

СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
КУХНЯ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ	9
Аквитания	9
Бретань	10
Бургундия и Бордо	14
Долина Луары	17
Лангедок	20
Лимузен	25
Нормандия	28
Овернь и долина Роны	32
Прованс	40
Шампань	47
Эльзас и Лотарингия	52
Париж	58
СИСТЕМА ПИТАНИЯ	61
ГДЕ ПОЕСТЬ	66
Сыры	79
Десерты и выпечка	90
Соусы	99
Напитки	103
Вина и другие алкогольные напитки	105
Традиционные блюда	109
Эти «съедобные имена»	123
КУЛИНАРНЫЙ ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ	128
КУЛИНАРНЫЕ ОТКРЫТИЯ ФРАНЦУЗОВ	148
СЛОВАРЬ	152

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Эта книга призвана помочь туристу или просто проголодавшемуся почувствовать себя достаточно комфортно при посещении французского ресторана либо кафе, независимо от того, где он желает отведать блюда или напитки народа, знающего в них толк.

Это может быть высокочеловеческое заведение в самой Франции или бистро в российской глубинке. Однако в любом случае читатель почувствует себя увереннее, если прочтет предложенные его вниманию страницы.

Хорошего аппетита!



Мастерство французских кулинаров прославило Францию на весь мир. Французская кухня, давно считающаяся одной из лучших в мире, вобрала в себя кулинарные традиции многих народов и сама стала источником вдохновения для последователей из разных стран. Десятки слов (ресторан, гарнир, омлет, соус, антрекот, лангет, майонез, суфле...) являются свидетельством ее популярности. Названия ряда французских блюд, вин, соусов, а также самих способов обработки и приготовления продуктов вошли во многие языки мира и понятны без перевода.

Во Франции интерес людей к вкусной еде считается совершенно естественным и стоит, возможно, даже впереди интереса к любви, в которой, по всемирному признанию, у французов нет равных. И это неудивительно, ведь история французской кухни насчитывает более 7 веков. В конце XIV века с легкой руки Гийома Тиреля, шеф-повара короля Карла V, появилась первая кулинарная книга на французском языке под заглавием «Поставщик провизии». Но поворотным годом в истории французской кулинарии стал год 1533-й, когда итальянка Екатерина Медичи стала женой французского короля Генриха II. Именно ей предстояло научить Европу искусству вкусного и полезного питания. Французские повара в тот период считали, что чем дороже продукт, тем он лучше,

и потому ценили все иностранное в ущерб местному. Исходные продукты сначала разваривали и зажаривали до невозможности, а после еще и заливали соусом с невероятным количеством специй. В результате получались острые, пряные и жирные блюда, состав которых невозможно было распознать на вкус. Итальянская же кухня эпохи Ренессанса представляла собой искусство гармоничного приготовления пищи, основанное на древнеримских и древнегреческих образцах.

В 1651 г. появилась вторая французская кулинарная книга повара-аристократа Франсуа Пьера де ла Варрена, выдержавшая на родине более тридцати изданий. Кулинария достигла небывалых высот. Серьезность, с которой французы относились (и относятся) к приготовлению пищи, наглядно иллюстрирует судьба Франсуа Вателя, шеф-повара принца Конде. Узнав о том, что по его вине 2 стола из 25 оказались без приготовленных блюд, он покончил жизнь самоубийством. Первый «ресторан» в Париже ознаменовал зарождение современной французской кухни.

Но веком французского превосходства стал XIX век. В 1825 г. Жан-Антельм Брийя-Саварен написал книгу по кулинарии, которая до сих пор считается лучшей в мире, — «Психология вкуса». Он относился к кулинарии как к искусству и науке.

Вот лишь несколько цитат, ставших поистине крылатыми:

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты.

Слишком долго ждать опаздывающего к обеду гостя — это обижать уже присутствующих гостей.

Судьбы наций зависят от того, как они питаются.

Огюст Эскофье (1846–1935) — легендарный французский кулинар, критик и кулинарный писатель, основал изысканный кулинарный стиль и по праву называется «королем поваров и поваром королей». В 1902 г. Эскофье опубликовал свою первую крупную книгу по кулинарии — *Le Guide Culinaire*, содержащую более 5000 рецептов. Эта книга сыграла огромную роль в мире французской кухни, и даже сегодня она используется как учебник классической кулинарии. Его гениальные приправленные ликером и сливками блюда преобладали во французской кухне до 1970-х, когда появилась простая в приготовлении и легкая для желудка «новая кухня».

