TIMOTHY FERRISS

Autor bestsellerów „New York Timesa” *4-godzinny tydzień pracy* oraz *Narzędzia tytanów*

4 GODZINY, BY ZOSTAĆ MISTRZEM

NIE TYLKO W KUCHNI

Totalny poradnik **jak żyć i osiągać nieprzeciętne wyniki** w dowolnej dziedzinie

Laurum

4 GODZINY, BY ZOSTAĆ MISTRZEM

NIE TYLKO W KUCHNI

Tytuł oryginału:
THE 4-HOUR CHEF: THE SIMPLE PATH TO COOKING LIKE A PRO, LEARNING ANYTHING, AND LIVING THE GOOD LIFE

Przekład: Bartosz Sałbut
Redakcja: Agnieszka Al-Jawahiri
Projekt okładki: studio KARANDASZ
Grafiki na okładce: Fotolia
Skład i łamanie na podstawie oryginału: Shift-Enter

Copyright © 2012 Timothy Ferriss
All rights reserved.

Originally published in the United States by Amazon Publishing, 2012.

Copyright © 2018 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.
All rights reserved.

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Wyłączenie odpowiedzialności wydawcy
Materiały zawarte w tej książce mają charakter czysto informacyjny. Zważywszy na specyfikę indywidualnej sytuacji stosowanie wszelkich diet czy technik omawianych w tej książce należy starannie przemyśleć i skonsultować ze specjalistą do spraw ochrony zdrowia. Autor i wydawca wyraźnie zrzekają się odpowiedzialności za wszelkie niekorzystne skutki stosowania lub wykorzystania w praktyce informacji zawartych w tej książce.

Informacja na temat postępowania z żywnością
Ta książka dotyczy gotowania, nie jest to jednak podręcznik postępowania z żywnością czy jej przetwarzania. Jeżeli chodzi o postępowanie z żywnością i jej przetwarzanie, autor stanowczo zachęca do zapoznania się z wytycznymi opracowanymi przez USDA, FDA oraz Department of Health and Human Services, w tym z materiałami dostępnymi na stronach:
foodsafety.gov
fsis.usda.gov
fda.gov/food/foodsafety

Uwagi dotyczące zasobów internetowych
Niniejsza książka opisuje kompleksowy program. Dla osób zainteresowanych treściami nadprogramowymi autor podaje linki do źródeł internetowych. Wspólnie z zespołem starał się zweryfikować te odnośniki pod kątem rzetelności, aby w chwili publikacji tej książki wszystkie cytowane źródła były dostępne. Niemniej treści w internecie często się zmieniają, zaistnieć mogą też różne inne czynniki, na które autor nie ma wpływu. W związku z powyższym podane w książce odnośniki mogą nie prowadzić do źródeł, które autor zamierzał w ten sposób wskazać. W wielu przypadkach uda się odnaleźć odpowiedni link za pomocą wybranej przeglądarki internetowej. Jeśli odnośniki do dobrych materiałów przestaną działać, a autor dowie się o tym od gorliwego czytelnika, to podejmie starania na rzecz ich aktualizacji, a stosowna informacja znajdzie się na stronie fourhourblog.com.

Uwagi dotyczące mycia rąk
W razie wątpliwości należy myć ręce. Dotykałeś mięsa? Umyj ręce. Płukałeś szpinak? Umyj ręce. Widziałeś spadającą gwiazdę? Też umyj ręce. Rób to częściej, niż wydaje ci się konieczne.

Wydanie zmienione, w nowej szacie graficznej. Warszawa 2018

MT Biznes Sp. z o.o.
www.mtbiznes.pl
handlowy@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-8087-560-9

TIMOTHY FERRISS

4 GODZINY, BY ZOSTAĆ MISTRZEM

NIE TYLKO W KUCHNI

Totalny poradnik **jak żyć i osiągać nieprzeciętne wyniki** w dowolnej dziedzinie

Przełożył
Bartosz Sałbut

Laurum

Dla moich rodziców, którzy uczyli mnie od małego, że warto chodzić własnymi drogami. Kocham Was oboje i zawdzięczam Wam wszystko. Mamo, przepraszam Cię za te wszystkie absurdalne diety i eksperymenty.

Dla Marka Twaina, który miał najwspanialsze wąsy i absolutną rację, mówiąc:

„Gdy zauważysz, że znajdujesz się w większości, to znaczy, że przyszła pora, by się zatrzymać i zastanowić".

Dla leekspin.com, najbardziej nonsensownej strony w internecie. Pomogliście mi skończyć tę książkę.

Dla wszystkich tych, którzy bronią koncepcji zrównoważonego rolnictwa i promują naprawdę dobre jedzenie. Dziesięć procent całego honorarium autorskiego zostanie przekazane na konta najlepszych organizacji non profit, takich jak American Farmland Trust (farmland.org) czy Careers through Culinary Arts Program (ccapinc.org).

SZEŚĆ POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO PRZECZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ, NAWET JEŚLI NIENAWIDZI SIĘ GOTOWANIA (TAK JAK JA KIEDYŚ)

Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, *4 godziny, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni* nie jest typową książką kucharską, podobnie jak na przykład książka *Zen i sztuka obsługi motocykla*[1] nie traktuje tylko i wyłącznie o zmianie oleju w motorze. Pozory mogą mylić.

