

СЪДЪРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ И КУЛТУРА 6

- Тероар 14
- Хранения 16
- Етикет 20
- Празници 26

КЪДЕ И КАК ДА СЕ ХРАНИМ 30

- Заведения за хранене 33
- Менюта 38
- Ястия 40
- Вегетарианско и веган
хранене 42
- Алергии & непоносимости 44
- Храна за деца 46
- Световна храна 49
- Улично хапване 51

СПЕЦИАЛИТЕТИ 54

- Хляб 56
- Сирене 60
- Колбаси 67
- Зърнени и варива 70
- Продукти 72
- Месо и дивеч 76
- Птиче месо 78
- Охлюви 79
- Жаби 80
- Карантии 81

- Морски дарове 83
- Гъби 87
- Сладкарство 88
- Печива 91
- Бонбони и десерти 92
- Бонбони 93
- Специализирани магазини 94
- На пазар 96

НАПИТКИ 98

- Вино 100
- Шампанско 116
- Аперитиви 120
- Дижестиви 122
- Коктейли 124
- Крафт бира и сайдер 126
- Вода и безалкохолни
напитки 128
- Кафе 129

ФРАЗИ 130

РЕГИОНИ 140

- Париж 142
- Лил, Фландрия
и река Сом 144
- Нормандия 147
- Бретан 151
- Шампан 154

- Елзас и Лотарингия 156
- Долината на Лоара 161
- Бургундия 164
- Лион 168
- Долината на Рона 170
- Френските Алпи 172
- Юра 176
- Оверн 178
- Дордон, Лот и Лимузен 180
- Бордо 184
- Атлантическият бряг 188
- Френските земи на
баските 193
- Пиренеите 196
- Тулуза 198
- Лангедок-Русийон 200
- Марсилия 204
- Прованс 207
- Ница 213
- Френската Ривиера
и Монако 216
- Корсика 218





ВЪВЕДЕНИЕ

Пазари, преливащи от местни продукти, кафенета на открито, окъпани в слънце маслинови горички, за които се грижат поколения фермери. Старинни имения с трюфели, лозя и ферми за стриди, в които се оглежда красотата на всеки сезон...

Малко са западните кухни, които са достойни за завидване, вдъхновяващи или основополагащи като френската. Освен всичко друго тя е прочута със свежите си продукти и специфични методи на готвене. Самата дума *cuisine* (кухня) е взета назаем от френския.

Кулинарните традиции са усъвършенствани с векове, преди френската кухня да се превърне в изящното изкуство, което е в момента. Още през Ранното средновековие богатите крале демонстрират вкус към добрата храна и доброто вино с абсурдно пищни угощения, на които се сервират печени меса и екзотични птици, оцетни сосове и пикантни подправки. Кухните на ренесансовите замъци в долината на Лоара започват да усъвършенстват основите на френското готвене и са първите, които прегръщат чуждоземните идеи, внесени от армията от италиански готвачи на Катерина Медичи. Колят се угоени прасета и се превръщат в печено месо, наденици, *boudin* (кървавица), студени колбаси и пастети. След XVII в. националната гастрономия е кодифицирана в поредица от легендарни френски готварски книги, написани от първите готвачи звезди. Повечето от тези томове все още се ползват. Макар простите селски блюда да изискват внимателно приготвяне и огромно внимание към детайла, най-голямата тайна на успеха на френското готвене не са толкова сложните техники, а използването на местни и сезонни съставки. От забравените жълта ряпа, йерусалимски артишок, зеле и рукола до прис-

тигналите по-късно от Новия свят домати и царевица, френският килер е добре зареден с пресни продукти. Това се дължи на разнообразната топография на страната. И тъй като днес повече от всякога под светлината на прожекторите са продуктите, отгледани на местна почва (*produits locaux* са новото злато), е невъзможно да си представим, че ранните гурмани във Франция смятали всичко, добито от земята, за напълно варварско и строго отредено за бедните нисши селяни.

Географското разнообразие е гръбнакът на невероятно различните регионални кухни на Франция. Някои блюда, като киш, лучена супа, охлюви, *coq au vin* (петел във вино) и *crêpes* (тънки палачинки), отдавна са свалили провинциалните си дрехи и принадлежат на великолепието на френската гастрономия, която целият свят познава и обича. Но специалистите ви очакват във всеки регион, долина и дори село. Всеки продукт и блюдо са уникална смесица от местоположение, климат и традиционно ноу-хау. Този тероар, както френските ценители с гордост ще ви заявят, е есенцията на тяхната национална кухня. Всички съвременни готвачи прегръщат идеята за уличната храна и пикниците и предпочитат екологичните зелени звезди на „Мишлен“ пред златните, а това показва ясно, че стиловете на хранене продължават да се развиват. Но сред инструментариума на френската кухня тероарът си остава свят и вечен.

