

«Настоящий
маэстро мяса»

Том Паркер Боулз
Daily Mail



РИЧАРД ТЕРНЕР

Поистине королевское мясо

ИДЕАЛЬНАЯ ГОВЯДИНА

Кулинарная книга о мясе

Посвящение

Я посвящаю эту книгу покойному великому Джошуа Озерски, моему другу и партнеру по фестивалю Meatoria, который вдохновил меня на эту книгу и написал предисловие к предыдущей, «Идеальная свинина». Тебя очень не хватает.

Оказалось, что писать не так-то просто, как я думал, это тоже ремесло, и роль Джоша была неоценима, когда я спотыкался и терял уверенность. Чтобы поддержать меня, он написал эти слова:

«Как кулинарному писателю, мне много не хватает. Я никогда не работал в ресторане и не посещал кулинарные курсы, и я плохо знаю национальные кухни в целом, но нет человека, который бы чувствовал еду более глубоко. Я живу ею, и эта всепоглощающая страсть дает мне силы для работы. Это честная точка зрения, она — основа моей натуры, и дает мне право писать о том, что такое ростбиф.

Когда я начал писать о еде, мой внутренний голос помог мне преодолеть все преграды. Я делаю хорошую работу, как минимум честно, и честно вполне достаточно».

Джошуа Озерски, 1967–2015



РИЧАРД ТЕРНЕР

ИДЕАЛЬНАЯ ГОВЯДИНА

Кулинарная книга о мясе

Благодарности

Автор хотел бы поблагодарить:
Карен Макбрайд за чтение всего текста и работу в качестве «фильтра».
Мэтта Брауна, Эмили Кидд и Энни Ригг за их талант и помощь в готовке и тестировании.
Марка Шатцкера, Джессику Рэгг, Филиппа Уоррена, Питера Ханнана и Джеймса Джорджа за ценные комментарии.
Ребят из Turner & George за то, что снабжали меня всей этой говядиной,

порой выполняя самые странные запросы.
Дэвида Эзрина из Alfresco Concepts за то, что предоставил мне гриль Big Green Egg. Он очень пригодился во многих рецептах и фотографиях.
Пола Уинч-Фернесса за то, что он был фотографом-богом.
Стефани Джексон, Каролину Браун, Сибиллу Стивенс и Джульетту Норсворти из издательства Octopus Publishing за их терпение и понимание.



Содержание

| | |
|--|-----|
| Вступительное слово Марка Шатцкера ... | 6 |
| Введение | 8 |
| Ингредиенты | 10 |
| Стейки | 12 |
| Породы | 66 |
| Бургеры | 76 |
| Выращивание | 98 |
| Гриль | 102 |
| Откорм | 128 |
| Сырое и соленое мясо | 130 |
| Забой | 170 |
| Жарка | 172 |
| Выдержка | 194 |
| Копчение | 196 |
| Информация от мясника | 214 |
| Тушение и варка | 218 |
| Покупка | 294 |
| В духовке | 296 |
| Говядина и окружающая среда | 318 |
| Запекание | 320 |
| Говядина и здоровье | 346 |
| Индекс ингредиентов | 348 |
| Индекс рецептов | 352 |

Вступительное слово Марка Шатцкера

Еда – забавная вещь. Желание есть все самое вкусное универсально. При этом то, что мы обычно едим, совсем не идеально. И все благодаря человеческому рту.

С одной стороны, рот нужен нам, чтобы есть, это более чем очевидно. Но когда все съедено, мы начинаем использовать наши рты для кое-чего еще: для разговора. И вот тут-то все и идет наперекосяк.

Мы зависим от слов. Например, мы одержимы местами. Каждые десять лет или около того объявляются и становятся модными новые места, и вот, кажется, буквально за неделю каждый шеф-повар создает свою версию какого-то непонятного регионального блюда, особенно если он и в месте-то этом никогда не бывал. А еще мы заиклены на техниках. Пару лет назад был период, когда в течение нескольких месяцев те, кто считал себя всезнайками в области еды, не хотели ничего иного, кроме того, что приготовлено в пластиковом пакете.