Poniżej przytaczam sześć powodów, dla których warto przeczytać przynajmniej kilka pierwszych rozdziałów tej książki, nawet jeśli ktoś nie lubi gotować.

#1 DOWIESZ SIĘ, JAK W REKORDOWYM TEMPIE OSIĄGNĄĆ WYSOKI POZIOM UMIEJĘTNOŚCI W DOWOLNEJ DZIEDZINIE.

Być może potrzebujesz nauczyć się nowego języka w ciągu trzech miesięcy albo chcesz w weekend opanować technikę rzutu za trzy punkty w koszykówce. A może chciałbyś zapamiętywać układ talii kart w niespełna minutę. Właśnie o to tak naprawdę chodzi w tej książce – o umiejętność uczenia się. Środkiem do tego celu jest gotowanie. Na przykładzie 14 strategicznie wybranych dań – złożonych z co najwyżej 4 składników i wymagających od 5 do 20 minut pracy (to są dosłownie te 4 godziny, by zostać mistrzem kuchni) – będę się starał pokazać najbardziej elastyczne techniki sztuki kulinarnej oraz – przede wszystkim – sposób, jak biegle opanować sztukę uczenia się jako taką.

#2 ODTĄD BĘDZIESZ JEŚĆ (I ŻYĆ) W WYSOKIEJ ROZDZIELCZOŚCI.

W Chinach ludzie witają się słowami: *Chi le, mei you?*, czyli: *Jadłeś coś?* To uniwersalna forma powitania. Zatem teraz zapytam ciebie: Czy naprawdę coś kiedyś jadłeś? Teraz już wiem, że przed napisaniem tej książki sam nie miałem takiej okazji. Jedzenie było dla mnie tylko dobre albo złe, ciepłe albo zimne, pikantne albo łagodne. Teraz widzę je w milionach kolorów i potrafię wychwycić przeróżne subtelności. Odróżniam kolendrę od estragonu, wyczuwam brak octu, rozpoznaję smak umami (jeden z pięciu podstawowych smaków, oprócz słodkiego, słonego, kwaśnego, gorzkiego, odpowiedzialny za rozpoznawanie kwasu glutaminowego – przyp. red.). To tak, jak gdybym zamienił siedmiocalowy czarno-biały odbiornik na telewizor HD. Przed napisaniem

[1] Robert M. Pirsig, *Zen i sztuka obsługi motocykla*, tłum. Tomasz Bieroń, Zysk i S-ka, Poznań 1999.

4 godzin, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni moje życie było w dużej mierze czarno-białe. Przekonasz się, że świadomość, której nabywa się podczas pracy w kuchni i pod wpływem związanych z tym przygód, rzutuje na wszystkie nasze doświadczenia. Człowiek zaczyna żyć w wysokiej rozdzielczości.

#3
OSIĄGNIESZ FORMĘ, JAKIEJ W ŻYCIU NIE MIAŁEŚ.

Pomijając desery na „dzień oszustwa", dania, które nauczysz się przyrządzać, spełniają kryteria sławnej na całym świecie Slow-Carb Diet® (por. s. 78). Dzięki tej diecie wielu osobom udaje się zredukować tkankę tłuszczową i schudnąć prawie 10 kilogramów w ciągu miesiąca. Jeśli zdecydujesz się postępować zgodnie z zaleceniami przedstawionymi w tej książce, nie będziesz musiał myśleć o przestrzeganiu diety, ponieważ została ona tu uwzględniona. Jeżeli kiedykolwiek postanowisz zastosować inną dietę, możesz liczyć na dwukrotnie lepsze rezultaty dzięki temu, że będziesz lepiej rozumieć, jak umiejętnie dobierać i maksymalnie wykorzystywać pożywienie.

#4
WCALE NIE TRZEBA DUŻO, ŻEBY ZROBIĆ WRAŻENIE.

W ciągu pierwszych 24 godzin pokonasz drogę od przypalonej jajecznicy do osso buco, jednego z najdroższych dań w menu restauracji całego świata. Zważywszy, że 28 procent Amerykanów w ogóle nie potrafi gotować[2], a kolejna jedna trzecia zadowala się jakąś odmianą makaronu z serem, to umiejętność przygotowania jednego pozornie wyszukanego posiłku gwarantuje miejsce w gronie wybranych. Jeśli nauczysz się przyrządzać dwa dania, będziesz mógł do końca życia wyprawiać naprawdę niesamowite przyjęcia.

#5
GOTOWANIE ZWIĘKSZA TWOJE SZANSE NA UDANY ZWIĄZEK.

Jeżeli szukasz sposobu na poprawę jakości swojego życia seksualnego albo chcesz znaleźć i zatrzymać przy sobie tę jedyną właściwą osobę, gotowanie będzie twoim dodatkowym i bardzo istotnym atutem. Jedzenie odgrywa kluczową rolę w procesie skutecznego uwodzenia przedstawicieli płci obojga – bez względu na to, czy chodzi o związek długoterminowy (pieczeń rzymska Ayako, s. 242), czy o pierwszą randkę (stek sexy-time, s. 192). Dodatkowo, aby zapewnić sobie supermoc, powinieneś poznać zasady degustowania (fragment „Nauka smakowania", strona 53).

