

Тенденции

Искусство удивлять

Молекулярная кухня – новое слово в современной кулинарии



Молекулярная кухня — раздел науки о питании трофологии. Он изучает физико-химические процессы, которые происходят при приготовлении пищи

Когда надоел привычный вид блюда, а вкус уже не вызывает прежних эмоций, можно обратиться к новому направлению в питании, которое изучает трофология, – молекулярной кулинарии, где каждый миллиграмм продукта играет свою главную роль. Что это такое и как приготовить в домашних условиях несложные блюда?

Что творится внутри суфле?

Молекулярная кухня – раздел науки о питании трофологии. Он изучает физико-химические процессы, которые происходят при приготовлении пищи. Термин «молекулярная гастрономия» ввели в употребление в 1969 году физик Николас Курти из Ок-

сфордского университета и французский химик Эрве Тис. Первому из них приписывают изречение: «Беда нашей цивилизации в том, что мы в состоянии измерить температуру атмосферы Венеры, но не представляем, что творится внутри суфле на нашем столе». Повара, которые обладают такими навыками, почитаются истинными ценителями вкусной еды. Наиболее известны среди них Ферран Адриа, Хуан-Мари Арзак, Хестон Блюменталь, Пьер Ганьер, Дмитрий Шуршаков, Анатолий Комм. Некоторые из них предпочитают пользоваться терминами «экспериментальная кухня» и «кулинарная физика». При приготовлении пищи сторонники молекулярной кухни учитывают физико-химические механизмы, ответственные за преобразование ингредиентов во время кулинарной обработки пищи. В частности, один

из постулатов состоит в том, что для достижения желаемой степени готовности продукта температура тепловой обработки важнее длительности приготовления. Улучшить блюда и кулинарию можно не только с помощью отбора ингредиентов, но и способом их приготовления. Молекулярная еда создаётся для того, чтобы взорвать представления человека о том или ином блюде своим ярко выраженным вкусом или необычной подачей. Блюда подаются маленькими порциями, однако главное – это не наесться, а получить удовольствие, порадовать свои вкусовые рецепторы. Молекулярная кулинария имеет свою особенность: нужно не только отобрать вкусные, свежие продукты, но и уметь использовать новые для кулинарии процессы, которые придают даже самой обыкновенной пище непривычный вкус.

Гастрономическая революция

В 1999 году Хестон Блюменталь, знаменитый английский шеф-повар, приготовил первое молекулярное блюдо для ресторана – мусс из икры и белого шоколада. Как оказалось, эти продукты содержат похожие аминокислоты и легко смешиваются. В 2005 году во французском Реймсе был открыт Институт вкуса, гастрономии и кулинарного искусства, объединивший передовых кулинаров мира. Чем же он занимается? Вся наша пища состоит в основном из воды, будь это клетки растений или ткани животных, поэтому свойства воды и водных растворов – один из важнейших вопросов молекулярной кулинарии.

К кулинарии применимы все законы физики и химии. Эти науки помогли лучше понять процессы, происходящие в продуктах, и развенчали некоторые кулинарные мифы. Например, при варке зелёных овощей вовсе не обязательно добавлять соль для сохранения вкуса и цвета. А соль не усиливает кипение, а лишь добавляет в воду кислорода, растворённого в кристаллах, за счёт чего образуется бурление, но повышение температуры кипения при этом незначительно. Кроме того, время приготовления большого куска мяса определяется не весом, а расстоянием от его краёв до центра – чем оно больше, тем дольше мясо готовится. После изучения метаморфоз, происходящих с продуктами, последовали следующие шаги молекулярной кулинарии: улучшение традиционных блюд, создание новых на основе обычных ингредиентов, изобретение необычных пищевых добавок и эксперименты с комбинированием вкусов.

Изыюминка — в технологиях

Вкратце расскажу о технологиях, которые используются в молекулярной кухне. Некоторые можно использовать самостоятельно, некоторые удастся применить только в специально созданных лабораторных условиях. Вакуумизация – всё готовится в пакете при температуре не выше 60 градусов на водяной бане. Метод подходит для приготовления пищи в домашних условиях. Сферизация – с помощью альгината натрия получают икру со вкусом чего угодно. Эмульсификация, или эффект эспума – практически из любого продукта и соевого лецитина можно получить эмульсию.

Замораживание жидким азотом. Желатинизация – любой продукт превращается в желе с помощью загустителя, в качестве которого выступают агар-агар или каррагинан. Так, под видом мармелада может быть тыква или мясо. Использование центрифуги – с её помощью из одного продукта можно получить пасту, сок или пену. Роторный испаритель – этот физический процесс придаёт блюду совершенно любой аромат: рыба может пахнуть розами – удивительно, но этого действительно можно добиться. Применение сухого льда – химические процессы, запускающиеся при соприкосновении с ним, усиливают запах любого соуса.