В сущности, ничего неправильного нет ни в местах, ни в техниках. Но сами по себе они не являются «волшебной палочкой», превращающей соус или блюдо в целом в деликатес. При нашей любви к хорошей еде, мы потерялись в концепциях, и часто это

заканчивается просто плохой едой. Есть, однако, авангард шеф-поваров, кто оценивает еду по очень простому принципу: ее вкусу. Ричард Тернер – один из них. Он не помешан на традициях – в этой книге есть рецепты кимчи из говядины, западноафриканского блюда суя и бирманского говяжьего карри. Но ему не свойственны все эти обычные во всем мире приступы кулинарной глупости. Он просто любит еду. И хочет, чтобы другие тоже полюбили то, что любит он, и по тем же причинам.

Что и приводит нас к говядине, поистине «королевскому» мясу. Основополагающий белок. Вечный объект нашего мясного голода. Когда куриная грудка без костей смотрится в зеркало, она мечтает увидеть там говядину. И сегодняшняя не самая радужная ситуация с говядиной поистине озадачивает.

В последние годы наше сельское хозяйство было модернизировано, чтобы производить говядину по самой низкой цене. Говядина сегодня – дешевый продукт. Чудесно осознавать, что вы можете пойти в супермаркет и купить стейк рибай всего за несколько фунтов или долларов. Но потерялась одна важная вещь, которая делала говядину столь желанной в прошлом – вкус. Поэто-



му мы поступаем с говядиной так же, как и с куриной грудкой – топим ее в соусах и маринадах.

Каждому любителю говядины стало сейчас очень сложно. Как будто красное мясо потеряло свой голос.

Я целую книгу написал о том, что происходит с говядиной. Когда она была опубликована, ко мне стали обращаться самые разные повара, большинство из которых писали письма, чтобы раскрыть тайну идеальной смеси специй (ничем, по сути, не отличавшейся от порошкового супа), или волшебного маринада (на самом деле больше напоминавшего заправку для салата), или идеальной пропорции грудинки и шеи в фарше для бургерной котлеты (в чем нет смысла, потому что эти отрубы по сути схожи). А потом я услышал о Ричарде Тернере, который молится на тот же алтарь простоты. Хороший стейк, по его словам, требует двух вещей: огня и соли.

Если вы любите говядину, послушайте Ричарда Тернера. Послушайте, что он говорит о том, какую часть коровы вам нужно есть, что должна есть эта корова, какой жизнью она должна жить, как она должна быть убита, разделана и, наконец, приготовлена. Возьмите кусок этой говядины, приготовьте ее – копченые ребрышки, маринованный рубец или «мясной чай» – и отправьте туда, где ей самое место: в рот. Больше ешьте, меньше говорите. Для меня еда значит именно это.



Марк Шатцкер, 2017



Введение

Когда очень захотелось мяса, на ум чаще всего приходит говядина... и особенно стейк. Это воплощение идеального мяса, самая дорогая позиция в меню. Есть рестораны, полностью посвященные говядине, — неяркий свет, оформленные кожей и темным деревом интерьеры. Стейкхаусы — это храмы нашей плотоядной страсти. У говядины есть не только свой тип ресторана, но и свой специальный нож — большой и внушительный. В стейкхаусе вам могут принести куски темно-красного сырого мяса на выбор. «Вот этот» — говорите вы; и это идеальный кусок. В «Идеальной говядине» все о мясе и стейке: почему они такие особенные и что делает говядину поистине «королевским» мясом.

В этой книге я объясняю, как поджарить идеальный стейк, запечь идеальный кусок мяса, приготовить идеальный бургер, а также рассказываю о том, как использовать каждый отруб — иногда с учетом породы — лучшим образом. Это скорее общие правила, нежели конкретные инструкции. Прочитав эту книгу, надеюсь, вы будете выбирать отличный кусок говядины от выращенного экстенсивным методом в натуральных условиях чистопородного животного, понимая при этом, что стандартизация — не достоинство, а недостаток. Я собрал около 160 рецептов, какие-то классические, со всего света, другие уникальные, из моей записной книжки. В качестве основного правила я предлагаю брать 1 кг мяса для четырех-шести человек, но я же не «мясная полиция», так что решайте сами.

Между главами с рецептами я вкратце останавливаюсь на самых важных вопросах, которые хорошо знакомы любому фермеру и которые важны не только для вкуса мяса, но и для нашего здоровья. Разрушительный цикл интенсивного животноводства приводит к тому, что мясо дешевеет, а чрезмерное его потребление поощряется. В этом процессе выгоды нет никому, включая фермеров, которые вынуждены продавать мясо по таким низким ценам, что едва окупаются затраты. Для нашего здоровья это тоже не слишком хорошо, как и для здоровья животных на фермах.