#6
TO PO PROSTU DOBRA ZABAWA!

To, co praktyczne, niestety, zbyt często zawodzi. Będę zatem możliwie często robił przerwy, żeby zapewnić czytelnikom odrobinę rozrywki. Maraton jedzenia? Zobacz (s. 476). Anegdoty o gotowaniu? Jest ich na pęczki. Pomysł, by zjeść 14 tysięcy kalorii w ciągu 20 minut (s. 462)? A dlaczego by nie?

To nie jest podręcznik. Polecam traktować *4 godziny, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni* raczej jako książkę przygodową – przy czym rodzaj przygody wybierasz sam.

Jak mawiał Bruce Lee: „Przystosuj to, co przydatne, odrzuć to, co niepotrzebne, i dodaj coś od siebie".

[2] Joe Satran, *Cooking Survey Reveals That 28% of Americans Can't Cook*, Huffington Post, 9 września 2011, *http://www.huffingtonpost.com/2011/09/09/cooking-survey_n_955600.html* (dostęp: 29 września 2013).

PROCES EDUKACJI KULINARNEGO ANALFABETY

1979, WIEK: 2 LATA
Moja pierwsza garść świerszczy „po ogródkowemu". Życie jest piękne.

1980, GRUDZIEŃ
Ku wielkiemu zadowoleniu matki przestałem konsumować świerszcze. Urosłem już na tyle, że mogę zjadać świąteczne dekoracje.

1989
Jako rdzenny mieszkaniec East Hampton w stanie Nowy Jork, dumny z wyhodowania długiej kitki z tyłu głowy (wtedy szalenie modne uczesanie zwane rat-tail), rozpoczynam dorywczą pracę w restauracjach. Kilka niewielkich miast położonych na Long Island, znanych jako Hamptons, to plac zabaw bogatych i sławnych, a jednocześnie ojczyzna pejzażystów, rybaków i alkoholików, którzy tychże bogatych i sławnych szczerze nienawidzą. Pracowałem jako pomocnik w najpopularniejszej (The Lobster Roll) i najdroższej (Maidstone Arms) restauracji. Na każdego Billy'ego Joela, który zamawiając kawę, z uśmiechem na twarzy wręczał napiwek w wysokości 20 dolarów, przypadało dwudziestu ludzi aspirujących do miana wielkich sław. Nosili koszulki polo z podniesionym kołnierzykiem i pytali: „Wiesz, kim jestem?". Nauczyłem się nie lubić restauracji, a co za tym idzie, również gotowania.

1999
Stosując pozbawioną węglowodanów Cykliczną Dietę Ketogeniczną (CKD), mam nieustającą ochotę na wszystko, co chrupiące. Zaczynam więc eksperymentować z pieczywem o niskim indeksie glikemicznym. Wędruję wzdłuż regałów w sklepie Safeway w poszukiwaniu proszku do pieczenia. Nie mogę go znaleźć, dochodzę więc do wniosku, że soda oczyszczona nada się równie dobrze. Ciasteczka czekoladowe z orzechami makadamii faktycznie wyglądają niesamowicie. Wyjąłem je z pieca na krótko przed powrotem moich przyjaciół z pracy. Jak na prawdziwe dwunożne zwierzęta przystało, każdy z nich pochłania w ciągu kilku sekund po trzy sztuki, a zaraz potem wszyscy wybiegają na trawnik...

2000
Żeby nie umrzeć z głodu, kupuję pierwszą mikrofalówkę.

2001
Cały czas żywiąc się odgrzewanymi w mikrofalówce daniami Lean Cuisine, przez godzinę albo dwie dziennie oglądam wieczorem Food Network. W ten sposób odprężam się po pracy nad swoim start-upem. Pewnego razu, na wpół przysypiając, usłyszałem, jak Bobby Flay mówi: „Zaryzykuj, opłaci ci się. Ucz się na własnych błędach, aż ci się uda. To naprawdę proste". Zapisuję to sobie i kładę kartkę na biurku, aby w ten sposób zapewnić sobie moralne wsparcie w chwilach zwątpienia. Nie zabraknie ich.

2007
Ukazuje się *4-godzinny tydzień pracy*, który wcześniej został odrzucony przez 26 wydawców. Minęło sześć lat, a ja cały czas chętnie oglądam Food Network, choć ciągle jeszcze nie przyrządziłem samodzielnie ani jednego dania.

2008
Zyskuję sławę w serwisie YouTube jako człowiek, który gotuje białka jaj w mikrofalówce w plastikowych pojemnikach. Narażam się w ten sposób miłośnikom dobrego jedzenia

z całego świata. Mój kolejny numer z cyklu „Jak to zrobić?" to film „Jak obrać jajko, nie obierając go?". Zostaje wyświetlony 4 miliony razy. Najwyraźniej kuchenne lenistwo jest popularne.

