



**Мэйес, Фрэнсис.**

M97

Под солнцем Тосканы : кулинарная книга : рецепты итальянской кухни / Фрэнсис Мэйес, Эдвард Мэйес ; [перевод с английского О. Озеровой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. : ил. — (Кулинария. Весь мир на твоей кухне).

Во всех бестселлерах Фрэнсис Мэйес еда играет ключевую роль. В своей первой кулинарной книге Фрэнсис и ее муж Эд делятся рецептами блюд традиционной итальянской кухни, которые полюбили им за годы жизни в Тоскане. Книга выстроена как традиционный тосканский ужин: вы начнете с антипасты, а закончите десертом и дижестивом в компании хороших друзей. Более 150 рецептов итальянских блюд, советы авторов от хранения продуктов до лучшего метода приготовления пасты, а также атмосферные фотографии и описания кулинарных традиций перенесут вас прямо к уютному помещению под согревающие лучи тосканского солнца.

**УДК 641.55:908(450)  
ББК 36.997+26.89(4Ита)**

ISBN 978-5-04-104656-9

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВСЬ МИР НА ТВОЕЙ КУХНЕ

**Мэйес Фрэнсис, Мэйес Эдвард**

**ПОД СОЛНЦЕМ ТОСКАНЫ  
КУЛИНАРНАЯ КНИГА**

FRANCES MAYES AND EDWARD MAYES  
THE TUSCAN SUN COOKBOOK

© 2012 by Frances Mayes and Edward Mayes  
Photographs copyright © 2012 by Steven Rothfeld

This translation published by arrangement with Clarkson Potter/Publishers,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
Перевод с английского *Ольги Озеровой*

Ответственный редактор *А. Сидорова*  
Редакторы *Н. Кузнецова, О. Гамкова*  
Макет, верстка, препресс *А. Бельтиков*  
Художественный редактор *В. Терещенко*  
Технический редактор *Т. Анохина*  
Корректоры *Л. Воробьева, Р. Ниязева*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-88-86.  
E-mail: info@eksmo.ru  
Home page: www.eksmo.ru  
Гендир.: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимарат, 20 қабат, офис: 2013 қ.  
Тел.: 8 (495) 411-88-86.  
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru  
Тәуар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин: www.book24.kz**  
**Интернет-дүкен: www.book24.kz**  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасының негізгі дистрибуторы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасының негізгі дистрибуторы және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Демірбасар көшесі, 3-а, 3-ярус, Б. офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-58-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шеттен келген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification  
Свидетельство о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
www.eksmo.ru/certification  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 20.09.2021.  
Формат 84x108<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,52.  
Тираж экз. Заказ



Официальный  
интернет-магазин  
Издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

**book 24.ru**

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**Хлеб\*соль**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

fb vk od breadsalt.publisher



ЧИТАЙ·ГОРОД





## Кухонная хореография

Я тру, ты скребешь, течет вино, бурлит фасоль, шумит вода, облетают лепестки, сыплется мука, сплетаются ароматы, мигает свет, льется шоколад, звенит стекло, падают крошки и пот, гремят ложки, летят брызги масла, дышит вино, кружится в воде латук, разливается блеск серебра, я напеваю, тесто поднимается мягкими полумесяцами, а планета тихо поворачивается в сторону ужина.

Из книги *Every Day in Tuscany*







ФРЭНСИС МЭЙЕС и ЭДВАРД МЭЙЕС

ПОД СОЛНЦЕМ  
**Тосканы**

Кулинарная книга

рецепты  
итальянской  
кухни

ХЛЕБ\*СОЛЬ®

Москва 2022



## ПОСВЯЩЕНИЕ



Эта книга – один длинный тост за наших дорогих тосканских друзей, которые поделились своими удачными импровизациями на тему старых рецептов, веками передававшихся из поколения в поколение. Еще в самом начале, сразу после нашего приезда, мы познакомились с Джузеппиной Де Пальме, для друзей просто Джузи. Прирожденный кулинар, она растит двоих детей вместе с мужем и его родителями в их *Каса Колоника*. Именно их семейные застолья привили нам культуру восьмичасовых трапез, столь привычных для тосканской глубинки. Сейчас у нее свое идиллическое *агритуризм*, но нас она по-прежнему зовет к своему столу, который ломится от яств. Ее страсть к кулинарии вдохновляет каждый раз, когда мы беремся готовить у себя.

