть и в больших супермаркетах, и у зеленщиков. Я покупаю лимоны в Ekorlaza, куда их поставляют с Сицилии, и они мне нравятся больше

всего. Органические лимоны не покрыты восковым слоем — так полезнее для вашего организма и для самого лимона.

Конечно, вы уже поняли, что лимон — мой любимый ингредиент. Но не только он! В первую очередь это овощи, много овощей, потому что я их люблю — не зря меня называют «Мисс Лимон» или «Мисс Вегетарианка». Здесь представлены мои любимые ингредиенты, которые вы найдете во многих моих рецептах. Со всеми этими вкусными продуктами у вас на столе гарантированно окажется что-то замечательное!

Как и моя мама, я не из тех, кто досконально следует рецептам. Я предпочитаю чувствовать, вдыхать запах и ощущать вкус, а затем беру на себя смелость сочетать между собой ароматы, текстуры и цвета, пока блюдо не станет сбалансированным, потому что для меня это очень важно. Приглашаю вас сделать то же самое, добавить в рецепты свою изюминку и превратить готовку в настоящее удовольствие.

*У нас дома, помимо перца
и соли, в качестве приправы
на столе всегда был лимон.*

лимон



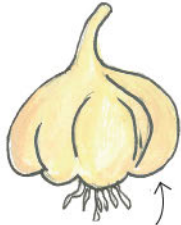
разные сорта
перца



соль



свежая зелень



чеснок



острый соус

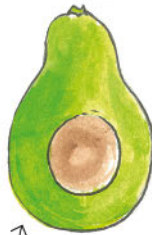
острый перец



соль с добавлением трав



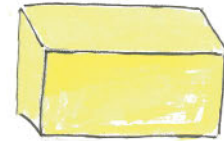
семена



авокадо



оливковое масло
extra virgin



сливочное масло



кресс-салат



лук





ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ

Прежде чем вы начнете готовить по рецептам из этой книги, полезно узнать несколько вещей.

В этой книге объем столовой ложки по умолчанию составляет 15 мл, а объем чайной ложки — 5 мл. Если не указано иное, всегда используйте мерные ложки.

Все духовки греют по-разному, даже если речь идет об одной и той же марке. Считайте указанные температуры и время выпекания надежным ориентиром, но при необходимости адаптируйте их под свою духовку. Всегда внимательно следите за процессом приготовления.

Поскольку лимоны бывают разного размера и формы, ниже приведена информация о среднестатистическом плоде. Далее следует список весовых измерений некоторых основных ингредиентов.

сок 1 лимона = приблизительно 70–75 мл
(около 5 ст. л.)
цедра 1 лимона = приблизительно 4 г



Продукт	1 ст. л.	1 ч. л.
сок лимона	15 мл	5 мл
цедра лимона	2 г	1 г
соль	11 г	5 г
морская соль хлопьями	8 г	3–4 г
соль с травами	10 г	4–5 г
копченая соль	12 г	5–6 г
перец	4 г	2 г
растительное масло	15 мл	5 мл
мука	7 г	3 г
сливочное масло	12 г	6 г

ОСНОВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

За самыми важными инструментами вам не придется идти в магазин: это ваши органы чувств. Прикасайтесь, пробуйте, обоняйте, слушайте и смотрите на свои ингредиенты, на свое блюдо. Ваши чувства — самое важное на кухне. А что понадобится еще? Несколько кухонных ин-

струментов высокого качества. Готовить намного интереснее и приятнее, когда у вас есть хорошие инструменты, надежные и острые ножи и хорошие сковороды. Также незаменимая вещь – нескользящая разделочная доска.

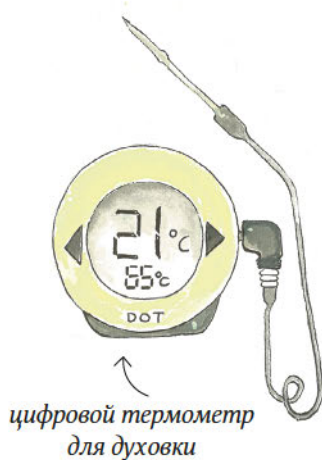
СОВЕТ

Намочите тонкое тканевое или бумажное полотенце и положите его под разделочную доску. Так она останется на месте.

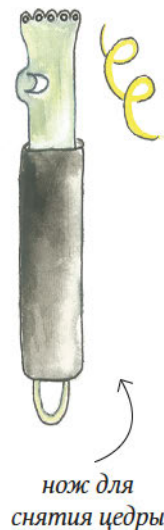
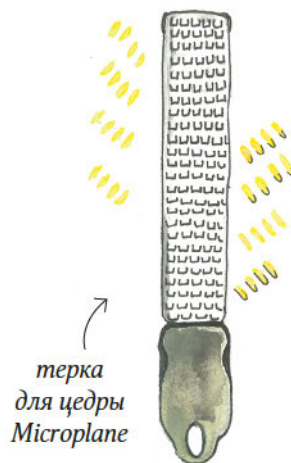
При нарезке твердых овощей используйте поварской нож, а более мягкие, такие как помидоры, удобнее нарезать зазубренным.

Используйте сковороды хорошего качества. Мне нравится готовить на сковородах и в керамических кастрюлях от Le Creuset. Хорошая сковорода с антипригарным покрытием тоже обязательно должна быть.

Собираетесь запекать мясо? Тогда используйте инструменты для духовки или барбекю: игольчатый кулинарный термометр типа Thermapen и/или термометр для духовки.







ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ЦИТРУСОВЫХ

При приготовлении блюд с лимоном я использую различные инструменты. Здесь вы найдете полезный обзор того, что представлено на рынке. Конечно, вполне можно обойтись ножом и разделочной доской, но, если вы регулярно используете лимон на кухне, эти инструменты значительно облегчат вам жизнь. В книге указано, который из них лучше всего использовать для рецепта. Основные инструменты для обработки лимонов — ручная терка, цедра и соковыжималка для цитрусовых.

ТЕРКА ДЛЯ ЦЕДРЫ

Ее используют для срезания цедры (кожицы) с лимона. Цедра придает блюду свежий лимонный аромат. Будьте осторожны, не натрите белую часть кожуры — она горькая.

СОВЕТ

Советую приобрести терку Microplane. Терки этой марки уже много лет известны как лучшие в мире. С такой теркой не нужно прикладывать никаких усилий, более того, вы натрете только желтую часть кожуры, а не горькую белую.

С соком и цедрой органического лимона можно довести блюдо до звездного уровня.



НОЖ ДЛЯ СНЯТИЯ ЦЕДРЫ

Нож для снятия цедры в основном используют для украшения блюд завитками лимонной цедры. Используйте его, держа лимон в одной руке, а нож — в другой.

СОВЕТ

Если для блюда вам нужны и цедра, и сок, сначала натрите цедру в отдельную мисочку. С выжатого лимона цедру снять намного сложнее.

ОВОЩЕЧИСТКА

Можно использовать овощечистку, например, для приготовления лимончелло. Будьте аккуратны, старайтесь не захватить слишком много белой части, иначе лимончелло получится слишком горьким.

РУЧНАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА ДЛЯ ЦИТРУСОВЫХ

Они бывают разных типов: одни отфильтровывают семена, другие — нет. Не важно, какой из них вы используете, главное, удалите семена. Лимонный сок придает блюду легкость и свежесть, оптимизируя вкусовой баланс.

СОВЕТ

Прежде чем выжимать половинку лимона, проколите в ней несколько отверстий. Тогда выйдет больше сока!





