

МАМЕ И ПАПЕ ЗА ИХ БЕЗУСЛОВНУЮ ЛЮБОВЬ,
ТЕРПЕНИЕ И ПОДДЕРЖКУ.







СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК РЕЦЕПТОВ . . . 8

ВВЕДЕНИЕ: ЛЮБОВЬ К ПАСТЕ . . . 11

- 1 | ТРАДИЦИИ И НОВАТОРСТВО . . . 15
- 2 | ПШЕНИЧНАЯ МУКА . . . 19
- 3 | СВЕЖАЯ ПАСТА . . . 29
- 4 | ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ ПАСТА . . . 59
- 5 | РАВИОЛИ И ПАСТА С НАЧИНКОЙ . . . 85
- 6 | ЭКСТРУДИРОВАННАЯ И СУХАЯ ПАСТА . . . 121
- 7 | ИГРАЕМ СО ВКУСАМИ . . . 147
- 8 | СФОРМИРОВАННАЯ ВРУЧНУЮ ПАСТА . . . 183
- 9 | НЬОККИ . . . 211
- 10 | РИЗОТТО . . . 231

БУЛЬОНЫ, СОУСЫ И ДРУГИЕ ОСНОВЫ . . . 249

ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА . . . 259

БЛАГОДАРНОСТИ . . . 261

ИЗБРАННАЯ ЛИТЕРАТУРА . . . 264

УКАЗАТЕЛЬ . . . 266

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

3 | СВЕЖАЯ ПАСТА

Тесто на яичном желтке 36

Тесто на яичном желтке с хлебной мукой • Желтковое тесто • Тесто на цельном яйце и яичном желтке • Тесто на цельном яйце и яичном желтке с хлебной мукой • Тесто на цельном яйце с хлебной мукой и пшеничной мукой жернового помола • Тесто на цельном яйце с цельнозерновой пшеничной мукой • Тесто на цельном яйце с семолиной • Тесто для корцетти • Тесто для кулурджоне

Папарделле с рагу из кролика и персиками 41

Корцетти с кремом из красного сладкого перца 43

Малтальяти аль арабьята 44

Гарганелли алла карбонара 47

Феттучине с кукурузным пюре и обжаренным зеленым луком 48

Тальятелле с традиционным соусом болоньезе 50

Фарфалле с чоризо и бобами 53

Фаццолетти с крабом и бурратой 57

4 | ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ ПАСТА

Ротоло со спаржей и яичным желтком 63

Ротоло с баклажаном и пармезаном 66

Ротоло с остатками поленты и кукурузным салатом 67

Фаццолетти с кабачком с чесночным маслом со шнитт-луком 68

Каннеллони с артишоком и салатом из мяты 71

Фаццолетти с мангольдом и рикоттой из овечьего молока 73

Каннеллони с баклажаном, кремом из пармезана и разноцветными помидорами 74

Каннеллони с пыоппини и салатом романеско 76

Лазанья с разноцветными помидорами и бурратой 78

Лазанья из цельнозерновой пасты с рубцом 80

Открытая лазанья с сыром скаморца и спаржей 83

5 | РАВИОЛИ И ПАСТА С НАЧИНКОЙ

Равиоли с рикоттой 91

Карамелле с инжиром, луком и фондуты со сладкой горгонзолой 93

Аньолотти с зеленым горошком и лардо 95

Равиоли с сибасом и томатно-масляным соусом 97

Равиоли с сыром таледжо, радиккьо, медом и грецкими орехами 98

Равиоли с черемшой, рикоттой и лимонной цедрой 100

Каппеллетти с лардо, кремом из бобов и сыром пекорино 103

Равиоли со свиными ножками и пыльцой фенхеля 106

Двойные равиоли с бараниной и полентой 109

Равиоли с террином из фуа-гра и луковым мармеладом 113

Кулурджоне с зобной железой и кукурузой 117

6 | ЭКСТРУДИРОВАННАЯ И СУХАЯ ПАСТА

Тесто из семолины для экструдированной пасты 130

Тесто из семолины с фарро • Тесто из семолины для лоригиттас • Тесто из семолины с красным вином • Шафрановое тесто из семолины • Тесто из семолины с чернилами каракатицы • Тесто из семолины с зеленым горошком • Тесто из семолины с цельнозерновой пшеничной мукой

Спагетти с перечным рагу 133

Спагетти с томатным соусом с базиликом 134

Фузилли с соусом путтанеска 135

Букатини с миндальным песто 136

Лингвине алле вонголе 138

Лингвине с мягкопанцирным крабом и хреном 139

Паккери с рагу из осьминога и фондю из качокавалло 141

Ригатони со скорпеной 143

«Петушинные гребешки» с утиным рагу, можжевельником и сыром кастьельманьо 144

7 | ИГРАЕМ СО ВКУСАМИ

Тесто с петрушкой 153

Тесто с базиликом • Гречневое тесто • Каштановое тесто • Тесто со шнитт-луком • Тесто с какао-порошком • Лимонное тесто • Мятное тесто • Апельсиновое тесто • Тесто с копченой паприкой • Фисташковое тесто