Позже мы познакомились с Джильдой Ди Вицио, родственницей Джузи. Она такая же изобретательная умница и за утро управляет с большим количеством дел, чем я за день. Она приносит нам по несколько сумок с подсолнухами, домашним мясом, банками варенья из инжира, а еще корзины кабачков,



потому что знает, что мы, американцы, просто обожаем жареные кабачки. Ее бурлящая жизненная энергия, заразительная веселость и глубокие познания обо всем, что связано с земледелием, озаряют небо над Кортоной еще ярче.

Когда мы познакомились с соседями и их друзьями, мы испытали невыразимую радость от того, что нас стали приглашать на традиционные празднования, которые проходят здесь постоянно. Наши друзья – повара, инженеры, виноделы, сантехники, спортивные тренеры, лесорубы, врачи, владельцы магазинов одежды, электрики, полицейские, писатели и местные аристократы... На правах иностранцев мы освобождены от рамок профессии и классовой принадлежности. Нас приглашают в гости и на званные обеды повсюду: и в расписанную фресками виллу графини, и в простой каменный дом пастуха.

За годы, проведенные здесь, мы собрали тонны записных книжек с рецептами друзей

и местных trattorias и ресторанов, куда регулярно заглядываем. Пласидо Кардинали и Фиорелла Бадини, наши соседи, – самые настоящие гурманы из всех, что я встречала. Невозможно сосчитать, скольких друзей они угощают в своем доме за год.





Когда Эд в Италии без меня, Фиорелла заходит к нему со словами: «Надеюсь, вы не собираетесь ужинать дома в одиночку. Это вредно!» И так он каждый вечер оказывается в Ла Касита, где Плари (ее муж) жарит сосиски либо голубя, из тех, что он вырастил за домом, пока Фиорелла готовит тальятелле.



Успешная и интересная чета Баракки, Рикардо и его жена Сильвия Реджи, а также их сын Бенедетто владеют роскошной сельской гостиницей с рестораном Il Falconiere. Гостеприимство этой семьи показывает всю глубину их искренней жизнерадостности. Что за пиршества они устраивают! Я была очень польщена, услышав название их школы «Кулинария под солнцем Тосканы». Сильвия – современный кулинар с огромным познанием традиционных рецептов тосканской кухни. Взять любое из того, с чем, как мне казалось, я справляюсь на «отлично», и Сильвия сделает это блюдо еще лучше! Их отель – второй дом для нас. Рикардо производит вина, которые высоко ценятся, особенно игристое, выдержанное по старому методу

шампанского, которые вдохновляют Эда на написание сонетов.

Наши местные связи многократно приумножились, когда несколько лет назад мы стали участвовать в реставрации каменной постройки двенадцатого века, *Фонте дель Фолье* (что переводится как «Купель из листьев») на Монте Сант’Эджидио. Здесь имеется огромный разрастающийся вишрь огород, а также фруктовый сад. Мы собираем лесные каштаны, отгоняя любопытного кабана, и любим слушать крики совы по ночам. Кажется, что огни Кортонь невероятно далеки от нашего горного пристанища.

В ходе долгих реставрационных работ мы также построили около кухни каменную печь для хлеба и гриль. Наши соседи, Доменика Итальяни и ее сын Иван, раскрыли нам секреты купольной печи и научили выпекать в ней для наших голодных гостей сразу по 30–40 пицц (однажды мы даже выпекли



65 штук). В доме Доменики кухня во дворе, где она без устали закручивает банки с помидорами, развешивает для сушки лесную вишню и варит чаны айвового и инжирного варенья. Иван, дипломированный повар, готовит невероятные десерты и иногда – черничную кростату. Может быть, все это так вкусно потому, что выпечено в дровяной печи? Я люблю заглядывать к ним в дом, потому что у них на плите всегда есть что-то вкусное, и я уверена, что застану Доменику за раскаткой пасты для обеда. Бабушка Аннетт выходит набрать яиц. Иван забегает с работы перекусить. Становится шумно, ароматы тушеного кролика, жарящейся панчетты и лимонного пирога сплетаются воедино и переполняют помещение. Если семейство Итальяни на кухне – в мире все хорошо.

За вас, милые друзья, чинчин, и миле грации!







