

Приправа
«Итальянские травы».

Сборник кулинарных рецептов времён упадка Римской империи, сохранившийся до нашего времени в виде текста на манускрипте IX века «De Re Coquinaria» («Искусство кулинарии»), состоял из 10 глав, содержащих описание приготовления кулинарных изысков. Самые ранние манускрипты этого сборника рецептов, относящиеся к IX веку, хранятся в Ватикане и Нью-Йоркской медицинской академии.

Авторство этого сборника рецептов традиционно приписывается Марку Габии Апицию (25 до н. э. — 37), знаменитому гурмэ (франц. *gourmet*) — человеку, разбирающемуся в тонкостях кулинарии, истинному ценителю высокой кухни. В отличие от него гурман (франц. *gourmand*) любит вкусно и сытно поесть без особых изысков. Апиций процветал во время правления того самого Тиберия, про которого в романе Булгакова «Мастер и Маргарита» прокуратор Иудеи Понтий Пилат громкогласно возвестил: «На свете не было, нет и не будет никогда более великой и прекрасной для людей власти, чем власть императора Тиверия!»

◀ Фреска из Геркуланума, изображающая римский банкет. Около 50 года до н. э. Национальный археологический музей Неаполя (Италия).



Фото Игоря Сокольского

● КУЛИНАРНЫЕ ИСТОРИИ

ИТАЛЬЯНСКИЕ АРОМАТЫ

Кандидат фармацевтических наук
Игорь СОКОЛЬСКИЙ.

Обедаю же я не в Лефре... но у Фалькона, — знаешь, что у Пантеона? где жаренные бараны поспорят, без сомнения, с кавказскими, телятина более сыта, а какая-то crostata с вишнями способна произвести на три дня слюнотечение у самого отвязленного обедала.

Н. В. Гоголь. Письмо А. С. Данилевскому.
31 декабря 1838 года, Рим.

Апиций был воплощением изнеженного наслаждения земными плодами и безудержной расточительности, приведшей его к бесславному концу. Расстратив миллионы сестерциев и погрязнув в долгах, он, как истинный гурмэ, не позволил себе снизить до пищи, которая подобает только плембу. От невозможности продолжать вести привычный образ жизни впал в тяжёлую депрессию и покончил с собой, приняв яд.

Историки кулинарии предполагают, что большая часть рецептов в манускрипте заимствована из различных источников,

написанных в конце IV или начале V века, и только некоторые из них, возможно, принадлежат Апицию. Около пятисот рецептов, скорее всего, были предназначены для опытных поваров, поскольку в них практически отсутствовали указания на количество ингредиентов или их пропорции. Более четырёхсот из них включали перебродивший солёный рыбный соус гарум и густой подсластитель дефрутум из упаренного вместе со жмыхом виноградного сока. В приготовлении большинства соусов и блюд использовались перец и пряно-аромати-



*И. И. Бродский. Италия. 1911 год.
Государственная Третьяковская галерея, Москва.*

ческие растения: тмин, сельдерей, кориандр, мята, рута и др.

В эпоху Возрождения повара располагали уже более разнообразным набором пряностей, среди которых даже перцев из Индии, Индонезии и Цейлона было три: чёрный перец (*Piper nigrum*), длинный перец (*Piper longum*) и перец кубеба (*Piper cubeba*). Блюда приправляли иногда весьма обильно корицей, кардамоном, райскими зёрнами (африканский близкий родственник кардамона малагетта — *Aframotum melegueta*), тмином, сухой шелухой мускатного ореха

(мацис), шафраном и гвоздикой. Более разнообразным в кухне Ренессанса стал набор пряно-ароматических трав. Еде придавали вкус и запах петрушка, фенхель, майоран, мята, шалфей, розмарин, орегано (душица), тимьян (чабрец), укроп, базилик, чеснок, лук шалот, репчатый лук. Тремя последними, прежде считавшимися простонародными, пряностями стало модным приправлять самые изысканные блюда.

