

Термистым путем ЕДА С ЕЛЕНОЙ ЧЕКАЛОВОЙ

В СВЕТЕ есть такое чудо: в Тоскане, в области Маремма, возле высокого холма, увенчанного замком-крепостью небольшого поселения Сатурния, рядом со старой мельницей — каскад горячих водопадов, которые, обрушиваясь на каменные уступы, образуют диковинные джакузи с природным гидромассажем. Всего 170 км от Рима — и вот вам мир, будто не тронутый цивилизацией: вид на бархатные зеленые холмы, окутанные легким теплым паром. На эту картину можно смотреть часами, не думать ни о чем и буквально парить в облаках. Хвойный аромат смешивается с духом сероводорода, в водяных брызгах ослепки радуги — так, наверное, выглядела Земля тысячи лет до нашей эры. Согласно мифу, Юпитер, разгневавшись на Сатурна, метнул в него копьё, да промахнулся, а оно вонзилось в мягкий туф здешних пород, и на поверхность вдруг вырвался горячий фонтан, так появились термы. Здешние пенящиеся источники похожи на «молодильное молоко», в котором купались герои русских сказок. В лечебных целях эти горячие воды использовали еще этруски, потом сюда приезжали римляне, теперь к волшебной воде толпы людей со всего мира рвутся, как паломники к Животворящему Кресту.

Правда, с наслаждением искупаться здесь можно только на рассвете — позже отыскать свободное местечко в одной из известняковых купелей водопада невозможно.

Главное чудо, термальное озеро, посетить даром, увы, не получится — оно на территории отеля Terme di Saturnia Spa & Golf Resort.

Тоскана вообще — главное спальное место в Италии: в том смысле, что эта область богата природными SPA. Но это минеральное озеро образовалось 3000 лет назад внутри потухшего вулкана. Воды из него выходит 600 л в секунду, так что каждые сутки озеро полностью обновляется. Температура — плюс 37,5°, и купальщики здесь чувствуют себя особенно комфортно. Когда ныряешь, эффект природного чуда усиливается: ты видишь не облицованные плиткой стены и дно бассейна, а шероховатую поверхность настоящего кратера. Облегчение наступает за два-три дня: нейродермит, экзема, псориаз отступают, очищается кожа, уходит боль из суставов и мышц, восстанавливается нормальное кровообращение. Состоятельные люди приезжают сюда еще и для детокса, и избавляться от лишних килограммов. Ну да, в водах Сатурнии есть биогея — целительные водоросли, есть волшебные теплые грязи, которыми тебя обмазывают и обертывают — и ты спишь как в детстве.

Но вот мне торчать в SPA целый день — не по душе. К счастью, здесь есть и другое занятие: путешествие по близлежащим старинным городкам. В Маремме нет мест без следов поселений этрусков, римских и средневековых развалин. Больше всего меня поразил вид на тосканские холмы через окно еврейского дома XVI века. Он в крошечном городке-скале Питильяно — здесь одно из старейших еврейских поселений в Европе. Изумительная синагога, неприкосновенно сохранившиеся улочки, старые подвалы для кошерного вина. 90-летняя смотрительница рассказывает, что во Вторую мировую здесь не был убит ни один иудей. На защиту еврейской общины встали местные католики, которые прятали

Ягненок в ореховой корочке с молодыми овощами

- 1 Кусок ягнячьей корейки на 3-4 ребрышка
- 2 Мелкий молодой картофель (3 шт.)
- 3 Брюссельская капуста (3 кочанчика)
- 4 Зеленый горошек или зеленая фасоль (3 стручка)
- 5 Красный болгарский перец (3 восьмушки)
- 6 Маленький помидор (2 шт.)
- 7 Ореховые пластинки (2 шт.)
- 8 Немного сухого белого вина
- 9 Дижонская горчица
- 10 Луковый соус
- 11 Зеленый кардамон (4 коробочки)

ДЛЯ ОРЕХОВЫХ ПЛАСТИНОК:

- 1 Сливочное масло (100 г)
- 2 Мелко нарезанные фисташки (80 г)
- 3 Измельченные лесные орехи (30 г)
- 4 Измельченные кедровые орехи (10 г)
- 5 Панировочные сухари (50 г)
- 6 Молотый миндаль (50 г)
- 7 Соль