# СОДЕРЖАНИЕ

КУХНЯ 9

КЛЮЧИ ОТ КЛАДОВОЙ 17

---

**АНТИПАСТИ/ЗАКУСКИ 35**

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА/ПРИМИ 63**

**СЕКОНДИ 111**

**КОНТОРНИ 151**

**ДЕСЕРТЫ 177**

**АПЕРИТИВЫ И ДИЖЕСТИВЫ 213**

---

**БЛАГОДАРНОСТИ 219**

**АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 220**

---









# КУХНЯ







*Если вы приедете навестить меня в Тоскане,* мы с вами приготовим что-то из этой книги. В ней собраны рецепты наших любимых блюд с сотен званых ужинов в Брамасоле, где мы живем, с застолий наших щедрых друзей и от шеф-поваров, чьи кухни мы знаем уже не хуже своей собственной. Помимо еды тосканское застолье дарит радость теплого дружеского общения и веселье, которым так славятся тосканцы. Вот уже более двадцати лет мы питаемся плодами и жизнерадостным духом этого гостеприимного края.

На этрусских каменных изображениях 800 года до н. э. мы видим мужчин и женщин, склонившихся к трапезному столу. Их лица, дошедшие до нас из древности, озарены радостью от принятия пищи, столь высоко чтимой в Италии – сегодня и всегда.

Что бы ни происходило, нужно радоваться жизни, а какое место для этого может быть лучше, чем богатый яствами стол в окружении семьи и друзей?

Тосканская кухня – натуральная. Природный вкус ингредиентов здесь не пытаются перебить длинным перечнем специй и приправ или заглушить немислимыми сочетаниями ингредиентов. Так что, если во время вашего

визита я вручу вам фартук, ваша работа не будет сложной. Мы возьмем основные продукты, слегка отварим или обжарим их, добавив, возможно, немного вина Nobile di Montepulciano, и уже совсем скоро мы с вами понесем тарелки во двор, к столу. И накрывать на стол будет так же приятно, как готовить. Все четыре двустворчатые парадные двери дома открываются наружу, что очень удобно, когда несешь тяжелые подносы к длинному столу под сенью звездного неба (или раскаленную сковородку, которую нужно остудить на каменной стене). Базовый принцип итальянской философии: *la casa aperta*, т. е. незапертый дом. Жизнь происходит одновременно и внутри дома, и снаружи, что считается здесь совершенно естественным.

В прохладную погоду мы зажжем множество свечей и будем ужинать за овальным столом в гостиной, где много лет назад мы обнаружили под слоями штукатурки фреску.

### *Что будем готовить?*

Сделаем множество закусок (*анטיפасти*): пекорино, ломтики салями, прошутто и дыни, овощи в оливковом масле, хлебные палочки или фокачча – просто соберем все это вместе. И быстро пожарим цветы кабачков, слегка нафаршировав их ложкой взбитого картофельного пюре да парой листочков базилика. Добавим миску нута, приправленного цедрой







лимона, и, возможно, салат радиккьо с пекорино. Все тарелки быстро ходят по кругу. А для главного блюда *примо* мы приготовим спагетти *алл'арраббиата* – острую пасту, которую тосканцы так любят за жгучий вкус перца. Эта простая паста пробудит все ваши вкусовые ощущения.

Вот уже два блюда готовы, а прошел всего час. Здесь мы сделаем паузу перед тем, как взяться за второе *секондо*, ведь торопиться нам некуда: бледный месяц лишь начал выходить из-за далеких гор. *Скоттадити* на подходе; их еще называют «пальчики обожжешь», потому что эти отбивные из ягненка жарятся на гриле, и косточка, за которую их берут руками, обжигаете горяча. Две отбивные, немного зелени и, конечно же, хлеб. Баста! Этого вполне достаточно для *секондо*. Мясо имеет важное значение в тосканской кухне, но не является основным блюдом. Основного как такового нет, все имеют равное значение. Вы можете перепробовать все многочисленные блюда, которые имеются на столе. Затем появляется поднос с фруктами и миска с водой, чтобы помыть их. Ломтик сыра. Пауза на вино, когда мы пересаживаемся, чтобы все смогли поближе пообщаться друг с другом.

На этом мы могли бы остановиться, как обычно и делают тосканцы, однако сегодня вам выпадет особое удовольствие, и мы с вами понесем из кухни огромный деревенский пирог с персиками. Я передам по кругу миску подслащенного маскарпоне, чтобы каждый мог украсить свой кусок пирога.

