

Самый известный веганский шеф-повар мира и неутомимый пропагандист сыроедения Мэттью Кенни рассказал wellness-эксперту L'Officiel Макпал Карибжановой об источниках вдохновения, будущем ресторанов и своей кулинарной академии.

ВЕЧНО ЮНЫЙ НАТУРАЛИСТ

Судя по сервировке блюд, в душе вы – настоящий художник. Что вас вдохновляет?

Ингредиенты. В Санта-Монике мы ходим на рынок за продуктами и творческим зарядом. Если у вас есть хорошие томаты, воображение и вы владеете технологиями приготовления, то создаете шедевр!

Говорят, что веганская или сыроедческая пища лишает нас чувства удовольствия от еды. Что вы об этом думаете?

Это, собственно, наша основная цель – построить мосты между кулинарным искусством и здоровым образом жизни. Здесь большое значение имеет сочетание вкусов. Я думаю: “Эти травы отлично подойдут к этим листьям, а они хорошо сочетаются с этими орехами”. Мы очень внимательно относимся к подбору продуктов, их нарезке, приготовлению. У нас есть свой стиль и в подаче: наши блюда имеют свободные формы, как сад.

Что переводит ваши кулинарные творения на другой уровень?

Стремление всегда улучшить то, что делаем. Например, когда мы только начинали, большая часть сыроедческих блюд была на основе орехов. Или мы часто делали “реплики” традиционных блюд – как в случае с нашей знаменитой лазаньей. Сейчас нам интересно акцентирование вкуса. Тут важны технологии и оборудование. Раньше мы часто работали с сушеными продуктами. Но подавать только их – все равно что быть на кухне с одной только сковородой. Теперь используем ферментацию, копчение, соление и консервирование, чтобы разнообразить вкусы и добавить им глубины.

Вы много путешествуете. Есть ли у вас совет, как оставаться “сочным”?

Сок для сочности! Я стараюсь меньше есть и больше пить. Недавно был в Бельгии. Приземлившись, сразу выпил шесть пачек органического натурального сока местного производства. То же самое – в Гонконге. У нас учатся студенты со всего мира, поэтому я всегда знаю, где найти органическую еду.

Вы посещаете другие рестораны?

Не так часто, как раньше. Сейчас меня больше вдохновляют сады и фермы. Я также смотрю на креативных людей в моде, искусстве или музыке. Или в высоких технологиях. Любая компания или человек, которые двигаются вперед, вдохновляют меня.



МЕТЬЮ КЕННИ
И МАКПАЛ
КАРИБЖАНОВА

БЛЮДА
ИЗ МЕНЮ
РЕСТОРАНА
M.A.K.E.
В САНТА-
МОНИКЕ



Есть ли секрет приготовления идеального соуса сальса?

Красота его в том, что все ингредиенты должны иметь вкус. Когда добавляю безглютеновую муку или другие безвкусные обработанные продукты, то я ищу баланс между соленым, сладким и горьким. Например, очень люблю цитрусовые, поэтому мы используем их почти во всех соусах. Или специи – чили, кайенский перец и травы, что-нибудь ароматное с цитрусовым оттенком. Мне нравится использовать сладость продуктов, например очень спелых томатов. Оливки, каперсы и морские водоросли дают солоноватый привкус. Глубина вкуса добывается за счет многокомпонентности.

Какие пять ингредиентов всегда присутствуют на вашей кухне?

Авокадо, лимоны, яблоки, миндальное масло, орехи макадамия, шоколад. Также всегда есть капуста кале, имбирь. Ингредиенты для смузи – миндальное молоко, свежие фрукты, сырой мед. И масла: самое главное – оливковое. Но мне нравится и наше местное масло из грецкого ореха. Иногда использую фисташковое масло.

Что бы вы подали на ужин для двоих?

Для тех, кто никогда не пробовал сыроедческих блюд, – лазанью: она отлично подходит для первого знакомства с сыроедением. Если говорить о более продвинутом уровне, то я бы готовил пельмени с кимчи. А на десерт – сырое мороженое.

Каково ваше видение относительно ресторанов будущего?

На мой взгляд, они станут более органическими. Появится ощущение, что вы едите дома. Сегодняшние рестораны слишком шумные, и в них присутствует слишком много разных ароматов. По-моему, это неблагоприятно сказывается на самочувствии гостей. Конечно, важно, чтобы ресторан был заполнен. Но мне кажется, что со временем рестораны станут более спокойным местом.

Что вы делаете для того, чтобы клиенты всегда возвращались в ваш ресторан?

Стараемся обеспечить им благоприятный опыт. После похода в ресторан иногда случается “пищевое похмелье”. Однажды я пригласил человека к нам на ужин. И на следующий день он позвонил и сказал: “Я чувствую такую легкость!” Для нас важно, как вы себя будете чувствовать после похода в ресторан.

Какие у вас отношения с вином? Традиционно люди, ведущие здоровый образ жизни, избегают алкоголя.

Мы подаем органические вина с низким содержанием сульфатов: они легче усваиваются организмом. К тому же вино улучшает вкус еды – например, цитрусовая кислинка становится ярче. И я верю, что вино в меру полезно. Оно, конечно, не сделает вас здоровее. Но в разумных порциях окажет благотворное влияние на самочувствие.

Вы открыли Matthew Kenney Culinary Academy. Что вас подтолкнуло к этому?

Мы хотим дать людям инструменты для самовыражения. Большая часть тех, кто приходит в нашу кулинарную школу, обладают видением и хотят изменить отношение других к еде через блоги, открытие ресторана или запуск продукции. Мы помогаем им приобрести необходимые навыки для осуществления их идей. Мы стараемся изменить отношение людей к еде и будем работать, пока правильное питание не станет нормой.



БЛЮДА ИЗ МЕНЮ РЕСТОРАНА М.А.К.Е. В САНТА-МОНИКЕ

ДЕТАЛЬ ИНТЕРЬЕРА РЕСТОРАНА М.А.К.Е.

СОУС МАРИНАРА

- 1 чашка римских томатов
- 1 чашка вяленых томатов
- ¼ чашки базилика
- ¼ чашки измельченного лука шаллот
- 1/8 чашки лимонного сока
- 1,5 чайной ложки тмина
- 1,5 чайной ложки сока агавы
- ¾ чайной ложки молотого перца чили
- 1,5 чайной ложки соли
- ¼ чашки оливкового масла

Измельчить помидоры в кухонном комбайне в пасту. Затем добавить оставшиеся ингредиенты – все, кроме масла – и снова мешать до состояния однородной массы. Вливать масло небольшими порциями, помешивая.

СОУС ПЕСТО

- 1 чашка фисташек
- ½ столовой ложки соли
- 2 чашки шпината
- 2 столовых ложки талой воды
- 4 чашки листьев базилика
- ½ чашки оливкового масла

Фисташки измельчить с солью до состояния пудры. Добавить шпинат и воду, а затем в полученную однородную массу постепенно вводить базилик. Смешивать до полного соединения ингредиентов, добавляя небольшими порциями масло.