Мятные папарделле со сморчками 156

Шафрановые фузилли с омаром и луком-пореем 159

Лимонные феттучине с морскими гребешками 161

Фисташковые феттучине с артишоками 162

Лингвине с паприкой, мини-осьминогами, бульоном из окорока и миндалем 165

Грибная паста с улитками и рагу из белых грибов 167

Каштановые тальолини с рагу из зобной железы 168

Феттучине с какао-порошком с рагу из оленины 170

Шафрановые ньокки сарди с костным мозгом 173

Гороховая паста маллореддус с рагу из баранины и мятой 174

Лингвине с чернилами каракатицы, морским ежом и крабом 176

Цельнозерновые спагетти с осьминогом, тушенным в оливковом масле 178

Спагетти с красным вином с хрустящими овощами и рокфором 180

8 | СФОРМИРОВАННАЯ ВРУЧНУЮ ПАСТА

Тесто для пичи 185

Тесто для орекьетте 186

Тесто для кавателли 186

Тесто для пасты дове 187

Тесто для тестароло 187

Лоригиттас с морепродуктами 189

Пичи альо-э-ольо 191

Пальята с зобной железой 193

Кавателли алла норма 196

Паста дове с фрикадельками из перепелки 198

Китарра с рагу из телячьей голяшки 201

Орекьетте с рагу из свиной головы и черным орехом 204

Тестароло с фисташковым песто 207

Строццапрети с зелеными томатами и морским черенками 209

9 | НЬОККИ

Картофельные ньокки с кукурузными сливками и теплым салатом из кукурузы 216

Каштановые ньокки с рагу из белых грибов 219

Тыквенные ньокки с коричневым маслом и хрустящим шалфеем 221

Ньокки с соленой треской и кальмаром 223

Ньокки с мангольдом с коричневым маслом и пармезаном 225

Ньокки с капустой, колбасками и жареными хлебными крошками 226

Ньокки с козьим сыром и чипсы из прошутто 228

Традиционные ньокки с семолиной 229

10 | РИЗОТТО

Томатное ризотто 237

Ризотто алла миланезе 238

Ризотто с морепродуктами 241

Ризотто с крабом и щавелем 242

Ризотто с грибами и сыром кастьельманьо 243

Ризотто с чернилами кальмара и теплым салатом из каракатицы с рикоттой 244

Ризотто с уткой и апельсиновым соусом 246

БУЛЬОНЫ, СОУСЫ И ДРУГИЕ ОСНОВЫ

Бульон 252

Бульон из мозговых костей • Говяжий бульон • Куриный бульон • Утиный бульон • Бульон из гуся • Бульон из перепелки

Рыбный бульон 253

Бульон из морепродуктов

Крабовый бульон 253

Томатный соус 254

Соус бешамель 255

Соус бешамель с луком • Соус бешамель с трюфелем • Соус бешамель с сыром таледжо

Винкотто 255

Рассол «3-2-1» 256

Маринованный красный лук 256

Полента 257



ВВЕДЕНИЕ

ЛЮБОВЬ К ПАСТЕ

Жизнь — это сочетание двух вещей: волшебства и пасты.

— ФЕДЕРИКО ФЕЛЛИНИ

ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО МОЯ ЖИЗНЬ — ОДИН СПЛОШНОЙ И ДЛИННЫЙ ЛИСТ ПАСТЫ. Каждый день приобретает новую форму или наполнение. Некоторые дни замечательны, а другие хочется забыть. Но в конце концов лист продолжается. Для меня жизнь без пасты была бы жизнью без музыки, жизнью без любви. Ни одно блюдо в истории не имело такого количества вариаций, цветов, мотивов, вкусов, текстур и нюансов, как паста. Она похожа на симфонию, которая каждый раз звучит немного иначе. Наслаждаясь поистине вдохновляющей пастой, вы блаженно вздыхаете, как будто впервые слышите блюз Би Би Кинга. Простое волшебство, заставляющее вас улыбаться.

Я вижу это в своих ресторанах каждый день. Гости смеются и рассказывают истории за столом, потягивая прекрасное барбера или кьянти и пробуя всевозможные вкусные блюда. Но когда приносят пасту, трапеза достигает апогея. Все выглядят взволнованными и восторженными. «Только гляньте!» «А у меня какая, смотрите!» Каждый думает, что его или ее паста лучшая, и часто передают тарелки друг другу и пробуют все варианты за столом. В итоге им понравится

все, пусть и по-разному. Люди просто обожают пасту. Это неоспоримый факт. Есть что-то в ее форме, текстуре и сочетаниях вкусов, от чего у вас кружится голова. Паста снова превращает тебя в подростка. Мое сердце разбивается, когда я вижу, как люди слишком долго варят пасту, вываливают ее на тарелку и сдабривают каким-то дешевым соусом. Обращаться с пастой, как с картошкой фри, поливая кетчупом, — кощунство.