В средствах массовой информации постоянно появляются панические сведения об употреблении мяса, его считают причиной ожирения, диабета, болезней сердца и даже рака. Большая часть мяса, которое едят во всем мире, производится путем интенсивного животноводства, а в этих страшных историях умалчивается о разнице между ним и экстенсивным методом, и это серьезная ошибка. В главе, посвященной здоровью, я излагаю доводы в пользу разумного потребления высококачественной говядины как части здорового, сбалансированного рациона.

В другой главе я подчеркну различия между интенсивным и экстенсивным методом выращивания животных на фермах, и поясню, почему это так важно. Между мясом животных, выращенных с гордостью, и мясом животных, разводимых лишь для выгоды, огромная разница. В основном это зависит от питания животных как от главного фактора, влияющего на вкус и пользу мяса.

Я расскажу и об убое, который так же важен, как и условия содержания животных, кроме того, остановлюсь на вопросах выдержки мяса, высказав свои доводы за и против технологии созревания. Наконец, я остановлюсь на некоторых приемах, которые используют мясники, и дам немного сведений из грубой бычьей миологии (а к науке о мышцах все в итоге и сводится).



В «Идеальной говядине» я хочу призвать вас выбирать мясо с умом: покупайте меньше говядины, но лучшего качества – мясо, которое было выращено с заботой. Один из способов избегать мяса, произведенного по интенсивной технологии, – это быть разборчивыми, когда вы его приобретаете. Лишь немногие супермаркеты продают хорошую говядину, произведенную экстенсивным методом, и этикетки могут дезориентировать вас, поэтому я честно расскажу о том, что они на самом деле означают.

Как и в случае с моей предыдущей книгой, «Идеальная свинина», здесь целая глава посвящена породам коров и как порода влияет на вкус мяса. Я очень ценю хорошие мясные породы, не случайно бык породы Анколе-Ватуси стал частью дизайна этой книги (он ведь действительно выглядит очень красиво).

«Идеальная говядина» – это история, ведущая свой путь от Ангусов до коров породы Уайт-Парк, под стук барабана по дороге, и если я чуть-чуть буду занудствовать в процессе, прошу прощения. Я хочу дать вам советы о том, как выбрать, купить

и приготовить говядину с уважением к фермеру, животному и собственному желудку. Как в любой хорошей истории, здесь есть и злодеи, но я старался не заострять на них внимания. В конце концов, мы всеядные существа и все вместе несем ответственность за индустрию производства говядины в наши дни. Как считает гуру в вопросах говядины Марк Шатцкер, лучше попытаться изменить что-то изнутри, чем кидаться камнями снаружи.

Richard

Ингредиенты

Трудно написать этот раздел, не звуча как заезженная пластинка, но я постараюсь. Если обобщить, то следует покупать с умом, задавать вопросы и не позволять себе экономить на качестве.

Мясо Как более подробно говорится в главе «Покупка» (стр. 294-295), приобретайте лучшее мясо, которое вы можете себе позволить, если возможно, у проверенного и известного продавца. Задавайте вопросы типа «Как выращивалось это животное?», «Каков был его возраст?», «Что оно ело?», «Какая это порода?» и будьте готовы потратить немного больше за чуть меньшее количество. Говядина должна быть праздничным украшением вашего меню раз в неделю – да, вы правильно прочитали. Я предлагаю есть меньше мяса, но лучшего качества.

Фрукты и овощи Все эти многочисленные чистые и одинаковые плоды, которые вы видите на стойках супермаркета, как и их стерильная упаковка, были произведены промышленным путем. В них гораздо меньше полезных питательных веществ, чем в выращенных на органических фермах или теми немногими фермерами, которые придерживаются абсолютно натуральных методов производства. Овощи из супермаркета и на вкус совсем не те: один из главных секретов хороших ресторанов – их выбор поставщиков овощей. Морковь или тыква в St. John, River Café или Chez Panisse совсем не те, что вы покупаете в супермаркете, и если вы найдете, где купить овощи наилучшего качества, вы сможете готовить такие же вкусные блюда, как в этих ресторанах.

