

Gotowanie dla geeków

Nauka stosowana, niezłe sztuczki i wyżerka



O'REILLY

Jeff Potter

Tytuł oryginału: Cooking for Geeks 1st Edition

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

ISBN: 978-83-246-5998-2

© Helion 2011.

Authorized Polish translation of the English edition of Cooking for Geeks 1st Edition,
ISBN 9780596805883 © 2010, Jeff Potter.

This translation is published and sold by permission of O'Reilly Media, Inc.,
the owner of all rights to publish and sell the same.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any
form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording
or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości
lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.
Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie
książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie
praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi
bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte
w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej
odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne
naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION
nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe
z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl
WWW: <http://helion.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

http://helion.pl/user/opinie?gotgee_ebook

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Printed in Poland.

- [Poleć książkę na Facebook.com](#)
- [Kup w wersji papierowej](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Spis przepisów	vii
Spis wywiadów	xi
Przedmowa	xiii
Rozdział 1. Witajcie w kuchni!	1
Myśl jak haker	3
Fiksacja funkcjonalna	5
Kilka słów na temat odżywiania	10
Wskazówki dla początkujących	12
Wybór przepisu	22
Czytanie między wierszami	26
Gotowanie dla jednej osoby	33
Gotowanie dla innych	34
Rozdział 2. Kuchnia — inicjalizacja	41
Organizacja kuchni	42
Kalibracja instrumentów	42
Przygotowanie składników	43

Wyposażenie kuchenne	44
Absolutne minimum	47
Standardowe wyposażenie kuchni	65
Organizacja kuchni	70
Pozyskiwanie	70
Grupowanie funkcjonalne	71
Jednolite pojemniki do magazynowania	71
Układ powierzchni roboczych	72
Porządek w kuchni	74
Sprzęt kuchenny w prezencie?	78
 Rozdział 3. Wybór danych wejściowych	
— smak, zapach oraz składniki potrawy	79
Zapach + smak = rozkosz dla podniebienia	81
Smak (zmysł smaku)	82
Zapach (zmysł węchu)	86
Smaki: gorzki, słony, kwaśny, słodki, umami i inne	96
Smak gorzki	96
Smak słony	97
Smak kwaśny	100
Smak słodki	100
Umami (znane także jako umame)	101
Inne smaki	103
Kombinacje smaków i zapachów	105
Metoda adaptacji i eksperymentowania	111
Metoda bazująca na tradycji i regionalizmach	118
Ryż, pszenica, ziarna $\cong$ congee, grysik, owsianka	122
Metoda sezonowa	126
Metoda analityczna	139

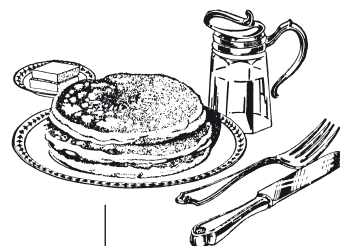
Rozdział 4. Czas i temperatura	
— podstawowe zmienne obróbki termicznej	147
Obróbka termiczna = czas × temperatura	150
Transfer ciepła i gotowość produktu	152
Sposoby wymiany ciepła	155
Bezpieczeństwo i ostre zatrucia pokarmowe	160
Jak zapobiegać zatruciom pokarmowym wywołanym przez bakterie?	164
Jak zapobiec zatruciom pokarmowym powodowanym przez pasożyty?	170
Kluczowe wartości temperatur obróbki termicznej żywności	175
40°C i 50°C — rozpoczyna się proces denaturacji białka	175
62°C — rozpoczyna się ścinanie białka w jajku	181
68°C — denaturacja kolagenu (typu I)	186
70°C — następuje rozpad skrobi w warzywach	195
154°C — reakcję Maillarda stają się zauważalne	205
180°C — cukier zaczyna się wyraźnie karmelizować	210
Rozdział 5. Powietrze — kluczowa zmienna wypieków	217
Gluten	218
Spulchnianie biologiczne	227
Drożdże	227
Spulchnianie chemiczne	239
Soda oczyszczona	239
Proszek do pieczenia	248
Spulchnianie mechaniczne	252
Białka jajka	252
Żółtka jajek	258
Bitą śmietana	261

Rozdział 6. Radosna podróż w świat chemii	269
Związki chemiczne tradycyjnie używane w kuchni	272
Sól	272
Cukier	281
Kwasy i zasady	286
Alkohol	291
Chemiczne dodatki do żywności stosowane współcześnie w przemyśle	298
Lista E — klasyfikacja dziesiętna Deweya chemicznych dodatków do żywności	301
Koloidy	303
Przygotowanie żelów — skrobie, karagenina, agar i alginian sodu	305
Dziwne metody topnienia — metyloceluloza i maltodekstryna	316
Przygotowanie pian — lecytyna	320
Antycukier — laktizol	322
Klej do mięsa — transglutaminaza	324
Dym w płynie — destylowany aromat dymu	328
Rozdział 7. Zabawa ze sprzętem	331
Technika sous vide	333
Zatrucia pokarmowe i technika sous vide	336
Sous vide — wyposażenie	339
Gotowanie z sous vide	344
Profesjonalny sprzęt i techniki stosowane w restauracjach	359
Filtracja	361
Syfony do bitej śmietany (znane także jako „iSi”)	370
„Gotowanie” za pomocą zimna — ciekły azot i suchy lód	374
Gotowanie z wykorzystaniem (dużych) dawek ciepła	382
Przechytrzyć alergię	391
Posłowie	397
Skorowidz	399

Spis przepisów

Śniadanie

Bułeczki.....	251
Gofry drożdżowe.....	234
Jajka na twardo, metoda szokowa.....	183
Jajka opiekane w piecu.....	184
Naleśniki.....	24
Naleśniki z maślanką.....	242
Puszyste ciasteczka biszkoptowe.....	265
Trzydziestominutowa jajecznic.....	183
Wolne gotowanie — jajko sześćdziesięciminutowe.....	185



Napoje

Alkohole i tłuszcze.....	292
Aromatyczna nalewka pomarańczowa nr 5 Gary'ego Regana.....	296
Drink szałwiowy.....	293
Gin z tonikiem.....	368
Gorąca czekolada.....	17
Napój imbirowo-cytrynowy.....	229
Pitna czekolada z Oaxaca.....	17



Ciasta chlebowe i inne

Bezdrożdżowe ciasto na pizzę.....	248
Chleb — metoda na ciasto bez zagniatania.....	225
Chleb — metoda tradycyjna.....	232
Ciasto na pizzę — metoda bez zagniatania.....	238



Przekąski i przystawki

Bejcowany łosoś po skandynawsku (gravlax).....	275
Bruschetta z kalmarami.....	190
Ceviche z przegrzankami.....	287
Grillowane „frytki” ze słodkich ziemniaków.....	200
Grillowane letnie warzywa.....	200
Hummus.....	27

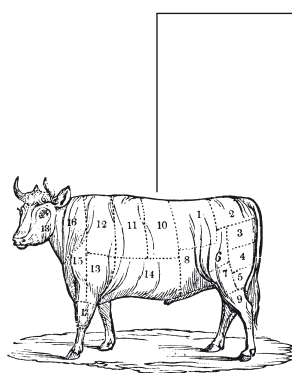




Marchewki sauté	209
Pieczone ziemniaki Cateriny Fake.....	127
Piure ziemniaczane z rozmarynem.....	201
Solone małże.....	97
Szybkie szparagi na parze.....	196
Warzywa sauté	198
Ziemniaki smażone na patelni.....	209

Sałaty

Sałatka pomidorowa z bazylią i serem mozzarella	124
Sałatka z arbuza i sera feta	107
Sałatka z pieczonych buraków z flaniem migdałowym, deserem z owoców czeremchy oraz francuskim serem Ossau-Iraty .	137



Zupy

Gazpacho	131
Prosty gulasz wołowy.....	67
Skraplane consommé.....	365
Zupa cytrynowa z soczewicą	27
Zupa fasolowo-czosnkowa.....	133
Zupa korzenno-porowa.....	27
Zupa miso ze słodką kukurydzą	202
Zupa ogrodowa	27
Zupa z dyni piżmowej	132
Zupa z dyni piżmowej i jabłek doprawiona vadouvan.....	32

Sosy i marynaty

Gęsty sos pieczeniowy.....	315
Jajecznica w pianie.....	372
Marynata sojowo-imbirowa	177
Prosta marynata w greckim stylu	120
Prosta marynata w stylu japońskim.....	120
Sos beszamelowy	116
Sos velouté	116
Sos winno-serowy.....	259

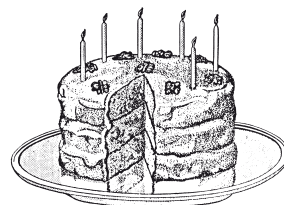
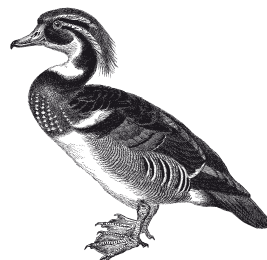


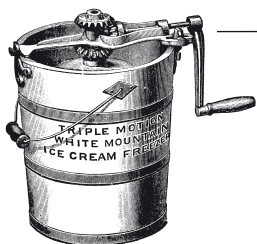
Dania główne

Confit z kaczki.....	192
Confit z kaczki w sosie własnym.....	28
Congee ryżowe.....	123
Kotlety wieprzowe nadziewane cheddarem i papryką poblano.....	276
Kurczak à la motyl.....	206
Łosoś duszony w oliwie z oliwek.....	179
Makaron z serem.....	117
Mostek w 48 godzin.....	346
Opiekany tuńczyk z kminkiem i solą.....	180
Pilaw cytrynowy z komosy ryżowej ze szparagami i krewetkami.....	77
Prosty hamburger.....	169
Ryba pieczona w soli.....	278
Smażone przegrzebki.....	208
Steki z polędwicy wołowej.....	345
Stek opiekany.....	154
Żeberka duszone na wolnym ogniu.....	191
Żeberka z piekarnika jak z... barbeque.....	329

Desery

Bezy.....	255
Bezy francuskie.....	255
Bezy włoskie.....	255
Ciasto czekoladowe z jednej miski.....	244
Ciasto czekoladowe z porto.....	256
Ciasto dyniowe.....	249
Creme brulée Quinna.....	383
Cytrynowe ciasto bezowe.....	307
Czekoladowa panna cotta.....	311
Czekoladowe batoniki z migdałami.....	357
Gruszki w czerwonym winie.....	199
Kandyzowane skórki pomarańczowe.....	282
Karmelizowana biała czekolada.....	215
Krucze ciasto.....	223





Lody kakaowo-cynamonowe.....	377
Lody na bazie beurre noisette.....	215
Mus czekoladowy	264, 372
Naleśniki.....	68
Ostre ciasteczka	27
Pierniki	243
Polewa czekoladowa typu ganache.....	245
Sorbet gruszkowy	93
Sos karmelowy	212
Suflet	260
Syrop imbirowy	101
Tiramisu	262, 263
Trzydziestosekundowe ciastka czekoladowe	373
„Uśrednione” ciastka z kawałkami czekolady	247
Wędzone lody w stylu biwakowym	329
Zabaglione.....	259

Komponenty i składniki innych potraw

Cukrowe pałeczki.....	281
Ekstrakt waniliowy	293
Jogurt	102
Konserwowane cytryny	280
Marmolada z limonki	282
Podstawowy biały bulion	364
Seitan	221
Ser mozzarella	288
Sferyczna mozzarella	313
Zielone oliwki	290

Spis wywiadów

Rozmowa z Brianem Wansinkiem na temat stylów gotowania.....	8
Lydia Walshin na temat nauki gotowania	30
Adam Savage na temat analizy naukowej.....	37
Buck Raper na temat noży	50
Adam Ried na temat sprzętu kuchennego i przepisów	75
Jim Clarke w rozmowie na temat dopasowywania napojów alkoholowych do potraw.....	88
Gail Vance Civile w rozmowie na temat smaku i zapachu	94
Virginia Utermohlen w rozmowie na temat wrażliwości smakowej..	108
Xeni Jardin w rozmowie na temat kuchni lokalnych	125
Harold McGee w rozmowie na temat rozwiązywania tajemnic żywności	144
Doug Powell na temat bezpieczeństwa żywności.....	172
Michael Laiskonis w rozmowie na temat cukierników.....	213
Martin Lersch w rozmowie na temat chemii w kuchni.....	224
Jeff Varasano w rozmowie na temat pizzy	236
David Lebovitz w rozmowie na temat amerykańskiej sztuki kulinarnej.....	266
Hervé This w rozmowie na temat gastronomii molekularnej	283
Rozmowa z Lindą Anctil na temat inspiracji	297
Rozmowa z Ann Barrett na temat tekstury produktów spożywczych	314
Douglas Baldwin w rozmowie na temat sous vide	342
Dave Arnold w rozmowie na temat profesjonalnego sprzętu przeznaczonego do restauracji	366
Nathan Myhrvold w rozmowie na temat kuchni modernistycznej ..	388



Przedmowa

Hakerzy, twórcy, programiści, inżynierzy, wszelkiej maści maniacy komputerowi i pasjonaci najnowszych technologii — wszyscy, których w tej książce nazywamy *quasi-maniakami* lub po prostu *geekami* (trudno, nie masz innego wyjścia, jak tylko się z tym pogodzić) — jesteśmy grupą ludzi kreatywnych, nielubiących, kiedy mówi się nam, co mamy robić. Wolelibyśmy raczej dostać pudełko pełne „zabawek”, przypadkowych komponentów elektronicznych, luźne wskazówki czy cokolwiek innego... i wolną rękę, zgodę na wykorzystanie tych narzędzi i zrobienie z nich jak najlepszego użytku.

Ale coś dziwnego dzieje się z niektórymi z nas wówczas, gdy w pudełku znajdują szpatułki, trzepaczki i cukier. Awaria. Pojawia się strach. Wszechogarniający lęk przed publicznymi przemowami albo jeszcze gorzej... *lęk przed klaunami (koulrofobia)*. Jeśli zaliczasz się do tej grupy szczególnych ludzi, ta książka jest dla Ciebie.

Ale jest jeszcze jedna grupa *geeków: über-maniacy*, którzy nie boją się żadnych eksperymentów... Ludzi podchodzących do tych kwestii może wręcz zbyt odważnie, ale jeszcze bez nominacji do Nagrody Darwina (na razie). Chodzi mi o tych, którzy preferują metodę „wszystko albo nic”. Tych, którzy zajmują się wszystkimi aspektami perfekcyjnej filiżanki kawy, gotowi są nawet mierzyć ciśnienie miażdżenia ziaren kawy w uchwycie filtra ekspresu. Ludzie tego rodzaju nie przegapią żadnej okazji, by poszerzyć swoją wiedzę. Jeśli należysz do tej grupy, ta książka Cię zainspiruje.

Są jeszcze inni: maniacy codzienni, zwykli, dociekliwi, którzy liczą na odrobinę zabawy w kuchni. Może dobrze czujesz się w tym pomieszczeniu i szukasz tylko nowych pomysłów, albo nie wiesz, od czego zacząć, ale tak czy owak jesteś gotów do działania? Dzięki tej książce dowiesz się, jak łatwe jest wypróbowywanie nowych rozwiązań.

Niezależnie od tego, do jakiej kategorii *geeków* się zaliczasz, dopóki masz „odagę przekonań” i gotów jesteś chwycić w rękę szpatułkę i zacząć eksperymenty, mam pewność, że ze wszystkim sobie poradzisz. Celem tej książki jest zaprezentowanie nowych zastosowań dla narzędzi znajdujących się w pudełku pełnym kuchennych sprzętów.

Jestem oczywiście gotów do tego, by podzielić się z Tobą mnóstwem wskazówek i sekretów (jak to mówią, mogę nimi sypać jak z rękawa), dlatego mam nadzieję, że kupisz tę książkę i zabierzesz ją ze sobą do domu. Nie wahaj się notować na marginesie swoich uwag, jeśli podoba Ci się jakiś fragment (albo po prostu oznacz go gwiazdką?). Zapisuj pytania dotyczące kwestii, których nie rozumiesz albo które Cię zaciekały. Nauka gotowania nierozzerwalnie łączy się z dociekliwością, zadawaniem pytań i znajdowaniem źródeł informacji, dzięki którym można znaleźć rozwiązanie wszystkich kwestii.

Gdy skończysz lekturę, przekaz książkę swojemu przyjacielowi lub przyjaciółce (choćby mój wydawca wołałby, żebyś kupił jej/jemu nowy egzemplarz!). Jeśli otrzymałeś tę książkę



od przyjaciela, mam nadzieję, że stało się tak dlatego, iż ktoś myśli, że Ci się spodoba, a nie dlatego, że kiepsko gotujesz. Ważną funkcją gotowania jest dbałość o relacje społeczne, a dzielenie się wiedzą na temat przyrządzania potraw jest jednym z najlepszych sposobów ich budowania.

Jeśli jesteś (N+1)-osobą, która trzyma w swoich rękach moją książkę, jeżeli jest to egzemplarz „po przejściach”, z pozaginanymi rogami kartek i z marginesami całkowicie wypełnionymi uwagami — to mam do Ciebie prośbę. Kiedy skończysz lekturę, prześlij ją do mnie. W zamian odeślę Ci coś wybranego na chybił trafił (choć zapewne nie do końca przypadkowego). Zapoznaj się z przewodnikiem znajdującym się pod adresem <http://www.cookingforgeeks.com/book/feedback>, aby dowiedzieć się, jak wyglądają szczegóły tej procedury.