2010, STYCZEŃ

Mój przyjaciel, Jesse Jacobs, chce pogadać o interesach i nalega, żebyśmy ugotowali razem obiad u mnie w domu. Mówię mu, że on może gotować, a ja zadbam o wino. Nie zdawałem sobie sprawy, że w poprzednim życiu Jesse był prawą ręką szefa kuchni w jednej z najlepszych restauracji. Obiecuje, że zdradzi mi tajemnicę przygotowania naprawdę smacznego posiłku. Wskazuje na duży garnek Le Creuset, który kupił, i zaczyna:

„Włóż kawałki kurczaka do garnka". Zrobione.

„Dodaj warzywa i ziemniaki. Nie trzeba ich kroić". Dziesięć sekund później – zrobione.

„Dolej trochę oliwy z oliwek, przypraw solą i pieprzem. Wymieszaj wszystko dobrze rękami. Niczego nie musisz odmierzać". Dziesięć sekund później – zrobione.

„Teraz wstawiamy to do piekarnika". Zrobione.

„Gotowe".

Nie mogę wprost uwierzyć, że to możliwe. „Co to jest?", pytam zdumiony. „Wrócimy do tego za dwie godziny, a tymczasem napijmy się wina", mówi. To jeden z najpyszniejszych posiłków, jakie jadłem od wielu lat. Jestem pod wielkim wrażeniem i postanawiam jeszcze raz spróbować swoich sił w kuchni.

2010, CZERWIEC

Mój entuzjazm niepostrzeżenie umiera. Zniechęcony sprzecznymi radami, niezrozumiałymi książkami kucharskimi i nieprzydatnymi wskazówkami (np. „Gotować do miękkości"), ponownie się poddaję.

2011, KWIECIEŃ

Poznaję moją dziewczynę, Natashę, która nauczyła się gotować od babci. Nie zajmowała się tym jako dziecko, lecz dopiero po dwudziestych urodzinach. Postanawia mnie nauczyć.

„Czujesz ten zapach? A teraz powąchaj to. Czy to pasuje?"

„Nie, to jest okropne".

„Dobrze, to teraz powąchaj to i to. Pasuje?"

„Tak".

„Świetnie. To jest właśnie gotowanie".

Po tym następuje świetny seks, dochodzę więc do wniosku, że potraktowałem sztukę kulinarną niesprawiedliwie. Dzień Świstaka.

2011, SIERPIEŃ

Postanawiam napisać książkę o uczeniu się i jako przykład wykorzystać gotowanie. Świetnie się bawię! Natasha może mi pomagać!

2011, WRZESIEŃ

W ciągu zaledwie jednego tygodnia dwadzieścia razy zadaję mojej dziewczynie pytanie: „Czy to jest bazylia?". Dwadzieścia razy mam ochotę walnąć łbem o ścianę. Kryzys wiary. Wracam do cytatu z Bobby'ego Flaya.

2011, PAŹDZIERNIK

Po czterech tygodniach załamania nerwowego i niemal całkowitego braku postępów ląduję w Chicago. Dwa dni później, w łazience pokoju hotelowego udaje mi się odtworzyć danie, które dostało dwie gwiazdki Michelin (okoń morski, szynka hiszpańska, rukiew wodna, masło i oliwa z oliwek). Posługuję się przy tym bardzo prowizorycznym sprzętem: gorącą wodą z kranu, wielorazowymi torebkami z zamknięciem i tanim termometrem. Dwadzieścia minut później danie jest gotowe, żelazko znalezione w szafie pozwala nadać skórce chrupkość. Tej techniki nauczyłem się, obserwując ośmioletniego syna szefa kuchni. Jeszcze nie wszystko stracone.

2011, LISTOPAD

Moment przełomowy. Siedzę sobie w Polaris Grill w Bellevue w stanie Waszyngton i nagle zaczynam widzieć jedzenie w wysokiej rozdzielczości – jak gdyby ktoś nałożył mi okulary korekcyjne i jak gdybym nagle zaczął widzieć wyraźnie. Przeróżne przypadkowe elementy układają się w jedną całość. Bez problemu „dostrzegam" dopasowanie smaków i zapachów

(np. pomarańczy i fenkułu). Potrafię ocenić, czy stek został zrobiony z mięsa krów karmionych wyłącznie trawą, czy też nie, ponieważ nauczyłem się rozpoznawać woskowaty posmak ziarna na podniebieniu. Umiem wskazać pochodzenie kraba, wina czy ostryg (trzech rodzajów), a także rozpoznać metodę gotowania przegrzebków, kotletów wieprzowych i innych mięs. Kelner pyta, czy jestem kucharzem (odpowiedź: nie), a szef kuchni przychodzi, żeby się ze mną przywitać. To przeżycie nie z tej ziemi!

2011, 24 LISTOPADA

Z okazji Święta Dziękczynienia przyrządzam kolację dla czterech osób. To moje absolutorium. Po wielu latach kulinarnego analfabetyzmu wspiąłem się na wyżyny!

2012, STYCZEŃ

Znowu zaczynam jeść świerszcze, tym razem pieczone. Na nowo odkryłem wspaniały świat jedzenia... i pozornie utraconą na zawsze dziecięcą ciekawość.

