

ЗМІСТ

Вступ 10

I. ФОРМУЛА СМАКУ 16

Емоція 18

Вигляд 21

Звук 28

Відчуття в роті 30

Аромат 41

Смак 48

II. РЕЦЕПТИ + АНАТОМІЯ СМАКУ 52

1 ЯСКРАВІСТЬ 58

Римський салат-гриль із насінням гарбуза та перцем чилі 73

Салат із баранячого гороху із заправкою з фініків та тамаринду 74

Спаржева квасоля зі сметаним соусом із пресерваним лимоном 76

Картопля з райтою із запеченими зернами кукурудзи і травами 78

Плов із травами та паніром 80

Запечена цвітна капуста в кефірі з куркумою 83

Суп із запеченого нускатного гарбуза з гранатовою мелясою 84

Відкритий пиріг із кукурудзяної крупи з томатами та спеціями «качарі» 87

Реберця в солодовому оцті з картопляним пюре 89

Хорізо Пао (булочки) 91

Курячі рильця під гранатово-маковим соусом 95

Лимонад із лимона та лайма 97

Морозиво з чорницею та оманським лаймом 98

2 ГІРКОТА 100

Гарячий салат зі смаженої капусти кейл, білої квасолі та грибів із чилі тахіні 111

Салат з тонко нарізаної брюсельської капусти 112

Підсмажена на грилі спаржа з «порошковою» горіховою масалою 115

Овочеві пакора 115

Суп із листової капусти, баранячого гороху та сочевиці 118

Содова вода з грейпфрутом і часн насала 120

Кавове морозиво-кулфі зі спеціями 123

Печені фрукти з кавовим порошком, нісо й тахіні 125

Пиріг «Флан» із фундуком 126

Пиріг із солодкою картоплею, медом та пивом 129

Хлібний пудинг із шоколадом та нісо 133

3 СОЛОНІСТЬ 134

Тост «Піцца» 143

Картопля-фрі зі спеціями в духовці з соусом для вичищення з козичим сиром 144

Салат із паніру та буряка із заправкою з манго та лайма 147

Печеня з зеленими оливками та хорізо 149

Томати, запечені в духовці, із листям карі 153

Кус-кус із печеною морквою з кунжутом та посипкою з сиру фета 154

Суп із печених томатів та тамаринду 157

Салат із куркою-гриль зі спеціями з ангуром 159

Смажена дловичина з картоплею, перцем чилі й паннетою 160

Смажена баранина із сільсою з цибулею-шалот і м'ятою 163

Фруктовий салат зі спеціями 164

4 СОЛОДКІСТЬ 166

Печена солодка картопля зі сметаною з кленовим сиропом 177

Хрустка морква з часничково-мятним тахіні 178

Кебаб із курки в соусі з неду та куркуми з ананасами 180

Кукурудзяний хліб із масалою та сиром «Чедер» 183

Кхир із поленти 185

Батончики з мюслі із вишнями та чорним перцем 186

Мюслі з малиною та кісточковими фруктами 188

Кокосове печиво з манки 191

Шафранові булочки-равлики з сухофруктами 193

М'ятні маршмеллоу 196

Гострі льодяники «медові стільники» 199

Морозиво «Фалуда», незбите 200

5 КИСЛОТА 202

Смажений перець Шішітоу/
Падрон із рибною
стружкою 213

Печена броколі з млинцями
із бараняного гороху 214

Локшина з куркою Хакка
(індо-китайська) 216

Капуста, смажена
стир-фрай 219

Плов із гоанськими креветками,
оливками та помідорани 220

Кандзі з куркою 222

Запечені курячі стегна
з овочами 225

Пастуший пиріг із фаршем
«Кимза» та хорізо 226

Біфштекс зі спеціями та меленою
кавою із салатом «Калун-
бер» із запечених овочів 229

6 ГОСТРОТА 232

Чупа-чупс із курки 243

Ячня з підрум'яненою
картоплею з масолою та чатні
з підмажених томатів і зеленим
перцем-горошком 245