Jak używać tej książki?

Można korzystać z niej na wiele różnych sposobów.

Jeśli chcesz „po prostu gotować”, znajdź indeks przepisów, wybierz ten, który Ci odpowiada, i otwórz na wybranej stronie. Towarzyszący przepisowi tekst zawierać będzie pewne powiązane tematycznie aspekty naukowe. Chociaż przepisy znajdujące się w tej książce wybrane zostały w celu uzupełnienia i zobrazowania kwestii naukowych, nie zmienia to faktu, że są też recepturami na znakomite, smaczne potrawy. Większość z nich zawiera opis przygotowania pojedynczego komponentu — na przykład żeberek — bez elementów towarzyszących, składających się na kompletne danie. Dzięki temu możliwe stało się skoncentrowanie na wybranej części wiedzy merytorycznej, którą zajmujemy się w danym rozdziale, a przepisy pozostają proste i łatwe.

Jeżeli masz ochotę na niezakłóconą przyjemność lektury i eksperymentów kulinarnych w zaciszu domowego ogniska ze szklaneczką ulubionego napoju w dłoni, wybierz po prostu najbardziej interesujący Cię rozdział, a potem ciesz się wyzerką.

W pierwszej części tej książki zajmuję się kwestiami, o których powinienś pomyśleć, jeszcze zanim włączysz swój piekarnik. Mówię o stosunku do tego, co dzieje się w kuchni, i o osobistych preferencjach dotyczących smaku i zapachu potraw. W kolejnej części zajmujemy się kluczowymi zmiennymi gotowania (czyli aspektem czasu i temperatury) oraz pieczenia (powietrze), a także tymi czynnikami, które mają znaczenie drugoplanowe. Ostatnie dwa rozdziały poświęcone zostały działaniom kreatywnym. Dowiesz się z nich, co ciekawego możesz zrobić z „oprogramowaniem” (związkami chemicznymi) oraz „sprzętem” (na przykład takimi lampami lutowniczymi!). Przepisy i opisy eksperymentów znajdziesz rozrzucone po całej książce, podobnie jak wywiady i rozmowy z naukowcami, badaczami, mistrzami kulinarnymi i autorami blogów traktujących o sztuce kulinarnej. Oto przedsmak tego, co znajdziesz na kolejnych kartach książki:

Rozdział 1., Witajcie w kuchni!

Co oznacza dla Ciebie sukces w kuchni? Czym się kierujesz, wybierając przepis, i jak to się dzieje, że poprawnie go interpretujesz? W tym rozdziale zastanawiamy się właśnie nad tymi pytaniami oraz zajmujemy się (krótko) kwestiami odżywiania (nie ma innego wyjścia, trzeba zrezygnować z diety składającej się tylko i wyłącznie z pizzy).

Rozdział 2., Kuchnia — inicjalizacja

W tym rozdziale zajmujemy się podstawowymi narzędziami i składnikami, które są niezbędne do przygotowania zdrowego i smacznego posiłku. Rzecz jasna to jednak od Twoich decyzji zależeć będzie, kiedy zdecydujesz się na eksperymenty, adaptację i modyfikowanie tych

sugestii wedle własnych potrzeb i zgodnie z własnymi oczekiwaniami. Korzystaj ze zdrowego rozsądku. Poza tymi podstawami znajdziesz tu także wskazówki dotyczące przechowywania żywności, organizacji kuchni i wiedzę na temat tego, o czym powinienś pamiętać, jeśli przestrzeń kuchenna jest dla Ciebie środowiskiem nowym i nieznanym.

Rozdział 3., Wybór danych wejściowych — smak, zapach oraz składniki potrawy

W tej części skoncentrujemy się na fizjologii smaku i zapachu. Dowiesz się, jak poprawić swoje rozumienie kombinacji aromatów. Podsunę Ci też kilka pomysłów stanowiących źródło inspiracji dla nowych rozwiązań i połączeń.

Rozdział 4., Czas i temperatura — podstawowe zmienne obróbki termicznej

Ten rozdział wyjaśnia, na czym polegają reakcje chemiczne, które mają miejsce podczas obróbki termicznej produktów spożywczych — musisz však wiedzieć, na co zwrócić uwagę podczas gotowania. Rozpocznę od tematu ciepła, poszukując różnic pomiędzy poszczególnymi technikami. Dowiesz się, w jaki sposób temperatura wpływa na wynik końcowy obróbki termicznej, oraz zdobędziesz wiedzę dotyczącą reakcji chemicznych, które mają wówczas miejsce. W pozostałej części rozdziału omówię zakresy kluczowych wartości dla temperatur, poczynając od tych najniższych, a kończąc na najwyższych temperaturach obróbki termicznej. Wiedzy merytorycznej towarzyszyć będą przepisy, stanowiące obrazowe wyjaśnienie znaczenia poszczególnych punktów temperaturowych.

Rozdział 5., Powietrze — kluczowa zmienna wypieków

W rozdziale piątym zajmiemy się pokrótce glutenem, a następnie przejdziemy do omówienia kluczowej zmiennej w pieczeniu — powietrza. Opowiem o trzech podstawowych metodach napowietrzania — mechanicznej, chemicznej i biologicznej — opisując przy tym typowe techniki wprowadzania powietrza do produktów spożywczych i wzbogacając ten materiał o uwagi dotyczące sposobu pracy z powiązаныmi tematycznie składnikami.

Rozdział 6., Radosna podróż w świat chemii

W kolejnym rozdziale skoncentrujemy się na technikach kulinarnych, w których wykorzystuje się dodatki do żywności, zarówno nowe, jak i te stosowane przez ludzkość od wieków. Niektóre współczesne techniki kulinarne, które można przyporządkować do kategorii gastronomii molekularnej lub kuchni modernistycznej, są bardzo zależne od obecności pewnych związków chemicznych. O kilku tych technikach opowiem w drugiej części rozdziału 6. Nawet jeśli należysz do ludzi, którzy nie są zbyt pozytywnie nastawieni do dodatków do żywności, zrozumienie reguł wywoływanych przez nie reakcji chemicznych i funkcji niektórych z nich pozwoli Ci szybciej radzić sobie z problemami pojawiającymi się w kuchni i łatwiej zrozumieć znaczenie pewnych informacji w sekcjach „składniki” na etykietach produktów w sklepach spożywczych.

Rozdział 7., Zabawa ze sprzętem

W tym rozdziale zajmuję się sprzętem używanym w profesjonalnych kuchniach do przygotowywania posiłków z wykorzystaniem nowatorskich technik takich jak *sous vide*. Opowiem także o kilku bardziej nietypowych, cóż... może nawet wręcz nieco zwariowanych rzeczach, jakie możesz zrobić w domowej kuchni. W nowoczesnych kuchniach restauracyjnych — prawdopodobnie także w tych z najwyższej półki, które znajdziesz w swoim mieście — używa się wielu narzędzi raczej nieznanymi zwykłym ludziom, a dzięki którym można przygotować wspaniałe potrawy, które pozwolą Ci wznieść się na prawdziwe wyżyny sztuki kulinarnej.

Jak to zwykle bywa w przypadku nauki, ilość obcej nam wiedzy na temat gotowania wydaje się rosnać o wiele szybciej niż ilość informacji znanych. I jest jeszcze sprawa różnic pomiędzy teorią i praktyką (w teorii praktyka i teoria powinny być identyczne, w rzeczywistości... sam wiesz, jak jest). Z jednego artykułu naukowego dowiesz się, że miozyna (białko znajdujące się w tkance mięśniowej) w rybie ulega denaturacji w temperaturze 40°C, autor innego będzie się upierał, że ma to miejsce w temperaturze 41,7°C, a jeszcze inny utrzymywać będzie, że denaturacja przebiega w zupełnie innej temperaturze. Może znaczenie ma gatunek ryby (albo raczej zawartość tłuszczów w mięsie ryby), a może chodzi o tę *konkretną* rybę, a denaturacja w każdym takim przypadku przebiega w innej temperaturze. Biologia nie ogranicza się do prostych modeli, dlatego kiedy próbujesz połączyć różne kawałki wiedzy i stworzyć jasny obraz, pewne rozmycia i niezgodności są nieuniknione.

W internecie

Sztuka kulinarna bazuje na dzieleniu się wiedzą, tworzeniu społeczności i okazji do dyskusji. Poniżej Ci gdzie, poza kartami tej książki, możesz znaleźć ciekawe informacje, podzielić się swoimi pomysłami, komentarzami i wątpliwościami.

- Materiały filmowe, więcej przepisów oraz pomocnicze wywiady z ciekawymi postaciami świata kulinarnego znajdziesz w internetowym dodatku do tej książki, znajdującym się pod adresem <http://www.cookingforgeeks.com/>.
- Jeśli korzystasz z Facebooka, zajrzyj na stronę <http://facebook.com/cookingforgeeks>.
- Jeśli korzystasz z Twittera, zapoznaj się z tweetami użytkownika [@cookingforgeeks](#); użyj odnośnika „#c4g” w ogólnych rozmowach na temat książki.
- Wiele zdjęć znajdujących się w tej książce dostępnych jest na licencji Creative Commons na portalu Flickr — zajrzyj do galerii <http://flickr.com/cookingforgeeks>. Jeśli zamierzasz publikować zdjęcia potraw przygotowanych pod wpływem lektury mojej książki, oznacz je indeksem „cookingforgeeks”, aby pojawiły się w części społecznościowej galerii na stronie <http://www.cookingforgeeks.com>.

Podziękowania

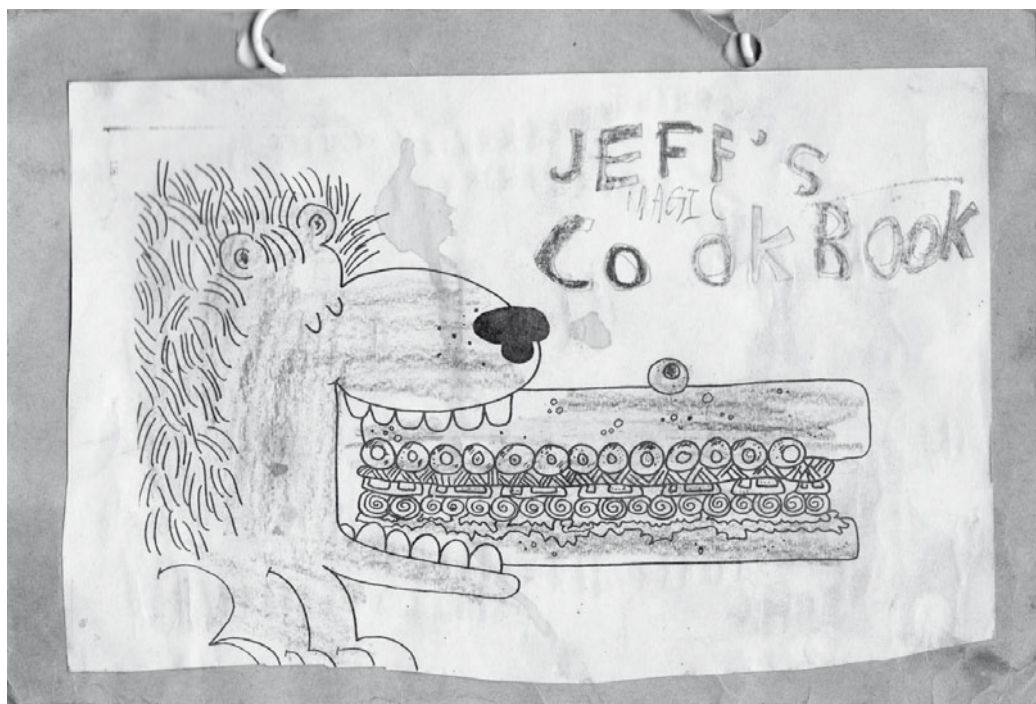
Chciałbym podziękować moim dobrym przyjaciołom: Markowi Lewisowi i Aaronowi Double’owi. Mark przebrnął przez pierwsze wersje tej książki — przez przepisy i pozostałą treść rozdziałów — zapewniając mi bezcenne uwagi. Aaron spędzał długie wieczory, zamieniając moje, niezbyt czytelne, szkice na wykresy i diagramy, które można podziwiać we wszystkich właściwie rozdziałach tej książki. (Aaron jest wspaniałym grafikiem, odwiedź jego stronę <http://www.docodesign.com>, jeśli mi nie wierzysz; i potrafi posługiwać się narzędziami Ilustratora szybciej niż ja papierem i ołówkiem).

Barbara Vail i Matt Kiggins pomagali mi przy wyszukiwaniu wartościowych danych w różnych artykułach naukowych, dotyczących zarówno wspomnianej miozyny, jak i tematów takich jak średni „świąteczny” przyrost wagi (tak na marginesie, wynosi on mniej więcej ćwierć kilograma i trzeba przyznać, że trudno przychodzi nam pozbycie się tej nadwagi wiosną). Quinn Norton żywiła mnie kleikiem ryżowym i pomagała na wiele różnych sposobów, które nie ograniczały się do pracy z zapisem wywiadów i tekstem.

Jestem niezmiernie wdzięczny mistrzom kulinarnym, bloggerom, naukowcom i badaczom, którzy znaleźli w swoich napiętych grafikach czas na to, by poświęcić go na kontakt ze mną. Ich wnikliwość pomogła mi ukształtować moje osądy. Mam też nadzieję, że znajdujące się w tej książce wywiady z nimi są nie tylko pouczające, ale ich lektura będzie dla Ciebie, Drogi Czytelniku, wielką przyjemnością.

Dziękuję wszystkim, którzy postanowili uczestniczyć w cotygodniowych spotkaniach Book Club i Test Club organizowanych przeze mnie w czasie, gdy pracowałem nad tą książką. I wreszcie chciałbym podziękować także Marlowe'owi, Laurel, Brianowi i Ediemu oraz członkom zespołu wydawnictwa O'Reilly i osobom zajmującym się techniczną stroną składu tej książki. Ich uwagi i komentarze sprawiły, że ta pozycja stała się lepsza. Dziękuję oczywiście także moim rodzicom — za ich wsparcie i zachętę. Obiecuję, że następnym razem, gdy pojawię się w domu, postaram się nie popryskać sufitu tłuszczem z kaczki.

Mam nadzieję, że testowanie zawartych w tej książce pomysłów było równie przyjemne, co proces ich zbierania, rejestrowania i przenoszenia na karty tej pozycji.



Moja pierwsza książka kucharska, mniej więcej 1984 r.

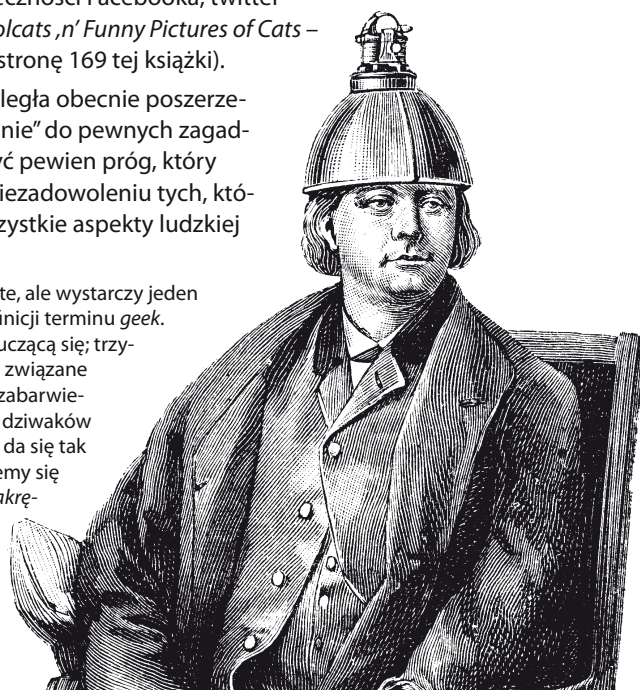
Witajcie w kuchni!

Nas, maniaków komputerowych, pasjonatów najnowszych technologii, żyjących w świecie sztucznej inteligencji, niewolników internetu, zagorzałych zwolenników (lub przeciwników) systemów ze znakiem jabłuszka, obsesjonistów zafiksowanych na forach, gdzie z uporem godnym większej sprawy przekonujemy innych o wyższości karty graficznej spod znaku ATI (lub nVidii)¹, fascynuje wiedza dotycząca złożoności funkcjonowania różnych przedmiotów... chcemy wiedzieć, jak i dlaczego działają. A większość z nas zazwyczaj coś jada.