SPIS TREŚCI

16 Na barkach gigantów

19 Jak korzystać z tej książki – wyznania, obietnice i droga do 20 milionów

28 METANAUKA

31 Przychodzi Bill Gates do baru..., czyli potęga odmienności

43 **DEKONSTRUKCJA:** Odkrywanie wielkiej niewiadomej

53 Nauka smakowania

59 **SELEKCJA:** Zasada 80/20. Minimalna skuteczna dawka

63 **SEKWENCJA:** Magia kolejności

71 **STAWKA:** Kij i marchewka

73 **KOMPRESJA:** Wszystko da się sprowadzić do prostej instrukcji

82 **CZĘSTOTLIWOŚĆ:** Jak przyswoić materiał z półrocznego kursu gotowania w 48 godzin

101 **KODOWANIE:** Co zrobić, żeby mgliste koncepcje się kleiły?

108 AMATOR

111 Nowe spojrzenie na przepisy

116 Szafka w stylu 80/20. Nic ci więcej nie potrzeba

122 Top Gear: od ręczników chirurgicznych do wyszukanego grilla

138 Kalendarz lekcji

140 **LEKCJA 01:** Osso buco à la Tim, czyli Osso buko

148 **LEKCJA 02:** Jajecznica

156 Wina Slow-Carb. Lista 10 najlepszych

160 **LEKCJA 03:** Purée z kalafiora z mlekiem kokosowym i curry

164 **LEKCJA 04:** Cukinia Union Square

170 Słowniczek krojenia

172 Wprowadzenie do *dim mak*

178 **LEKCJA 05:** Placki krabowe z pastą harissa

182 **LEKCJA 06:** Kurczak po chińsku z bok choy à la Bittman

186 **LEKCJA 07:** Sałatka z rukoli, awokado i pomidorów śliwkowych

192 **LEKCJA 08:** Stek sexy-time

202 W poszukiwaniu kawy idealnej

208 **LEKCJA 09:** Posiłek dziewiąty – kolacja dla czterech osób

216 **LEKCJA 10:** Pieczony czosnek i gazpacho

220 **LEKCJA 11:** Cztery najlepsze sosy blendowane Tima. Wybierz jeden

222 **LEKCJA 12:** Rockandrollowy węgorz

226 **LEKCJA 13:** Piersi z kurczaka sous-vide

234 **LEKCJA 14:** Smażone przegrzebki

238 **LEKCJA 15:** Pasztet z drobiowych wątróbek

242 **LEKCJA 16:** Pieczeń rzymska Ayako

246 **LEKCJAS 17+17½:** Pierwsze przyjęcie w roli gospodarza, drugi proszona kolacja

252 ODKRYWCA

254 Top Gear: Sprzęt survivalowy, czyli brezenty, pułapki i noże taktyczne

264 Własnymi rękami

269 Zasada trzech

273 **LEKCJA OPCJONALNA 18:** Jak zbudować szałas

277 **LEKCJA OPCJONALNA 19:** Jak uzdatniać wodę do picia? Od T-shirtu do gotowania na kamieniach

281 Pierwsze polowanie przeciwnika myślistwa

284 Karabin

286 10 najlepszych miejsc na polowanie w USA – typy Steve'a Rinelli

290 **LEKCJA 20:** Wietnamskie burgery z dziczyzny z bagna cauda

294 **LEKCJA 21:** Kiszona kapusta

298 **LEKCJA 22:** Smażone serce wołowe

302 **LEKCJA 23:** Dzicy ludzie i wyżerka w parku Golden Gate

307 **LEKCJA 24:** „Najlepsze naleśniki w życiu" à la Kevin, czyli naleśniki na żołędziach

311 **LEKCJA 25:** Batoniki proteinowe Muscle Cricket™

316 Dyskretny urok przepiórek ulicy

320 **LEKCJA 26:** Chwytanie i wypuszczanie przepiórek ulicy

322 **LEKCJA 27:** Gotowanie z puszki, czyli „menelski" piecyk

326 Łowienie ryb – od sieci skrzelowych po zestaw Yo-Yo Trap

328 **LEKCJA 28:** Ceviche

330 **LEKCJA 29:** Moules marinière z fenkułem włoskim

336 **LEKCJA 30:** Od nowoczesności do Mallmanna

338 **LEKCJA 31:** Jak wypatroszyć i przyrządzić wiewiórkę (albo rybę)