В наши дни паста остается не до конца верно понятой. Во-первых, многие повара и домашние кулинары считают, что паста и соус — две вещи, существующие отдельно. Но паста — вещь особенная. Идеальное блюдо из пасты — как хороший брак. В нем двое становятся единым целым. Это больше не Билл Смит и Джейн Смит, или паста и соус. Теперь это Смиты, или отличное цельное блюдо.

Во-вторых, и я отчасти в этом виню и себя, о пшенице тоже судят неверно. Каждый раз, когда меня спрашивали: «Какую муку вы используете?», я отвечал: «Берите муку 00. Вот мой любимый тип». Больше я так не говорю. Мука

также важна для блюда, как и сочетание пасты и соуса, а может, даже более важна. Она лежит в основе каждого вида пасты с великолепной текстурой и прекрасным вкусом. Да, я сказал «вкусом». У муки есть вкус! И, прочитав эту книгу, вы поймете, почему.

Здесь я научу вас не только создавать по-настоящему вдохновляющие блюда из пасты и наслаждаться ими, но и использовать разные виды муки, не полагаясь только на один бренд. Эта книга объясняет, почему классические виды пасты так популярны и как делать ее своими руками. Такие великолепные блюда, как *спагетти аль помодоро* и *феттучине алла болоньезе*, выдержали испытание временем, поскольку в них идеально сочетаются текстура и вкус. Эта книга покажет вам, что делает любое блюдо из пасты привлекательным, как создавать десятки форм, как сочетать пасту и соус и как объединить вкусы и текстуры, не перегружая блюдо. Я поделюсь с вами некоторыми из моих любимых видов теста, начинок и вкусовых сочетаний. А также расскажу о других *прими* в итальянском меню, включая *ньокки*, *ризотто* и *ротоло*.

Паста всегда была одной из самых сложных вещей для изучения в кулинарных школах. Но так быть не должно. Паста — это просто, как одеться утром. У вас в шкафу любая одежда на выбор, и вы одеваетесь под настроение. То же и с пастой.







1

ТРАДИЦИИ И НОВАТОРСТВО

ПИСАТЬ КНИГУ О ПАСТЕ В МИРЕ ВСЕ ВОЗРАСТАЮЩИХ СКОРОСТЕЙ КАЖЕТСЯ АНАХРОНИЗМОМ. Зачем раскатывать пасту вручную, если можно купить готовую? Зачем искать итальянскую сухую пасту ручной работы, которую делают одинаково на протяжении сотен лет, если в соседнем магазине продается паста, которая выглядит почти так же? И забудьте о ризотто! Отварить рис в микроволновой печи — это быстро, дешево и сытно.

Но правильно ли это? Мне кажется, нет. Я также думаю, что паста не столь затратна по времени, как многие думают. Сама мысль о приготовлении домашней пасты так пугает некоторых, что они даже не пытаются. Именно поэтому я и написал эту книгу — чтобы развеять миф о том, что пасту делать сложно. Конечно, изучение всех связанных с пастой аспектов может занять всю жизнь, но вы получите невероятные результаты, просто чуть-чуть лучше познакомившись с ингредиентами и тем, как они сочетаются.

На страницах книги вы найдете исторические и научные сведения о пасте, но главное, для чего она написана, — вдохновить вас на приготовление домашней пасты. Для изготовления пасты не требуется степень магистра. Она состоит из двух простых ингредиентов: муки и жидкости. Вот и все. Жидкость может быть водой, яйцом или почти любой другой жидкостью или сочетанием разных. Пугает не столько сам процесс изготовления пасты. За этим стоит многовековая история. Страх сделать что-то не так. Извечная битва между традициями и новаторством.

Что ж, хочу сказать вам, что итальянская паста — это традиция новаторства! Союз муки и воды принял сотни форм в результате практики, творчества и в некоторых случаях чистой

прихоти. По сей день история итальянского производства макаронных изделий представляет собой нескончаемый поиск понимания того, чего можно достичь с помощью простого блюда на основе пасты. И этому поиску я отдал почти всю свою жизнь. За это время я понял очень важную вещь об итальянской кухне: я ничего о ней не знаю.