Шок для дегустатора

Современная молекулярная гастрономия и её блюда из меню ресторана способны обмануть любого дегустатора. Под видом красной икры на бутерброде вполне может оказаться клубничное варенье, а обыкновенное яйцо может обладать совершенно другим вкусом. По фото невозможно догадаться, что за вкус у еды, а имя блюду в меню может присваиваться любое. Всё дело в способе приготовления, чему уделяется немало времени и сил. Вы никогда не сможете угадать, что вам предлагает повар, пока не попробуете. Это смысл молекулярного искусства приготовления еды – удивлять и шокировать. Понять, что такое молекулярная гастрономия, помогут предлагаемые вашему вниманию рецепты. Совершенно обыкновенные продукты становятся частью тайного процесса, за который отвечает повар, а ведь только он знает, как создать неповторимый вкус блюда из обширного меню путём особого способа приготовления и подачи. Каждая порция – настоящий кладёз витаминов и полезностей. Здесь нет тяжёлых продуктов, разрушающих здоровье. Чтобы полностью познать вкус приготовленного блюда, нужно раскрыть букет и добраться до сути каждого ингредиента. Потому в гастрономическом ресторане важна любая деталь, там строго следят даже за запахами в зале. Разрушить гармонию, растерять впечатления могут даже резкий запах духов клиентов или ветер из открытого окна. И всё же некоторые блюда может приготовить самостоятельно даже не слишком опытная хозяйка – чтобы удивить гостей и домочадцев.

Рецепты

Домашние эксперименты



Хотя молекулярные блюда обычно готовятся в ресторанах, существует ряд несложных рецептов, которые можно повторить в домашних условиях.

Яичная помадка

Яичная помадка – это, пожалуй, самый простой рецепт. Ингредиенты: яйца – 5 шт. Приготовление. Кастрюлю с водой и яйцами на два часа поставить в духовку, предварительно разогретую до 65 градусов. Получится новый по текстуре

продукт, который больше похож на вкусную помадку.

Икра бальзамическая

Закуска, рассчитанная на пятерых, готовится всего десять минут. Ингредиенты: оливковое масло – 100 мл, бальзамический уксус – 60 мл, вода – 30 мл, сахар – 1 ст. л., саше агар-агара – 1 шт. Приготовление. В сотейнике смешать уксус, воду, сахар, агар-агар. Довести до кипения, затем остудить загустевшую смесь. Шприцем без иглы набирать смесь и по капле выдавливать в охлаждённое оливковое масло. Шприц при этом лучше держать горизонтально. Попадая в оливковое масло, капли застывают, образуя икринки. Процедить продукт и намазать на бутерброды со сливочным маслом.

Кофейное мясо

Ингредиенты: свинина – 800 г, эспрессо – 1 чашка, кофейные зёрна измельчённые – горсть, кофейное масло – 50 г, перец, соль – по вкусу.

Приготовление. Мясо промыть, обсушить, затем с помощью шприца ввести в него чашку эспрессо со всех сторон. Сделать пасту из кофейного масла, кофе, соли и перца. Натереть ею весь кусок, убрать его в рукав для запекания, хорошо завязать. В кастрюле вскипятить воду и положить туда кусок свинины в рукаве. Томить два часа, остудить, порционно нарезать и подавать на стол.

Острый трюфель

Ингредиенты: шоколад – 100 г, жирные сливки – 75 мл, сливочное масло – 20 г, щепотка сухого перца чили. Приготовление. Плитку шоколада разломать на кусочки, залить сливками, добавить сливочное масло, щепотку сухого перца чили. Растопить смесь на медленном огне до шелковистой консистенции. Охладить и убрать в холодильник на два часа. После застывания сформировать ложкой шарики и обвалять их в какао-порошке. Готовые трюфели поставить в холодильник до полного застывания.

Питание с пользой

Хорошего вам настроения!

Неудивительно, что ранние декабрьские сумерки навевают мрачные мысли. Солнечный свет нужен для синтеза некоторых гормонов и витаминов, а из-за сокращения светового дня сбиваются «внутренние часы» человека.

Именно в холодное и тёмное время года у людей проявляется так называемое сезонное аффективное расстройство: чем меньше солнечного света, тем меньше в человеческом организме вырабатывается серотонина – «гормона удовольствия». Кроме того, зимой происходит нарушение выработки мелатонина – гормона-регулятора суточных ритмов, влияющего на сон и настроение. Удивительно, но некоторые продукты способны «изменить настройки» мозга, если войдут в ежедневный рацион. Они содержат полезные элементы, которые включаются в обмен веществ – и зимняя хандра отступает. Самым важным продуктом с серотином признаны помидоры: в них в большом количестве присутствует триптамиин, который тонизирует организм и помогает избавиться от усталости. Также сюда можно отнести брокколи и сладкий перец. Среди фруктов особенно полезны дыня, финики, бананы, персики, яблоки, сливы, инжир и апельсины. К продуктам с высоким содержанием серотонина относят ягоды. Достаточно съесть горстку смородины, малины или клубники, чтобы улучшить настроение и зарядиться положительными эмоциями. Форель, лосось, морская капуста и другие морепродукты содержат полезные кислоты, витамины и микроэлементы, благодаря которым оказывают антидепрессивное воздействие.