Картопляні млинці 249

Молода картопля з сільською
із травами та гірчиною
олією 250

Печений гарбуз Деліката
з йогуртовою заправкою
з травами 253

Суп Мангоу 255

Дал із часником та імбиром
і зеленню 256

Креветки з масолою 259

Курка з чорним перцем 260

Курка запечена в духовці
зі спеціями 263

Кофта із баранини
у нигдальній підливі 264

Прохолодний напій
із гібікусу (із імбиром
та перцем) 266

Імбирне тістечко під соусом
Бурбон із фініковим
сиропом 268

7 НАСИЧЕНІСТЬ 270

Бурата з чілі в олії та тайський
базиліком 283

Крабовий соус для вможування
Тікка-масала 284

Салат із опірків та смаженої
кукурудзи 287

Райта з печенням
баклажаном 288

Тушена капуста з кокосом 291

Махані дал 292

Парата й парата з масолою 297

Калдін (риба під жовтим
каррі по-гоанськи) 301

Курка під кокосовим
каррі 302

Пиріг-самоса з баранячим
горохом, шпинатом
і картоплею 304

Торт із кокосовим
молоком 306

ОБОВ'ЯЗКОВІ ПРОДУКТИ В КОМОРІ 308

Рис звичайний 310

Рис панірувальний 310

Суніші спеції 311

Моя шахі гаран-масала 312

Моя гаран-масала 312

Моя «порохова» горіхова
масала 312

Засолені ячні жовтки 312

Соуси для вможування
та спреди 314

Соус для вможування зі
смаженою цибулею-шалот 314

Спред із сушеними помідорани
та червоним болгарським
перцем 314

Олії для вможування 315

Емульсії 315

Тоун 315

Майонез із листям каррі
та гірчиною олією 315

Мій швидкий соус
«Маринара» 316

Індо-китайські спеції
та прянощі 317

Соус чілі з соєвим оцтом 317

Індо-сінгуанський соус 318

Пресерви з лимонів, два види
(класичні та швидкі) 318

Швидко мариновані нектарини
з н'ятою та Серано 318

Анар зі цвітної капусти
(маринована цвітна капуста) 320

Чатні 321

Чатні з зеленого яблука 321

Чатні з тамаринду
та фініків 322

М'ятний чатні 322

Чатні з насіння гарбуза 323

Карамельний соус
із кардамоном 323

Домашній фініковий сироп 324

Реакції, що створюють смако-
ароматичний букет 326

Додаток 328

Список джерел 343

Подяка 345

Алфавітний покажчик 346

Вступ

Що робить смак страви, приготованої на домашній кухні або в ресторані, ефектним і вишуканим? Що робить страву привабливою і особливою? Чому певні страви нам подобаються більше за інші? Відповіді на ці запитання — у нашому сприйнятті смакоароматичного букету.

Смакоароматичний букет символізує різні речі для різних людей. Це може бути аромат і смак страви, яку готували з любов'ю батьки, бабуся чи дідусь, або можливість передати культуру кулінарії молодшому поколінню. Для когось смак може відновити пам'ять про страву, яка заспокоювала нерви у важкі часи. Для іммігранта, який сумує за батьківщиною, страву може бути мостом, що поєднує його з рідною країною, а також із новим домом.

Смакоароматичний букет — це дещо набагато більше, аніж характерний запах чи смак; він охоплює і наші емоції, а іноді й спогади, переплетені з особистим відчуттям звуків, кольорів, форм і текстур наших страв. Із цих компонентів у поєднанні складається моя формула смаку:

Емоція
Вигляд
Звук
ТЕКСТУРА
АРОМАТ
СМАК
+

СМАКОАРОМАТИЧНИЙ БУКЕТ

Свіже, хрустке яблуко саме по собі має чудовий запах і смак: трохи солодке і трохи терпке, у супроводі фруктових ароматів. Наріжте яблуко, вмочіть шматочок у мигдальну олію і скуштуйте; це буде зовсім новий профіль Смакоароматичного букету. Вмочіть шматочок яблука в карамельний соус — і знову отримаєте абсолютно новий смаковий досвід. Це і є Смакоароматичний букет: поєднання ароматів і смаків, які перетворюють споживання їжі на такий чудовий і захопливий процес.