ИСТОРИЯ И КУЛТУРА

КЕЛТСКА ПОДПРАВКА

Келтските гали – оригиналните заселници на Франция под властта на Рим от средата на I в. пр. Хр. – се хранели добре. Напълно невъздържани в хранителните си навици, те консумирали огромни количества месо, включително сурова свинска мас, жерави, чапли, таралежи и съсели, обилно подправени с кимион, кориандър, мента и пипер. Свинското шкембе било деликатес. През вековете подправките били необходимост (за да се прикрие дъхът на развалената храна), а не предпочитание. Междувременно селяните оцелявали на хляб или кнедли от ръжено брашно с вода или слаба бира и вечната яхния в огнището. В добрите дни имало *pot-au-feu* (което буквално означава „котле на огъня“, но вече наименование на легендарно френско блюдо) със заек или гълъб, но по-често вказана се намирало само осолено свинско и остатъчен бульон.

Франкският император Карл Велики обсипвал масите на банкетите си с чаши и чинии от злато и сребро, но храната оставала груба и основно месна. През 1375 г. се появила първата френска готварска книга, в която имало рецепти за супи (накиснати парчета хляб, или

Вдясно:
Средновековието.
Гоблен Байо.

sops, сварени в бульон), меса и птици, подправени с джинджирил, канела и карамфил, дошли от маврите през Испания. Заглавието *Le Viandier de Taillevent* („Месарят от Тайван“) намеква за диета, съставена предимно от месо, но този път *viande* (месо) означава просто „храна“.

Антретата – малка порция подправен с шафран нарязан дроб или освежаваща купичка каша между блюдата – придавали финес на аристократичната маса в средновековна Франция. В огнищата на кухните от XII в. имало уголемени фурни на дърва, които позволявали месото да се готви по начини, различни от обикновеното печене или варене, а котлите се окачвали на подходяща височина за получаване на сосове. (Преди това храната се готвела на скара върху бумтящ огън и не било възможно да се при-



готви нищо, което изисква често разбъркване или бързо пържене в малки количества.) Готвачите вече можели да се съсредоточат върху блюда с повече грижа и може би с по-малко подправки.

РЕНЕСАНСОВА КУХНЯ

XVI в. се оказал вододелен за френската кухня. Италианският ренесанс пристигнал по време на управлението на Франсоа I (1515 – 1547) и аристокрацията се докоснала до новите идеи от научните и географските открития, изкуствата и гастрономията.

През 1533 г. Катерина Медичи, бъдещата съпруга на сина на Франсоа – Анри II, пристигнала в Париж с армия от флорентински готвачи и сладкари. Те донесли във френския двор деликатни детайли като шпиковането, трюфелите, *quenelles* (кнедлите), артишока, макароните и пудингите. Още италиански готвачи се появили след женитбата на братовчедката на Катерина – Мария Медичи, за Анри IV през 1600 г. Тяхното желание да споделят изискани готварски техники било безгранично.

ХУБАВО И ПИКАНТНО

Рецептите от XIV в. препоръчвали готвенето на цяло пиле с 80 г карамфил, което на практика означава обсипването му с 1200 звездички. Този вкус е немислим днес.



ЗЕЛЕНЧУЦИ И АРОМАТИ

Франция се радвала на ред и просперитет през XVII в. Твърди се, че Анри IV (1589 – 1610) пожелал всичките му поданици да ядат *roule au pot* (буквално „пиле в гърне“) всяка неделя – амбиция, повторена от американския президент Хърбърт Хувър по време на Голямата депресия. Към края на XVII в. любовта към сладкото на Луи XIV (1643 – 1715) поставила началото на десерта в края на храненето, някога запазен за пирове и други празненства. В своята *potager* (зеленчукова градина) в двореца Версай епикурейският Крал Слънце засадил нови сортове артишок – зелен, лилав, бял, червен, дори кръгъл, – макар френските любители на гурмето да трябвало да чакат до 1810 г. парижки агроном да създаде любимия им сорт, бретанския сиво-зелен артишок „Камю“.