Хотя я родился в сицилийско-американской семье, которая каждые выходные собиралась на большие воскресные ужины, жил в Италии, работал в ресторанах тридцать лет и много путешествовал между Италией и Соединенными Штатами за последние двадцать лет, сейчас я могу сказать больше, чем когда-либо, что я еще даже не прикоснулся к итальянской кухне. Вот такое заявление — одновременно скромное

Рецептам нужны повара

Возможно, это не так очевидно, но разница между рецептом и тарелкой великолепной еды — это вы. Подумайте об этом так: приготовление блюда по рецепту похоже на вождение по GPS. Следуйте инструкциям, и вы доберетесь до места назначения. Но вести машину все равно придется. Блюдо нужно приготовить. А готовка означает реагирование на окружающую среду, снятие проб, чтобы понять, сколько нужно приправ, наблюдение за текстурой теста для пасты, чтобы определить, требуется ли больше муки или воды, и проверка толщины пасты, чтобы решить, подходит ли она для блюда, которое вы собираетесь с ней готовить.

Рецепт не просто рабочий или нерабочий. Повар заставляет рецепт работать. Это не означает, что рецепты в этой книге не были проверены. Они были многократно протестированы на нескольких кухнях кулинарами разного уровня подготовки. Но точный состав ингредиентов, которые вы используете, уровень нагрева вашей плиты, влажность на кухне и многие другие факторы будут влиять на успех. Еда имеет так много переменных, что абсолютная идентичность невозможна. Допустим, вы делаете пасту зимой. Тесто впитывает влагу

из воздуха, поэтому может потребоваться добавить больше воды, потому что в это время года воздух суше. Я постарался объяснить все факторы, способные повлиять на результат, такие как свежесть муки, объем и вес ингредиентов, а также влажность окружающей среды. Но, когда готовите вы, вам и судить об этих факторах.

Идея в том, чтобы действовать. Займитесь готовкой. Пусть рецепты будут лишь руководством, а не священным писанием. Прочитайте сопроводительный текст, чтобы узнать больше, объедините эту информацию со своим опытом, каким бы обширным или ограниченным он ни был, и сложите все вместе, чтобы создать блюдо, которое хотите попробовать. Рецепты здесь написаны так, чтобы вы могли заранее приготовить пасту и соусы, а затем объединить их, как вам нравится. Они предлагают гибкий подход. Просто имейте в виду, что никто не может овладеть искусством изготовления пасты в полном совершенстве. Даже от влажности и тепла ваших рук зависит точное количество муки или воды, которую нужно добавить в тесто. Единственный верный путь к освоению премудростей пасты — продолжать ее готовить. И я надеюсь, что моя книга вдохновит вас на это.

и уверенное. Вы наверняка думаете, что тот, кто потратил большую часть своей жизни на изучение какого-то одного предмета, полностью его понимает. Да, я довольно много знаю об итальянской кухне, но как может один человек понять все ее тонкости? Так много регионов, так много веков истории и культуры, и все они меняются и превращаются в то, что итальянцы готовят сегодня.

Итальянцам сложно менять некоторые блюда. Они родились в определенном контексте. Изменить блюдо — значит стереть контекст и в некоторой степени уничтожить его душу. Кто-то решил добавить сливки в *букатини аль аматричана*? Разумеется, итальянцы обидятся! Так просто нельзя. Уважение традиций — важная часть этой кухни.

С другой стороны, итальянцы поощряют новаторство. Им нравится что-то особенное, какой-то авторский нюанс или индивидуальный подход, когда они дегустируют блюда. Что касается пасты, это означает уважение к традициям, но также готовность принять блюдо, приготовленное по-новому.

Как узнать, не зашли ли вы слишком далеко? Я каждый день сталкиваюсь с этим в своих ресторанах. Я глубоко уважаю и восхищаюсь итальянской кухней и ее традициями. Но мне свойственны любопытство и креативность. Что, если я заменяю один ингредиент другим? Что, если буду сочетать вкусы так, а не иначе? Не так давно я был в Риме, наслаждался восхитительной трапезой с Ореттой Занини Де Вита в *Piatto Romano*. Оретта написала десятки отмеченных наградами книг по итальянской кухне, истории и культуре, в том числе невероятную «Энциклопедию пасты». Когда мы попробовали идеально пружинящие *мальтальяти* с простым томатным соусом с чили, к столу подошла шеф-повар Франческа.

«С потрошками я подам вам *ригатони*».

Оретта ответила: «Да, разумеется, *ригатони*».

«Да? — спросил я. — А почему не спагетти?» Они обе посмотрели на меня как на сумасшедшего и произнесли в унисон: «*Non si fa!*» «Ни в коем случае!» Конечно, я спросил, почему. Франческа объяснила: «Так просто нельзя». Далее она сказала, что иногда в этом блюде можно использовать *капеллини*, но не спагетти. Сбитый с толку, я посмотрел на Оретту. «Нет, — сказала она. — Спагетти — никогда».

Этот разговор укрепил меня во мнении, что итальянские кулинарные традиции основаны на привычке. В определенном регионе столько лет готовили определенное блюдо определенным

образом, что об изменении даже говорить не приходится.