Хоча класичне визначення Смакоароматичного букету охоплює лише аромат і смак, візуальне сприйняття органами зору, запах, звук і відчуття в ротовій порожнині (текстура), переплітаються

з нашими емоціями і пам'яттю, і все це допомагає сформувати незвичайний досвід.

Я не міг дозволити собі відвідувати кулінарну школу, і більшість страв навчився готувати спостерігаючи за іншими кухарями в моєму житті: бабуся по материнській лінії, мамою і чудовими кондитерами, із якими я працював у пекарні *Sugar, Butter, Flour*. Я прочитав безліч кулінарних книг і газет. Коли я був енергійним юним кухарем, мій розум переповнювали питання, і за кожної можливості я ставив їх своїм учителям. Я хотів знати, чому щось працювало, а щось ні. Я хотів знати, чому люди реагували на їжу по-різному.

Як кухар і автор кулінарних книг, я використовую страву як спосіб поєднати своє минуле із сьогоднішнім і майбутнім — сплести нитку, що поєднує моє життя в Індії із життям у Америці, людьми, яких я зустрічав, і місцями, де побував на своєму шляху. Деякі аромати і смаки, здається, із часом стають особливими. Що я не вповні цінував і розумів у ті часи — це скільки різних факторів формують аромат і як ці фактори впливають на сприйняття їжі.

Для мене рецепти були відмінним інструментом навчання. Чимось більшим, аніж просто скелет інструкцій. Рецепт відображає точку зору й погляд у минуле. Серед інструкцій прихована логіка, чому певні інгредієнти поєднуються. Рецепти, які лишаються зі мною, — це ті, що пояснюють «склад гравців і їхні дії». Ці фрагменти інформації допомагають мені зрозуміти, чому щось спрацьовує; вони дають підказки та ідеї, як виправити невдалий хід, і сприяють мені в розробленні власних рецептів.

Що ми називаємо «смачним»? Це поєднання елементів, яке формує єдиний цілісний досвід. Завдяки знанням, як інгредієнти поведуться й чому, і як вони впливають на смак, я покращив свою кухарську майстерність — тож ці знання навчать і вас краще готувати. У цій книзі ми розглянемо окремо кожен

елемент — емоції, пам'ять, вигляд, звук, відчуття в ротовій порожнині (текстура), аромат і смак, — щоб зрозуміти роль, яку він відіграє у повсякденній кулінарії. «Формула смаку» допоможе вам почуватися зшвеніше на кухні, тому що, врешті-решт, ви дізнаєтеся, як працює Смакоароматичний букет, і матимете з цього користь.

Якщо ви намагаєтеся загустити крохмалем соус, у який перед тим додали багато кислоти, — ви маєте знати, чому соус ніяк не загущується. Упродовж багатьох років я намагався зробити панір (тип індійського сиру) схожим на куплений тут, у американських продуктових магазинах, і на той, що я їв у Індії; виявилось, що тут має значення, який вид молока я використовую — будова його білка й денатурація. Коли я варив пікантний бульйон, знання, як головні молекули уламів виводять аромат, допомогло мені створити смачний, насичений, міцний бульйон і без м'яса. Це лише кілька прикладів того, про що ви дізнаєтеся з цієї книги.

За своєю суттю багато з того, що ми робимо на кухні й за столом, — це експерименти не тільки зі Смакоароматичним букетом, а ще й із виглядом і звуком, із емоціями, які вони викликають у нас. Деяко з моєї поведінки прив'язано до пам'яті, деяко можна пояснити еволюцією та генетикою. Я уникаю приготування або написання рецептів, де в складі індійські кабачки дудхі, гірка диня карела або ріпа, і не буду їсти перестиглі банани — не тільки тому, що мені дуже не подобається текстура, запах і смак цих продуктів, а й тому, що мої батьки змушували мене їсти ці овочі в дитинстві, і на все життя в мене залишилася відраза. Тож у дорослому віці, реалізуючи свою свободу волі, я тримаюся подалі від цих продуктів.

