

# «Дикорастущий салат нужно собирать в чистых местах» О ПЕРВОЙ ВЕСЕННЕЙ ЗЕЛЕНИ

Шеф-повар ресторана «Пяткинь» Дмитрий Степанов

## — Насколько популярны у кулинаров дикорастущие травы?

— Учитывая, что большая часть диких растений в наши дни перекочевала на огороды и даже на подоконники, практика их приготовления весьма распространена. Другое дело — сбор трав на природе. В Британии, а также в Средиземноморье и в Провансе, где я был буквально в начале весны, в последние годы возросла популярность органических продуктов и появилось целое направление в кулинарии, связанное именно с дикорастущими травами.

## — И какие же травы предпочитают в Провансе?

— Для меня лично Прованс пахнет розмарином и мятой. Там вообще очень активно используют травы, именно в свежем виде, а не в качестве приправ и специй. Очень распространен лук шалот. Много используют шалфея и тимьяна — их несколько видов и растут они везде, в том числе в горшках прямо на кухнях. Часто можно встретить базилик и орегано.

## — А какие травы, на ваш взгляд, самые русские?

— Одуванчик, крапива и щавель — пожалуй, самое первое, что приходит на ум. Они применяются в зеленых весенних супах и салатах. Щавель можно собирать с весны до осени, регулярно очищая кустики, и использовать в супах, салатах, пирогах. Готовить щавель с его лимонно-кислым вкусом можно таким же способом, как и шпинат. С горьким вкусом одуванчика гармонируют заправки из орехового масла, уменьшить горечь помогает замачивание в холодной воде. У крапивы нужно выбирать самые молоденькие побеги, так как в старых содержатся опасные дубильные вещества. Также с ранней весны можно использовать для салата листья ревеня, а летом из его стеблей варят кисели и джемы.

## — Как разобраться, что стоит добавлять понемногу, а чего можно и побольше?

— Все зависит от насыщенности вкуса. Есть растения нейтральные, больше похожие на салатные овощи, а есть травы с интенсивным, почти пряным вкусом. К последним относится черемша, которую в России еще называют медвежьим луком, хотя она имеет сильный чесночный запах. Эта трава используется в свежем виде, так как при нагреве теряет аромат, и прекрасно заменяет чеснок, который созревает позже. Терпкий, тонкий аромат, напоминающий можжевельник, — у обыкновенной полыни. Она придаст пикантность утке, гусю или свинине. У ясенника — пряно-горьковатый вкус, который можно усилить с помощью сахара и использовать в сладких блюдах и кружонах. Весной повсеместно можно встретить будру — невысокое растение с круглыми, немного напоминающими мяты листьями. Она и запахом похожа на нее — имеет горький, островатый, терпкий вкус.



РОМАН ИРЮЩИЦЫН

## ОДУВАНЧИК, КРАПИВА И ЩАВЕЛЬ — ПОЖАЛУЙ, САМЫЕ РУССКИЕ ТРАВЫ

### — Как не ошибиться с выбором растений для весенних блюд?

— Естественно, нужно собирать только известные вам растения. На крайний случай изучите предварительно справочную литературу, посоветуйтесь со специалистом, ну или попросту возьмите с собой знающего человека. Собирать, конечно, нужно в чистых местах, дикорастущий салат только тогда будет иметь ценность. И съедать первые весенние травы нужно очень быстро — не храните больше двух-трех суток.

### — Что можно приготовить из первой зелени?

— Элементарные салаты — можно добавить любые доступные овощи, желателен свежий, а не отварной, чтобы максимально сохранить их полезные свойства. Для заправки годятся йогурт и соусы на основе хорошего растительного масла с уксусом или соком лимона, апельсина либо грейпфрута. Добавьте орехи, особенно, как мне кажется, хорошо подойдут кедровые. Чуть обжарьте их на сухой сковороде — так вкус будет интенсивнее. Чтобы добавить цвета в салат, не бойтесь использовать съедобные цветки — настурцию, примулу или цвет-

ки огуречной травы, которую можно использовать целиком. Сделать салат чуть более сытным можно за счет сваренного и порубленного мелким кубиком яйца.

### — А супы?

— Разумеется. Все знают про крапивные щи, про щи со щавелем — их можно есть как в горячем, так и охлажденном виде. Могу порекомендовать оригинальный супчик-пюре, в котором вместо дорогого шпината используется крапива или щавель. Понадобятся куриные грудки, большой пучок зелени, пара-тройка картофелин, луковица, стакан нежирных сливок. Бульон от отваренных в полутора литрах воды грудок процедить, в нем отварить картофель и мелко нарезанный лук, добавить туда же кусочки курицы и зелень и готовить вместе около пяти минут. После чего все нужно пропустить через блендер, можно дополнительно протереть через сито, чтобы консистенция получилась шелковистой. Останется перелить в чистую кастрюлю, добавить сливки, посолить и поперчить по вкусу, прогреть, но не доводить до кипения.

Беседовала Мария Савоськина