344 **LEKCJA 32:** Słodkie ziemniaki rescoldo

348 Od nosa do ogona, od A do Z: oporządzanie mięsa

353 **LEKCJA 33:** Jak oporządzić kurczaka

357 **LEKCJA 34:** Homarobójstwo

362 Zdarzenie na targu w Kalkucie

366 **LEKCJA 35:** Clambake z kubła na śmieci

SPIS TREŚCI

372 EKSPERYMENTATOR

375 Wypad do Seattle

378 Trochę chemii. Zabawa ze składnikami o szerokiej gamie zastosowań

383 Ograniczanie szkód: Zapobieganie przyrostowi tkanki tłuszczowej po obżarstwie

394 Podstawy. Elementarne, drogi Watsonie....

397 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA ŻELE**

398 Chrupiąca krwawa mary

400 Spaghetti z rukoli

402 Perełki z octu balsamicznego

404 Żelki z oliwy z oliwek

407 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA SFERYFIKACJĘ**

408 Kuleczki mojito

411 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA EMULGACJĘ**

412 Szampański winegret

415 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA PIANĘ**

416 Mus z buraków

419 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA ROZPUSZCZALNIKI**

420 Burbon aromatyzowany bekonem

423 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA PROSZKI**

424 Proszek z Nutelli

427 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA FERMENTACJĘ**

428 Węglowodanowe gofry lub naleśniki drożdżowe

431 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA DEHYDRATACJĘ**

432 Najlepsze suszone mięso na świecie

435 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA UTLENIANIE**

436 Siekane wino, czyli hiperdekantacja w 20 sekund

439 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA TRANSGLUTAMINAZĘ**

440 Szachownica z tuńczyka i serioli

443 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA REAKCJĘ MAILLARDA**

444 Ciasteczka rozmarynowo-pistacjowe

447 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA GOTOWANIE W SZYBKOWARZE**

448 Zupa z karmelizowanej marchewki

451 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA DENATURACJĘ**

452 Idealne jajka w koszulkach

454 Idealne żeberka wołowe

457 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA CIEKŁY AZOT**

458 Lody czekoladowe z likierem Goldschläger w 30 sekund

461 **GRAND PRIX DNIA OSZUSTWA – TYLKO DLA NAJODWAŻNIEJSZYCH PROSIAKÓW (Z WIELU POWODÓW)**

462 Nr 1. Witaj w dżungli. Vermonster

472 Nr 2. Turbacon. Grzech przeciwko naturze czy mięsne arcydzieło?

476 Nr 3. Nowojorski maraton żarcia

482 PROFESIONALISTA

485 **Opowieść o dwóch miastach: Nowy Jork**

488 **KLASYKA**

490 Soffritto

492 Helikopterowa zupa z zielonego groszku

494 Frytki na niedźwiedzim sadle (albo i nie)

496 Kurczak pieczony Ha-Rei-ller

500 Banany z brązowym masłem

502 Stek bavette w stylu bistro

504 Omlet francuski

507 **Opowieść o dwóch miastach: Chicago**

511 **AWANGARDA**

513 Tworzenie według Granta. 10 zasad

ZASTAWA STOŁOWA

518 Parafinowe miseczki

520 Krakersy migdałowe zaatar z tuńczykiem

REWOLUCJA

522 Kalafiorowe crème brûlée

TECHNOLOGIA

524 Miętowo-czekoladowe lizaki z antygrilla

KOMBINACJE ZE SMAKAMI

526 Ostrygi + kiwi

RZADKIE SKŁADNIKI

528 „Doświadczenie językowe" à la Takashi

NAŚLADOWNICTWO FORM

530 Bekonowe róże

532 Ziemia do jedzenia

EKSPERYMENTY Z FAKTURĄ

534 „Kawa" z mniszka z mlekiem kokosowym

536 Kurczak sezamowo-kokosowy na chrupko

537 Kokosowe lizaki w stylu paleo

POWIELANIE PROFILU

538 Wrapy z kaczką po pekińsku

WĄTEK PRZEWODNI

540 Wątki narodowe: potrawy brazylijskie

542 Sałatka z serca palmy (przystawka)

543 Koktajl caipiroska (drink)

544 Feijoada (danie główne)

546 Wątki składnikowe: potrawy z szałwii i papryki

548 Krewetki Kokkari (danie główne)

550 Znachor (digestif)

552 Lody szałwiowe (deser)

AROMAT

554 Gorąca czekolada z tequilą o cygarowym aromacie

558 **CHACONNE W WYDANIU DRAGONFORCE**

560 Carp à l'ancienne

570 **MYŚLI NA ZAKOŃCZENIE**

574 DODATEK

576 **(WIĘCEJ O) PROFESJONALNA KUCHNIA**

578 Świat na jeden kęs. Przepisy z wszystkich krajów świata

584 Genealogia szefów kuchni. Nieoficjalne who's who (i kto kogo uczył)

590 Zawodowiec bez szkoły kulinarnej – pełny program szkoleniowy

602 **(WIĘCEJ O) NAUKA CZEGOKOLWIEK**

604 Jak opanować rzut za trzy punkty w 48 godzin

609 Broń?!? OMG, ROFL, MPICIMFP, WTF?!?

615 Bicycleshop i próba za 10 tysięcy dolarów – jak zapamiętać skład talii w ciągu 43 sekund

624 Dziewięć absolutnie podstawowych węzłów

628 Rozpalanie ognia za pomocą łuku

634 **(WIĘCEJ O) ŻYCIE Z KLASĄ**

636 Jak zostać VIP-em (i inne wskazówki)

638 100 najlepszych amerykańskich restauracji według Yelp

640 Mapy kulinarne

650 Podziękowania

651 Materiały i źródła

NA BARKACH GIGANTÓW

Nie jestem ekspertem, nie jestem wybitnym szefem kuchni.

