



ИНТЕРВЬЮ: Кулинарная писательница, шеф-повар и педагог Дженни Чэндлер центральное место отводит зернобобовым



Фото: ©ФАО/ Джулио Наполитано (Giulio Napolitano)

27 июня 2016, Бристоль, Соединенное Королевство - Британская писательница Дженни Чэндлер (Jenny Chandler), известная благодаря своим кулинарным курсам, книгам и блогу под названием «Я в основном ем бобы» - «I've mostly been eating» (*игра слов: обыгрывается одинаковое звучание слов «bean» - боб и «been» - формы модального в данном случае глагола «to be»*), испытывает слабость к зернобобовым.

Этот факт не ускользнул от внимания ФАО, и в прошлом месяце Организация назначила Чэндлер Специальным послом Международного года зернобобовых культур в Европе. Недавно Чэндлер дала интервью старшему специалисту по связям со СМИ Регионального отделения ФАО для Европы и Центральной Азии Шарон Ли Коуэн (Sharon Lee Cowan).

Вас удивил тот факт, что Вы были назначены Специальным послом?

Я действительно была удивлена, но в тоже время для меня это большая честь. Это назначение дает мне больше оснований и возможностей донести мое послание до широкой общественности.

Давайте на минутку вернемся к началу. Что такое зернобобовые?

Существует техническое определение этих продуктов, но вообще мы говорим о фасоли, чечевице, нуте, сушеном горохе и других подобных продуктах. Зернобобовые на самом деле – это зерна растений из подгруппы зернобобовых или бобовых культур.

Похоже, Ваша дружба с зернобобовыми началась давно.

Но не с детства. Когда я росла, есть зернобобовые культуры было для меня настоящим наказанием. Они казались мне какой-то вполне здоровой и ценной, но не очень привлекательной едой. Будучи студенткой, я путешествовала по Испании и Южной Америке, где зернобобовые составляют значительную часть ежедневного рациона, и просто влюбилась в них.

Потом я работала шеф-поваром на итальянском парусном судне. Итальянцы действительно любят зернобобовые и умеют их готовить. Когда я вернулась (в Великобританию), я почувствовала себя обязанной «проповедовать» употребление бобов в пищу. Просто потому, что узнала, что зернобобовые – это вкусная, недорогая, здоровая и доступная еда. Так почему мы их не едим? Позже мне стало известно еще об одной важной характеристике зернобобовых культур: они способствуют экологической устойчивости.

Вы сотрудничали с движением «Понедельник без мяса». Вы – вегетарианка?

Я не вегетарианка, но я действительно считаю, что мы должны потреблять мяса меньше. Моя диета по большей части основана на растительной пище, при этом я всегда стараюсь есть мясо только пару раз в неделю. Я не понимаю, каким образом мы можем потреблять мясо в таких количествах при постоянно растущем населении Земли.

Что может убедить людей есть больше зернобобовых и меньше мяса?

Если многие авторы, пишущие о еде, и рестораны будут убеждать людей не считать мясо основой питания, это поможет. Я думаю, если вы будете настоятельно советовать людям делать что-то, все они естественным образом воспримут это в штыки. Йотам Оттоленги (Yotam Ottolenghi), невероятно влиятельный лондонский шеф и ресторатор, говорит о том, что мы должны вдохновлять, а не диктовать.

Например?

Возьмите самый простой дхал (индийский суп-пюре из зернобобовых) с имбирем и чесноком. Поджарьте смесь чудесных специй и поместите их сверху. Добавьте немного покрошенной лепешки или риса. Это блюдо практически ничего не стоит и имеет бесконечное множество вариаций. Попробуйте добавить семена горчицы и немного топленого масла. Или кумин и сушеный перец чили. По вкусу это лучше, чем просто набор всех этих продуктов, что не перестает меня удивлять. Это так скромно и при этом необыкновенно вкусно.

Можно ли готовить из зернобобовых блюда «высокой кухни» (haute cuisine)?

Конечно. Чечевица с травами, хорошим соусом и рыбой, прекрасно приготовленной на гриле, к примеру, может быть очень сложным и изысканным блюдом.

Другие идеи?

Нут, наверное, мой любимый продукт из зернобобовых. Так как я открыла его для себя в Испании, я обожаю вкус этих бобов с добавлением небольшого количества чоризо, только для придания аромата блюду. Я люблю комбинировать их с различными интересными ингредиентами: специями, сыром, с чем-нибудь имеющим «достойный вкус». Когда я делаю салат, я люблю использовать немного сваренных бобов, разогретых затем на сковороде с чесноком в оливковом масле.

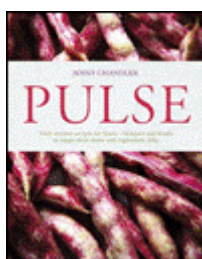
Насколько я понимаю, Ваша 10-летняя дочь тоже готовит.

Дочь Ими очень любит зернобобовые – она привыкла к ним с самого раннего возраста. Она очень ловко управляет на кухне, и часто сама готовит себе завтрак в школу. Один из ее любимых – каннелони или черная фасоль со сладкой кукурузой, тунцом, нарезанным красным или зеленым луком, оливковым маслом и уксусом.

ССЫЛКИ:

Книга рецептов зернобобовых культур Дженни Чэндлер (только по английски)

<https://jennychandlerblog.com/about/>



Блог «Я в основном ем бобы» (только по английски)

<https://jennychandlerblog.com>

Международный год зернобобовых

<http://www.fao.org/pulses-2016/ru/>

ВИДЕО: Чэндлер о своей книге «Зернобобовые» (только по английски)

<https://www.youtube.com/watch?v=IT31llsC0pA>

Журналистам и редакторам

Запросы на фотографии, аудио и видео материалы направляйте по email FAO-newsroom@fao.org звоните по тел: (+39) 06 570 53625.

Онлайн-инструменты

Фотографии также доступны на аккаунте FAOnews в [Flickr](#)

[Служба новостей ФАО](#)

[RSS-канал](#) пресс-релизов ФАО

ФАО в Твиттере [@FAOnews](#)