Най решително влияние върху френската кухня по онова време оказал роденият в Дижон Франсоа-Пиер дьо ла Варен (1618 – 1678), бургундски готвач, обучен в кухните на Мария Медичи. Неговата готварска книга *Le Cuisinier François* (1652) е гастрономически крайъгълен камък. Тя давала указания за приготвяне на зеленчуци и готвене на съвременни супи (като супата е по-важна от парчетата хляб в нея). Хлябът и трохите били премахнати като средство за сгъстяване и на тяхно място се появили най-разнообразни застройкики, подправките изгубили значението си и месото започнало да се готви в собствен сос, подсилен с оцет или лимонен сок. Появил се един от основните съставки на френската кухня: усиляване на естествените аромати на храната чрез приготвянето вместо овкусяването ѝ с огромно количество подправки.

Вляво: Оранжерията в двореца Версай.

Вдясно: Ресторант *Le Petit Zinc* в Париж в стил ар нуво.

SERVICE À LA FRANÇAISE

Великият век, или Векът на просвещението, както наричат XVIII в., не успял да просвети помпозните менюта от онова време. Управлението на Луи XV (1715 – 1774) и на Луи XVI (1774 – 1793) се характеризирало с кулинарно изобилие и необузdana екстравагантност. На френската маса се появили бешамелът (сос на млечна основа, сгъстен с препечено брашно) и *bouchées à la reine* („хапки на кралицата“, кръгли тестени печива с пълнеж от пилешко, кнедли с момици, телешко и гъби в бял сметанов сос). Това бил векът, в който от Новия свят пристигнали нови храни: домати, царевица, боб, червени чушки и картофи, толкова интегрална част от съвременната френска кухня.

Просветителска била промяната в начина и мястото, на което хората се хранели. Вилицата станала стандартна част от приборите на масата – дотогава французите режели и набождали храната си от чинията с нож, но все още ядели с пръсти – и бързо се развило новото явление хората да се хранят в ресторанти. Трябва да се отбележи, че в аристократичните



РАЖДА СЕ РЕСТОРАНТЪТ

През 1765 г. мосьо Буланже отворил малък бизнес на ул. „Байол“, пресечка на „Риволи“, в Париж. Той продавал супи, бульон, а по-късно агнешки крачета в бял сос, и окачил табела над вратата, с която рекламирал тези „ресторанти“ („възстановяващи храни“ от глагола *se restaurer* – да се възстановя). За разлика от вълнуващите странноприемници и хотели, които сервирали готова храна на гостите си в точно определено време на фиксирани цени, ресторантът на Буланже бил първото публично място, което предлагало храна от меню с различни ястия. Така се родил първият съвременен ресторант в света във вида, в който го познаваме и днес. До 1804 г. само в Париж ресторантите наброявали 500.

кръгове се сервирали блюда на два или три пъти. Елегантната концепция, позната като *service à la française*, или „обслужване по френски“, изисквала специфични разточителни прибори и декорация. Чиниите били театрално поднасяни на масата, покрити със сребърни или порцеланови сфери. Сервирането на индивидуални порции щяло да се появи век по-късно, когато *service à la russe* (обслужването по руски) станало модно.

Англичаните имат ДВА СОСА и 300 РЕЛИГИИ, А ФРАНЦИЯ ИМА ДВЕ РЕЛИГИИ И ПОВЕЧЕ ОТ 300 СОСА.

Талейран

БАЩАТА НА СОСОВЕТЕ

Френската революция и последващият терор донесли оскъдица. Кухненските фурни на големите аристократични домакинства останали студени, готвачите били гилотинирани. Но пред оцелелите от терора се отворили нови пътеки: работа в ресторантските кухни, отворени за всички, като така френската кухня била поставена в демократичните ръце на талантливите готвачи на страната.

Оттогава Франция е позната с невероятна поредица от готвачи: Пол Бокюз, Жоел Робушон, Ан-Софи Пик, Ален Дюкас, Мишел Брас, Елен Дароз, Ален Пасар, Яник Алено, Ги Савой... Най-прочутите готвачи на нацията имат заслуга за кодифицирането на сосовете майки на френската гастрономия: Мари-Антоан Карем (1784 – 1833) започнал като чирак в парижка сладкарница близо до Пале Роял и бил личен готвач на френския държавник Талейран в Шато дьо Валенсей, както и на видни личности като принц-регента на Англия и цар Александър I. Екстравагантните *pièces montées* (хранителни скулптури), които създавал от сладкарски про-

изведения като акценти на масата – предшественици на съвременната сватбена торта, – били ярки и необикновени.