В это время появилась рукописная «Книга по кулинарному искусству» итальянского прославленного повара маэстр-

ро Мартино, написанная между 1460 и 1465 годами. В ней содержались 240 кулинарных рецептов, которым было суждено ещё несколько столетий переходить из одной книги, посвящённой секретам приготовления пищи, в другую. В истории кулинарии «Книгу по кулинарному искусству» принято считать первой настоящей поварской книгой, благодаря более или менее подробному описанию технологии приготовления того или иного блюда. Рукопись Мартино получила известность стараниями библиотекаря Ватикана Бартоломео Сак-

ки, знакомого историкам кулинарии под именем Платина. В период между 1473 и 1475 годами им была издана первая в истории печатная кулинарная книга «О правильном удовольствии и хорошем здоровье» («De honesta Voluptate et valetudine»). Слово Voluptate в названии книги происходит от латинского voluptas, означающего удовольствие, наслаждение и... грех. Несколько странное для поварской книги название объясняется тем, что кроме кулинарных рецептов Платина вставил в неё философские рассуждения по поводу того, является ли чревоугодие грехом или же физическое и эмоциональное удовольствие от еды вполне допустимо.

Первый библиотекарь Ватикана в своей книге

честно сообщил, что из 250 опубликованных кулинарных рецептов 240 создал «Мартино де Росси из Милана, король поваров в наше время, от которого я узнал о приготовлении пищи».

Как бы там ни было, в книге присутствует подробное описание свойств и употребления душистых трав, ставших в эпоху Возрождения полноценными традиционными приправами на Апеннинском полуострове.

В Италии еду с тех самых, отдалённых от нас времён непременно сопровождали свежие зелёные овощи, пряные травы, разные приправы. Эту превосходную в отношении здоровья привычку, живя в Риме, приобрёл Н. В. Гоголь.

Друживший с писателем историк М. П. Погодин,



Бартоломео Платина (1421—1481). Гравюра XVII века. Автор неизвестен.

посетивший весной 1839 года Рим, наблюдал в маленькой trattoria Фалькони за приготовлением к обеду вечно жалующегося на нездоровый желудок Николая Васильевича: «Он садится за стол и прика-



Стефано Ново. Венецианская торговля зеленью, овощами и фруктами. 1916 год. Галерея Академии, Венеция (Италия).

ЛАЗАНЬЯ АЛЬ ФОРНО

Классическая итальянская домашняя лазанья с мясом «lasagne al forno», изготовленная собственноручно, может стать повседневным или праздничным семейным блюдом. Эта лазанья является традиционной итальянской версией, она готовится с соусом бешамель, а не с сыром рикотта, который используется в итало-американских рецептах. Лазанью аль форно в самой Италии и во всём мире часто называют так же, как прямоугольные пластинки из теста, — просто лазаньей.

Ингредиенты для лазаньи: 500 г макаронного изделия лазанья, 250 г моцареллы, 15 мл (1 ст. л.) оливкового масла, 1 большая мелко нарезанная морковь, 1 большая мелко нарезанный корневой сельдерей, 1 большая мелко нарезанная луковица, 500 г говяжьего фарша, 500 г свиного фарша,

500 г протёртых томатов, 75 г (3 ст. л.) томатной пасты, 250 мл красного сухого вина, 1,5 литра говяжьего бульона, 2 лавровых листа, 2–3 г (1 ч. л.) чёрного молотого перца, 7–10 г (1 ч. л.) морской соли.

Соус бешамель

Ингредиенты: 70 г сливочного масла, 70 г (5 ст. л.) муки, 1 литр жирного молока, 2–3 г (1 ч. л.) мускатного ореха, 70 г тёртого пармезана, 7–10 г (1 ч. л.) морской соли, 4 г (1 ч. л.) приправы «Итальянские травы».

Растопить в кастрюле сливочное масло, добавить муку, перемешать, дать покипеть 1 минуту, медленно влить половину молока в масло и муку, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Как только смесь начнёт густеть, добавить оставшееся молоко, приправу, мускатный орех, пармезан и щепотку перца и соли. Продолжать нагревать соус, помешивая,

пока он не загустеет, после чего снять с огня.

Рагу

Мелко нарезать морковь, сельдерей и репчатый лук, медленно обжарить до мягкости с небольшим количеством оливкового масла в большой глубокой сковороде или кастрюле. Добавить мясо и, перемешивая его деревянной ложкой, подрумянить, влить сухое красное вино, упарить наполовину, положить протёртые помидоры, томатную пасту, лавровый лист, приправу, перец, соль, влить 2/3 говяжьего бульона. Всё перемешать и оставить тушиться на медленном огне без крышки 2,5–3 часа. В середине добавить оставшийся говяжий бульон.