Оретта подробно остановилась на этом вопросе. «Когда вы готовите *букатини аль аматричана*, берете помидоры, немного *гуанчиале* и *пекорино*. И все. Очень просто. Из-за особенностей ландшафта и того, что там росло много лет назад. Итальянская кухня — это о культуре. В определенном регионе росли помидоры, разводили овец и свиней, а пасту высушивали, так как регион располагался между вулканами и морем. И эти факторы повлияли на рождение определенных блюд. А взять и наплевать на годы традиций, изменив блюдо, было бы кощунством. Но в наши дни *гуанчиале* иногда не найти. Скажем, у вас есть *панчетта*. И вы думаете: “Возьму тогда ее”. А может, у вас только пармезан или другой вид пасты. Нет *букатини*, зато есть *ригатони*. Все это — логические замены, не меняющие сути блюда. Но добавление сливок? Или шпинат? Вот в этом нет смысла».

Так что подведем черту. Нельзя кардинально изменить соус и называть его классическим именем. Множество соусов могут принимать разные формы. Но заменять виды пасты и соусы следует лишь в разумных пределах. И причина не всегда научная или вкусовая. Иногда просто потому, что «так можно, а так — нет». Подобный подход дает нам уважение к традициям. Но также оставляет двери открытыми для новаторства.



2

ПШЕНИЧНАЯ МУКА

ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ПАСТУ, НЕОБХОДИМО УЗНАТЬ ПШЕНИЦУ.

Это красивое янтарное зерно является основным ингредиентом пасты, составляя от 50 до 75 процентов веса большинства макаронных изделий, как свежих, так и сухих. Тем не менее при приготовлении свежей пасты большинство кулинаров просто берут пачку итальянской муки типа 00. Какое-то время я поступал так же. Мука 00 — традиционная. Она работает. Зачем рисковать? Но потом подумал: я люблю экспериментировать с разной пшеничной мукой от местных фермеров, когда пеку хлеб. Почему бы не поэкспериментировать с разной пшеничной мукой для пасты? Чтобы узнать больше о пшенице, я посетил конференцию «Зерно: культивирование будущего вкуса», организованную шеф-поваром Дэном Барбером в Центре продовольствия и сельского хозяйства Stone Barns в северной части штата Нью-Йорк. Селекционеры, фермеры и кулинары со всего мира собрались, чтобы обсудить, как выращивать более вкусные продукты —

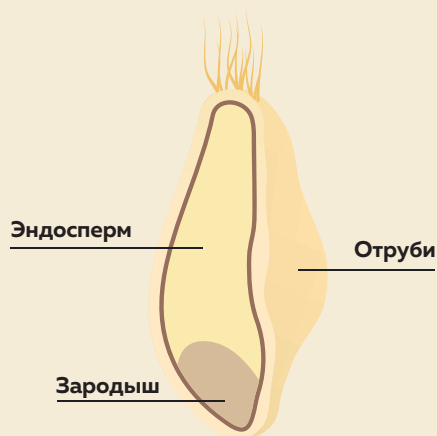
особенно зерновые культуры. Присутствовали Ферран Адриа, Мишель Брас, Дэвид Були и многие другие звезды кулинарного мира, но мое внимание привлек доктор Стивен Джонс, селекционер пшеницы из Университета штата Вашингтон. Доктор Джонс говорил о сортах вкусной пшеницы, которые нельзя выводить на промышленный рынок, потому что, хотя они и обладают прекрасным вкусом в виде цельнозерновой муки, не годятся для производства хлеба в промышленных масштабах. Другими словами, они слишком хороши для нашего рынка пшеницы. Мы попробовали несколько вариантов простого хлеба из этой муки, и вкус меня поразил. Как будто я никогда раньше не пробовал пшеничный хлеб. Я подумал, может быть, из этих сортов пшеницы получится отличная паста? Я всегда искал для своей кухни лучшие ингредиенты. За прошедшие годы наладил отношения с фермерами и производителями, чтобы предлагать своим гостям идеальные по вкусу сорта овощей и фруктов, самое высококачественное мясо от лучших пород животных. Возможно, пришло время поработать с моими местными фермерами, чтобы найти лучшую муку для пасты. Доктор Джонс вдохновил меня изучить глубже тему пшеницы.

ДРЕВНЯЯ И СОВРЕМЕННАЯ ПШЕНИЦА

В селекции пшеницы нет ничего нового. Этот злак стал одним из первых растений, выращиваемых человеком, и является третьей по популярности зерновой культурой в мире после риса и кукурузы. У пшеницы относительно мягкий вкус и уникальный набор микроэлементов. Когда пшеницу измельчают в муку и смешивают с водой, из нее можно приготовить огромное количество различных видов хлеба, пасты и так далее. Это объясняет, почему пшеница в настоящее время является главным источником растительного белка во всем мире и наиболее широко выращиваемой продовольственной культурой в Соединенных Штатах.