Współczesny pasjonat komputerów to ktoś więcej niż tylko nieco bardziej wyrafinowana wersja stereotypowego maniaka filmowego z lat 80. ubiegłego wieku. Prawdą jest jednak, że istnieją także współczesne bezpośrednie odpowiedniki. Hobbisci i gadżeciarze, którzy wymienili plakaty *Gwiezdnych wojen*, ochraniacze na kieszenie i wielkie bryle spięte razem ze sobą kawałkiem taśmy na inteligentne, *naprawdę* inteligentne smartfony, modne okulary i strony serwisów społecznościowych otwierane na maszynach wirtualnych. Internet stał się dla nich źródłem nowych wyzwań. Dla większości z nas, osób mających bzika na punkcie nowoczesnych technologii, największą przeszkodą stojącą na drodze do stworzenia czegoś wspaniałego nie jest opracowanie szczegółów technicznych, ale sukces na polu relacji społecznościowych. Najważniejsze pytanie nie brzmi już wcale: *Czy możesz to stworzyć?* Ważniejsze jest: *Czy ludzie będą tego potrzebować?* Stajemy się cywilizacją nowego typu — uzależnioną od liczącej sobie pół miliarda użytkowników społeczności Facebooka, twittersów i fanów lolcatów. (Nie wiesz, co to „lolcat”? Odwiedź serwis *Lolcats*, *n’ Funny Pictures of Cats* — *I Can Has Cheezburger?* <http://icanhascheezburger.com> i zajrzyj na stronę 169 tej książki).

Niemniej jednak można uznać, że także sama definicja maniaka uległa obecnie poszerzeniu i obejmuje na przykład ludzi podchodzących zbyt „intelektualnie” do pewnych zagadnień, osoby mające obsesje na punkcie detali, gotowe przekroczyć pewien próg, który powstrzymałby zwykłego szarego zjadacza chleba — często ku niezadowoleniu tych, którzy „nie czują bluesa”. Nieco zwariowany fizyki. Pasjonat kawy. Wszystkie aspekty ludzkiej

¹ Oryginał tej książki nosi tytuł *Cooking for Geeks*. Niby wszystko łatwe i proste, ale wystarczy jeden rzut oka do słownika i już można dyskutować nad poprawnością polskiej definicji terminu *geek*. Według najczęściej powtarzanej definicji mamy do czynienia z: „osobą dużo uczącą się; trzymającą się na uboczu, całkowicie pochłoniętą przez swoje hobby, najczęściej związane z komputerami i informatyką”. A więc co? *Kujon? Maniak?* Te wyrażenia mają zabarwienie pejoratywne... a tymczasem my, osoby same traktujące siebie trochę jak dziwaków i zdające sobie sprawę ze swojej „charakterystycznej odmienności”, której nie da się tak naprawdę ograniczyć tylko i wyłącznie do świata informatyki, wcale nie czujemy się gorsze. Wręcz przeciwnie! Wolimy, gdy ktoś nazywa nas ludźmi *pozytywnie zakreconymi, pasjonatami, hobbystami*. Cokolwiek by powiedzieć, natura „geeka” jest nieco bardziej złożona, by dało się ją podsumować jednym wyrazem... I stąd to, może nieco przydługie, rozwinięcie — *przyp. tłum.*



działalności mogą mieć swoich „geeków”. Maniakiem (gdyby tylko udało się usunąć z tego terminu odium pejoratywności) można obecnie nazwać każdego, kto obsesyjnie pragnie poznać zasady działania czegoś i dzięki temu sprawić, że będzie to działało jeszcze lepiej niż dotychczas. Co więcej, nazwanie kogoś „maniakiem” staje się powoli komplementem, wyrazem uznania i szacunku dla osoby obdarzonej ponadprzeciętnymi umiejętnościami.

Tymczasem dziwacy z przeszłości (ci od „kieszeniowych ochraniaczy”) i my, współcześni quasi-maniacy, niezmiennie mamy ze sobą wiele wspólnego. Łączy nas ciekawość świata, chęć znalezienia odpowiedzi na pytania *jak* i *dlaczego*. I właśnie z tego powodu standardowe książki kucharskie nam nie odpowiadają, bo w gruncie rzeczy opisują tylko *co*. Znajdujemy w nich opis kolejnych kroków i ilości, a nie informację na temat procesów czy stymulujące ciekawostki.

Niestety nie ma sposobu (jeszcze) na to, by ściągnąć z sieci jakąś aplikację z technikami kulinarnymi i móc załadować ją bezpośrednio do komórek pamięci naszego mózgu. Nie spodziewaj się, że po przeczytaniu tej książki (lub jakiegokolwiek innej) będziesz mógł powiedzieć, że wiesz, jak przygotować idealny czterodaniowy posiłek. To tak jakbyś powiedział: „Chcę nauczyć się programować, więc może zacznę od stworzenia autorskiego systemu operacyjnego?”.

Ale nie rozpaczaj. Nauka gotowania nie przypomina uczenia się czegoś na pamięć, nie ma też za dużo wspólnego z doświadczeniem. Tu chodzi o ciekawość. A tej my, quasi-maniacy, mamy na pewno więcej niż statystyczny śmiertelnik. Dzięki odpowiedniemu nastawieniu i kilku przykładom praktycznym dowiesz się, jak złamać „kod kulinarny” i na pewno polubisz spędzanie czasu w kuchni.

W pierwszym rozdziale opowiem, jak „podejść” do tematu gotowania. O czym powinien pamiętać każdy początkujący? Jak mierzyć sukces w kuchni? Czym się kierować, wybierając przepisy? I jak je właściwie interpretować?

Wspomnę też co nieco o wartościach odżywczych i dietetyce. Jeśli czujesz się w swojej kuchni dość komfortowo, możesz opuścić tę część książki i przejść od razu do rozdziału 3.

Zanim zaczniesz gotować, **zawsze** zapoznaj się z całym przepisem.
Przeczytaj go od góry do dołu.

Myśl jak haker

Hack (ang.): 1. (Rzeczownik) pierwotnie — szybko wykonana praca, w wyniku której udaje się osiągnąć oczekiwany efekt końcowy (choć w niespecjalnie poprawny sposób). 2. (Rzeczownik) świetnie napisany program, realizujący dokładnie to, czego zażyczył sobie jego autor, ale którego stworzenie było prawdopodobnie bardzo czasochłonne.

— Jargon File Erica S. Raymonda

Hacker (ang.): osoba doskonale obeznana z działaniem systemu, komputera lub sieci komputerowych. Termin ten bywa nadużywany często w pejoratywnym znaczeniu, podczas gdy w odniesieniu do osób działających nielegalnie i na szkodę innych powinno się raczej używać terminu „cracker”.

— RFC1392, Internet Engineering Task Force

W mojej mikrofalówce nie ma przycisku z cyfrą „3”. Zawsze jednak mogę wprowadzić wartość „2:60”.

— z tweeta Toma Igoe'a, @tigoe

Gotowanie wiąże się z podobnymi ograniczeniami jak te obowiązujące w większości innych dyscyplin naukowych, w programowaniu czy w świecie sprzętu komputerowego. Procesy (chemiczne i wirtualne), reakcje, alokacja zasobów (kwestie wegetarianizmu!) i odpowiedni timing... wszystko to ma wielkie znaczenie. I w sytuacji gdy w każdej dyscyplinie znaleźć można standardowe techniki pozwalające radzić sobie z tymi ograniczeniami, zawsze znajdą się jakieś inne, atrakcyjne alternatywy. Hakowanie w kuchni wcale nie musi być zachowaniem wymagającym od Ciebie prawdziwej perfekcji ani procesem szybkim i niezgodnym ze standardami moralnymi (w odróżnieniu od posługiwania się sztuczkami hakerskimi w świecie komputerów i sieci).

Niektóre z najlepszych sztuczek hakerskich brały się z konieczności znalezienia rozwiązania pewnych nieoczekiwanych problemów, a kiedy mówię „myśl jak haker”, mam na myśli umiejętność dostrzeżenia wspomnianych rozwiązań. W specyfikacjach opisu działania aplikacji rzadko widuje się odniesienie do jakiejś hakerskiej sztuczki. Weźmy na przykład skrypt, w którym potrzebne jest zliczenie liczby linijek w pliku tekstowym. Jaka będzie standardowa metoda? Stworzenie podprogramu, który: otworzy plik, zliczy linijki, wczytując każdą z nich po kolei, i zamknie plik. Ileż zajmie stworzenie takiego programiku? Pięć minut? W systemach linuksowych wystarczy wpisać polecenie `wc -l [plik]`. Chociaż „na skróty” będzie jeszcze szybciej i łatwiej, programista powinien jednak zrozumieć również zasadę operacji otwierania, wczytywania zawartości i zamykania plików oraz wiedzieć, kiedy i jak można się nimi posłużyć.

Jeśli zatem stawiasz dopiero pierwsze kroki w kuchni, to zanim zaczniesz posługiwać się lampą lutowniczą, metylocelulozą i wirówką, uzbrój się w cierpliwość i zajmij poznawaniem nowego „systemu”. Każdy ze znanych i powszechnie szanowanych szefów kuchni, których przywołuję w tej książce, podstawy gotowania ma w małym palcu. Ci używający takich narzędzi jak wirówka czy niecodziennych składników takich jak metyloceluloza korzystają z nich po to, by poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności, a nie dlatego, że gadżety dobrze i modnie prezentują się w kuchni. Oczywiście, z punktu widzenia profesjonalistów w swoim fachu te nowe



Użycie oleju w sprayu na foremce do babeczek umieszczonej na otwartych drzwiach zmywarki



Kubek może pełnić funkcję stelaża dla plastikowego woreczka



Sitko jako osłona przed pryskającym olejem



Paprykę można przypiec także w tosterze

techniki i składniki po prostu pozwalają im rozszerzyć własny repertuar dań i zajmują poczesne miejsce na stole tuż obok oliwy z oliwek, mąki i innych znanych wszystkim składników.

Co oznacza umiejętność korzystania z zestawu narzędzi hakera w środowisku kuchennym? Czasami chodzi o technikę. Wywałkowanie ciasta o jednakowej grubości na całej powierzchni może być zadaniem trudnym... ale wystarczy umieścić na końcach wałka kilka gumek, a wszystko staje się łatwiejsze, bo stają się one natychmiast świetnym ogranicznikiem docisku. Musisz wsypać jakieś przyprawy albo zmieloną kawę do foliowego woreczka? Wsadź go do kubka i wywiń na zewnątrz jego krawędzie. Jak przekonasz się w rozdziale 3., „sztuczki hakerskie” mogą także dotyczyć składników sporządzanych potraw.

Kiedy tylko je poznasz, różne sprytnie metody staną się oczywistością. Wyzwanie w świecie kuchni oznacza świadomość celu i umiejętność znalezienia właściwej drogi. Myślenie w kategoriach hakerskich bazuje na uświadomieniu sobie, jaki efekt końcowy zamierzasz osiągnąć, a następnie na obmyśleniu sposobów osiągnięcia tego samego przy jak najmniejszym wysiłku czasowym i przestrzennym (przy zużyciu jak najmniejszej ilości talerzy, które ktoś musi zmyć...).

Jak przestawić swój umysł w tryb pozwalający odkrywać nowe sztuczki i kruczki w kuchni? Pozwól, że zacznę od pewnego eksperymentu myślowego. Wyobraź sobie, że dysponujesz: świeczką, pudełkiem zapalek oraz opakowaniem gwoździ. Zostałeś poproszony o przymocowanie świeczki do ściany. Jak poradzisz sobie z tym zadaniem, dbając jednocześnie o to, by nie podpalić całego domu?



Metalowa miska dobrze zastępuje garnek z podwójnym dnem do gotowania na parze



Fiksacja funkcjonalna

Opisany eksperyment ze świeczką znany jest pod nazwą „problem Dunckera”, ponieważ jego autorem jest Karl Duncker. Człowiek ten zajmował się uprzedzeniami kognitywnymi w rozwiązywaniu problemów. W tym konkretnym przypadku karton z pudełka zapalek posiada przypisaną mu funkcję ograniczoną do opakowania. Nie myślimy o nim jako o nieco grubszym, zagiętym w określony kształt kartonie. Jest dla nas jedynie dodatkiem do zapalek. Uświadomienie sobie, że może pełnić inną funkcję, wymaga mentalnej restrukturyzacji, spojrzenia na obiekt z zupełnie nowej perspektywy, umiejętności, którą — jak się wydaje — świetnie opanowali autorzy scenariusza serialu *MacGyver*.

Umiejętność zmiany perspektywy jest cechą naturalną większości quasi-maniaków. A te wszystkie zagadki intelektualne, które znasz z rozmów o pracę? Na przykład: jak rozpaść ogień, dysponując puszką napoju gazowanego i tabliczką czekolady?² A może głowisz się, jak rozpoznać fałszywą monetę (lżejszą lub cięższą) spośród dwunastu innych, jeśli dysponujesz wagą szalkową... która zepsuła się po trzecim użyciu. Problemy tego rodzaju niemal zawsze sprowadzają się do odrzucenia funkcjonalnych przyzwyczajęń i pokonania uprzedzeń (w naszym przypadku chodzi głównie o odkrycie nowych zastosowań w sytuacji, gdy zaślepią nas wiedza o dotychczasowym użyciu). Rozwiązania problemu ze świeczką, które wydają się oczywiste — na przykład przymocowanie jej do ściany za pomocą gwoździ lub wykorzystanie wosku — skończą się zapewne zniszczeniem świeczki lub uszkodzeniem ściany. Rozwiązanie właściwe — lub przynajmniej to, którego oczekiwał Duncker — wymaga zmiany funkcji pudełka na gwoździe. Przecież może stać się półeczką, na której da się bezpiecznie umocować świeczkę. (Już widzę, jak moja skrzynka pocztowa zasypana zostaje e-mailami Czytelników, którzy proponować będą inne rozwiązania!).

Sposób przezwyciężenia przyzwyczajęń funkcjonalnych w różnych zastosowaniach — w świecie zagadek matematycznych, w programowaniu czy nawet w kuchni — zawsze wygląda tak samo. Zastanów się, czym dysponujesz i jakie jest Twoje zadanie, podziel je na poszczególne kroki i pomyśl, jakie będą konsekwencje każdego z nich. Weźmy pod rozwagę zadanie zaparzenia idealnej kawy. Czy możesz oddzielić wszystkie zmienne związane z mieleniem ziaren, temperaturą, ciśnieniem itd. po to, by analizując każdą zmienną po kolei, zbadać w kontrolowanych warunkach, jakie będą efekty jej modyfikacji? Pomyśl o składnikach, od których wychodzisz, i skoncentruj się na tym, co chcesz osiągnąć, a nie na tym, żeby postępować dokładnie według przepisu. Jeśli wtedy coś pójdzie nie po Twojej myśli, będziesz wiedzieć, na jakim etapie właśnie się znajdujesz, i podejmiesz odpowiednie kroki, aby wrócić na właściwe tory. Oczywiście warto także być gotowym na niespodzianki — czasami przygotowywany przez Ciebie posiłek może okazać się nie do końca zgodny z tym, czego się spodziewałeś.

Skoncentrowanie się na efekcie końcowym pomoże Ci także rozszerzyć perspektywę dotyczące tematu przygotowywania posiłków. Gotowanie to nie tylko proces przygotowania pożywienia znajdującego się w jakimś garnku na ogniu. Istotne są także zagadnienia związane ze zdrowiem i samopoczuciem, społeczną aktywnością i przyjemnością ofiarowywania. Dlaczego chcesz nauczyć się gotować? Myślisz o swojej tuszy czy o zawartości portfela? Zagadnienia związane ze zdrowiem i finansami są częstym powodem zmiany diety. Chodzi o korzyści wynikające z przynależności do jakiejś grupy? Imprezy składkowe, wspólne posiłki i grillowanie mogą być naprawdę mile spędzonym czasem, działaniami zachęcającymi do przyjacielskiej rywalizacji. Chcesz wyrazić swoje uczucia? Przyrządzenie posiłku może stać się aktem ofiarowania. I to zarówno w znaczeniu dosłownym — podzielenia się

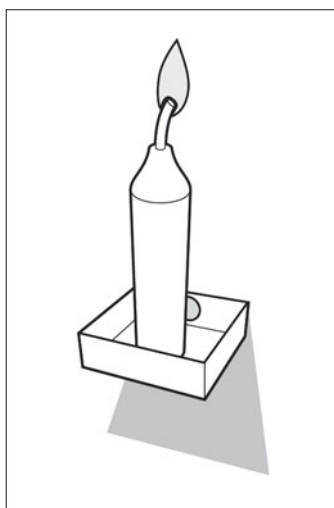
² „Właściwa” odpowiedź: użyj czekolady, żeby wypolerować dno puszki; lustrzana powierzchnia paraboliczna pozwoli skupić promienie słońca na jakiejś suchej rozpalce. Moja odpowiedź: znajdź jakiegoś palacza i zamień puszkę z napojem na zapalnik lub zapalniczkę, a tabliczkę czekolady zjedz przy ognisku.

pościłkiem — jak i bardziej duchowym — w znaczeniu poświęcenia komuś swojego czasu i wspólnego łamania się chlebem.