Примечание. Рагу — кашанье, приготовленное из мелко нарезанного тушёного мяса с овощами или из тушёных овощей с острым соусом (Большой современный тол-

зывает: макарон, сыру, масла, уксусу, сахару, горчицы, равиоли, брокколи... Мальчуганы начинают бегать и носить к нему то то, то другое. Гоголь, с сияющим лицом, принимает всё из их рук за столом, в полном удовольствии, и распоряжается: раскладывает перед собой все припасы, — груды перед ним возвышаются всякой зелени, куча склянок со светлыми жидкостями, всё в цветах, лаврах и миртах». Здесь «лаврами и миртами» малознакомый с ароматными приправами

Погодин называет пряные травы, традиционно подаваемые в Италии к столу.

Культура употребления пряностей и ароматных растений для изменения вкуса и аромата разнообразных блюд сохранилась в Италии до сих пор. Именно из них уже в наши дни стали изготавливать различные готовые приправы.

Итальянцы совершенно справедливо утверждают, что приправы из душистых трав способны придать привлекательный цвет, аромат и вкус прак-

тически любому домашнему блюду. Главное здесь заключается в правильном их подборе к продуктам, из которых готовится еда. Для облегчения жизни всем тем, кто любит кулинарное творчество, в наше время созданы универсальные приправы, способные сделать любое изделие домашней кухни. К ним в полной мере относятся несколько готовых смесей пряно-ароматических растений с названиями «Итальянские травы», «Травы итальянской

ковый словарь русского языка, 2012). В итальянской кухне Ragù — густой мясной соус для пасты и лазаньи.

Сборка лазаньи

Выложить небольшое количество рагу на самое дно формы для запекания, накрыть ровным слоем прямоугольников лазаньи, добавить столько рагу, чтобы полностью накрыть тесто, сверху распределить соус бешамель.

Повторить 4—5 слоёв теста, рагу и соуса, закончить слоем теста с соусом бешамель, на который равномерно разбросать порванную руками моцареллу, и запекать в духовке около 45 минут до образования золотистого цвета.

КУРИЦА В СТИЛЕ ФЬЮЖН

В данном случае fusion означает сочетание в одном блюде кулинарных традиций Востока (соевый соус) и Запада (итальянские травы и

чеснок). Это простой и удобный в исполнении рецепт автора, которым он хочет поделиться с читателями, надеясь, что приготовленная по нему вкусная, ароматная еда внесёт приятное разнообразие в домашнее меню.

500 г филе курицы (грудка, бёдра), 30 мл (2 ст. л.) оливкового масла, 45 мл (3 ст. л.) соевого соуса, 2—3 зубчика чеснока, по 4 г (1 ч. л.) приправы «Итальянские травы» и куркумы, 10 г (1 ч. л.) соли.

Филе курицы промыть, обсушить бумажным полотенцем, порезать на порционные куски, кончиком ножа сделать на них надрезы, в которые вставить тонкие ломтики чеснока. Смешать соль, приправу, куркуму и натереть филе.

В пакет («рукав») для запекания вложить филе, полить его соевым соусом, завязать и оставить мариноваться 2 часа при комнатной температуре. Можно приготовить курицу заранее и тогда по-

местить мариноваться в холодильник на ночь или с утра до обеда. Запекать в духовке, разогретой до 180—200°C 50—60 минут. Выключить нагрев и через 10 минут извлечь пакет с содержимым, осторожно открыть, выложить курицу на блюдо, полить образовавшимся соком и подать на стол. Лучшим гарниром к этому блюду будет отварной рис со сливочным маслом.

ИТАЛЬЯНСКАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ САЛАТОВ

200 мл оливкового масла, 12 г (1 ст. л.) смеси «Итальянские травы».

В сухой стеклянной бутылке смешать компоненты, закрыть пробкой, поставить в тёплое место, где чем дольше держать, тем ароматнее будет масло. Масло для заправки салатов в стиле фьюжн получается, если взять родное подсолнечное масло и смешать его с итальянскими травами.

кухни» и др. С момента своего появления во второй половине XX века эти приправы быстро приобрели популярность среди кулинаров, готовящих традиционные итальянские блюда. Но очень скоро их стали использовать в других странах для того, чтобы привносить в свою традиционную пищу вкусовой и ароматический средиземноморский акцент.