Двумя самыми ранними сортами пшеницы были дурум и полба (фарро). Эти древние сорта пшеницы по-прежнему имеют жизненно важное значение для итальянской кулинарной культуры. Пшеница развивалась сама по себе на протяжении тысячелетий, и в результате скрещивания с другими злаками около восьми тысяч лет назад появился новый вид пшеницы, *Triticum aestivum*. Мы начали выращивать данный новый вид, потому что он давал более эластичное тесто, чем

Анатомия пшеницы



Как и у других зерновых, зерно пшеницы состоит из трех основных элементов: отрубей, зародыша и эндосперма. Отруби — это твердый волокнистый внешний слой. Внутри находится зародыш, богатый витаминами, минералами и незаменимыми жирными кислотами. Дайте ростку немного почвы, воды и света, и он превратится в новое растение пшеницы. Остальная часть зерна пшеницы, около 80 процентов от его общего объема, называется эндоспермом. Это вещество, которое перемалывается в белую муку. В основном оно состоит из крахмала и содержит от 9 до 17 процентов белка, в зависимости от сорта пшеницы.

старая пшеница, а это позволяло создавать на ее основе большее количество разных продуктов питания. Несмотря на многовековую историю, эта «современная» мягкая пшеница в настоящее время составляет 90 процентов пшеницы, выращиваемой в мире, а остальная часть состоит в основном из твердых сортов, используемых для изготовления сухой пасты.

Для кулинаров главными переменными в сортах пшеницы до ее помола являются вегетационный период и содержание белка в самом зерне. Пшеница весеннего посева обычно содержит больше белка, чем озимая. Твердые сорта пшеницы отличаются высоким содержанием

белка, у мягкой пшеницы его меньше. Меньшее количество белка означает, что мягкая пшеница подходит для приготовления мягкой свежей пасты, разнообразной выпечки и печенья. Твердая пшеница с высоким содержанием белка обеспечивает более плотную текстуру, необходимую для хлеба и сухой пасты.

ПОМОЛ И СВЕЖЕСТЬ

Не только от сорта пшеницы зависит то, как мука будет вести себя на кухне. Большое значение имеют способ помола и хранение. Со времен неолита для измельчения зерен использовались камни. Не зря его называли каменным веком! Современные жернова состоят из двух камней в форме дисков, которые перемалывают зерна пшеницы в муку. При жерновом помоле все три основные части цельного зерна измельчаются вместе. Мягкий белый эндосперм превращается в очень мелкие кусочки, а более твердые темные отруби и желто-коричневые зародыши — в немного большие. Для очистки пшеничной муки жернового помола ее просеивают через несколько сит, чтобы получить муку, которая сохраняет часть отрубей и зародышей.

В середине 1800-х годов в США и Европе были разработаны стальные вальцовые мельницы. Они вывели нас из каменного века, но я не уверен, что они улучшили наше здоровье. Вальцовые мельницы позволяют сразу избавиться от отрубей и зародышей, а затем измельчать только мягкий белый эндосперм. Они не предназначены для производства цельнозерновой муки. Фактически большая часть сегодняшней «цельнозерновой» муки не состоит из целых зерен пшеницы, измельченных в муку. На самом деле это очищенная белая мука, размолотая вальцовой мельницей, с последующим добавлением смолотых отдельно отрубей и зародышей. В отличие от нее, настоящая цельнозерновая мука жернового помола производится путем измельчения неповрежденных зерен пшеницы в муку и последующего просеивания до различных степеней тонкости помола. Однако имейте в виду, что Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) в настоящее время не регулирует термин «жерновой помол», поэтому ищите муку такого помола у проверенных мукомолов.

Наибольшая проблема с вальцовой мельницей заключается в том, что она удаляет самые вкусные и питательные части зерна — отруби

и зародыши. Отчасти это связано с тем, что очищенная белая мука может храниться дольше. В зародышах содержится большое количество масла, из-за чего мука может сравнительно быстро прогоркнуть, поэтому их удаление продлевает срок хранения муки. Но это удобство имеет свою цену. Большая часть муки, представленной на рынке, на вкус старая и несвежая. Как любит говорить доктор Джонс: «Ставя во главу угла функциональность, будьте осторожны, потому что можете потерять вкус».

Мне это стало особенно понятно, когда я провел день в гостях у доктора Джонса в его хлебной лаборатории в Маунт-Верноне в штате Вашингтон. Лаборатория, являющаяся ключевой частью программы селекции растений Университета штата Вашингтон, объединяет фермеров, мельников, пекарей и ученых, изучающих различные сорта пшеницы. По сути, это помещение с профессиональными хлебопекарными печами с одной стороны и высокотехнологичными аппаратами для испытания муки и теста — с другой. В день моего визита мы превратили лабораторию хлеба в лабораторию пасты и изучали тесто для нее. Доктор Джонс и местный пекарь Джонатан Макдауэлл намолотили для меня кучу муки, и мы сделали пасту.