Dzięki gotowaniu będziesz ponadto mieć okazję spróbowania nowych rzeczy — istnieje całe mnóstwo potraw, których nie zamówisz w restauracji. Być może zależy Ci na tym, aby zbliżyć się nieco do źródła tego, co jesz. W tym przypadku dowiedzenie się, jak łatwo można połączyć w jedną całość niektóre komponenty, będzie pierwszym krokiem we właściwym kierunku. Możesz zrobić też krok drugi: zdarza mi się na przykład jeść mięso, ale to, co kupuję w sklepie, nie ma już wiele wspólnego z oddychającym, żywym stworzeniem. Dlatego trudno mi identyfikować się z wegetarianami i myśleć w tym przypadku o tym, że spożywana przeze mnie potrawa jest częścią zwierza, którego życie może mieć dla kogoś wyższą wartość. Swoją rolę spełnia tu także używany przez nas język: spożywamy *wołowinę*, ale to mięso krowy, a nie wołu; jemy *wieprzowinę*, ale to przecież część świni (zwróćmy uwagę na pejoratywność rzeczowników takich jak „wieprz” czy „świnia”). Niezbyt mądre kury jakoś chyba nie doczekały się uznania i nie zasłużyły sobie na osobne miano (kupujemy po prostu np. kurze piersi). Czasami wydaje mi się, że aby móc myśleć o odpowiednim uszanowaniu życia zwierząt, zrozumieć, skąd pochodzi nasze pożywienie, czy choćby uświadomić sobie, jak wielkim grzechem jest marnowanie produktów spożywczych, sam powinienem zaslachtować jakieś zwierzę. (Mógłbym spróbować z homarem, ale żeby go żałować, musiałbym z jakimś się zaprzyjaźnić). Dla mnie gotowanie jest w równym stopniu ucieczką od pracy i sposobem zaspokojenia głodu, nie wspominając już o przyjemności wypróbowywania nowych przepisów w gronie znajomych i świadomości spożywania produktów, które są dla mojego organizmu źródłem zdrowej energii.

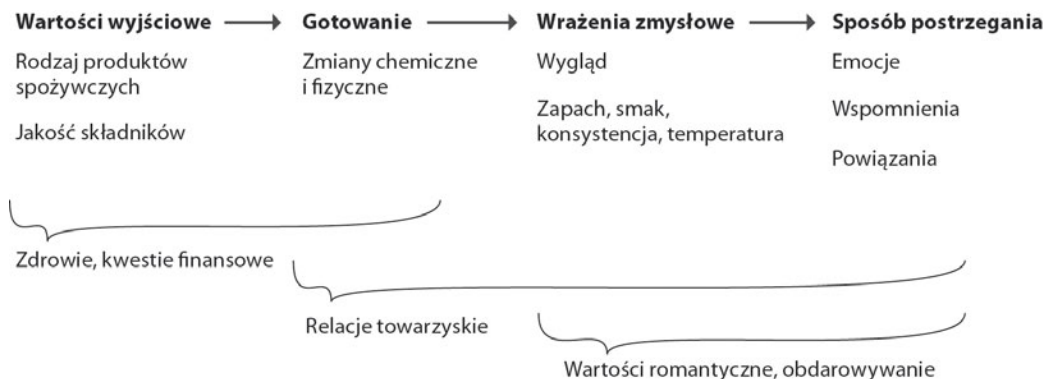
Niezależnie od powodów, z których zależy Ci na nauczaniu się gotowania, powinieneś mieć świadomość, że sporządzanie posiłków to coś więcej niż tylko wykonywanie kolejnych etapów opisanych w jakimś przepisie. Jeśli masz przed oczyma swój własny cel, postaraj się wyjść poza ograniczenie etapu przygotowywania jedzenia w kuchni. Jeżeli zależy Ci na okazaniu w ten sposób swoich uczuć, nie powinieneś ograniczać się tylko do gotowania. Myśl też o wrażeniu, jakie Twoje potrawy zrobią na gościach. Z drugiej strony — jeśli chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe z powodów związanych ze zdrowiem lub sytuacją finansową — o wiele ważniejsze dla Ciebie będą jakość składników i ich ceny.

Jeśli zamierzasz nauczyć się gotować przede wszystkim z powodów towarzyskich, Twoim celem nie będzie sama zawartość talerzy, ale atmosfera towarzysząca kulinarnej uczcie. Jeśli sporządzasz posiłek przygotowany specjalnie na romantyczną randkę, pomyśl nie tylko o wysiłku włożonym w przygotowanie dania, ale i doświadczeniach towarzyszących posiłkowi. I chociaż nie ma sposobu zdobycia pełnej kontroli nad wrażeniami gości, masz wpływ na dane wejściowe, dobór potraw i wrażenia zmysłowe — a dzięki nim możesz wpływać na doznania. Duże znaczenie może mieć na przykład nawet coś tak prostego jak podgrzanie talerzy, tak aby podawane na stół potrawy nie traciły za szybko temperatury. (Wyobraź sobie zimną rybę *sautée* i warzywa. Fuj...). Dla niektórych ludzi nawet dobór zastawy i odpowiednie przyozdobienie stołu jest wyraźnym sygnałem uwagi i uczuć, jakimi darzymy naszych gości.



Rozwiązaniem problemu świeczki Dunckera, przynajmniej w wersji samego twórcy, jest wykorzystanie opakowania po gwoździach w funkcji prowizorycznej półeczki przytrzymującej świeczkę.

Oto jak można zaprezentować obrazowo różne schematy myślenia na temat gotowania:



Etapy zaangażowania oraz obrazowe przedstawienie powodów, dla których sami zajmujemy się przyrządzaniem posiłków.

O zagadnieniach zawartych w formie schematycznych haseł w pierwszej kolumnie powyższego schematu mówić będę w rozdziale 3. Odpowiednio — kwestiom z drugiej kolumny, czyli *Gotowaniu*, poświęcone zostały rozdziały 4. i 5. O niektórych zagadnieniach z trzeciej i czwartej kolumny (*Wrażenia zmysłowe* i *Sposób postrzegania*) mówię niebezpośrednio w rozdziałach 6. i 7., ponieważ odpowiednie podejście do kwestii wyglądu potraw jest jedną ze świetnych metod tworzenia niezapomnianych wspomnień, ale jednocześnie wszystkie wrażenia zmysłowe i percepcja w dużej mierze zależą od indywidualnych upodobań. Jeśli do Ciebie, Drogi Czytelniku, przemawiają przede wszystkim argumenty sukcesu towarzyskiego, jeśli czujesz potrzebę obdarowywania lub dawania wyrazu swojej miłości, podczas lektury tej książki powinieneś zwrócić przede wszystkim uwagę na dwa wspomniane aspekty (wrażenia i postrzeganie) całego procesu gotowania.

I wreszcie tych wszystkich, którym wydaje się, że wygląd posiłków nie ma znaczenia, zachęcam do zastanowienia się, jak wygląda gotowanie w obiektach tzw. zbiorowego żywienia, a następnie odwiedzenia witryny Fancy Fast Food (patrz: <http://www.fancyfastfood.com>). Nasz stosunek do jedzenia — z punktu widzenia psychologii i zachowania konsumenckiego — ma na nas wielki wpływ, do czego rzadko jesteśmy gotowi się przyznać nawet wtedy, gdy dysponujemy przekonującymi danymi naukowymi. Jak mocno jesteśmy w stanie zaprzeczać temu wpływowi? Zapoznaj się z wywiadem przeprowadzonym z Brianem Wansinkiem (na następnej stronie), który opowiada o pewnym eksperymencie z Chex Miksem³ i o badaniach przeprowadzonych na studentach.



³ Chex Mix jest nazwą własną szerokiej gamy mieszanek koktajlowych i przekąsek (kompozycja krakersów, paluszków, precli, płatków śniadaniowych, orzechów itp.) produkowanych przez firmę General Mills i bardzo rozpowszechnionych w Stanach Zjednoczonych — *przyp. tłum.*

Rozmowa z Brianem Wansinkiem na temat stylów gotowania

ZDJEĆIE UŻYTE ZA ZGODĄ BRIANA WANSINKA



Profesor Brian Wansink jest wykładowcą na Uniwersytecie Cornell, zajmującym się badaniami nad stosunkiem do jedzenia, gotowania i produktów spożywczych. W swojej książce zatytułowanej *Beztroskie jedzenie*⁴ mówi o tym, jak podejmujemy decyzje dotyczące tego, co i ile jesteśmy gotowi zjeść.

Opowiedz mi, proszę, o kategoriach, na które podzieliłeś ludzi zajmujących się sporządzaniem posiłków

Odkryliśmy, że „żywniowski strażnik” — jak nazywamy człowieka, który sam kupuje produkty spożywcze i sporządza jedzenie w domu — kontroluje około 72% posiłków swojej rodziny. Charakter takiej kontroli może być negatywny lub pozytywny. Negatywny wtedy, gdy serwuje swoim bliskim słodkie i niezdrowe potrawy, a pozytywny, gdy w menu znajduje się wiele owoców.

W trakcie naszych prac przebadaliśmy nawyki żywieniowe 1004 mieszkańców Ameryki Północnej. Wszyscy uczestnicy

⁴ Brian Wansink, *Beztroskie jedzenie. Dlaczego jemy więcej, niżbyśmy chcieli?*, tłumaczenie: Stawiński Janusz, MiND Dariusz Syska, 2010 — przyp. tłum.

badań byli *dobrymi kucharzami* — uznawali się za takich sami, a dodatkowo przynajmniej jeden członek rodziny musiał przyznać, że nasz obiekt dysponuje ponadprzeciętnymi umiejętnościami kulinarnymi. Ankieta składała się z około 120 pytań. Okazało się, że na podstawie udzielonych odpowiedzi około 80 – 85% badanych

można było podzielić na 5 głównych kategorii.

W grupie *kucharzy obdarowyjących* znaleźli się ludzie, którzy jedzenie traktowali jak kanał przekazywania uczuć. Były to zwykle osoby świetnie radzące sobie z wypiekaniami, do gotowania podchodzące bardzo tradycyjnie, korzystające ze starych, sprawdzonych przepisów, do których zazwyczaj nie wnosili żadnych (lub prawie żadnych) zmian. To właśnie one odpowiedzialne są zazwyczaj za przygotowanie posiłku dla rodziny w czasie świąt takich jak Boże Narodzenie czy Święto Dziękczynienia.

Drugą grupę można nazwać *kucharzami zdrowia*. Trudno tu o zaskoczenie. Ludzie ci gotowali się poświęcić smak w imię wartości zdrowotnej potrawy. Jadają dużo ryb, często ćwiczą i częściej niż inni posiadają własny ogródek.

W trzeciej kategorii znajdują się *kucharze metodyczni*. Ktoś należący do tej grupy jest w stanie przygotować każdy posiłek, ale tylko wtedy, gdy ma przez cały czas przed oczyma książkę kucharską. Efekt ich pracy jest niemal idealną kopią tego, co widać na zdjęciu ilustrującym potrawę.

Ich kuchnia... przypomina pobożowisko na Iwo Jimie. Ludzie ci dysponują pewnymi umiejętnościami, ale nie ma w nich tej świadomości, pewności i wiedzy „drugiej natury” kucharza, która sprawia, że przyrządzanie posiłków staje się łatwe i przyjemne.

Osoby z czwartej grupy można nazwać *kucharzami innowacyjnymi*. Gotowanie jest ich drugą naturą. Rzadko korzystają z książek kucharskich i wystarczy im jedno spojrzenie na zdjęcie, aby móc powiedzieć: „Tak. Potrafię to zrobić!”. Kreatywność tych ludzi wykracza poza kuchnię. Dla nich samych gotowanie staje się niemalże odpowiednikiem malowania dla artysty lub komponowania dla muzyka. To nie tylko hobby, raczej coś w rodzaju środka ekspresji. Innowatorzy w kuchni są grupą niezwykle interesującą, ponieważ tylko niewielka część ich ego jest związana z tym, co gotują. Jeśli coś pójdzie nie tak, nie załamią się i nie będą płakać w kącie przez resztę dnia. Raczej powiedzą sobie coś w rodzaju: „Ech, spróbowałem i nie udało się. Nic wielkiego się nie stało”.

Także piąta kategoria jest grupą dosyć interesującą. Mam na myśli *kucharzy współzawodniczących*, przygotowujących swoje dania po to, by zaimponować innym. Można uważać ich za prawdziwych „twórców w kuchni”.

Będą testować nowe rozwiązania. Będą próbować rzeczy dziwacznych, ale nie dlatego, że lubią nowe dziwaczne rzeczy — im zależy na tym, abyś wychodząc dziś wieczór z ich domu po kolacji, powiedział: „Ten gość jest niesamowity! Człowieku, to było świetne!”.

Mogę sobie wyobrazić, że tam, gdzie dwie osoby znajdują się w jakimś związku emocjonalnym, mamy do czynienia z kombinacją czynników nieuchronnie prowadzących do konfliktu. Wyobraźmy sobie na przykład

sytuację, w której ktoś ofiarowuje domowe wypieki znajomemu, który walczy z nadwagą. Czy masz jakąś radę dla par lub członków rodzin, w których ów „żywieniowy strażnik” nieświadomie prowadzi do antagonizmów?

W życiu zwykłego człowieka do konfliktu może dojść w czasie około pięciu posiłków w tygodniu. Po pierwsze, śniadania zwykle spożywane są o różnych porach i, jako że są to posiłki niewymagające wielu zabiegów, każdy z nas może zjeść to, na co ma ochotę, albo po prostu zrezygnować z jedzenia. Na lunch często umawiamy się gdzieś na mieście albo zabieramy do pracy drugie śniadanie. Problem pojawia się zwykle przy obiedzie, ale nawet i w tym przypadku raz czy dwa razy w tygodniu jemy coś poza domem lub w porze posiłku nie ma w domu kogoś z gospodarzy. W ten sposób pozostaje nam zaledwie kilka takich sytuacji, gdy możemy mieć do czynienia z konfliktem. Sytuację można jeszcze dodatkowo poprawić wtedy, gdy członkowie rodziny umawiają się na jeden dzień, w którym obiad dla wszystkich gotuje ktoś, kto zwykle nie ma dominującej pozycji w kuchni. Na przykład w każdy poniedziałek to do mnie należy obowiązek przygotowania obiadu, dzięki czemu mogę odciążyć nieco swoją żonę.

Czy są jakieś nawyki, których najłatwiej można się pozbyć po to, aby móc jeść trochę zdrowiej?

To zależy od tego, co stanowi problem. Można zacząć korzystać z małych talerzy, co zmniejsza o 22% ilość spożywanych przez nas produktów. Ale ta sztuczka sprawdza się jedynie w przypadku świeżo przygotowanego posiłku, ponieważ jeśli Twoim jedynym zadaniem jest podgrzanie jedzenia, to i tak zjesz wszystko, co rozmroziłeś. Innym sposobem ograniczenia ilości jedzenia jest podawanie gotowych dań z kuchni. Nasze badania pokazały, że jedynie dwie na siedem osób decydowały się na dokładkę, jeśli w celu dołożenia sobie czegoś na talerz trzeba było pokonać odległość ponad dwóch metrów.

Jak wielki wpływ na te przyzwyczajenia i zachowania ma kwestia świadomości? Czy można zmienić niekorzystne nawyki, kiedy jesteśmy ich świadomi?

Zebrałem sześćdziesięciu swoich studentów i przeprowadziłem półtorgodzinny wykład na temat przyzwyczajzeń, przekonując ich, że jeśli dam im większą miszkę Chex Miksa, zjedzą o wiele więcej, niż gdyby ta sama ilość mieszanki ciastek, chipsów i paluszków znajdowała się w nieco mniejszym naczyniu. Prezentacja połączona była z demonstracją i pokazem materiałów filmowych. Następnie słuchacze podzielili się na grupy i wspólnie zastanawiali nad tym, co powinni zrobić, żeby coś takiego nie wydarzyło się w ich przypadku. Po jakimś czasie zaprosiłem ich wszystkich na imprezę połączoną z oglądaniem Super Bowl. Mój test praktyczny polegał na tym, że w jednej sali umieściliśmy wielkie miski z przekąskami, w drugiej — mniejsze. Tego wieczora ludzie przebywający w pierwszym pomieszczeniu zjedli średnio o około 200 kalorii więcej niż ci w drugim. Zanim wyszli, zadałem im pytanie: „Zjedliście prawie dwa razy tyle Chex Miksa, co grupa znajdująca się w drugim pokoju. Czy sądzicie, że rozmiar miski miał z tym jakiś związek?”. Usłyszałem same negatywne odpowiedzi. Niektórzy studenci wymyślali różne dziwne wytłumaczenia w stylu: „We wtorek nie jadłem śniadania!”. Są tacy ludzie, którzy potrafią podchodzić rozsądnie do tematu odżywiania się. W przypadku osób mniej refleksyjnych, tych, które myślą równocześnie o dziesięciu różnych rzeczach... no cóż, nie wiem, czy jesteśmy w stanie odwoływać się do zdrowego rozsądku ponad dwadzieścia razy tygodniowo przy każdym większym posiłku, nie wspominając już o drobnych przekąskach...

