



# НАУКА И ЖИЗНЬ

ISSN: 1683-9528

2

2021

● Нерешённая проблема астрофизики — быстрые радиовсплески — близка к объяснению ● Ещё и ещё раз: нейроны губит затяжной, хронический стресс! ● Что может ускорять или задерживать начало весенней миграции птиц? ● К языку, которым хотите овладеть, надо прислушаться.





● БЕСЕДЫ О ПИТАНИИ

## БРИЛЛИАНТ ВЫСОКОЙ КУХНИ

Кандидат фармацевтических наук  
Игорь СОКОЛЬСКИЙ.

*Закусочный стол опять был накрыт. Альмертил красное, с аппетитом ел какую-то птицу с трюфелями и заказал себе ещё матлот из налимов и стерлядку кольчиком.*

А. П. Чехов. Пьяные

Чеховский персонаж адвокат Альмергурман, он любит вкусно и дорого поесть, особенно за чужой счёт. Не удивительно, что он заказывает блюдо с трюфелями. Но что такого в этих грибах, что делает их одним из самых изыскан-

ных деликатесов мировой кулинарии?

Грибы из семейства Трюфельевые (*Tuberaceae*) чаще всего растут в тёплом климате умеренной климатической зоны, во Франции и Италии. Встречаются они в Испании, Португалии,

южных районах Германии, на юго-западе и в средней полосе европейской части России.

Подземные плодовые тела этих грибов имеют округлую или клубневидную форму. Верхний кожистый слой трюфеля бывает гладким, растрескивающимся либо покрытым крупными бугорками. На разрезе ткань гриба часто состоит из чередующихся светлых и тёмных разветвлённых прожилок, образующих мраморный узор.

Семейство трюфелей довольно многочисленно, многие виды используются в кулинарии, но лишь два — чёрный перигорский трюфель и белый пьемонтский — прославили себя на весь мир. Именно они благодаря ярко выраженному грибному аромату, своеобразному вкусу и несоразмерно высокой цене стали непременным атрибутом высокой кухни и красивой жизни.

Чёрный перигорский трюфель, или просто чёрный трюфель (*Tuber melanosporum*), встречается главным образом во Франции (регионы Перигор, Воклюз) и в Италии (регион Умбрия). Растёт в холмистых и горных районах в

*Трюфель чёрный (*Tuber melanosporum*), перигорский.*

*Трюфель чёрный летний (*Tuber aestivum*).*

*Трюфель белый (*Tuber magnatum*), называемый также итальянским, или пьемонтским.*



фото: Wikimedia Commons/PD



фото: Wikimedia Commons/CC BY 2.0



фото: Marco Plassio/Wikimedia Commons/CC BY-SA 3.0



Midi de la France surtout. — Automne, hiver.



Truffe à spores noires ou Truffe du Périgord.  
Tuber melanosporum.

Изображение: biodiversitylibrary.org

лёгких. Поэтому сборщики чаще прибегают к помощи собак, обученных обнаруживать запах деликатесных грибов и совершенно равнодушных к их вкусу.

Те, кто не располагает специально обученной собакой или свиньёй, ищут грибы, ориентируясь на мух. Если во время сбора грибов в солнечную погоду пошевелить палкой траву возле корней дуба или ореха, то при наличии там трюфелей в воздух поднимутся потревоженные «трюфельные» мухи, которые откладывают яйца в этих редких грибах. Гурманы утверждают, что это

совершенно не портит драгоценную находку, а лишь придает её вкусу некую изысканность.

Трюфели, собранные в определённой области Италии или Франции, уже на месте стоят чрезвычайно дорого. Начиная отсюда свой путь на кухни дорогих ресторанов и на полки магазинов деликатесов, пройдя при этом через руки посредников, они многократно возрастают в цене, которая в результате становится просто абсурдной. Происходит это по нескольким причинам. Первая заключается в том, что даже небольшой по раз-

*Традиционный поиск трюфелей с помощью свиньи. Иллюстрация из книги: *Nouvel atlas de poche des champignons comestibles et vénéneux. v. 1. Paris, Leon Lhome, 1911—1912.**

меру гриб в руках умелого повара способен придать блюду ни с чем не сравнимый вкус и запах. Вторая состоит в том, что трюфели встречаются редко, найти их трудно и выращивать в культуре более или менее качественные трюфели до сих пор не удаётся. Существует и третья причина — умелая, хотя и несколько преувеличенная реклама уникальных кулинарных свойств этих грибов.

Как и все грибы, трюфели на 90% состоят из воды и содержат в среднем 3% белков, 0,5% жиров, 3% углеводов, 1% пищевых волокон, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, макро- и микроэлементы. Но так как их добавляют к еде в небольшом количестве, то говорить о полезных свойствах трюфелей можно только с той точки зрения, что они повышают привлекательность блюда, стимулируя тем самым аппетит.