Также важно приобретать сезонные продукты. Спаржа, купленная зимой, выращена совсем в других климатических условиях, чем там, где вы живете, и преодолела путь через половину земного шара. А это значит, что с ней производили всяческие манипуляции и пичкали бог знает чем, чтобы она выглядела свежей, когда прибудет на место. (О цене здесь даже и упоминать не будем.) Как можно больше покупайте в сезон – это хорошо как для ваших вкусовых

сосочков, так и для вашего бюджета, и для окружающей среды.

Соль В основном я использую морскую соль. В ней больше минералов, и она дает более насыщенный вкус, нежели обычная. В простой столовой соли также содержатся антислеживающие вещества, ухудшающие вкус блюд. Искусство добавления соли, возможно, один из самых главных секретов в кулинарии – слишком большое количество делает блюдо чересчур соленным и вызывает «усталость от специй» по окончании еды, а слишком малое приводит к невыразительному вкусу.

Специи Все специи нужно использовать свежими, особенно перец, и свежемолотыми. Если вы пока не придерживаетесь этого правила, начните, и увидите, как качество ваших блюд моментально значительно улучшится. Размолотые специи начинают выделять в воздух летучие масла – это и есть аромат! Покупайте свежие специи малыми количествами в местах, где большой оборот, и мелите непосредственно перед готовкой с помощью мельницы или ступки с пестиком.

Уксус и масло Не все уксусы и масла одинаковы. Когда дело касается масла, покупайте небольшие его бутылочки как можно чаще. Масло не так быстро портится, но их вкус ухудшается во время хранения, особенно у оливкового масла. Уксусы хранятся лучше, но старайтесь избегать произведенные крупными компаниями, промышленным путем. По возможности выбирайте живой, натуральный уксус, а еще лучше – делайте его сами.

Молочные продукты Ну ладно, сейчас немного позанудствую снова: покупайте органические молочные продукты, от животных, содержащихся в гуманных условиях, так же, как вы выбираете мясо животных



травяного откорма. Хорошие молочные продукты покупайте в небольших количествах. Качественные молочные продукты намного лучше на вкус – *какой сюрприз!* Приобретайте сыры у небольших частных производителей, которые заботятся о них со всей тщательностью. Никогда, никогда не покупайте тертый сыр – на вкус это просто отстой.

Яйца Как и в случае с мясом и молочными продуктами, обратите пристальное внимание на то, откуда происходят яйца и как они были произведены. Важно, чтобы куры имели возможность свободного выгула, достаточно места и корма. Причина в том, что раз уж мы едим продукты животного происхождения, мы должны бы знать, как эти животные содержались. Кроме того, здоровые и довольные животные дают более вкусные, питательные и полезные продукты, и нигде это так ясно не отражается, как в яйцах. По возможности, покупайте органические яйца от кур свободного выгула. А если позволяют условия, заведите своих курочек, чтобы под рукой всегда были свежайшие яйца.

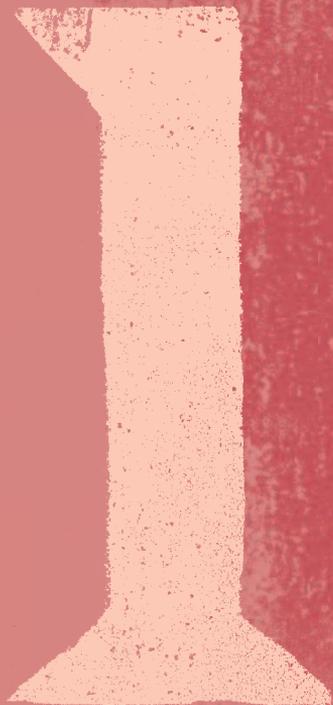
Рыба О рыбе в этой книге почти ничего не говорится, так что буду краток. Покупайте с умом. Отнеситесь к рыбе с тем же уважением, что и к мясу, – задавайте вопросы и избегайте рыбы, выращенной искусственным путем, на рыбных фермах, а также не приобретайте небезопасную рыбу, такую как тунец.