Myślmy o naszych żonach, nasze dzieci hałasują, podczas obiadu układamy sobie w głowach listy zadań do wykonania, myślmy o tym, żeby po jedzeniu koniecznie do kogoś zadzwonić. Jeśli nie należymy do arystokracji, nie mieszkamy

w zamku ze służącymi, dzięki czemu nie obmyślamy sami swojego menu, jesteśmy zazwyczaj zbyt zajęci, by świadomie i rozsądnie decydować o tym, co jemy. Dlatego rozwiązaniem naszych kłopotów wcale nie jest większa wiedza... chodzi po prostu o to, żeby zmienić warunki otoczenia, tak by działało na naszą korzyść, bez konieczności rozwodzenia się nad jakimś zagadnieniem. Okazuje się, że gdy przy obiedzie korzystamy z szerokich i niskich szklanek, a nie wąskich i wysokich, podczas posiłku pijemy o 32% więcej płynów. Nawet barmani, zawodowo zajmujący się podawaniem drinków, nieświadomie wlewają do szerokiej i niskiej szklanki więcej trunku niż do wąskiej i wysokiej. Nigdy nie patrzą na szerokość naczynia, tylko na poziom płynu. Możesz powtarzać sobie jak mantrę: „Nie powinienem wlewać za dużo do niskiej i szerokiej szklanki”. Tyle że to śmieszne. I tak ci się nie uda. Lepiej po prostu od razu pozbyć się tych szerokich szklanek. Myślisz sobie, że kiedy jesteś czegoś świadomy, możesz temu aktywnie zapobiegać. Ale nic nie poradzisz. Po prostu zmień warunki otoczenia, tak żeby stało się to niemożliwe.

Zmień otoczenie. To brzmi jak odkryty sekret.

W pierwszym zdaniu *Beztroskiego jedzenia* stwierdzam, że najlepszą dietą jest ta, o której nie wiesz, że istnieje. Ostatni rozdział zaczyna się konstatacją, że łatwiej zmienić otoczenie niż swój umysł.



Kilka słów na temat odżywiania

Przeważnie mówię w tej książce o gotowaniu dla przyjemności, jednak koniec końców wszystko sprowadza się do tego, czy dostarczyłeś organizmowi dość substancji odżywczych, aby zapewnić sobie zdrowie i właściwe działanie organów. W porządku, w porządku... wiem. Prawdopodobnie wcale nie chcesz kolejnej książki pełnej tyrad na temat tego, że powinieneś jeść więcej warzyw. Obiecuję, że będę się streszczał.

Chociaż nasze organizmy są zadziwiająco sprawnymi mechanizmami potrafiącymi przystosować się właściwie do wszelkich warunków żywieniowych (na krótko), panuje powszechna zgoda co do tego, że będziesz szczęśliwszy, zdrowszy i będziesz żył dłużej, jeśli jesz właściwe produkty. Tyle że termin „właściwe” nie dla wszystkich ludzi oznacza to samo. Od czego to zależy? Geny, metabolizm i poziom aktywności — powody bywają różne. Właśnie dlatego, że ludzki organizm potrafi tak świetnie się przystosowywać do warunków życia, wcale nie jest łatwo stworzyć dla kogoś właściwą, „idealną” dietę. Wystarczy, że porozmawiasz z kimkolwiek, kto próbował zrzucić kilka kilogramów. Nasz organizm przystosowuje się do różnych schematów odżywczych. Przecież ewolucja sprawiła, że człowiek potrafi przeżyć w bardzo niekorzystnych warunkach środowiskowych! Czytałem niedawno jakiś artykuł z „The New York Timesa” o jednym gościu, który je niemal wyłącznie słodczyce... i wydaje się, że w jego sytuacji taka dieta świetnie się sprawdza!

Cokolwiek by powiedzieć, istnieją dwie ogólne zasady poprawnego odżywiania się. Powinieneś zawsze o nich pamiętać: jedz odpowiednią ilość i spożywaj zdrowe produkty. Dla wielu Amerykanów kontrola wielkości spożywanych porcji bywa wielkim problemem — zwłaszcza że posiłki podawane w restauracjach często są większe, niż potrzeba. Łatwo też zapaść się w miękką kanapę i oglądając telewizję, pałaszować kolejne porcje. Powinieneś przestać jeść, zanim poczujesz się całkowicie syty — a nie wtedy, gdy będziesz mieć wrażenie wypchanego żołądka lub zniknie wszystko z talerza. Co więcej, jako że nie istnieje żadna lista jedynie słusznych produktów spożywczych, należy starać się jeść żywność naturalną — ziarna, warzywa, ryby oraz umiarkowane ilości mięsa — ograniczać natomiast żywność przetworzoną, szczególnie tę bogatą w cukier, sól i tłuszcze. Wychodzę z założenia, że spożywanie produktów, które znalazły uznanie już sto lat temu, jest dobrym punktem wyjścia w definiowaniu właściwej diety.

Jedzenie jest istotne dla dwóch procesów fizjologicznych. Po pierwsze, musimy dostarczyć organizmowi substancji odżywczych, które zostaną zamienione na energię (**katabolizm**). Po drugie, musimy zapewnić naszym komórkom odpowiednie komponenty służące syntezie chemicznej niezbędnej im do funkcjonowania (**anabolizm**). Na najniższym poziomie syntezy nasz organizm otrzymuje zatem **makroskładniki odżywcze** (proteiny, tłuszcze, węglowodany) oraz **mikroskładniki odżywcze** (pierwiastki śladowe, witaminy). Poprawny anabolizm wymaga dostarczenia organizmowi substancji z obu tych grup, ale to składniki odżywcze takie jak węglowodany i tłuszcze służą jako paliwo dostarczające energii koniecznej do czytania, robienia zakupów i gotowania. Dopóki dostarczasz organizmowi wystarczające ilości wszystkich substancji odżywczych (byle nie za dużo), Twoje ciało będzie działało poprawnie. Jeśli regularnie przygotowujesz sobie dobrze zbilansowane pod względem odżywczym pożywienie, prawdopodobnie nie musisz za bardzo martwić się o mikroskładniki.

Jeśli chodzi o pomiar energii znajdującej się w pożywieniu, jej standardową jednostką stosowaną w USA jest **kilokaloria żywieniowa** równa 1000 **kalorii** (ilość energii potrzebna do podgrzania 1 grama wody o jeden stopień Celsjusza). Kilokalorię żywieniową czasami wyróżnia się wielką literą i stosuje się skrót „kcal” lub „C”, co ma odróżniać ją od małej kalorii.

(W różnych częściach świata używa się także dzuli i kilodzuli). Ilość niezbędnych organizmowi kalorii zależy od podstawowego poziomu zapotrzebowania oraz poziomu aktywności. Jeśli masz siedzącą pracę, to zapewne nie spalisz codziennie takiej samej ilości kalorii, co załatany student, biegający pomiędzy różnymi instytutami i laboratorium. Jeśli regularnie zjadasz większą ilość kalorii, niż jesteś w stanie spalić, Twój organizm przekształci ich nadmiar w tłuszcz, nawet jeśli źródło energii go nie zawierało. (Słodkie przekąski z fast foodów, nawet jeśli określane jako „niskotłuszczowe”, trudno nazwać *nietuczzącymi*). Jeśli w Twojej diecie znajduje się zbyt mało kalorii, organizm zacznie spalać tkankę tłuszczową albo spowoduje spowolnienie metabolizmu. To znaczy, że zmniejszy się tempo reakcji chemicznych — anabolizmu i katabolizmu — co doprowadzi do zmniejszenia poziomu energii. Jeśli okres dostarczania mniejszej dawki kalorii będzie zbyt długi, Twój organizm zacznie cierpieć z powodu niedożywienia.

Mimo że jedna kaloria nie różni się od drugiej, konsumowane pożywienie nie przekłada się bezpośrednio wyłącznie na energię. Twój organizm potrzebuje różnorodnych składników odżywczych. Na przykład proteiny są źródłem niezwykle istotnych aminokwasów niezbędnych do budowy i regeneracji mięśni. Gdybyś jadł tylko węglowodany, te nie starczyłyby na zbyt długo. Jeśli nie masz specyficznych potrzeb — nie jesteś zawodowym sportowcem albo kobietą w ciąży — standardowa dieta zapewnia Ci raczej wystarczające ilości protein i tłuszczu.

Nie wszystkie tłuszcze są jednakowe — podobnie zresztą jak węglowodany. Warto kierować się jedną podstawową zasadą: niech spożywane przez Ciebie tłuszcze w temperaturze pokojowej znajdują się w stanie ciekłym (dobre: oliwa z oliwek, olej rzepakowy; złe: smalec, tłuszcz piekarniczy), a węglowodany nie posiadają białej barwy (postaraj się nie przesadzać z białym ryżem, białą mąką i cukrem). Tak jak w przypadku wielu innych rzeczy związanych z kulinariami liczy się przede wszystkim dawka. Trochę soli na pewno Ci nie zaszkodzi, ale za dużo może Cię zabić. Za wszelką cenę unikaj nadużywania produktów przetworzonych. Większość z nich zostaje poddana obróbce, która ma wpłynąć pozytywnie na ich konsystencję i przedłużyć czas przydatności do spożycia. A to wiąże się z nieuniknionymi stratami wartości odżywczych. Nawet biała mąka ma swoje wady: w procesie jej produkcji usuwa się zarodki oraz otręby (zawarty w nich olej jęczmień, dlatego relegacja tych elementów wydłuża czas przydatności do spożycia), które pozytywnie wpływają na zdrowie. Tak czy inaczej — jeśli Twój organizm potrzebuje kalorii — przetworzone produkty są lepsze niż ich brak, a mały kawałek batonika nikomu nie zaszkodzi.

Jeśli wszystko to, co napisałem, sprawia, że wciąż zastanawiasz się, co ugotować na obiad, zapoznaj się z poniższym fragmentem artykułu Michaela Pollana, opublikowanego w „The New York Timesie” 2 sierpnia 2009 r., zatytułowanego *Out of the Kitchen, Onto the Couch* (Z kuchni na kanapę):

Spytałem [Harry’ego Balzera, naukowca zajmującego się badaniami nad marketingiem w branży spożywczej], czy istnieje jakiś idealny przepis na to, by Amerykanie naprawili szkody wyrządzone swojemu zdrowiu przez współczesną niezdrową dietę.

„To łatwe. Chcesz, aby Amerykanie jedli mniej? Mam dla ciebie dietę. Jest prosta i nietrudno ją opanować do perfekcji. Oto jej hasło przewodnie: gotuj sam. To wszystko. Jedz, co tylko chcesz — ale tylko jeśli sam to przyrządziłeś”.

Wskazówki dla początkujących

Umiejętność pokonywania fiksacji funkcjonalnej (takiej jak opisany problem Dunckera ze świeczką) wymaga posiadania wiedzy dotyczącej tego, w jaki sposób czytać przepisy i jak rozbijać je na kolejne etapy działania, aby móc uzyskać kontrolę nad całym procesem. Tak jak w wielu innych dziedzinach i tu kluczem jest poznanie struktury — musisz przecież poznać działanie systemu, zanim się do niego włączysz. Oto wskazówki, dzięki którym właściwie przygotujesz się do zadania opanowania kuchennych odpowiedników programowych poleceń „otwórz, odczytaj, zamknij”:

- Baw się! Nauka bierze się z ciekawości, a nie z ciężkiej pracy.
- Poznaj siebie. Lubisz grillować? Grilluj. Wolisz upiec jakieś ciasto? Zrób to!
- Zanim zaczniesz, przeczytaj cały przepis i upewnij się, że rozumiesz, na czym polega każdy krok.
- Próbuj! Skosztuj tego, co robisz, by sprawdzić, czy potrawa jest już gotowa, ale i po to, by dowiedzieć się, jak zmienia się jej smak na etapie przygotowywania.
- Nie obawiaj się, że spalisz obiad!

Baw się!

Któregoś dnia rozmawiałem z moim znajomym, maniakiem komputerowym takim samym jak ja, i usłyszałem z jego ust coś, co mnie zastanowiło:

Gotowanie nigdy mnie nie ciekawiło, dlatego pomyślałem sobie, że kupno The Joy of Cooking i przeczytanie tej książki od deski do deski będzie dobrym pomysłem. Ale to było tak, jakbym zasiadł do The Art of Computer Programming Donalda Knutha po to, by nauczyć się programowania, podczas gdy tak naprawdę lepiej usiąść przed komputerem i spróbować stworzyć coś, co będzie ci się podobać⁵.

Racja. Rób coś, co lubisz. Ciesz się z samego procesu tworzenia. I baw się. Można oczywiście przykuć się łańcuchami do jakiegoś tomiska pokroju *Sztuki programowania* Knutha, ale większość ludzi raczej nie używa „metody niewolniczej” podczas nauki gotowania (czy programowania). To przypominałoby naukę pisania przy użyciu słownika. Kulinarnym odpowiednikiem *Słownika języka polskiego* lub *Sztuki programowania* jest dzieło Harolda McGee zatytułowane *On Food and Cooking*. To wspaniałe kompendium i świetny materiał pozwalający zrozumieć procesy zachodzące w pożywieniu. W Twojej bibliotece nie powinno jej zabraknąć. Ale z niej nie nauczysz się gotowania!

Jeśli w ogóle istnieje jakiś sekret gotowania, to brzmi on następująco: Ciesz się tym, co robisz w kuchni. Eksperymentuj. Baw się. Wykorzystaj swoją ciekawość hakera, pozwalając się odciągnąć od klawiatury komputera przyjemnym zapachom z kuchni, ze sklepu spożywczego czy z restauracji, w której zjesz kolejny posiłek. Gotuj tak, by sprawić sobie przyjemność. Wykonywanie czyjejś pracy nie jest nawet w części tak przyjemne jak praca nad własnym projektem — i to dotyczy także kuchni. Wybierz sobie coś, co Ty chciałbyś zjeść, a potem po prostu spróbuj to przygotować.

⁵ Jedną z najczęściej wznawianych w Stanach Zjednoczonych książek kucharskich, sprzedana w liczbie 18 milionów egzemplarzy. Autorką tej pozycji jest Irma S. Rombauer. Pierwsze wydanie ukazało się w 1931 r. Ma dobrze ponad 1000 stron, dlatego jej przeczytanie od deski do deski wcale nie jest takie łatwe, mimo że tytuł (*Radość gotowania*) sugeruje co innego. *Sztuka programowania* Donalda Knutha to zresztą równie obszerne dzieło, mimo że właściwie jeszcze nieukończone (autor zaplanował siedem tomów, na razie ukazały się cztery; dotychczas wydane w Polsce tomy mają w sumie ponad 2000 stron) — *przyp. tłum.*

Czy nie potrafisz zdecydować się na wybranie jednego z dwóch sposobów przygotowania? Zrób prosty test praktyczny i przyrządź danie na dwa sposoby! Sprawdź, co Ci lepiej smakuje.

Nie testuj nowych przepisów na ważnych gościach. Jeśli denerwujesz się i nie jesteś pewien, jak wyjdzie Ci jakieś danie, ugotuj je najpierw dla siebie, tak abyś nie musiał martwić się, jak wypadniesz (to szczególnie ważne, gdy zależy Ci na zrobieniu dobrego wrażenia na randce!). To normalne, że niektóre rzeczy się nie udają i lądują w koszu na śmieci. Gotowanie i w tym przypadku może przypominać programowanie. Pierwsze wersje oprogramowania, nowych przepisów, książek itd. często wymagają dopracowania, zanim będzie można uznać je za kompletne i oferować innym ludziom. Oczywiście uderzy Cię to trochę po kieszeni, ale nie da się powiedzieć, że zmarnowałeś czas. Przecież tak czy owak czegoś się *nauczyłeś*? To świetnie!

I wreszcie, nie spodziewaj się, że to, co przygotujesz, będzie smakowało dokładnie tak, jak danie z restauracji czy coś, co kupujesz gotowe w sklepie. Po pierwsze, wiele produktów wytwarzanych na masową skalę zaprojektowano tak, aby przemawiały do zmysłów — dzieje się to w konsekwencji zastosowania całej palety smaków, soli, tłuszczów czy cukrów. Czy efekt końcowy jest smaczny? Tak. Zdrowy? Nie do końca. Nauka gotowania jest świetnym sposobem na przejęcie kontroli nad tym, co jesz, a przez to także nad swoim zdrowiem.

Poznaj siebie

Są dwie kategorie ludzi: tacy, którzy dzielą ludzkość na dwie kategorie, i tacy, którzy nikogo nie szufladkują. A może jest 10 kategorii? Ci co znają się na kodzie zerojedynkowym i pozostali? Dajmy sobie spokój z żartami. „Wrzucenie” się do określonej szufladki uczyni cały proces nauki gotowania o wiele łatwiejszym. A na wypadek gdybyś, mój Drogi Czytelniku, okazał się heretykiem utrzymującym, że nie pasujesz do żadnej standardowej kategorii, zapytam inaczej... Vi czy Emacs? Wolisz system operacyjny ze stajni Microsoftu czy może Macintosha? PHP czy Python? Pewnym jest, że może nie jesteś absolutnie przekonany do któregoś rozwiązania, ale nie zaprzeczysz, że istnieją jasne podziały.

Świat kulinarny także jest podzielony. Profesjonaliści w tym fachu dzielą się na *kucharzy* i... *cukierników*. Kucharz uważany jest za „artystę rondla”, twórcę kierującego się zasadą intuicji. Wrzuć to do garnka. Dodaj nieco tego i szczyptę tamtego, żeby potrawa nabrała smaku. Tymczasem cukiernicy zwykle opisywani są jako artyści rzemieślnicy, precyzyjni i dokładni w swoich działaniach oraz metodycznie zorganizowani. Nawet szkoły kulinarne takie jak *Le Cordon Bleu* dzielą swoje programy na gotowanie (fr. *cuisine*) i cukiernictwo (fr. *pâtisserie*). Jednak w tym przypadku podział jest uzasadniony różnicami w technice i wykonaniu. Gotowanie podzielone jest na dwa etapy: prace przygotowawcze i przygotowanie posiłków na żądanie. Wszelakie ciasta i ciasteczka „produkuje się” zawczasu, jeszcze zanim wpłyną zamówienia.