Jestem tylko przewodnikiem i odkrywcą. Jeżeli znajdziesz w tej książce coś, co cię zafascynuje, to stanie się tak dzięki wybitnym umysłom, które dzieliły się ze mną swoją wiedzą, a także dzięki krytykom i wszystkim, którzy przyczynili się do powstania, udoskonalenia lub wzbogacenia tej książki. Jeżeli trafisz tu na coś absurdalnego, to tylko dlatego, że nie posłuchałem ich rady.

Zaciągnąłem wielki dług u setek różnych ludzi, ale przynajmniej części z nich chciałbym podziękować już teraz. Wymieniam ich w kolejności alfabetycznej (patrz też *Podziękowania* na stronie 651).

Szef kuchni Grant Achatz
Steve Alcairo
David Amick
Szef kuchni Tim Anderson
Marc Andreessen
Corey Arnold
Szef kuchni Blake Avery
Szef kuchni Ryan Baker
Marcie Barnes
Dr John Berardi
Patrick Bertoletti
Mark Bittman
Szef kuchni Heston Blumenthal
Chad Bourdon
Daniel Burka
Szef kuchni Marco Canora
Phil Caravaggio
Szef kuchni Mehdi Chellaoui
Jules Clancy
Ed Cooke
Szef kuchni Chris Cosentino
Szef kuchni Erik Cosselmon
Erik „The Red" Denmark
Szef kuchni Matthew Dolan
Szef kuchni Andrew Dornenburg
Michael Ellsberg
Kevin „Feral Kevin" Feinstein
Szef kuchni Mark Garcia
Brad Gerlach
Paul Grieco
Alan Grogono
Jude H.
Cliff Hodges
Ryan Holiday
Kirsten Incorvaia
Jesse Jacobs
Sarah Jay
Szef kuchni Samuel Kass
kitchit.com
Szef kuchni Dan Kluger
Nick Kokonas
Matt Krisiloff
Terry Laughlin
Karen Leibowitz
Martin Lindsay
Doug McAfee
Christopher Miller
Molecule-R
Elissa Molino
Harley Morenstein
Stephen Morrissey
Nathan Myhrvold
Szef kuchni Anthony Myint
Ayako N.
Natasha
Babak Nivi
Szef kuchni Sisha Ortúzar
Karen Page
Dr Marcia Pelchat
Szef kuchni Georgia Pellegrini
Darya Pino
Jeff Potter
Kevin Reeve
Tracy Reifkind
Steven Rinella
John „Roman" Romaniello
Kevin Rose
Barry Ross
Mike Roussell
Blake Royer
Anthony Rudolf III
Ian Scalzo
Szef kuchni Craig Schoettler
Maneesh Sethi
Szef kuchni James Simpkins
Naveen Sinha
Szef kuchni Joshua Skenes
Bonnie Slotnick
Szef kuchni Damon Stainbrook
Dr Leslie Stein
Neil Strauss
Dean Sylvester
Tinywino
Rick Torbett
Gary Vay-ner-chuk
„Victor"
Josh Viertel
Robb Wolf
Szef kuchni Chris Young
Jeffrey Zurofsky

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI – WYZNANIA, OBIETNICE I DROGA DO 20 MILIONÓW

GODZINA 12 W POŁUDNIE, RIVERPARK RESTAURANT – W ROLI GOŚCIA

– Prawda, że to smakuje jak żołędzie?

Faktycznie smakowało. Mięso mangalicy (węgierska, włochata odmiana świni – przyp. red.) smakowało *dokładnie* jak żołędzie. Żując plaster peklowanej szynki, bardzo wyraźnie wyczuwałem posmak jesieni.

Chmury się rozstąpiły, a nasze talerze skąpały się w słońcu. Oparłem łokcie na tekowym stole i spojrzałem na East River. Niedzielny brunch na skrzyżowaniu 29. Ulicy i First Avenue rozpoczynał się bajkowo.

Piłem białe wino albariño w towarzystwie dwójki przyjaciół: Josha Viertela, ówczesnego prezesa Slow Food USA, oraz znanego restauratora, pana Z[1], któremu tydzień wcześniej pomogłem przetrwać okres odstawienia kofeiny. Podałem mu koktajl z l-tyrozyną, a teraz w zamian on i Josh odkrywali przede mną sekrety świata jedzenia.

– Polecam ci konkurs Bocuse d'Or, to olimpiada kulinarna.

– Jeśli chcesz przytoczyć naprawdę zabawną historię, powinieneś opowiedzieć o tym, jak Thomas Keller (znany restaurator i autor książek kucharskich – przyp. red.), występując w roli biegłego podczas procesu sądowego, przeprowadził analizę sadzonego jajka.

– Zajrzyj kiedyś do Craft. W celach akustycznych obito tam ściany skórą i teraz hałas słychać tylko w rogach pomieszczenia, tam gdzie są łazienki, a *nie* stoliki.

– Wiedziałeś, że słowo *sauté* pochodzi od francuskiego czasownika „skakać"? Aby opanować tę technikę, można położyć wysuszoną fasolę na patelni, a potem naśladować to, co się z nią dzieje, klęcząc na dywanie... – Dalej nastąpiła stosowna prezentacja.

To wszystko było dla mnie nowe. Nigdy wcześniej nie udało mi się niczego ugotować. Właśnie przyszedłem się nauczyć.