Решением специальной комиссии ЮНЕСКО 16 ноября 2010 г. традиции французской трапезы были внесены в списки Всемирного нематериального наследия. Конечно же, не только во Франции существует школа утонченной кухни. Но Франция — страна, где кулинарное предложение очень разнообразное. И это разнообразие повлияло на формирование гастрономической культуры французов, а именно — на традицию взаимодействия людей в обществе, где всё происходит вокруг стола. Семейные праздники, праздники с друзьями, Рождество и

Новый год — все дружеские и семейные отношения завязываются, формируются и практикуются за столом.

Французскую кухню условно можно разделить на две основные ветви — региональную народную и изысканную аристократическую. Аристократическая французская кухня сформировалась при дворе Бурбонов, когда Париж стал законодателем мировой моды. Ее неповторимые блюда отличались разнообразием и изысканностью.

К региональной кухне относятся блюда, которые на протяжении веков готовили жители различных исторических областей страны.



АКВИТАНИЯ

Ее кухня вобрала в себя лучшие традиции сразу нескольких народов и отличается остротой и широким использованием вин и специй. Главным украшением местной кухни считаются говядина из Базаса и ягненок из Пойяка, антрекоты из Бордо, устрицы, угри и миноги с побережья Аркашона и из устья Гаронны, ландские жареные куры, трюфели и ветчина из Байонны, похлебка по-беарнски, выпечка, клубника и орехи из Перигора. В предгорьях Пиренеев очень высока доля традиционных баскских блюд, среди которых знаменитые ахоа, пиперада (хлеб, пропитанный жиром и обжаренный с овощами), трипокса (кровяные колбаски), ну и, конечно же, всевозможные сыры. Эти места являются родиной знаменитого арманьяка и самых дорогих вин Франции, а Бордо уже несколько веков носит заслуженный титул «столицы красных вин».

♦ **Ахоа** — телятину и байоннскую ветчину нарезают маленькими кусочками. В кокотнице с толстым дном в оливковом масле обжаривают ветчину и тонко нарезанный лук, затем добавляют телятину и чеснок. Все вместе готовят в течение 10 мин, периодически помешивая. Затем кладут в кокотницу зеле-

ные перцы, нарезанные тонкими кружочками, и оставляют на тихом огне примерно на 25 мин. В конце добавляют жгучий перец эспелетт, соль и соус из яичных желтков и уксуса. Традиционно ахоа подают с жареным картофелем, рисом или картошкой, сваренной на пару.

♦ **Confit de canard** (консервированная утка) — традиционный для юго-западной части Франции способ консервирования продуктов. Если речь идет о птице, то *confit* — это утиное (иногда гусиное) мясо, приготовленное в собственном жиру. При нагревании жир тает, и мясо можно довести до нужной степени сочности. Консервированная утка вполне может быть самостоятельным блюдом, например с гарниром из картофеля и чеснока, белых грибов или фасоли. Кроме того, ее добавляют в *garbure* — традиционный беарнский суп из сезонных овощей.

♦ **Poule au pot Henri IV** (курица с овощами в горшочке по-королевски) — на самом деле кроме куриного мяса и овощей в состав входят нежирная свинина, телятина, байоннская ветчина и даже иногда бычья кость и рис. Целую курицу начиняют фаршем из мясных компонентов и подают в сопровождении не только смеси различных тушеных овощей, но и фаршированной капусты.

БРЕТАНЬ

Бретань широко известна своей морской кухней. Почти все съедобные представители морской и реч-

ной фауны: рыба, устрицы, крабы, омары, лангусты и креветки — идут на приготовление практически каждого второго блюда. Кроме того, это родина крепов (*crêpe*) — блинов из самой разной муки (ржаной, пшеничной, горчичной, чечевичной). Самые известные из них — *beurre-sucré* — делаются просто с маслом и сахаром. Их складывают треугольником и едят, начиная от края к середине. В качестве начинок может быть варенье, мед или просто сахар. В Бретани так же, как и у нас, ценят гречиху. Бретонцы называют ее «черной пшеницей» и едят как в виде привычной гречневой каши (*grou*), так и в переработанном состоянии: из муки готовят *galettes* — знаменитые местные блины с несладкими начинками (с ветчиной, яйцом и сыром). Ароматный гречишный мед ценен и сам по себе, и в качестве основы для шушена (*chouchen*), традиционного слабоалкогольного бретонского напитка наподобие медовухи. И в то же время трудно представить себе местную кухню без рыбного супа или лосося под горчичным соусом. Стоит попробовать также:

♦ **cotriade** — сборный рыбацкий суп, в котором есть практически все сорта рыбы и морепродукты в сочетании с картофелем, травами и луком. Самое неожиданное, что дополняет суп, — соус винегрет;

♦ **le curé Nantais** («нантский кюре») — мягкий сыр с промытой корочкой. Промывают его соленой водой, что придает его корочке охристый оттенок, или местным вином мюскаде. История этого сыра

началась в конце XIX века в небольшой деревушке на берегах Луары. Местный агроном Пьер Ивер и некий священник придумали сыр «Лакомство для гурмана», который несколько лет спустя переименовали в честь святого отца. «Нантский кюре», завоевавший все мыслимые награды, стал изюминкой здешней гастрономии. В наши дни сыр изготавливают по той же технологии, что и прежде. Дневная норма — не больше 2000 головок, объемы не увеличиваются, несмотря на растущий спрос. Текстура сыра очень нежная, мягкая, вкус зависит от добавок (существуют разновидности с травами, водорослями). Обычно подается в конце трапезы;

♦ **pâté breton** (бретонский паштет) — его готовят уже более ста лет по традиционному рецепту во всей Бретани. В состав входит исключительно свинина: шейка, потроха, шкурка. Все ингредиенты достаточно крупно нарезают, смешивают с нашинкованным луком, чабрецом, укропом, лавровым листом, помещают в посуду с крышкой, добавляют соль и перец и запекают в собственном соку в печи. Паштет очень сытный, едят его в холодном виде, с хлебом и корнишонами;

♦ **lambig** (ламбиг) — местный яблочный бренди, выдержанный в дубовых бочках в течение нескольких лет. Виноделы периодически перемешивают содержимое бочек и добавляют к нему бренди других терруаров и урожаев, изменяя интенсивность фруктового аромата напитка и его крепость (в среднем

около 45%). Бретонский бренди хорошо сочетается с кофе, может служить аперитивом и ингредиентом для различных соусов и кондитерских изделий;

♦ **casse de Rennes** («реннский черпак») — своим названием обязан глубокой посуде, в которой это блюдо обычно готовили. Говяжьи ноги, свиную голову, шкурку, потроха, белое вино, специи и лук перемешивают и готовят в собственном соку;

♦ **kouign-amann** — знаменитый масляный пирог готовится достаточно быстро и легко из самых простых ингредиентов: дрожжей, сахара, муки, соленого масла и яиц. Подошедшее тесто раскатывают первый раз и распределяют по всей поверхности кусочки масла. Присыпают сверху сахаром и складывают вчетверо, как для слоеного теста. В общей сложности эту операцию необходимо сделать четыре раза. Затем тесто кладут в смазанную маслом форму, обильно смазывают взбитым яйцом и отправляют в духовку примерно на 25 мин. Готовый пирог едят теплым.

Кроме того, очень хороши местные яблоки, клубника, каштаны, цветная капуста и артишоки. Не обойдите вниманием гречневый пирог с мясной или овощной начинкой киг-ха-фарц (*kig ha farz* — одно из древнейших блюд страны); комплет из ветчины, яиц, сыра и лука; особым образом приготовленную баранину (засаливается обязательно в морской воде) и сладкий пирог кракелен (*craquelin*).

Столловые приборы, посуда



cuillère f à soupe

СТОЛОВАЯ ЛОЖКА



fourchette f

ВИЛКА



couteau m

НОЖ



fourchette f à gateaux

ВИЛКА ДЕСЕРТНАЯ



petite cuillère f

МАЛЕНЬКАЯ ЛОЖКА



assiette f creuse

ГЛУБОКАЯ ТАРЕЛКА



assiette f

ТАРЕЛКА



assiette f à gateau

ТАРЕЛКА ДЕСЕРТНАЯ



tasse f à café

ЧАШКА КОФЕЙНАЯ



verre m de vin

БОКАЛ ДЛЯ ВИНА



verre m d'eau

СТАКАН ДЛЯ ВОДЫ



Фрукты



ananas *m*
ананас



pastèque *f*
арбуз



raisins *m pl*
виноград



figue *m*
инжир



abricot *f*
абрикос



banane *f*
банан



cerises *f pl*
черешня



noix *f pl*
орех



groseilles *f pl*
смородина



melon *m*
дыня



pomme *f*
яблоко



citron *m*
лимон