

Нет жиру, нет соли, нет сахару

Эпикурейство как самый действенный способ стать долгожителем

Ален Дюкасс |



ПОСЛЕДНИЕ 25 лет я потратил на поиски идеального средиземноморского вкуса. Нашупав его, я в очередной раз понял, что идеальное блюдо — это гармония. Гармония температуры, текстуры и вкуса. Никаких спецэффектов. За эти четверть века я сильно повзрослел. Я стал чуть мудрее. Но в очередной раз понял, как мало я знаю.

За минувшие годы я придумал сотни рецептов, но в стремлении к совершенству максимально сократил меню всех своих ресторанов. В парижском Alain Ducasse всего 12 блюд. В Монте-Карло — 18. Когда четверть века назад ресторан только открывался, в меню значилось 36 блюд. Мне понадобилось 25 лет, чтобы понять, насколько я несовершенен, и сократить предложение вдвое. Меньше еды лучшего качества — вот направление, которое мне предельно понятно.

Задача шеф-повара — не только баловать вкусовые рецепторы гостя, но и заниматься его образованием. Мы не доктор. Но мы обязаны готовить полезную кухню. Вектор кулинарных тенденций смещается в сторону *cuisine de sante* (здоровая кухня). Мой нынешний девиз: нет жиру, нет соли, нет сахару. Я повторяю эту мантру, стоя у плиты, и мне кажется, что я начинаю понимать секрет долгожительства.

Меньше мяса, больше морепродуктов. Злаки и овощи. Сезонные, региональные продукты высшего качества — то, что продлит вашу жизнь и поднимет мне настроение. Рыба утреннего улова — вот жемчужина любой кулинарной коллекции. Я не люблю декорации. В любой тарелке (будь то высокий ресторан или простой сельский обед) продукт должен оставаться собой. Деревенский вкус — тренд современности.

МОЯ ПРОФЕССИЯ — ЭТО ТО,
с чем я работаю. Я — это мой терруар.
Я то, что я готов приготовить.
Смогу ли я найти хороший
томат, который поразит вас своей
целомудренностью?

Мы возвращаемся к корням. Все сводится к минимализму. Во главе любого стола — чувственная рафинированная кухня.

Моя профессия — это то, с чем я работаю. Я — это мой терруар. Я то, что я готов приготовить. Смогу ли я найти хороший томат, который поразит вас своей целомудренностью? Будь то Париж, Лондон, Нью-Йорк,

Тоскана или Санкт-Петербург, в стремлении удивить я должен искать совершенство, и этот поиск — самый увлекательный процесс на планете.

Каждый день я стараюсь достичь совершенства. Я просыпаюсь и зачитываю про себя любимую мантру.

Вкус и текстура. Вкус и текстура...

Я повторяю эти слова и понимаю, как мало я знаю.

Я фермер, готовящий простые рецепты. Я портной от гастрономии, шьющий сартorialные блюда. Приготовить ничто — самое сложное. Суп, злаки и овощи — вот чем я готов удивлять. Никаких экспериментов. Гурманы устали от суперэффектов. Они хотят есть хорошую, понятную еду. Еда локализовалась. Философия *slow-cook* семимильными шагами идет по планете.

При всем богатстве французского есть в итальянском хорошее слово — «*aggiornamento*» («осведомленность»), которому я не могу найти аналога на родном языке. Современный человек знает все, что происходит вокруг. Информация распространяется со стремительной скоростью. Стоит открыться ресторану, достойному внимания гурмана, о нем узнает весь мир. Гурман понимает, что он ест. Прошли времена, когда люди ходили на молекулярные шоу. Мы возвращаемся к истокам. Мы испытываем голод по хорошим продуктам.

В стремлении узнать чуть больше я много ем и путешествую. И продолжаю делать открытия. В Бруклине я зашел в небольшую забегаловку, где мне приготовили лучший в мире сэндвич с курицей. Никто не знает шефа без имени. Он готовит для бруклинцев, которые, возможно, не понимают, насколько этот человек гениален. Курица идеальной прожарки. Зеленый салат. Немного перца и соли.

В тот зимний день американец приготовил ничто. Я получил бесценный опыт, заплатив за это \$1. Это был лучший сэндвич с курицей в мире.

Я записал рецепт, ведь моя миссия — делиться кулинарными находками.

Я то, что я знаю. Ты то, что ты ешь.