Но готварските книги на Карем превземат нови територии във френската кухня. *L'Art de la Cuisine Française au XIX^e Siècle* („Изкуството на френската кухня през XIX век“, 1833) създава „ред и вкус“ във френската гастрономия, като включва стотици рецепти, дневни менюта, указания за сервиране на ястията, идеи при посещенията на пазари и подредба на кухните и разбира се, скици на разточителни *pièces montées*. Той също така е първият готвач, който в своята готварска книга пише: „Можете да опитате това сами у дома“.

СОСОВЕ МАЙКИ

Тези класически сосове, опростени и кодифицирани от Карем, представляват основата на всеки сос (а има стотици) под френското слънце.

Бешамел. Гъст бял сос от мляко, масло и препечено брашно.

Велуте. Лек бульон, сгъстен със смес от масло и препечено брашно.

Еспаньол. Кафяв сос, редуциран кафяв бульон с доматиено пюре.

Сос томат. Доматен сос, в който има домати, моркови, лук, чесън, телешки бульон и препечено брашно.

Холандез. Най-труден за правене, добавен по-късно от Ескофие: яйчен жълтък и лимонов сок или оцет.



Горе: Трапезария от XIX в. на Наполеон III в Лувъра.

HAUTE CUISINE

Жорж-Огюст Ескофие (1846 – 1935) е синоним на *haute cuisine* (висока кухня). Този „крал на готвачите и готвач на крале“ бил реформатор, който опростил или изхвърлил декорациите и гарнитурите, скъсил менютата и организирил приготвянето на храната в кухните. Той се вдъхновил от родения в Каркасон Проспер Монтане (1865 – 1948), един от най-великите френски готвачи на всички времена и автор на *Larousse Gastronomique*

(„Гастрономическа енциклопедия“, 1938), основополагаща енциклопедия на френската гастрономия. В блестящия апогей на своята кариера, между 1890 и 1922 г., Ескофие управлявал кухните на хотелите „Савой“ и „Карлтън“ в Лондон. Написал няколко книги, сред които *Le Livre des Menus* („Книга за менютата“, 1912) и *Ma Cuisine* („Моята кухня“, 1934), но останал в историята с изключителните си блюда, наречени на негови съвременници, като Мелба и Турнедо Росини.

„МИШЛЕН“ И ЧЕТИРИЛИСТНИ ДЕТЕЛИНИ

Червеният справочник „Мишлен“ бил публикуван от братята Мишлен в Клермон-Феран през 1889 г. като маркетингово средство за продажба на повече автомобилни гуми. Той моментално се превърнал в библия за гастрономите, които искали да знаят кои са най-добрите места, където могат да вечерят, когато пътуват из Франция. Освен галактиката от една, две или три звезди, които присъжда на ресторантите за изключителната им храна и обслужване, от 2020 г. „Мишлен“ раздава и зелени звезди, които се представляват от четирилистни детелини, на местата с най-щадящи природата практики. Това може да бъде ресторантска градина или биорециклиране на отпадъците, усилия за въвеждане на възобновяеми източници на енергия и биоразнообразие, сътрудничество с местни фермери и занаятчии, етични доставки на местни продукти.



NOUVELLE CUISINE

Най-важното развитие във френската гастрономия през XX в. е появата на *nouvelle cuisine*, реакция срещу официалната и грандиозна кухня на Ескофие. Нискомаслената „нова кухня“ елиминира много сметанови сосове в полза на редукиции на бульони, блюда, приготвени по такъв начин, че да акцентират върху естествената текстура и цветовете на продуктите, и ги представя артистично върху големи бели чинии. Новата кухня получава особено голяма популярност в чужбина през обсебените от диетите 70-те и 80-те години на XX в.,

когато е позната като *cuisine minceur* (диетична кухня). Сред нейните поддръжници са лионският готвач Пол Бокюз (1926–2018), братята Жан и Пиер Троасгро от Бургундия и Мишел Герар. Последният продължава да сервира нискокалорични менюта в *Les Prés d'Eugénie*, луксозен хотел-ресторант, който има три звезди „Мишлен“ от 1977 г. Менюто му е пълно с изключително презентирани блюда, в които има плодове, зеленчуци и ядливи цветя, отгледани в идиличното му провинциално имение в Юго-западна Франция.