Wcale nie chcę przez to powiedzieć, że kucharze nienawidzą cukiernictwa, albo że cukiernicy nie lubią gotowania. Jeśli jednak czujesz pokusę zanurzenia palca w słodki krem na ciasteczku, a potem zastanawiasz się, jak by to było, gdyby dodać trochę tego albo tamtego... zastanów się, co to dla Ciebie oznacza. Jeśli jesteś człowiekiem, który woli pracować według ściśle określonych instrukcji działania i nie chce zajmować się zbyt wiele domysłami, naucz się relaksować i rozwijać swoje instynkty kuchenne podczas przygotowywania obiadu. Pozwól sobie na nielubienie niektórych części procesu przyrządzania posiłku. Dla większości z nas jest to jednak jedynie hobby, a nie zawód. Nie ma zatem nic złego w rezygnacji z części kulinarnego odpowiednika procedur dokumentacji kodu.

Jakim jesteś kucharzem?

Kiedy przygotowuję jakieś danie, zwykle:

- a. Polegam na klasycznych potrawach, które od zawsze smakowały mojej rodzinie.
- b. Zastępuję niektóre składniki bardziej zdrowymi odpowiednikami.
- c. Wykonuję wszystkie działania opisane w przepisie.
- d. Rzadko robię coś zgodnie z przepisem i lubię eksperymentować.
- e. Robię wszystko, żeby zaimponować moim gościom.

Wśród ulubionych, najczęściej stosowanych przeze mnie elementów posiłków znajdują się:

- a. Duża ilość chleba, produkty zawierające węglowodany, czerwone mięso.
- b. Ryby i warzywa.
- c. Wołowina i mięso kurczaka.
- d. Warzywa, przyprawy i nietypowe składniki pożywienia.
- e. Modne produkty, które widziałem/widziałam w telewizyjnych programach kulinarnych.

W wolnej chwili lubię:

- a. Odwiedzić przyjaciół i rodzinę.
- b. Poćwiczyć lub iść na zajęcia fitness.
- c. Zająć się domem.
- d. Zrobić coś kreatywnego lub poświęcić się aktywności artystycznej.
- e. Zachować się spontanicznie i poszukać przygody.

Najchętniej przygotowuję:

- a. Domowe wypieki.
- b. Jedzenie ze zdrowymi składnikami i ziołami.
- c. Zapiekanki.
- d. Dania kuchni narodowych i z woka.
- e. Cokolwiek, co będzie pretekstem do rozpalenia grilla.

Inni ludzie opisują mnie jako:

- a. Człowieka naprawdę przyjaznego.
- b. Osobę świadomą kwestii zdrowotnych.
- c. Kogoś skrupulatnego i metodycznego.
- d. Osobę ciekawą świata.
- e. Człowieka żyjącego intensywnie.



Może się zdarzyć, że wybierzesz kilka odpowiedzi na jedno pytanie. Czy jest jakaś litera (odpowiedź), która powtarza się częściej niż pozostałe? Dowiedz się, co to może oznaczać:

- a. Kucharz obdarowujący:** Jesteś człowiekiem przyjaznym, lubianym i pełnym entuzjazmu. Osoby znajdujące się w tej grupie rzadko eksperymentują, uwielbiają domowe wypieki i przyrządzanie sprawdzonych, znanych potraw, nawet jeśli czasami oznacza to podawanie niezbyt zdrowego jedzenia.
- b. Kucharz zdrowia:** Człowiek optymistycznie nastawiony do świata, o naturze entuzjasty. Kocha książki, chętnie eksperymentuje z daniami rybnymi, świeżymi produktami matki natury i ziołami. Dla kogoś takiego liczy się przede wszystkim zdrowie, nawet jeśli to oznacza, że trzeba poświęcić smak.
- c. Kucharz metodyczny:** Utalentowany szef kuchni ściśle trzymający się przepisów. Kucharz metodyczny charakteryzuje się ugruntowanym poczuciem smaku i posługuje się utrwalonymi technikami. Efekt końcowy przypomina zawsze danie ze zdjęcia w książce kucharskiej.
- d. Kucharz innowacyjny:** Kreatywny i ustanawiający nowe standardy, kucharz innowacyjny rzadko korzysta z przepisów i lubi eksperymentować ze składnikami, różnymi kuchniami orientalnymi i technikami.
- e. Kucharz współzawodniczący:** „Żelazny szef kuchni” i mistrz, najlepszy kucharz w okolicy; ludzie z tej grupy charakteryzują się dominującą osobowością i są perfekcjonistami w każdym calu. Lubią zrobić wrażenie na swoich gościach.

Wykorzystano za zgodą Briana Wansinka, autora książki pod tytułem Beztroskie jedzenie.

Jak uniknąć porażki? Czytaj przepisy!

Znasz zasadę, która mówi, że najsłabszym ogniwem systemu jest człowiek? Wprawdzie dotyczy ona głównie świata informatyki, ale sprawdza się także w kuchni. Dlatego wnikliwie studiuj przepisy. Te fragmenty tekstów *są niczym kod*, mimo że wymagają odrobiny interpretacji. Zanim zaczniesz robić cokolwiek, przeczytaj uważnie cały przepis, od pierwszej do ostatniej linijki. Lydia Walshin, z którą rozmawiałem na temat wskazówek, jakich udzieliłaby wszystkim osobom pragnącym nauczyć się gotowania, stwierdziła:

Najlepszą radą, jaką mogłabym dać nie tylko wszystkim początkującym, ale także i doświadczonym kucharzom, jest zarezerwowanie sobie chwili na zastanowienie. Warto wziąć głęboki oddech i przeczytać cały przepis, aby zbudować sobie obraz tego, co będzie efektem końcowym procesu. Nie chcesz zacząć pracy ze świadomością, że przyrządzasz zupę, podczas gdy w połowie drogi okazuje się, że robisz gulasz. Taka niefrasobliwość jest przepisem... na katastrofę.

Liczy. Się. Każde. Słowo. Miałem okazję widzieć ludzi ze stopniami naukowymi i dyplomami wydziałów chemii, którzy przegapiali jedno zdanie w przepisie na gorącą czekoladę, brzmiące: „Zdjąć z ognia”. Wyłączyć palnik? Ale żeby coś roztopić, potrzebny jest ogień pod rondelkiem! Tyle że zgromadzona w nim energia cieplna wystarczy do tego, by roztopić czekoladę, nie prowadząc do przypadkowego jej spalenia!

Nie ma przeciwwskazań, aby „wykroczyć poza przepis”. Właściwie to bardzo dobry sposób, żeby się czegoś nauczyć. Ale rób to świadomie! Może nie masz wszystkich składników i chcesz zastąpić jeden z nich jakimś odpowiednikiem? Może przepis jest niechlujnie napisany lub zawiera błędy? A może, tak jak w przypadku programowania, istnieje kilka sposobów wykonania zadania i decydujesz się pójść inną ścieżką? Przepis to nie sztywny protokół, ale żeby móc coś zrobić inaczej, musisz najpierw go dobrze poznać i zrozumieć zasadę działania.

Podczas gotowania możemy pozwolić sobie na zastosowanie się do własnych preferencji. To, że przeczytałeś o konieczności użycia „połowy szklanki kremówki i szklanki mleka”, nie znaczy wcale, że musisz ściśle trzymać się przepisu. Inny wypytany przeze mnie szef kuchni stwierdził wręcz: „Proszę, dajmy sobie nieco więcej wolności z przepisami!”. Trudno się nie zgodzić. Jeśli przygotowując posiłek, uznasz, że według Ciebie w tej potrawie powinno być więcej lub mniej jakiegoś składnika, albo że danie zyska na smaku, jeśli dorzucisz nieco więcej przypraw, nie wahaj się. Kiedy przyrządzam coś po raz pierwszy, zazwyczaj trzymam się przepisu, ale później... wszystko może się zdarzyć! Biorę ołówek, robię notatki, zmieniam proporcje i składniki. Zachęcam Cię do podobnego działania! Kiedy upieczesz jakieś pyszne ciasto, weź do ręki coś do pisania i zapisz swoje uwagi tak, żeby następnym razem zrobić coś inaczej. Lepiej. Dzięki temu będziesz mieć gotowy przepis, który idealnie pasuje do Twoich preferencji, gdy kiedyś jeszcze raz zerkniesz do tej książki. (A jeśli w tekście znajdują się jakieś błędy, masz gwarancję, że nie popełnisz ich drugi raz).

Jeśli w przepisie na dane ciastka znajdują się włoskie orzechy, ale Tobie bardziej smakują migdały, bądź pewien, że nic nie zepsujesz, zamieniając składniki. Nie masz ekstraktu waniliowego? Bez niego ciasteczka też będą dobre! Twój zegar mówi, że kurczak miał dość czasu, żeby się upiec, a mimo to wciąż wygląda jak surowy? Wstaw go z powrotem do piekarnika. (Albo lepiej użyj termometru z sondą, jak wyjaśniam na stronie 63 w rozdziale 2.).

W większości współczesnych książek kucharskich przepisy podzielone są na dwie części: składniki i opis procesu. Ten pierwszy fragment składa się z listy produktów z ilościami oraz opisu wstępnego ich przygotowania. Druga część zawiera opis połączenia poszczególnych komponentów w danie. Przepisy znajdujące się w tej książce mają nieco bardziej „konwersacyjny” charakter, ponieważ moim celem jest przeprowadzenie Cię przez kolejne etapy przyrządzania dania z wyszczególnieniem składników w kolejności ich dodawania. Zwróć uwagę na fakt, że niektóre przepisy zawierają też część „Uwagi”, z której dowiesz się, jakie modyfikacje można wprowadzić do potrawy.

Zacznijmy od przepisu na gorącą czekoladę z następnej strony.

Przepisy znajdujące się w tej książce zawierają zarówno informację na temat wagi składnika, jak i dane objętościowe. Może zdarzyć się, że waga zostanie nieco zaokrąglona. Na przykład szklanka mleka waży właściwie 256 gramów (1 szklanka = 237 ml). O tym, kiedy należy kierować się informacjami wagowymi, a kiedy objętościowymi, powiem w rozdziale 2. Na razie chciałbym, abyś był świadomy, że w przeliczeniach wagowo-objętościowych możesz spodziewać się pewnych zaokrągleń i przybliżeń (dla Twojej wygody).

Jakiego mleka użyć? Pełnotłustego? Odtłuszczonego? Jeśli w przepisie nie ma jednoznacznej informacji, wybór mleka nie powinien mieć większego znaczenia, chociaż ja sam staram się zmniejszyć potencjalne ryzyko i wybieram mleko półtłuste lub odtłuszczone. Czasami wybór zależy wyłącznie od naszych przyzwyczajeń smakowych. Może po prostu wolisz pić chude mleko albo przywykłeś do tego tłustszego? W niektórych książkach kucharskich znajdziesz we wprowadzeniu informację na temat domyślnego znaczenia mleka i często „wartością wyjściową” jest mleko pełnotłuste. Najczęściej występującym w książkach kulinarnych terminem wieloznacznym jest jednak mąka. Kiedy zobaczysz ją na liście produktów, możesz zakładać, że chodzi o tak zwaną „mąkę luksusową” (w nomenklaturze anglosaskiej oznaczaną symbolem AP od ang. *all-purpose*, w polskiej o tzw. typ 550). Chociaż nazwa mogłaby sugerować, że ten rodzaj mąki jest uniwersalny, to prawdą jest, iż wcale nie nadaje się do wszystkich zastosowań. Mąka luksusowa charakteryzuje się zawartością białka na poziomie 10 – 12%. Dla porównania w mące tortowej znajdziemy 6 – 8% białka, a w mące typu graham lub razowej: 12 – 14%.



Gorąca czekolada



1 szklanka mleka (250 g)

**½ szklanki (125 g) tłustej śmietany (tzw. kremówki,
o zawartości 30% lub 36% tłuszczu)**

Wymieszaj składniki w rondelku na małym ogniu,
nie dopuszczając do wrzenia.

Kiedy mieszanina będzie miała odpowiednio wysoką temperaturę, wyłącz
palnik i dodawaj kawałki czekolady aż do całkowitego stopienia:

3 łyżki stołowe posiekanej gorzkiej czekolady

Dosól do smaku. (Dlaczego sól? O tym w rozdziale 3., na stronie 97).

Uwagi:

- Sprawdź, jak smakować będzie czekolada ze szczyptą cynamonu lub pieprzu cayenne. Jeśli chcesz spróbować czegoś ostrzejszego, dorzuć do smaku sproszkowane papryczki chipotle. Jeżeli wolisz coś delikatniejszego, pozostań przy mleku.
- Postaraj się nie przypalić czekolady! Nie musisz się tego obawiać, jeśli będziesz dodawać czekoladę do gorącej mieszaniny i wyłączysz palnik.

Pitna czekolada z Oaxaca

Podgrzewaj (na kuchence lub w kuchence mikrofalowej) w naczyniu, w którym będziesz mógł swobodnie mieszać zawartość:

½ szklanki (125 g) mleka pełnotłustego

½ szklanki (125 g) wody

Po podgrzaniu zdejmij naczynie z palnika i dodaj dwa lub trzy kawałki meksykańskiej czekolady (20 – 30 g). Użyj trzepaczki do piany, żeby spowodować szybsze rozpuszczenie się czekolady.

Uwagi:

- Mieszkańcy stanu Oaxaca (wymawia się łahaka) — regionu w Meksyku znanego z produkcji czekolady, używają takiej, która nie przechodzi procesu konszowania, stosowanego w Europie do zemulgowania składników masy. Meksykańską czekoladę wzbogaca się czasami dodatkowo cukrem i cynamonem.
- Prekolumbijski mieszkaniec Oaxaca użyłby raczej wody, a nie mleka. Spróbuj, jak będzie smakować taka mieszanina. Jeśli pragniesz skosztować współczesnej wersji w ogóle pozbawionej produktów mlecznych, zamiast mleka krowiego lub wody zastosuj mleko z orzechów laskowych, dzięki któremu można osiągnąć fantastyczny lekki smak.



Jeśli masz wystarczająco szeroki kubek, umieść trzepaczkę w środku i roluj między dłońmi

Jeśli w przepisie znajdziesz stwierdzenie „do smaku”, oznacza to, że powinieneś dodać szczyptę wymienionego składnika, spróbować potrawy i zdecydować, czy należy dołożyć nieco więcej, czy wszystko smakuje jak trzeba. Właściwe zrównoważenie przypraw jest kwestią zależną od osobistych preferencji i otoczenia kulturowego wpływającego na dobór składników, szczególnie przypraw takich jak sól, sok z cytryny, ocet i chili. Istnieją przekonujące dowody mogące świadczyć o tym, że niektóre z tych preferencji wynikają z różnic biologicznych i tego, w jaki sposób różni ludzie korzystają ze zmysłu smaku (patrz rozdział 3.).

$f[g(x)] \neq g[f(x)]$. Przetłumaczyć? Kolejność dodawania składników ma znaczenie! „3 łyżki gorzkiej czekolady, posiekać” to nie to samo co „3 łyżki posiekanej czekolady deserowej”. W pierwszym przypadku najpierw nakładamy czekoladę na łyżkę, a potem ją kroimy (co może oznaczać, że dodamy ostatecznie większą ilość), w drugim chodzi o już z góry posiekaną czekoladę (będzie jej mniej). Jeśli widzisz w przepisie zapis: „weź szklankę orzechów, a następnie je posiekaj”, to najpierw wysyp orzechy do pojemnika, a potem je poszatkuj. Jeżeli w przepisie znajduje się informacja: „szklanka posiekanych orzechów”, to najpierw je posiekaj, a potem odmierz pełną szklankę.

Smak == informacja zwrotna

Naucz się *próbować* tego, co przyrządzasz. Mechaniczne aspekty gotowania — łączenie składników i zastosowanie obróbki termicznej — koniec końców prowadzą do powstania smaku i zapachu. Zwróć uwagę na to, co mówią Ci zmysły, i zastanów się, czy widzisz różnicę w zapachu prawie gotowej potrawy. Nie spiesz się. Skosztuj tego, co robisz. Zastanów się, co mogłoby uczynić Twoje danie jeszcze lepszym. Próbuj wszystkiego na różnych etapach przyrządzania, aby mieć świadomość, jak zmienia się smak i zapach na przestrzeni całego procesu.

Jedną z pierwszych rzeczy, jakich nauczyłem się na lekcjach malowania, była umiejętność radzenia sobie z poczuciem straty, gdy niszczyliśmy wciąż jeszcze mokre od farb dzieło. Najpierw powiedziano nam, żebyśmy namalowali obraz przedstawiający martwą naturę. Kilka godzin później prowadzący stwierdził: „Świetnie, a teraz weźcie noże i zdrapcie całą farbę. Wszyściutko”. Wyobraź sobie frustrację uczestników zajęć! Okazuje się jednak, że to była dobra lekcja: przywiązanie do aktualnej sytuacji uniemożliwia Ci poznanie lepszych sposobów wykonania tego samego zadania. W pisarstwie taki proces nazywa się wręcz „uśmiercaniem własnych dzieci” — chodzi o usuwanie z pracy ulubionych fragmentów tekstu, które nie odpowiadają już przesłaniu. (Są to zazwyczaj starsze akapity, które przetrwały proces poprawek i korekty dzięki sile emocjonalnego przywiązania autora). Ale „uśmiercanie własnych dzieci” pozwala zmienić dzieło w arcydzieło, przejść z punktu *A* do lepszego punktu *B*.