Наші стосунки з їжею завжди непрості. На них позначається і генетична пам'ять, і наше середовище. Хтось любить солодку їжу більше, ніж за гірку, і це почасти пояснюється саме нашою генетикою. На нашу харчову поведінку та вподобання впливає місце, де ми виросли, наша культура, а також люди, із якими ми взаємодіємо. Наприклад, я люблю аромат солодового оцту, лайма, пряний аромат гоанського хорізо, оскільки ці інгредієнти знайомі мені з дитинства і це — частина кухні, із якою я виріс. Розширення доступу до нових культур у різних частинах світу завдяки технологіям і подорожам створює можливості навчатися та відчувати нове,

що з часом стає дедалі звичнішим. Специфічні для певної країни й навіть регіону інгредієнти та харчові продукти зараз можна побачити не лише в кулінарних книгах інших регіонів, але й на місцевих ринках. Візьмімо, наприклад, ферментований чай Комбуча, який походить із Маньчжурії, — зараз він є на полицях у кожному великому продуктовому супермаркеті в Америці, з'являється в меню ресторанів і коктейльних меню в розмаїтті прекрасних кольорів, ароматів і застосувань.

Повернуся трохи назад, щоб розповісти про мою подорож кулінарією та мою одержимість смаком. Мої романтичні стосунки з кулінарією і Смакоароматичним букетом почалися там, де й у багатьох кухарів: вдома, на батьківській кухні. Перші двадцять із чимось років мого життя минули в Бомбей, Індія (для мене це завжди буде Бомбей, місто, у якому я народився й виріс, хоча зараз моє рідне місто називається Мумбай). Я почав готувати з необхідності й цікавості. Оскільки мої батьки працювали й обоє не надто любили куховарити, вони годували нас стравами, які можна було приготувати швидко. Мені набридло їсти одну й ту саму їжу знову й знову — і я став досліджувати колекцію кулінарних книг, вирізок рецептів із журналів і газет моєї матері.

Моя бабуся по материнській лінії, Люсі Карвальо, була чудовою кухаркою, і кожен привід відвідати її ставав для мене нагодою скуштувати страв, які вона готувала. Я куштував і намагався з'ясувати, чому її страви так добре смакують. Коли я достатньо підріс, щоб лишатися сам удома, то став сміливішим і почав поратися на кухні. Завдяки мамі й бабусі я навчився звертати увагу на аромат сухих спецій, які вони підсмажували, і слухати пісню парати (маслянистого шаруватого коржика), що шипів на гарячій сковороді, співаючи: «Переверни мене!». Те, що я навчився звертати увагу на ці сенсорні сигнали, допомогло мені в куховарстві.

Моя любов до біології й хімії почалася ще в ранньому дитинстві, але перші заняття в хімічній лабораторії у старших класах дали мені конкретні докази того, що кулінарія й наука взаємопов'язані. У межах експерименту, щоб показати рН кислот і лугів, моя вчителька занурила лакмусовий папірець, вкритий куркумою, у мильний розчин. Смужка швидко змінила колір із яскраво-оранжево-жовтого на темно-червоний. Потім вона

взяла ту саму смужку й занурила її в пробірку з оцтом — смужка миттєво знову поковтіла. Після заняття я прихопив кілька смужок куркуми, щоб побачити, чи справді цей дослід удома. Спрацював.

Із часом я став авантюристичнішим і трохи хитрішим, тож приносив додому нові й нові матеріали для експериментів. Батьки потурали моєму зацікавленню хімією: якось на Різдво мама навіть подарувала мені невеличкий набір хіміка. Це було диво: у коробці — шість скляних пробірок, штатив і кілька хімічних речовин, зокрема харчова сода й залізна тирса. За кілька тижнів пробірки в мене луснули, бо я їх нагрівав просто над газовою плитою, але вогонь мого бажання розважатися в такий спосіб не згас, його підтримували батьки. Тато відвів мене на вулицю Принцес у південній частині Бомбея, де продавали обладнання для лабораторій, там я вибрав кілька колб і мірних склянок із тугоплавкого боросилікатного скла. Кожні вихідні я витягав дерев'яну дошку й розгортав свою «лабораторію». Серед моїх ранніх експериментів були спроби ізолювати пігменти з манго та шпинату, для цього я їх розчавлював і додавав подушений віскі. Одного разу я залишив на своєму ліжку гарячу лабораторну склянку і випадково пропалив дірку в простирадлі. Ви правильно здогадалися, мені тоді добряче перепало.