Что касается запаха грибов вообще и трюфелей, в частности, то в результате исследований в различных видах найдено около 150 летучих веществ, принадлежащих к различным классам органических соединений. Аромат сырых грибов формируют в основном алифатические спирты и кетоны, содержащие восемь атомов углерода.

При тепловой обработке обычных грибов и трюфелей образуются вещества,

*Поиск трюфелей с собакой.  
Рисунок из издания «Tygodnik  
Ilustrowany», № 291, 1865 год.*

усиливающие характерный «грибной» запах.

В трюфелях в дополнение к общим для грибов летучим веществам присутствует стероидное соединение андростенон, обладающее свойствами феромона, по крайней мере, у свиней (см. «Наука и жизнь» № 7, 2005 г.). Вероятно, именно с этим веществом связано особое чутьё свиней к трюфелям. Андростенон может воздействовать на физиологическое и эмоциональное состояние человека, но не все его воспринимают одинаково, и определяется это генетически. В зависимости от активности одного из генов 35% людей оценивают аромат трюфелей как привлекательный землистый с медово-соломенно-фруктовой ноткой, 40% утверждают, что трюфель пахнет как гнилое дерево или потный мужчина, а 25% людей не ощущают его вообще.

В изысканной французской, северо-итальянской и австрийской кулинарии трюфели традиционно считались способными превратить блюдо в гастрономический шедевр, обладающий к тому же афродизиаческим действием. Жан А. Брийя-Саварен, французский юрист и гастроном, автор одной из самых знаменитых в своё время книг о еде: «Физиология вкуса» (1825), назвал трюфель «бриллиантом кухни», способным «умягчать женщин и наделять любовью мужчин».

Кулинары относятся к «бриллиантам кухни» с

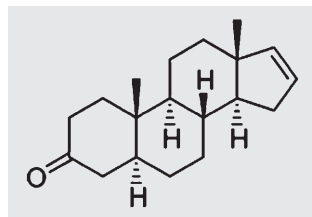


должным почтением, позволяя себе нагревать их только на сковороде из серебра в присутствии оливкового масла самого высокого качества со слабо выраженным вкусом.

Хорошо был знаком этот деликатес А. С. Пушкину, который упомянул его в романе «Евгений Онегин», употребив название в полном соответствии с нормами русского языка XVIII—XIX веков: «Вошёл: и пробка в потолок, // Вина кометы брызнул ток, // Пред ним roast-beef окровавленный, // И трюфли, роскошь юных лет...». В России, как и во Франции и Италии, трюфели с давних пор использовались поварами элитных ресторанов в качестве усилителей вкуса и аромата салатов, соусов,

супов и сложных блюд, вроде того, которое описано в рассказе А. Т. Аверченко «Язык богов»: «В приготовленные и вымазанные маслом макароны положить тёртый пармезан пополам с швейцарским сыром, филей из кур, нарезанный ломтиками, гусятинные печёнки, трюфеля и шампиньоны, предварительно обжарив их в масле. Потом прибавить ложку

*Андростенон — стероидное соединение, содержащееся в трюфелях.*



**Картофель с трюфельным маслом и сыром рокфор:**

4 клубня картофеля, 2 ст. л. рафинированного оливкового масла, 2 ч. л. трюфельного масла, 100 г раскрошенного сыра рокфор либо любого твёрдого сыра с голубой плесенью, чёрный молотый перец, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками, положить в полиэтиленовый пакет, добавить оливковое и трюфельное масло, перец, соль и встряхнуть, чтобы масло равномерно распределилось по всей массе. Затем выложить на противень, посыпать сыром и запекать около

30 минут в духовке, разогретой до 200°C.

**Картофельная фриттата (итальянский омлет) с трюфельным маслом:** 8 яиц, 2 крупных клубня картофеля, 1/3 стакана тёртого пармезана, 1 ст. л. паприки, 2 ст. л. рафинированного оливкового масла, 1 ч. л. трюфельного масла, соль.

Картофель почистить, отварить и нарезать кружочками. Взбить яйца, добавить тёртый сыр, паприку, соль. Разогреть оливковое масло на неглубокой сковороде, обжарить кружочки

картофеля с обеих сторон и залить взбитыми яйцами. Через некоторое время накрыть сковороду крышкой или поместить в разогретую духовку.

Готовую фриттату равномерно сбрызнуть трюфельным маслом.

**Грибы с трюфельным маслом:** 500 г свежих шампиньонов, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 75 г сливочного масла, 1 ст. л. рафинированного растительного масла, 1 ч. л. трюфельного масла, 1 лимон, 100 мл сливок (35%), зелень петрушки, молотый чёрный перец, соль.

белого соуса, размешать, подавать при консоме. А, каково!».

Белые трюфели используют в пищу, как правило, без нагревания. Тонкие лепестки свежих грибов обычно укладывают на уже готовые блюда, например ризотто, пасту, омлет.