В своих рецептах я часто использую анчоусы, и с ними не все ясно. Как и специи, анчоусы находятся в основании пищевой цепочки, и влияние их массового вылова на

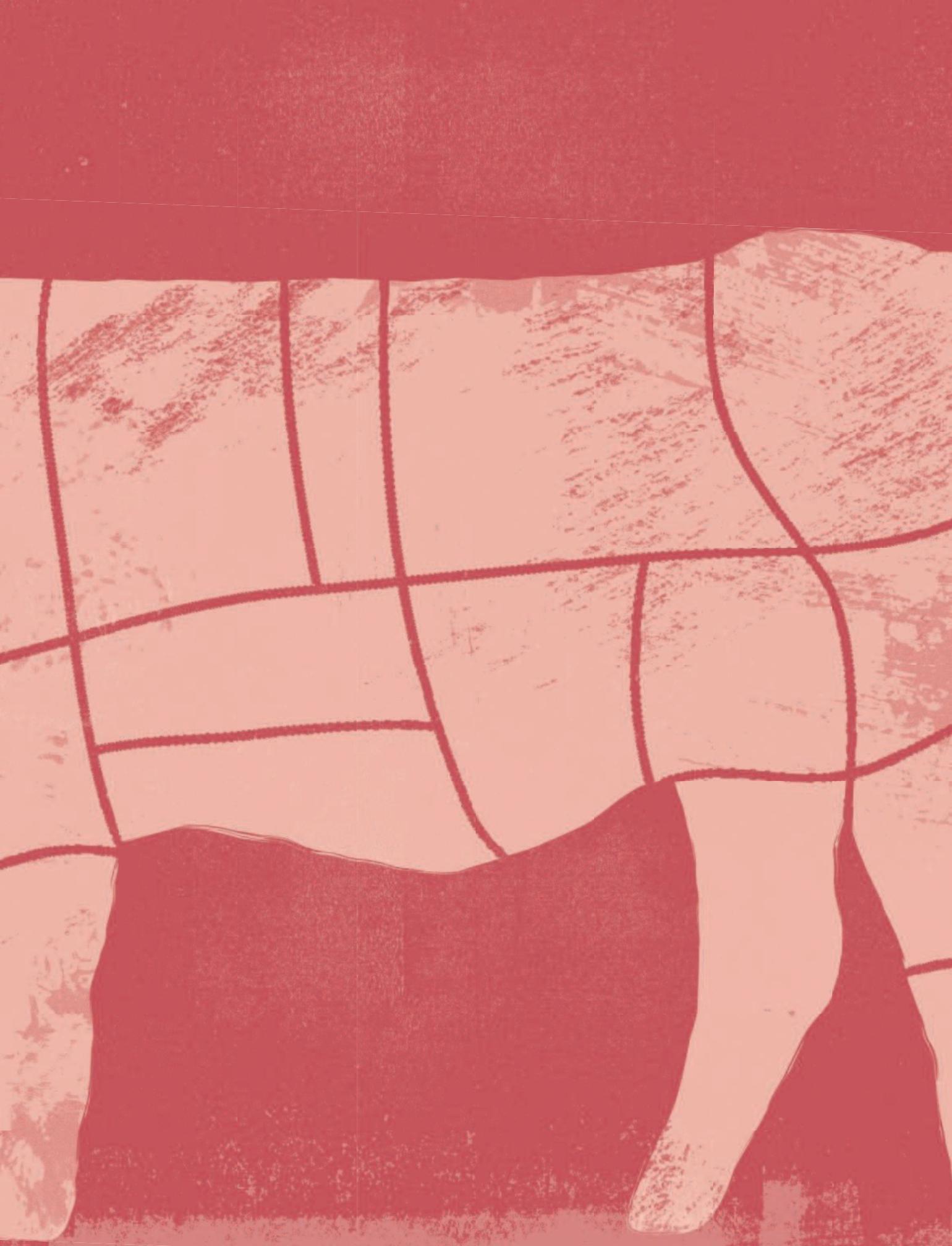
экосистему Мирового океана изучено довольно плохо. Имейте это в виду и избегайте их использования, если это вызывает у вас вопросы.

Орехи При покупке орехов следует помнить об этических вопросах, связанных с их производством. Одна из самых больших проблем в данной индустрии – низкие трудовые стандарты. Часто орехами занимаются частники, при этом невозможно контролировать время и условия работы. Даже на фабриках работающие в этой отрасли женщины трудятся за мизерную зарплату, в дыму и вредных испарениях. Так что в качестве исходного правила мы должны предполагать, что условия труда плохие, если не доказано иное. Выращивание орехов во всем мире – малорентабельный бизнес, и низкая стоимость приводит к неподобающим условиям труда. Ищите на упаковке значок «Честная торговля», напоминающий человечка, размахивающего символом инь-ян.