Коли я повернувся до Бомбея, то записався на курси біохімії та мікробіології. Ми навчилися добувати пектин із апельсинових і яблучних шкірок, використовувати охолоджений спирт для відмивання крохмалю, який ми добували із кукурудзи й картоплі, фарбувати дріжджі та бактерії, наявні в тісті для млинців доса або коржиків ідлі, і ферментувати фруктові соки. Без харчових продуктів не обходилися й деякі інші курси, що я вивчав в університеті: на імунології ми досліджували антитіла, але все, на чому я міг зосередитися, — це роль папаї у визначенні структури антитіл. Сирові плоди папаї містять фермент під назвою протеаза, що розбиває білок антитіл на частини, це допомагає науковцям визначити його структуру. В Індії сирону папаю іноді додавали в маринади для м'яса, і тепер я знаю, чому: м'ясо ставало ніжним, тому що папаї розщеплювала білки. Ці уроки дали мені об'єктив, через який я дивився на страви, котрі готував удома, і глибше розуміння, чому продукти працювали так, а не інакше на кухні.

Схожість між стандартним форматом рецептів у кулінарних книгах і описами експериментів, які

ми записували на заняттях, вражала. Навіть буфери та поживне середовище, які я навчився робити, готувалися за рецептами! Інгредієнти було перелічено в тому порядку, у якому вони вперше з'являються в інструкції, і коли група різних інгредієнтів додавалася за один крок, інгредієнти перелічували від застосованих у найбільшій кількості до застосованих у найменшій — так само, як робить кухар, записуючи рецепт. Науковці мають повторювати експерименти, аби переконатися, що результат може бути відтворено, а часом ми намагаємося відповідати на запитання кількома різними методами, аби переконатися, що наші результати такі правильні. Пізніше, коли я почав вести свій блог *A Taste Table* («Коричневий стіл»), я відчував, що моя наукова діяльність надала мені інструменти для написання кулінарних книг і розробки рецептів, тому що я розглядав усе, що робив на кухні, як імпровізацію та навчання, можливість повертатися до давніших ідей і вдосконалювати їх.

Потім я поїхав до Америки навчатися в магистратурі й став досліджувати новий світ. Люди, яких я зустрічав, і ресторани, де я обідав, були як калейдоскоп культур із усіх куточків світу. Я намагався часто ходити до ресторанів, аби випробувати нові смаки і текстури. Я почав помічати схожості й відмінності у стравах, які куштував у Сполучених Штатах, і стравах, які знав із Індії. Деякі продукти, здавалося, були улюбленцями, куди б ви не пішли: м'ясо та картопля — продукти для підняття настрою, ваніль у європейських десертах виконувала роль, яку в багатьох індійських десертах відведено кардамону. Але були й різні відмінності. Багато страв у європейському стилі, які я скуштував і навчився готувати в Америці, ґрунтувалися на використанні інгредієнтів, що доповнювали й посилювали смак основних компонентів страви, а це зовсім не схоже на підхід, який я бачив на кухнях Індії, де використовують підкреслено контрастні інгредієнти. Мексиканська та каджунська кухні привернули мою увагу використанням сміливих, контрастних смаків, цим нагадуючи індійську кухню.

Нещодавно я ознайомився з цікавим дослідженням, що підтвердило деякі мої спостереження відмінностей у тому, як їжа смакувала мені в порівнянні з моїми друзями та членами родини. Науковці вивчили тисячі рецептів із баз даних у Північній Америці й Кореї та змогли порівняти, як у різних