Готовые приправы представляют собой оригинальные коммерческие смеси из нескольких ви-

дов трав, получивших своё название потому, что комбинация и соотношение компонентов родились в Италии. Они бывают нескольких видов, и каждая приправа состоит из конкретного набора компонентов в разных пропорциях.

Приправу «Итальянские травы» в продаже можно встретить в пакетике и стеклянной мельничке. При этом надо обращать внимание на то, что они имеют разный состав и вкусо-ароматические свойства.

В пакетиках находится смесь тимьяна, орегано, розмарина, шалфея, майорана, чабера и базилика. Приправа предназначена для супов, овощных соусов, пасты, пиццы, лазаньи, свежих салатов, рыбных, мясных, овощных и вегетарианских блюд.

В стеклянных мельничках в состав смеси входят соль морская йодированная, розмарин, тимьян, паприка, розовый перец, чабер, базилик, эстрагон. Эта приправа предназначена для соусов, лазаньи, пасты и пиццы; для салатов и

Смесью из 30 г (1 ст. л.) соли (мелкой, крупной, морской, каменной) и щепотки приправы из трав удобно пользоваться, готовя пищу и приправляя готовые блюда.

Смесь соли с приправой, добавленная в обыкновенную сметану, быстро превращает её в креативный соус.

При тепловой обработке блюда приправу лучше добавлять незадолго до окончания приготовления.

Приправу нельзя добавлять в панировку, потому что при жарке она обуглится и блюдо станет несъедобным.

супов; для блюд из говядины, свинины, баранины, курицы, дичи, рыбы и морепродуктов; для жаркого, барбекю, блюд на гриле; для блюд из картофеля, риса, бобовых, овощных вегетарианских блюд; для маринада, консервирования и копчения.

Итальянские приправы, придавая пище пикантный вкус и пряный аромат, позволяют разнообразить домашнюю еду. Они в равной степени нравятся поварам и любителям вкусной еды за их ненавязчивый, умеренный аромат, пряный вкус, усиливающий привлекательность блюд, и за их полезные свойства, способные повысить качество жизни.

Вне всякого сомнения, все растения, входящие в состав приправы, содержат разнообразные биологически активные

вещества, в том числе те, которые обладают доказанным лекарственным действием. Но это ни в коей мере не служит причиной приписывать лечебные свойства самим приправам из-за небольшого количества, в котором благоуханные смеси добавляются к пище. Можно говорить только о благотворном влиянии на пищеварительную систему организма, которое состоит в том, что пряный вкус и манящий аромат возбуждают условно-рефлекторную фазу пищеварения, которая начинается с момента вида и запаха еды, и безусловно-рефлекторную фазу, которая наступает с момента поступления пищи в полость рта и раздражения контактных рецепторов органов полости рта и её слизистой оболочки. В конечном счёте это оказывает положительное влияние на пищеварение и преобразование пищевых веществ в питательные вещества.

Диетологи, с увлечением рассказывающие о пользе и вреде приправ, забывают упомянуть о том, что приправы кладутся в еду в столь относительно малых количествах, что не способны сколько-нибудь существенно оказать лечебное действие. Для здоровых людей они полезны и только. Приводя показатель средней энергетической ценности готовых смесей трав 259 калорий, забывают обратить внимание на то, что эта цифра соответствует 100 граммам

приправы. Надо полагать, что вряд ли кому-либо придёт в голову добавить такое количество в свой салат или супчик. Приправы, подобные итальянским травам, принято добавлять в количестве 5—10 г на 1 литр жидких блюд или на 1 кг продуктов.

Неприятные последствия от добавления в еду итальянских трав и других готовых смесей в виде обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта возникают только от неумеренно частого употребления приправы в большом количестве.

Приправу «Итальянские травы» читатели, склонные к кулинарному рукоделию, способны изготовить самостоятельно, но следует помнить, что аромат и вкус отдельных трав должны гармонично сочетаться и дополнять друг друга, а не конкурировать. Поэтому лучше воспользоваться готовыми приправами, с их универсальными сбалансированными вкусом и ароматом.

Автор предлагает просвещённому вниманию читателей несколько рецептов блюд итальянской кухни, которые в равной степени одинаково подходят для обычного домашнего меню и для праздничного застолья. Использованная в их приготовлении приправа «Итальянские травы» в любом случае внесёт тонкую вкусовую и ароматную средиземноморскую ноту.