Jaki to ma związek z gotowaniem? Jeśli mamy na myśli sos, gulasz, ciasto czy jakiegokolwiek inny produkt, punkt *A* oznacza jego „aktualny stan”. Jeśli spróbujesz, jak smakuje, i stwierdzisz, że czegoś mu brakuje, to jak przejdziesz do punktu *B*? Zaczyniesz od *A*, skosztujesz, pomyślisz, co mogłoby poprawić smak, i spróbujesz wersji *B*. Przygotowywanie wyśmienitych potraw nie polega na dokładnym trzymaniu się przepisu i stworzeniu arcydzieła sztuki kulinarnej już za pierwszym razem. Chodzi o małą zgadywanek i wybieranie tego, co lepiej sprawdza się w praktyce.

Jeśli nie masz pewności, że podejmujesz właściwą decyzję, spróbuj najpierw doprawić lub zmienić mniejszą porcję oddzielną od głównego dania. Robisz gulasz? Odlej trochę do innej miski i dopraw. Pieczesz ciasteczka? Upiecz jedno, spróbuj, jak wyszło, i wprowadź zmiany do ciasta, zanim zrobisz następne.

Ile mililitrów w szklance?

To zależy. W standardowej szklance używanej przez Amerykanów jest 237 mililitrów płynu. Ale jeśli mówimy o oficjalnych miarach, używanych na przykład do przeliczania wartości odżywczej, w Stanach Zjednoczonych przyjmuje się, że jedna szklanka zawiera 240 ml. Mieszkasz w Kanadzie? Tam w szklance mieści się 250 ml. Jesteś Brytyjczykiem? Szklanka „imperialna” to 284 ml. Zaczynam się zastanawiać, czy pinta Guinnessa w Irlandii jest większa niż gdziekolwiek indziej.

Randall Munroe z xkcd (<http://www.xkcd.com>) był tak miły, że pozwolił mi skorzystać z jego przewodnika konwersji różnych wartości.

TEMPERATURA 60°C NAJWYŻSZA TEMPERATURA ZAREJESTROWANA NA POWIERZCHNI ZIEMI 45°C FALA UPAŁÓW W DUBAJU 40°C FALA UPAŁÓW NA POŁUDNIU USA 35°C FALA UPAŁÓW NA POŁNOCY USA 30°C POGODA PLAŻOWA 25°C CIEPŁO W POKOJU 20°C TEMPERATURA POKOJOWA 10°C POGODA... HM... LEPIEJ ZAŁOŻ COŚ CIEPLEJSZEGO 0°C ŚNIEG! -5°C ZIMNY DZIEŃ (W BOSTONIE) -10°C ZIMNY DZIEŃ (W MOSKWIE) -20°C STRAASZNY ZIMNO -30°C K****KO ZIMMNO -40°C JEŚLI SPLUNIESZ, ŚLINA ZROBI „BRZDĘK”  Tfu Brzdęk!	DŁUGOŚĆ/WYSOKOŚĆ 1 cm SZEROKOŚĆ KARTY MICROSD 3 cm DŁUGOŚĆ KARTY SD 12 cm SZEROKOŚĆ PŁYTY CD 12,5 cm DŁUGOŚĆ FAL WIFI 15 cm DŁUGOŚĆ DŁUGOPISU MARKI BIC 80 cm SZEROKOŚĆ RAMIUGI DRZWI 1 m DŁUGOŚĆ MIECZA ŚWIETLNEGO RYCERZY JEDI 170 cm WZROST SUMMER GLAU 200 cm WZROST DARTHA VADERA 2,5 m ODLEGŁOŚĆ POMIĘDZY PODŁOGĄ I SUFITEM 5 m DŁUGOŚĆ SAMOCHODU 16 m 4 cm WIEŻA Z CZŁONKÓW ZAŁOGI SERENITY 
PRĘDKOŚĆ km/h m/s 5 1,5 CHÓD 13 3,5 JOGGING 25 7 SPRINT 35 10 SPRINT NAJSZYBSZEGO Z LUDZI 45 13 BIEG KOTA DOMOWEGO 55 15 BIEG ZAJĄCA 75 20 BIEG WELOCIRAPTORA 100 25 TAK SZYBKO MOŻESZ PORUSZAĆ SIĘ NA DRODZE EKSPRESOWEJ, JEDNOJEZDNIOWEJ 110 30 TAK SZYBKO MOŻESZ PORUSZAĆ SIĘ NA DRODZE MIĘDZYSTANOWEJ W USA 120 35 TAK SZYBKO MOŻESZ PORUSZAĆ SIĘ OBECNIE (OD 2011 R.) NA DRODZE EKSPRESOWEJ DWUJEZDNIOWEJ 140 40 TAK SZYBKO PORUSZA SIĘ WELOCIRAPTOR NA DESKOROLCE MARTY'EGO Z „POWROTU DO PRZYSZŁOŚCI”	OBJĘTOŚĆ 5 ml ŁYZECZKA 30 ml OBJĘTOŚĆ NOZDRZY PRZEDNICH 40 ml KIELUSZEK 350 ml PUSZKA Z NAPOJEM GAZOWANYM 500 ml MAŁA BUTELKA WODY MINERALNEJ 1,5 l DUŻA BUTELKA WODY MINERALNEJ 5 l ILOŚĆ KRWI MĘŻCZYZNY 30 l SKRZYNIKA MLEKA 55 l SUMMER GLAU 65 l DENNIS KUCINICH 75 l RON PAUL 200 l POJEMNOŚĆ LODÓWKI MASZ ZAPCHANY NOS, ZAWARTOŚĆ NOZDRZY MOŻE WYPEŁNIĆ PRAWIE CAŁY KIELUSZEK  POWIĄZANE: WŁAŚNIE WYMYŚLIŁEM NAJBARDZIEJ PASKUDNEGO DRINKA NA ŚWIECIE  55 + 65 + 75 < 200
MASA 3 g M&M's Z ORZEZKIEM 100 g TELEFON KOMÓRKOWY 500 g WODA W BUTELCE 1 kg BARDZO LEKKI LAPTOP 2 kg LAPTOP O ŚREDNIEJ WADZE 3 kg CIĘŻKI LAPTOP 5 kg MONITOR LCD 15 kg MONITOR CRT 4 kg KOT 4,1 kg KOT Z OBROŻĄ I PODPISEM 60 kg PANNA 70 kg KAWALER 150 kg TYLE WAŻY SHAO 200 kg TWOJA TEŚCIOWA 220 kg TWOJA TEŚCIOWA (Z TANIĄ BIŻUTERIĄ WŁĄCZNIE) 223 kg TWOJA TEŚCIOWA (Z BIŻUTERIĄ I MAKIJAŻEM WŁĄCZNIE) 	KLUCZEM DO UMIEJĘTNEJ KONWERSJI WARTOŚCI SYSTEMU METRYCZNEGO JEST USTANOWIENIE NOWYCH PUNKTÓW REFERENCYJNYCH. KIEDY SŁYSZYSZ, ŻE KTOŚ MÓWI O TEMPERATURZE „79°F”, TO ZAMIAST PRZELICZAĆ JĄ NA STOPNIE CELSIUSZA (26°C), POWINIENIEŚ POMYŚLEĆ SOBIE: „TO CIEPLEJ NIŻ W DOMU, ALE PRZYJEMNIE CHŁODNO W BĄSIEŃ”. W TYCH TABELACH ZNAJDZIESZ KILKA PRZYDATNYCH PUNKTÓW REFERENCYJNYCH WYKORZYSTANO ZA ZGODĄ RANDALLA MUNROE, XKCD.COM

PS. Co jest cięższe? Uncja złota czy uncja pierza? (Wskazówka: normalna uncja to 28 gramów, podczas gdy uncja trojańska to 31 gramów).

To pewne, że zaawansowanie w jakiejś dziedzinie wiąże się z koniecznością posiadania umiejętności technicznych, dzięki którym będziesz w stanie dostrzec miejsce, do jakiego chcesz dojść, i poznać sposoby pokonania całej drogi. Zdarzają się szczęśliwe przypadki. Ale w podejściu metodycznym, patrząc na *A*, zastanawiasz się, czy *B* nie byłoby lepsze, i zmieniasz *A* tak, by odpowiadało *B*. (Hm... wydaje się jakby mdłe, a potrzebuję czegoś ożywczego... może dodajmy trochę soku z cytryny?). Tymczasem prawdziwy profesjonalizm w kuchni nie polega wcale na dotarciu do *B*; chodzi raczej o zapamiętanie stanu *A* i ocenę, czy *B* w ogóle jest jakimkolwiek ulepszeniem. To proces iteracyjny — skosztuj, zmień, skosztuj, zmień — przy czym każda pętla albo poprawia smak potrawy, albo stanowi dla Ciebie naukę, że to, co zrobiłeś, nie sprawdziło się w praktyce. Nawet złe wybory są w pewnym sensie dobre, ponieważ pomagają Ci budować Twoją bibliotekę wiedzy.

Podsumowując: próbuj tego, co robisz. Takie zachowanie będzie dla Ciebie źródłem informacji zwrotnej, świadczącej o tym, że *A* jest „wystarczająco dobre”, i stanowiącej dowód, że *B* jest lepsze niż *A*.

Nie obawiaj się, że spalisz obiad!

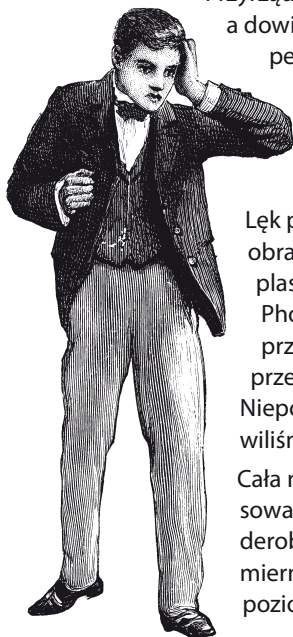
Dzięki licznym rozmowom z ludźmi zdałem sobie sprawę, iż powinienem czuć się szczęściarzem, ponieważ moi rodzice lubili gotować i mieli dość czasu, by codziennie usiąść z dziećmi przy stole i spałaszować domowe potrawy. Dzięki temu mój stosunek do spraw kulinarnych nigdy nie stanowił dla mnie źródła jakiegokolwiek problemu. Tymczasem w przypadku wielu ludzi już sam pomysł przekroczenia progu kuchni prowadzi do ataków paniki, gdy prymitywna część mózgu przejmuję władzę nad organizmem (możesz zrzucić całą winę na *locus coeruleus*, tzn. miejsce sinawe; innymi słowy: to nie Twoja wina).

Rzecz w tym, że porażka w kuchni — przypalenie jakiegoś dania, „strata” pieniędzy i konieczność zamówienia pizzy — tak naprawdę *jest sukcesem*. Pomyśl. Jeśli wszystko idzie jak z płatka, niczego nowego się nie nauczysz. W innym wypadku masz szansę poznania granic, do których możesz się posunąć, i masz okazję dowiedzieć się, jak w przyszłości uratować potrawę, kiedy będzie zagrożona.

Przyrządzasz makaron z serem, a sos serowy okazuje się kryć w sobie granulki. Zajrzyj do internetu, a dowiesz się, że taki sos = „zepsuty”. Powodem takiego zachowania się sosu jest zbyt duża temperatura podczas mieszania lub użycie chudego sera. Kluczem do opanowania sztuki gotowania jest zdefiniowanie sukcesu w kategoriach szansy zdobycia nowej wiedzy, a nie stworzenie perfekcyjnego dania. Nawet jeśli cały obiad trafia do śmieci, ale wiesz, co zrobiłeś źle, to osiągnąłeś sukces. Porażka w kuchni jest lepszym nauczycielem niż sukces.

Lęk przed porażką jest kolejnym współczesnym fenomenem. Kolorowe pisma bombardują nas obrazami idealnych potraw świątecznych (zapewne podczas sesji fotograficznych używano plastikowych imitacji), zdjęciami modelek o nieprawdopodobnie idealnych figurach (dzięki Photoshopowi), gazety pełne są opowieści o triumfach i sukcesach (nie mówi się o mniej przyjemnych konsekwencjach i wyrzeczeniach). Kiedy sami próbujemy coś osiągnąć, często przekonujemy się, że w naszym przypadku nie da się zastosować cudzych recept na sukces. Niepowodzenia. Negatywne komentarze. Nic dziwnego, że tak bardzo boimy się porażki: ustawiliśmy sobie poprzeczkę tak wysoko, że już jej nawet nie widzimy.

Cała nasza generacja ma obsesję na punkcie perfekcji. Idealnie białe zęby, perfekcyjnie wyprasowane ubranie, idealna, dopasowana do wnętrza i niewymagająca specjalnych zabiegów garderoba. Nadopiekuńczy rodzice niczym jastrzębie śledzący każdy krok swoich pociech. Nadmiernie krytyczne opinie na portalu *Yelp.com*, gdzie znajdziesz utyskiwania na wszystko — od poziomu profesjonalizmu fryzjera, który ścinał Ci dziś włosy, aż po jedzenie, które kosztowałeś



w pewnej restauracji. Szalone oczekiwania w recenzjach na *Amazon.com*, dotyczące książek, które czytamy. (Dobrą książką jest ta, której wartość wyceniona jest wyżej niż jej koszt i Twój czas poświęcony na lekturę. Bądź dla mnie miły ;-)). Nic dziwnego, że część członków naszego społeczeństwa właściwie powinna dostać „żółte papiery”. Po prostu wariujemy, chcąc być idealni. A przecież to niemożliwe! O wiele łatwiej jest pokochać samego siebie za to, jakim się jest, niż starać się być perfekcjonistą w każdym calu (to nigdy nie da Ci prawdziwego szczęścia). Łatwiej również zadbać o przyrządzenie „smacznego posiłku w miłej atmosferze” niż *perfekcyjnego* szesnastodaniowego przyjęcia (choć podjęcie takiej próby czasem może być całkiem przyjemnym doświadczeniem).

Postaraj się „po prostu” być wystarczająco dobrym kucharzem. Jedną z zalet Julii Child⁶ były właściwie jej niemalże przeciętne umiejętności kulinarne i aura świadcząca o tym, że mamy do czynienia ze „zwykłym” człowiekiem, a nie kulinarnym geniuszem. Niektórzy boją się Marthy Stewart, gdyż jej sztuka kulinarna wydaje się perfekcyjna i prawie zawsze udaje się jej wszystko za pierwszym razem. (Mimo to darzę panią Stewart wielkim szacunkiem). Ale przypomnijmy sobie jej początki — Martha Stewart zaczynała od małej firmy cateringowej mieszczącej się w jej własnym domu, musiała więc dążyć do perfekcji, aby osiągnąć sukces. (Przecież śluby po prostu muszą być idealne, prawda?). Tyle że to dążenie do perfekcji niesie ze sobą realne koszty. Perfekcja jest stanem krótkotrwałym, praktycznie nie sprawdza się za dobrze w codziennej egzystencji.

Ustal sobie jakieś rozsądne cele i spodziewaj się, że od czasu do czasu poczujesz frustrację. Opanowanie umiejętności gotowania wymaga praktyki. Baw się różnymi składnikami i technikami. Nie unikaj projektów, na które najzwyczajniej w świecie masz ochotę. (*Mniami... śniadaniowa pizza z jajkami i boczkiem*). To jak nauka gry na gitarze... na początku musisz poznać nuty i nauczyć się grać akordy. Potrzeba czasu, żeby opanować podstawowe techniki i przejść na poziom wyżej, gdzie możesz myśleć o małej improwizacji i innych środkach wyrazu. Jeśli marzysz o tym, by któregoś dnia zagrać w prawdziwej kapeli, to nie oczekuj, że po dniu czy nawet miesiącu ćwiczeń staniesz na scenie i uda Ci się świetny koncert. Zacznij od znalezienia dobrego podręcznika do nauki oraz miejsca do ćwiczeń, gdzie będziesz czuć się komfortowo.

Jeden z beta-testerów tej książki skomentował:

Chociaż zdarzają się mistrzowie sztuki kulinarnej z wrodzonym talentem, trzeba mieć świadomość, że nauka gotowania jest procesem iteracyjnym. Trzeba przywyknąć do myśli, że nie wszystko musi wyjść prawidłowo już za pierwszym razem. Niech ten raz stanie się punktem wyjścia, a potem spróbuj jeszcze raz i jeszcze...