Как и большинство поваров, я прекрасно понимаю, насколько важна свежесть для лучшего вкуса большинства ингредиентов. Но раньше не особо задумывался о том, сколько может храниться мука. Большинство поваров не задаются таким вопросом. Они просто заказывают хлебную муку, муку для пиццы или универсальную муку, не беспокоясь о свежести и вкусе. До того дня в лаборатории я не понимал, насколько важна свежесть муки. Да, у свежесмолотой пшеницы действительно есть вкус! И у разных сортов разные вкусы. Мы готовили пасту из свежесмолотых сортов, таких как *Soissons*, *Tevelde*, *McGuire* и *Dayn*. Мы использовали цельные яйца, делали пасту без яиц, на яичных желтках, только с водой и оливковым маслом. Также мы приготовили блюда из покупной пасты известных брендов, а затем провели сравнительную дегустацию. Результаты были ошеломляющими. Из промышленной муки получалась знакомая паста с мягким землистым вкусом, к которой привыкло большинство людей. Но свежесмолотая мука показала совсем иные вкусовые характеристики. Чувствовались ноты табака и орехов. Можно было ощутить ароматы цветов, ягод и свежескошенной травы. Я говорю о пасте, приготовленной

и подаваемой абсолютно без ничего. Эта простая отварная паста на вкус была невероятной!

Один интересный сорт пшеницы, «Красная русская», отличался сложным вкусом, но для выпечки мука из него не подходила. В ней оказалось 14,1 процента белка, но этого недостаточно для выпечки хлеба. Поэтому я попросил смолоть зерна пшеницы «Красная русская» очень мелко, как муку 00, — помол, который я обычно использую для свежей пасты. Мука для пасты нужна тонкого помола, чтобы тесто легко проходило через вальцы машинки для пасты. Из этой свежесмолотой цельнозерновой муки мы сделали базовое тесто на яичных желтках, раскатали его вручную и нарезали папарделле. Просто отварили и выложили на тарелку. И это была лучшая паста, что я когда-либо пробовал.

Текстура оказалась мягкой, но эластичной, а вкус ярко выраженный: землистый, ореховый и фруктовый одновременно. Это было на световые годы впереди по сравнению с любой другой цельнозерновой мукой, которую я когда-либо использовал для пасты. И ни одного из этих вкусов в помине не было в пасте из промышленной муки. Текстуры были похожи, но текстурой можно

манипулировать, смешивая разные сорта, чтобы изменить содержание белка. А вот вкус воспроизвести невозможно.

Это очень важный момент. Как только вы смолотли зерно пшеницы, его вкус и аромат начинают исчезать. В течение двух дней после измельчения зерен пшеницы в муку почти половина ароматных масел, а также многие полезные питательные вещества окисляются. В течение трех дней 90 процентов летучих ароматических соединений в муке просто улетучиваются с воздухом. Сравните зерна пшеницы с кофейными зернами. Для наилучшего вкуса их нужно смолоть и сразу использовать. Иначе весь вкус и аромат исчезнут.

Температура зерна тоже имеет значение. Для достижения наилучшего вкуса рекомендуется заморозить зерна перед измельчением. Традиционно первый сезонный помол делают из холодного зерна, сразу после зимы. Это зерно холодного помола дает самую востребованную муку высочайшего качества, потому что в зерне остается больше легко улетучивающихся вкусов и ароматов. По словам Гленна Робертса, который основал компанию *Anson Mills* и производит одни из наиболее вкусных сортов муки, «температура

Маркировка итальянской муки

Американские мукомолы маркируют муку по назначению, например «хлебная мука», «мука для выпечки» и так далее. Разновидности итальянской муки маркируются цифрами, обозначающими степень помола. Тип 00 (*tipo 00*) — тонкого помола, как тальк. Тип 0 (*tipo 0*) — немного крупнее, а типы 1 и 2 — еще более крупного помола. Мука 00 часто — но не всегда — изготавливается из сортов мягкой пшеницы с низким содержанием белка (по-итальянски *grano tenero*), и такая мука лучше всего подходит для бисквитов, сладкой выпечки и мягкой свежей пасты. Мука типа 0 обычно — но не всегда — изготавливается из пшеницы с чуть более высоким содержанием белка, так что это универсальная мука для свежей пасты и хлеба с нежным мякишем. Типы 1 и 2, которые, как правило, изготавливаются из пшеницы с высоким содержанием белка, подходят для более плотного хлеба. Но не опирайтесь только на цифры. Строго говоря,