тех, кого преследовала власть. И в местных кофейнях всегашние итальянские кантуччи подают теперь вместе с еврейскими sfratti, сладкими батончиками-палками, наполненными грецкими орехами с медом и специями, — мол, это тоже специалитет наших мест. Само слово sfratti означает выселение: были времена, когда полиция гнала евреев палками до самого гетто — вот аидише мамы и стали печь сладкие «палки», чтобы перебороть страхи и комплексы своих детей. А рядом, в средневековом городке, почти деревне, Монтемерано — гастрономический ресторан Caino с двумя звездами Мишлен. Его хозяйка и шеф, Валерия Пиччини, — повар-самоучка. Да-да, она из тех гениальных итальянских мам, которые чувствуют еду, продукты и их сочетания каждой струной души. И все свои блюда она называет «детьми». В каждом — плоть Тосканы с ее vitalностью, при этом — легкость, изящество, изысканность. Чем меня поразил и Алессандро Бочи, шеф-повар ресторанов Terme di Saturnia. Чтобы понять его стиль, соединение мировой технологичности с местной традицией, попробуйте приготовить фирменную корейку ягненка под ореховой корочкой. Вроде несложное блюдо, но сделать его совсем не пара пустяков. Вначале надо соорудить ореховую пластину: в блендере кремировать соленое масло, добавить орехи и сухари и превратить смесь в гладкое

пюре. Потом выложить на пекарскую бумагу, накрыть вторым ее листом, раскатать пласт толщиной 3 мм и убрать его в холодильник. Это еще не вся предварительная работа — теперь луковый соус! Мелко нарежьте полкилограмма лука и потомите его со сливочным маслом на маленьком огне до полной мягкости. Потом добавьте сливки — 3–4 столовые ложки и пюрируйте до гладкости. Ну и, конечно, приправьте солью и уксусом. Дальше нужно зачистить корейку ягненка, натереть оливковым маслом, посолить, поперчить и оставить минут на 20. Тем временем подготовить овощи. Взять совсем маленький молодой картофель (Алессандро выбирает фиолетовый) и, не очищая, отварить его почти до готовности. Стручки сладкого зеленого горошка бланшировать в соленой воде и выложить на лед. Помидоры разделить на четвертинки и очистить от семян и сока. Перец нарезать на восьмушки, цуккини — пластинками длиной 4 см, кочанчики брюссельской капусты — пополам. Только после всего этого пора приступать к основной готовке. Разогреть оливковое масло, бросить в него зубчик чеснока, веточку розмарина и листик шалфея. Через 30 секунд выкладывайте корейку, а розмарин и шалфей переложите щипцами из масла прямо на нее. Когда низ слегка зарумянится, переверните мясо, а шалфей и розмарин снова положите сверху. Через пару минут чеснок, шалфей и розмарин

лучше выбросить, а кусок корейки взять щипцами и поочередно еще прижарить с обоих боков. Алессандро выкладывает корейку на разделочную доску и оставляет охлаждаться минут на десять, а затем острым ножом делает прорезь-карман у самой кости и закладывает в него кусок застывшей ореховой пластины. Еще один ее ломтик он кладет сверху, на мясо. Только тогда его можно довести до готовности в духовке при температуре 200 градусов — где-то минут восемь. И еще доделать овощной гарнир: разогреть на сковороде оливковое масло и бросить веточку розмарина, через полминуты выложить брюссельскую капусту, еще через минуту — зеленые стручки, картофель, перец и коробочки кардамона — жарить на среднем огне, помешивая, 3 минуты. Потом плеснуть белого вина и налить немного лукового соуса — тушить пару минут, снять с огня и выложить свежие помидоры. Подача тоже не простая. Алессандро тонко смазывает треть тарелки горчицей и выкладывает разноцветные овощи: сначала пластинки цуккини, на них — все остальное. Рядом помещает запеченную корейку с румяной хрустящей ореховой корочкой и украшает все блюдо живописными каплями лукового соуса. Вот такая в Сатурнии кропотливая и честная работа. Стоит своих денег. Хоть вроде и могли бы, а не ищут в божественном месте легких путей.