A co jeśli spaprąłeś danie i nie możesz zrozumieć, jak to się mogło stać? Potraktuj to jak zagadkę, której rozwiązania nie znasz. *Jeszcze nie znasz*. Kiedy zatem zaczynasz gotować, postaraj się nie wybierać puzzli (przepisów), które są dla Ciebie za trudne. Zacznij od tych łatwiejszych, dzięki którym zdołasz wiedzę i doświadczenie. Niech one pomogą Ci w rozwiązaniu tych trudniejszych. I daj sobie

⁶ Autor często odwołuje się do tej postaci, dlatego może warto wiedzieć o niej coś więcej? Julia Child (1912 – 2004) jest ikoną amerykańskiej szkoły kulinarnej, chociaż za życia była głównie propagatorką kuchni francuskiej. Autorka książek kucharskich i prowadząca telewizyjnych programów kulinarnych. Jako pierwsza kobieta ukończyła prestiżową szkołę kucharską *Le Cordon Bleu*. W 1961 roku ukazała się jej bestsellerowa 743-stronicowa książka kucharska z przepisami na francuskie dania *Mastering the Art of French Cooking*, napisana wraz z dwiema przyjaciółkami, Simone Beck i Louisette Betholle. W Polsce przez długi czas raczej mało znana. W 2010 Wydawnictwo Literackie wydało autobiografię Julii Child zatytułowaną *Moje życie we Francji*. Z kolei rok wcześniej na rynku polskim pojawiła się książka Julie Powell pt. *Julie i Julia. Rok niebezpiecznego gotowania* (nakładem wydawnictwa Świat Książki), będąca zapisem eksperymentów kulinarnych prowadzonych w ramach „Julie/Julia Project”. Projekt polegał na opisywaniu doświadczeń ze wspólnego gotowania (autorka miała przygotować wszystkie przepisy z pierwszej książki Julii) na blogu internetowym — *przyp. tłum.*

trochę czasu. Może przyjąć taki dzień, kiedy będziesz mieć wrażenie, że niczego nowego się nie nauczyłeś, ale efekt końcowy Twoich działań na pewno sprawi, że będziesz poszerzać swoją wiedzę.

Jeśli zrobiłeś wszystko według przepisu, a mimo to efekt końcowy odbiega od wyobrażeń, postaraj się znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego tak się stało, a następnie przygotuj to samo danie jeszcze raz. Może problemem jest błąd w treści przepisu albo stopień jego zaawansowania jest za wysoki. Znam kilka osób stawiających pierwsze kroki w kuchni, które utknęły na etapie ulepszania jednej potrawy.

Zazwyczaj spała je frustracja. Jeśli nie jesteś zadowolony z wyników, zmień źródło przepisów. Niektóre książki, zwłaszcza te autorstwa genialnych szefów kuchni takich jak Thomas Keller czy Grant Achatz, napisane są trudnym językiem. Nie zaczynaj od przepisów znajdujących się w takich pozycjach — wybierz raczej przepisy ograniczające liczbę zmiennych do kilku składników, nad którymi łatwo możesz zdobyć kontrolę.

Lepsza, przyjazna filozofia sukcesu

Gordon Ramsey, gwiazda show kulinarnego zatytułowanego *Hell's Kitchen* (w Polsce emitowanego pod tytułem: *Piekielna Kuchnia Gordona Ramseya*), może powiedzieć, że sam stworzył sobie własną niszę na rynku telewizyjnym, wcielając się w rolę prawdziwego pasjonata i nieco szalonego szefa restauracyjnej kuchni. (Powiem Wam w sekrecie, że mogę się założyć, iż Gordon jest „twardy, ale jednocześnie miękki w środku”, a producenci serialu celowo podkreślają i sztucznie uwypuklają to, że bywa w gorącej wodzie kąpany). Osiągnięcie sukcesu w kuchni nie ma wiele wspólnego ze strachem i onieśmieniem. Polecam zapoznanie się z materiałami TED (organizowana co roku konferencja nawiązująca do „Technology Education Design”) autorstwa Alaina de Bottona, dostępny mi online i zatytułowanymi „A kinder, gentler philosophy of success” (patrz: http://www.ted.com/talks/lang/eng/Alain_de_Botton_a_kinder_gentler_philosophy_of_success.html).

Wybór przepisu

Mam nadzieję, że udało mi się już przekonać Cię do tego, że nie ma nic złego w spaleniu obiadu, że zanim zaczniesz przyrządzanie posiłku, powinieneś koniecznie przeczytać cały przepis i że witryna xkcd jest po prostu świetna. (Chociaż może już wcześniej wiedziałeś o tych rzeczach...). Jesteś zatem gotowy do tego, by wkroczyć do kuchni i przygotować swoje ulubione danie. Od czego zacząć?

Jeśli jesteś początkującym użytkownikiem sprzętu kuchennego, zacznij od tego, od czego zaczynają doświadczeni programiści, kiedy mają przed sobą nowy język: przyjrzyj się kilku przykładom praktycznego użycia. Nie drukuj i nie rzucaj się od razu do wykonania pierwszego przepisu, na którym spoczęły Twoje oczy. Takie działanie można porównać z pobraniem z sieci przypadkowego programu wykonawczego i uruchomieniem go na lokalnym komputerze. Przepisy powinny być traktowane jak implementacje referencyjne, zwłaszcza jeśli przygotowujesz danie, którego nigdy wcześniej nie robiłeś. Wybierz kilka przykładów, pomyśl, jak radzili sobie ich autorzy, i zastanów się, co sprawia, że ich „kod” (przepis) działa jak trzeba, a także które jego części mogą Ci się przydać w bieżącej pracy.

Weźmy takie naleśniki. Robi się je łatwo i szybko. Składniki są tanie. Dlatego jeśli przyjdzie Ci do głowy zmienić któreś z nich, nie ryzykujesz bankructwa. (Mój przyjaciel opowiedział mi kiedyś, jak radził sobie z procesem usuwania kości zwierzęcych — luzowania — w szkole gastronomicznej. Wszystko właściwie sprowadzało się do stwierdzenia: „Zrób to sto razy, a kiedy zrobisz ostatni, będziesz wiedział, jak to się robi”. To trzyma się kupy). Zacznij od internetu i wyszukania przepisów na naleśniki.

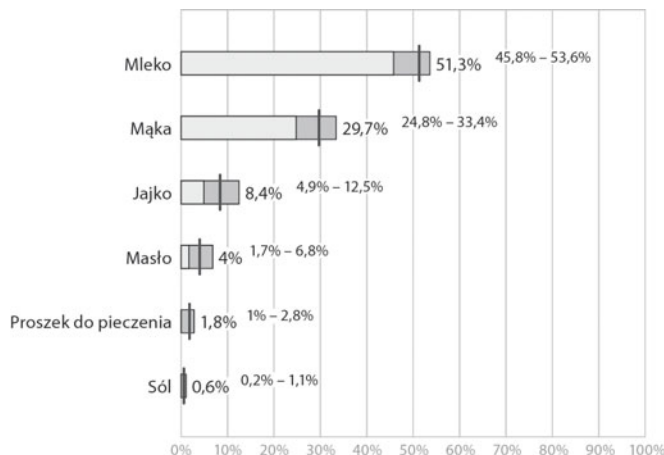
Oto jak wygląda proces myślowy, do którego dochodzi w mojej głowie na etapie wyszukiwania. Czytam 2 – 4 różne przepisy, zapoznając się przynajmniej z listą niezbędnych składników. Zazwyczaj jeden ze znalezionych przepisów będzie... jakiś dziwny. Zobaczę na przykład niecodzienne składniki, których nie posiadam — powiedzmy, że jest to jogurt — albo też składnik, na który nie mam akurat ochoty (choć nie mam nic przeciwko masłu orzechowemu).

Oceniając trzy pozostałe, patrzę na współczynniki składników i wybieram przepis, który wydaje się rozsądny. Nie martw się, jeśli się okaże, że wcale taki rozsądny nie *jest*. Dowiesz się o tym po fakcie — i o to chodzi!

Nadszedł czas, żeby udać się do kuchni. Kiedy przyrządzam jakieś danie po raz pierwszy, staram się wykonywać wszystkie polecenia dokładnie tak, jak opisano w przepisie, nawet jeśli myślę, że coś powinno zostać zmienione. Jeśli mówimy akurat o naleśnikach... czasami wydaje mi się, że ciasto jest zbyt rzadkie (i trzeba dodać więcej mąki) albo za gęste (dodać więcej mleka?). A może ciasto wygląda w porządku, ale naleśniki wychodzą jakieś chude... (i trzeba dodać więcej proszku do pieczenia). Cokolwiek by się działo, za pierwszym razem nie zmieniam absolutnie żadnego elementu. Staram się trzymać przepisu, ponieważ czasami efekt końcowy mnie zaskakuje. Uwielbiam, kiedy dzieje się coś takiego! Bo znaczy to, że w przepisie jest coś, czego ja nie rozumiem, i co daje mi szansę na zmianę mojego wyobrażenia na temat niektórych spraw.

Jeśli masz ochotę na coś szalonego, typowego dla prawdziwego quasi-maniaka, wydrukuj sobie kilka, kilkanaście przepisów i przeanalizuj różnice w proporcjach składników. Dlaczego niektóre z nich w większości przepisów są właściwie niezmiennie, a inne oscylują w dość szerokich granicach? Nawet jeśli nie umiesz odpowiedzieć na pytanie *dlaczego*, uzyskasz przesłankę mogącą mówić o tym, który składnik w danym przepisie ma charakter kluczowy. Jeśli przepis na naleśniki z maślaną zawsze zawiera sodę oczyszczoną, to możesz wnioskować, że mamy tu do czynienia z jakąś ważną reakcją chemiczną. Porównaj przepisy na naleśniki z maślaną z tymi bez tego składnika. Jeśli nie ma w nich maślanki, nie ma też sody. Z tego wniosek, że soda reaguje z maślaną. To jasne, maślanka ma pH na poziomie 4,4 – 4,8, podczas gdy pH zwykłego mleka wynosi ok. 6,7, dlatego soda oczyszczona neutralizuje kwaśną maślaną. (Przejdź do rozdziału 5. i strony 239, gdzie znajdziesz więcej informacji na temat chemii związanej z sodą oczyszczoną).

Poniższy wykres zawiera dane z ośmiu wybranych przeze mnie przepisów na naleśniki, znalezionych w internecie po użyciu wyszukiwarki z hasłem „przepis na naleśniki”.



Naleśniki autorskie — pierwszy prawdziwy przepis

W internecie nikt się nie myli, dlatego uśrednienie wartości „prawda” musi równać się... „prawdziwsza prawda”, prawda? Ilości składników znajdujących się w tym przepisie bazują na zaprezentowanym wcześniej wykresie porównawczym z ośmiu różnych przepisów zdobytych w zasobach sieci globalnej. W każdym przykładnie uzupełniłem wartości objętościowe jednostkami wagi z uwzględnieniem przeliczników dla łącznej masy naleśników uzyskanych w każdym przepisie. (To przypomina coś w rodzaju „procentów kucharskich”, gdy podaje się składniki w wartościach procentowych wagi mąki w przepisie).

Odmierz i wymieszaj w misce:

1 ½ szklanki (190 g) mąki

2 łyżki (25 g) cukru

2 łyżeczki (10 g) proszku do pieczenia

½ łyżeczki (3 g) soli

W osobnej miseczce (której można używać w mikrofalce) rozpuść:

2 łyżki (25 g) masła

Możesz z góry zakładać, że kolejność umieszczania składników w przepisie oznacza kolejność umieszczania ich w misce. Oczywiście nie zawsze ma to jakieś znaczenie, chociaż w przypadku poniższym powinienś najpierw wlać mleko, a potem dodać jajka, aby zapobiec ścięciu się białka w gorącym maśle.

Dodaj do masła i mieszaj aż do połączenia się składników:

1 ¾ szklanki (330 g) mleka

2 małe lub 1 bardzo duże (80 g) jajko

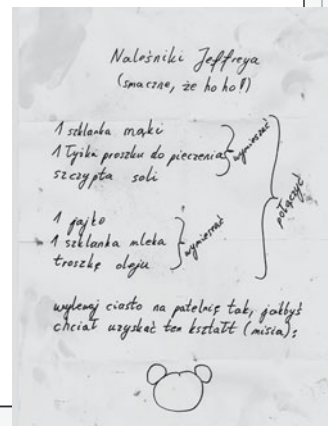
Wsymp produkty suche do naczynia z mlekiem, masłem i jajkami. Mieszaj przy użyciu trzepaczki lub łyżki, żeby wszystkie składniki połączyły się w stosunkowo jednolitą masę. Małe grudki mąki w niczym nie przeszkadzają, zależy nam bowiem na uniknięciu zbytniego wymieszania ciasta w celu minimalizacji ilości glutenu powstającego po połączeniu dwóch białek, gluteniny i gliadyny, obecnych w mące

(łączą się ze sobą i formują rozciągliwą podobną do sieci konstrukcję — wyobraź sobie porowate ciasto w bagietce).

Umieść patelnię z powłoką zapobiegającą przyleganiu na palniku ze średnim – dużym ogniem. Poczekaj, aż się nagrzej. Standardowy test temperatury patelni polega na pokropieniu jej powierzchni wodą. Jeśli krople zaczynają odparowywać i skwierczą, temperatura jest odpowiednia. Prawdziwi maniacy mogą użyć termometru działającego na podczerwień i sprawdzić, czy patelnia nagrzała się do temperatury 200°C. Użyj chochli, miarki lub czerpaka do lodów i przelej na patelnię około pół szklanki ciasta naleśnikowego. Kiedy pierwsza strona naleśnika będzie gotowa, zobaczysz, że na jego górnej powierzchni formują się bąble. Odwróć naleśnik, zanim zaczną pękać (po mniej więcej 2 minutach).

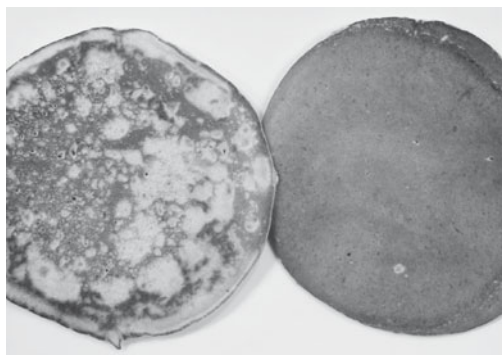
Wolfram|Alpha (www.wolframalpha.com) to świetne miejsce, w którym można dokonać konwersji standardowych jednostek na system SI. Wpisz na przykład „1T sugar”, a dowiesz się, że w jednej łyżce znajduje się 13 gramów, wpisz cały przepis na naleśniki, umieszczając znak „+” pomiędzy składnikami, a dowiesz się, że zawierają one 38 gramów tłuszczu, 189 gramów węglowodanów i 46 gramów białka. (Odpowiednikiem strony Wolfram|Alpha w polskim internecie może być <http://www.ilewazy.pl> — „fotograficzny” przelicznik wag przydatny w gotowaniu i dietach (rozbudowany o licznik kalorii i informację o czasie potrzebnym na spalenie energii dostarczonej w danej porcji produktu) — przyp. red.).

Przepis na naleśniki świetnie nadaje się na pierwszą lekcję gotowania dla dzieci. Oto przepis, którego nauczyli mnie moi rodzice.

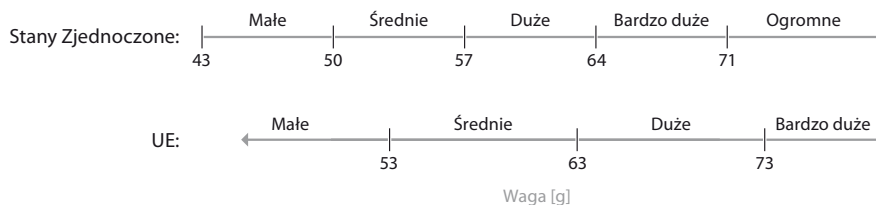


Uwagi:

- Jeśli do naleśników używasz patelni z nieprzylegającą powłoką, nie musisz smarować powierzchni masłem. Jeżeli smażysz je na standardowej patelni, użyj masła, a następnie wybierz, ile się da, za pomocą papierowego ręcznika. Zbyt duża ilość masła sprawi, że fragmenty naleśnika nie nagrzej się wystarczająco dobrze, żeby mogły przejść procesy nieenzymatycznego ciemnienia — i będzie wyglądał tak, jak na zdjęciu (naleśnik po lewej).
- Czy wiesz, jakiego rozmiaru jaj powinno się użyć, jeśli pojawiają się w przepisie? Domyślnie mowa o dużych jajach — chyba że mieszkasz w jednym z krajów Unii Europejskiej, gdzie jajka o takiej wadze trafiają raczej do kategorii średnich. (Ciekawostka: jajka przepiórcze ważą średnio 9 g, a kaczki — 70 g. Z zainteresowaniem przyjąłem fakt, że również same kaczki ważą około 8 razy tyle, co przepiórki).



Podczas przygotowania potrawy używasz wagi kuchennej wyskalowanej w gramach? Naciśnij przycisk tarowania po dodaniu każdego składnika.



- Rozbijanie jajek? Uderz w stół, a nie rozbijaj ich o krawędź miski. Po uderzeniu w płaską powierzchnię skorupki jajka będą większe i nie zostaną wciśnięte do środka. Jest bardzo prawdopodobne, że fragmenty skorupki jajka rozbijanego na ostrej krawędzi dostaną się do żółtka i jeśli trafią do miski, trzeba je będzie wyciągać.



Jajko rozbite
o krawędź miski



Jajko rozbite
na płaskiej powierzchni