Вот пошел третий час, а еще через час гости начнут расходиться по домам, ведь сегодня, в конце концов, среда. Кто-то засиживается подольше, потому что Эд принес поднос *дигестиви*. Я особенно равнодушна к золотому Strega (ликер) из Беневенто, что на юге. Эд призывает всех попробовать амаро (горькую настойку), что мы сделали из оливок, привезенных из Марке. Фульвио предпочитает Cocchi Barolo Chinato, бальзамическую хининовую настойку на основе Бароло. Апельсиновые шкурки и виноградные косточки летят за каменную ограду. Наконец все обмениваются поцелуями в обе щеки, пожеланиями доброй ночи и расходятся.

### Когда мы приехали

Какая же это была радость – наконец прикоснуться к истинной итальянской кухне. Уже тогда, когда наша первая походная кухня в Брамасоле состояла всего лишь из двери, уложенной поверх козлов, плиты и горячей воды, принесенной из ванной комнаты, я обнаружила, что если пытаться воспроизвести пасту и салаты, которые мы пробовали в городской trattoria, то я могу собрать прекрасный ужин менее чем за час. *La cucina povera*, т. е. кухня бедных, стала для меня источником пристального изучения. Чего только ни придумывали синьоры, владевшие Брамасоле до нас, в трудные времена! Как изобретательны они были!















Томатно-хлебные супы, тортеллини в бульоне, панцанелла и многочисленные блюда из фасоли. Как же я была очарована, когда узнала, что они тушили фасоль в бутылке на горячих углях камина. А местный каштановый пирог *кастаньяччо* – странное пресное изделие из смеси каштановой муки, оливкового масла и розмарина – очаровал меня своей простотой.

## В Брамасоле

Эд обихаживает с любовью и заботой те сто шестьдесят оливковых деревьев, что уже были у нас, и еще прикупил соседнюю рощицу чуть ниже нашего участка, прибавив тем самым еще две с половиной сотни деревьев – это еще 250 бутылок. Да, по бутылке с дерева! И хотя выход масла в разные годы несколько разнится, в среднем у нас выходит по литру с дерева. Их нужно обрезать, землю вспахать, плоды собрать, отвезти к прессу, отжать и полученное масло разлить по бутылкам. Воистину это труд, вдохновленный подлинной любовью.

Тосканская кухня предполагает, что блюдо практически всегда щедро сбрызнуто либо обильно полито этим нежным эликсиром. Алессіо Буррони из местной кондитерской однажды приготовил *джелато* с добавлением нашего оливкового масла, и мы представили его на ежегодном фестивале «Солнце Тосканы». Оливковое масло холодного отжима (*extra virgin*) – это ключевая составляющая вкуса итальянских блюд. Моя самая первая рекомендация – купить хорошее оливковое масло и лить его, не жалея. Здесь сокрыт важный секрет: еда будет настолько вкусной и сытной, что вам не потребуются большие порции. У Эда шесть работников, помогающих ему с обрезкой деревьев и сбором урожая. Они научили его, что обрезать ветки деревьев следует так, чтобы удод мог свободно пролететь между кронами, не коснувшись их крылом. Нам очень повезло встретить таких друзей, чья любовь к природе надежно объединяет их с ней. Эти друзья показали нам, к примеру, какое счастье ожидает нас каждый день в окружении этой чудесной природы.

Эд не на шутку увлекся здесь кулинарией. У него всегда были любимые рецепты – суфле и супы, а также рыба-меч с сальсой из манго, – но раньше он был лишь су-шефом, рубившим лук и ожидающим от меня дальнейших указаний, что делать дальше. Теперь же он сам готовит пасту, ньокки и рагу, которое часами тушит на плите. Мы оба естественным образом заразились итальянским гостеприимством. В Италии у нас собирается восемьдесят друзей хотя бы пару раз в неделю. На вечеринку по случаю двадцатилетия нашего пребывания в Брамасоле мы собрали сорок пять друзей; заведовала торжественным ужином Сильвия. У нас останавливается так много гостей, что впору *трактир* открывать. Это весело только до момента их отъезда, когда нам остается гора грязного белья. Выходные в горах проходят за плаванием, пешими прогулками и игрой в бочче. Затем все переходит к столу: наша печь щедро готовит многочисленные пиццы, *пасту аль форно* и жареных цыплят. Вино течет рекой, и музыка заполняет воздух, окутывая нас своими объятиями. Ложится ночная прохлада, мы разводим в уличном барбекю огонь. Я бегу в дом за шальями и свитерами, и все мы подтягиваемся поближе