Чёрные трюфели добавляют в блюда во время приготовления. Также их можно натереть на тёрке прямо на приготовленные макароны, яйца или любые тушёные грибы на поджаренных гренках.

Говорят, что нет ничего вкусней, чем намазать свежий хрустящий багет или печёный картофель размягчённым сливочным маслом, смешанным с мелко натёртыми трюфелями. Другой способ насладиться вкусом и ароматом этого гриба — нагреть его на небольшой сковороде, настригать на свежий хлеб, слегка посолить и капнуть сверху оливковым маслом.

Знатоки утверждают, что «божественный» запах трюфелей лучше всего ощущается в малых количествах. С трюфельными блюдами хорошо сочетаются красные вина.

Высокая цена трюфелей привлекает мошенников, которые пытаются обмануть кулинарных дилетантов, выдавая более дешёвые грибы за дорогие. Избежать обмана можно, отдавая предпочтение консервированным грибам. Они менее ароматны, но тоже очень вкусны.

Вполне доступно сравнительно недорогое трюфельное масло. Используя в домашней кулинарии этот продукт, можно в какой-то степени познакомиться с ароматическими и вкусовыми свойствами трюфелей. Для изготовления трюфельного масла берут рафинированное оливковое или виноградное масло без запаха и настаивают его на белых или чёрных

трюфелях либо добавляют к маслу трюфельный экстракт. Трюфельное масло может храниться длительное время, не теряя своих свойств, тогда как у самих грибов после сбора начинает постепенно пропадать их знаменитый запах.

В домашней кулинарии масло с насыщенным грибным вкусом и ароматом обычно употребляют для приготовления соусов, салатов, супов и вторых блюд. Несколько капель трюфельного масла способны придать новый вкусовой оттенок и особый аромат практически любой еде. Особенно это касается грибных и картофельных блюд, итальянской пасты, ризотто, пиццы. Но использовать трюфельное масло нужно крайне осторожно, чтобы не испортить вкус блюда — ведь не всем запах трюфелей кажется приятным, некоторым он напоминает гниющее дерево,

Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, измельчить лук, порубить листья петрушки и чеснок, выжать из лимона сок. В сотейнике разогреть смесь сливочного масла с растительным и слегка обжарить лук. Добавить чеснок и держать на огне до появления чесночного запаха. Затем положить грибы, а через несколько минут влить лимонный сок, сливки и перемешать. Тушить до готовности грибов. В самом конце добавить петрушку и трюфельное масло.

**Ризотто с луком и трюфельным маслом:** 4 чашки куриного

бульона, 2 пучка зелёного лука, 1 стакан измельчённых листьев петрушки, 1 измельчённая репчатая луковица, 1 стакан риса Арборио, 1 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. сливочного масла, 1 чашка тёртого пармезана, 1 ст. л. трюфельного масла, молотый чёрный перец, соль.

Петрушку и зелёный лук опустить на 15—30 секунд в подсоленный кипяток, после вынуть, промыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем и измельчить блендером. В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, добавить репчатый лук и обжарить до

мягкости. Положить рис и перемешать деревянной ложкой, при помешивании добавлять постепенно по 1/4 стакана горячего куриного бульона. Каждую порцию вливать после того, как впитается предыдущая. Последнюю четверть стакана бульона добавить после того, как рис будет почти готов. Затем снять с огня, добавить сливочное масло, зелень, 3/4 стакана пармезана, трюфельное масло, перец, соль и перемешать до получения однородной массы.

Готовое блюдо положить на разогретые тарелки и посыпать оставшимся пармезаном.

на котором сидит потный мужчина.

В заключение хотелось бы напомнить, что название «трюфели» прочно закрепилось и за конфетами, имевшими формой и цветом внешнее сходство с самым дорогим грибом из Перигора. Согласно одной версии, шоколадный трюфель был изготовлен в 1920-х годах безымянным

учеником французского «короля поваров» Огюста Эскофье. По другой версии, эту конфету гораздо раньше, в 1895 году, изобрёл французский кулинар и торговец шоколадом Луи Дюфур. Делали трюфели ручным способом из кремовой массы, состоящей из шоколада и сливок, иногда с вкусовыми добавками, а сверху обязательно обжа-

ливали в порошке какао. С тех пор возведённая в ранг деликатесных лакомств конфета начала победное шествие по всему миру. Современные эксклюзивные трюфели по-прежнему изготавливаются руками кондитеров в форме традиционного шара, в то время как массовое производство выпускает конфеты куполообразной формы.

ЧТО ВИДИМ? НЕЧТО СТРАННОЕ!

● ИЗ ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ

Уважаемая редакция!

Мы нашли на даче в подвале какой-то металлический предмет, нечто ажурное. Моя версия — это подставка под утюг. Дому около ста лет, находится он в деревне Колчаново Ленинградской области. Что скажут ваши эксперты?

С уважением, Ольга Борихина,  
Санкт-Петербург.

(Ответ на с. 124.)



Фото Ольги Борихиной