они относятся лишь к тонкости помола. Можно купить муку 00 мелкого помола, сделанную из пшеницы с высоким содержанием белка, и она подойдет для более плотного теста, например для пиццы. Если сомневаетесь, прочитайте информацию о содержании в муке белка и сопоставьте с текстурой, которую хотите достичь. Используйте муку с низким содержанием белка для более мягкой текстуры и муку с высоким содержанием белка для более плотной. Вот почему промышленным способом сухая паста изготавливается из твердых, высокопротеиновых сортов пшеницы (*grano duro*). Это помогает тесту сохранять форму в сухом виде. Семolina (манная крупа) — это желтый эндосперм крупного помола из твердых сортов пшеницы, она используется для изготовления экструдированной и сухой пасты. Но имейте в виду, что пшеницу твердых сортов также можно измельчать очень тонко.

помола определяет, как проявится вкус муки. Если жизнеспособное зерно перемалывается в холодном состоянии, полученная мука сохраняет аромат свежего помола и считается “живой”, поскольку при холодном помоле биоструктура жизнеспособного зерна сохраняется. Такая мука сильно отличается от муки, смолотой при температуре окружающей среды, особенно потому, что мука насыщается окружающим воздухом во время или после помола. Смолотая при комнатной температуре мука окисляется и становится типичным продуктом длительного хранения, в то время как живая мука скоропортящаяся, и, начиная с древних времен и по сей день, ее следует немедленно использовать в готовке и/или выпечке или хранить в холоде, чтобы она оставалась свежей. Вкус живой муки в пасте или хлебе радикально отличается от окислившейся муки промышленного производства».

Предлагаю ли я вам самим молоть муку для вашей пасты? Не исключено. Повара делают все возможное, чтобы выбрать идеальные овощи, мясо, рыбу и даже сыры, так почему бы не купить и пшеницу? Целые зерна пшеницы остаются свежими годами. Твердый внешний слой защищает все жизненно важные питательные вещества и вкусы внутри. Вы можете купить зерна пшеницы у местного фермера, хранить их при комнатной температуре или заморозить в бумажном пакете и смолоть в холодном виде в муку, когда вам это потребуется. *KitchenAid* производит недорогую насадку к своему стационарному миксеру, которая быстро смелет фунт (450 граммов) зерен пшеницы в муку. Если хотите молоть большие объемы, найдите специальную настольную мельницу по разумной цене. Или можете покупать свежую муку у местного мельника. На фермерских рынках появляется все больше мукомолов, предлагающих муку из различных сортов местной пшеницы. Поэтому, если вы хотите готовить свежую пасту с наилучшим вкусом, следует приложить все усилия, чтобы получить свежесмолотую муку.

Однако свежая мука ведет себя немного иначе, чем выдержанная. Со временем вторая вступает в реакцию с кислородом и влагой, в результате чего ее протеины соединяются друг с другом и образуют более длинные белковые цепочки. Тесто, сделанное из выдержанной муки, становится более стабильным и эластичным, и хлеб при выпечке лучше поднимается. Но он не такой вкусный. И повторю: «ставя во главу угла функциональность, можете потерять вкус». К сча-

стью, функциональность не столь важна, когда вы делаете свежую пасту. Вкус муки важнее.

КОЛИЧЕСТВО И КАЧЕСТВО ГЛЮТЕНА

Пшеница — штука сложная. Как уже упоминалось, количество белка в пшенице — важный фактор, отчасти определяющий ее функциональность. Но качество белка имеет такое же значение, как и количество. Под качеством я имею в виду то, как белок устроен на молекулярном уровне. Качество имеет значение, потому что, когда вы смешиваете пшеничную муку с водой или другими жидкостями, белок в зерне образует сеть, называемую глютеном (клейковиной), которая скрепляет входящие в состав теста вещества. Чем больше вы месите тесто, тем лучше развивается сеть. И если мука с высоким содержанием белка и белок хорошего качества, глютеносная сеть крепче. Для эластичного мякиша требуется большое количество белка и длительный замес, чтобы образовалась прочная глютеносная сеть. Легкий, воздушный бисквит требует меньшего содержания белка и минимального замеса, чтобы свести развитие глютена к минимуму. Свежая паста — где-то посередине. Умеренное количество белка в муке и деликатный замес позволяют получить эластичное тесто, которое можно раскатать в длинные листы, сохраняющие форму.

В тесте для пасты (а также в тесте для хлеба и пиццы) глютеносная сеть должна быть эластичной и пластичной. Тесто должно растягиваться



Перед вами образцы двух разных сортов пшеницы. Образец А (низкая концентрация глютена) содержит 2+12 субъединиц глютена, а образец В (высокая концентрация глютена) — 5+10 субъединиц. Остальные полосы представляют разные субъединицы, в меньшей степени влияющие на плотность теста.