По возможности не покупайте китайский арахис. У меня однажды был очень неприятный инцидент, когда я съел китайский арахис из супермаркета, – во рту очень долго держался вкус металла, в медицине это явление известно как «арахисовый рот», оно может длиться до нескольких дней и представляет собой разновидность аллергии. Этот вкус во рту не давал мне работать, и я боялся, что никогда от него не избавлюсь! Восприятие вкуса восстановилось лишь через неделю, и все это время единственным доступным мне напитком была вода, а вся еда имела металлический привкус. Хорошо, чтобы немного сбросить вес, и ничего больше.



Стейки



Мой идеальный стейк

Нет ничего лучше, чем идеальный стейк, хотя восприятие его вкуса и субъективно. Тем не менее я хочу познакомить вас с моими любимыми способами его приготовления. У моего идеального стейка сладковатый мясной запах, его вкус долго держится во рту — говяжий, просто пальчики оближешь. Он должен быть выдержан в течение пяти недель (более долгая выдержка может быть использована для маскировки низкого качества мяса). В сыром виде он не влажный и не липкий, не мягкий и не рыхлый. У него ярко-красный цвет и выкрашенная мраморность, полученная в результате зернового откорма, — ее можно наблюдать в виде многочисленных тонких прослоек мягкого жира, напоминающих рисунок на мраморе. В моем идеальном стейке если мраморность видна, это чуть желтоватые межмышечные прослойки, слегка заметные, если их вообще видно невооруженным глазом.

За кулисами приготовления идеального стейка

Реакция Майяра — это химический процесс, который происходит, когда мясо коричневеет при нагревании, и это одна из главных составляющих превосходного вкуса стейка, приготовленного на сковороде или гриле. Реакция начинается при 140–170 °С. Знание, какой температуры должны достичь гриль или сковорода, чтобы началась реакция Майяра, определение правильного момента для приправления специями и помещения на гриль, а также знание того, как сахара и аминокислоты в мясе вступают во взаимодействие, чтобы началась реакция и раскрылись вкусы, поможет нам совершенствоваться как поварам.

У разных отрубов мяса различная степень мягкости, которая зависит в основном от количества коллагена в мышцах. Коллаген состоит из натуральных белков и является главным компонентом соединительной мышечной ткани. Количество коллагена варьируется в разных отрубках, а также зависит от возраста, породы и пола животного. Мышцы, которые мало работают, содержат меньше коллагена. Премиальные отрубы, как правило, содержат мало соединительной ткани и коллагена, а потому гораздо мягче других. Менее дорогие отрубы отличаются повышенным содержанием соединительной ткани, коллагена в них больше, а потому они жестче. Понимание коллагена является важной частью понимания приготовления мяса.

В случае с насыщенным коллагеном мясом, чтобы получилось нечто сочное, мягкое и вкусное, придется готовить его на слабом огне долго, чтобы

молекулы коллагена распались и, растворившись полностью, превратились в мягкий желатин, который делает мясо нежным и сочным.

Подготовка Дайте стейкам полежать при комнатной температуре 30 минут, чтобы они нагрелись. Затем обсушите их, так как влага на поверхности стейков не даст образоваться корочке, и вкус у готового мяса будет как у вареного, а не жареного. Кстати, выдержка при комнатной температуре уже подсушивает стейки, и они становятся не такими влажными, как только что взятые из холодильника.

Приправы Мне нравится чистая малдонская морская соль в виде хлопьев, когда речь идет о приправлении стейков; я никогда не использую обычную столовую соль. Все потому (и я об этом рассказывал на стр. 10), что обычная соль гораздо более соленая и содержит химические добавки, которые стейку совершенно ни к чему.

Я приправляю щедро, посыпая стейк солью щепотками и встряхивая поднос со стейками перед жаркой. Во время встряхивания большая часть соли осыпается, а оставшегося количества теоретически как раз достаточно для идеального вкуса.

Как в любых других случаях, здесь все зависит от самих стейков: толстые стейки, такие как шатобриан или стейки на косточке, требуют больше приправ, чем более тонкие стейки.

Мясо для стейков выдерживается разное время, и важно помнить, что стейки от животных разного возраста также приправляются по-разному. В двух словах, молодое и влажное мясо впитает больше приправ, чем более старое и сухое.

Количество соли также зависит от способа приготовления. На решетке гриля большая часть



Средне-слабая
прожарка

Средняя
прожарка

Средне-сильная
прожарка