GODZINA 16, NA TYŁACH – W ROLI UCZNIA

– Czy to jest czyste? – zapytałem.

– Nie. Widzisz brud tu, na całej łodydze? To nie jest czyste. Zamiast wkładać bazylię pod kran, użyj miski. Wypłucz ją trzykrotnie.

– Dzięki, przepraszam – powiedziałem z westchnieniem. Nie potrafiłem nawet *opłukać* bazylii, a o odróżnieniu jej od dwóch innych ziół leżących obok nie było nawet mowy.

Obserwowałem pracę pomocnicy kucharza, której zadanie polegało na wykonywaniu prostych czynności przygotowawczych, takich jak siekanie cebuli czy mycie zieleniny. Potem kolejni kucharze będą wykorzystywać te składniki, aby skomponować danie i ułożyć je na talerzu dla gości. Dziewczynie nakazano przydzielić mi jakieś zadanie, którego nie da się wykonać źle.

– Jak idzie z tą bazylią? – zapytała, odwracając się przez ramię.

Nie poradziłem sobie jeszcze nawet z jedną dziesiątą pojemnika, który dostałem. Nie potrafiłem pracować jednocześnie szybko i dokładnie. Przestałem stanowić jedynie niedogodność, zacząłem poważnie wszystko spowalniać.

Po trzydziestu minutach grzebania się w bazylii zostałem odsunięty od pracy. Do końca dnia miałem się ograniczać do obserwowania.

1 Jego tożsamość zostanie ujawniona później.

Wykorzystałem tę okazję, aby zapisać sobie dziesiątki szczegółów, które umknęły mi podczas dziesięciu poprzednich powtórzeń tych samych czynności.

Dlaczego nie potrafiłem tego opanować?

———————

O szóstej wieczorem odwiesiłem strój kucharza z miną Kłapouchego. Poniosłem porażkę.

Zespół z Riverpark wykazał się niesamowitą życzliwością, wyrozumiałością i – jak dla mnie – nadludzkimi umiejętnościami. Gdy rozpoczęły się prace związane z przyrządzaniem kolacji, zauważyłem, że przedramiona kucharzy liniowych wyglądają tak, jak gdyby ktoś ich przeciągnął po gorących węglach i po drucie kolczastym.

Po godzinie zamieszania kolacyjnego doszedłem do wniosku, że nie da się już pracować szybciej. Tylko że właśnie wtedy szef kuchni oznajmił: „Chłopcy, cieszmy się. Czterdzieści dwa otwarte menu". Oznaczało to, że czterdzieści dwie osoby przeglądały menu jednocześnie – co oznaczało, że dwóch kucharzy liniowych otrzyma za chwilę czterdzieści dwa zamówienia naraz. Chino, jeden z nich, nagle wrzucił wyższy bieg. Poruszał się wśród palników i składników jak walczący ze Spider-Manem Doktor Octopus, i to oglądany w przyspieszonym tempie.

Wszyscy byli całkowicie skupieni na wykonywanej pracy. Ot, po prostu kolejny normalny dzień. A ja? Nie poradziłem sobie z opłukaniem garstki listków!

Wychodząc z Riverpark, wracając do mojego cywilnego życia, trzymałem pod pachą moją nową biblię – *The Silver Spoon*, najlepiej sprzedającą się włoską książkę kucharską ubiegłych pięćdziesięciu lat. Przypominała mi mityczny *Necronomicon*, pełen tajemnej boskiej wiedzy. Dostałem ją od Chilijczyka Sishy podczas pierwszej wizyty w kuchni, wcześniej, tego samego dnia. Książka należała do niego, ale gdy zacząłem się nią zachwycać, podarował mi ją.

Teraz miałem wyrzuty sumienia, że ją przyjąłem.

Szedłem wzdłuż ogródka Riverside, starając się nie wejść w kadr reklamy samochodu kręconej 10 metrów dalej pośród ulicznego ruchu. Chcąc złapać taksówkę, minąłem jednego ze statystów, a ten spojrzał na moją książkę i zapytał z uśmiechem:

– Przyszły szef kuchni?

Spojrzałem na niego i uśmiechnąłem się tak szeroko, jak tylko potrafiłem.

– Taa...

CYFROWA DEPRESJA I ZAGADKA GOTOWANIA

W 2011 roku zaczęły doskwierać mi dolegliwości, które do tej pory nie dawały mi się we znaki.

Były to mdłości i tępy ból, który pojawiał się za każdym razem, gdy zamykałem laptop, mimo że jedynym efektem mojego wysiłku było tylko kilka niewidocznych bitów i bajtów. Po kilku zmarnowanych weekendach doszedłem do wniosku, że mam ochotę pobawić się w stolarkę i coś faktycznie *zrobić*. Chciałem stworzyć coś własnymi rękami. Wymachiwanie rakietą tenisową czy podnoszenie ciężarów, chociaż niewątpliwie ma fizyczny charakter, po prostu mnie nie zadowalało.

Niestety, życie nie pozwoliło mi zaspokoić tego pragnienia. Do pracowni stolarskiej w Oakland miałem za daleko, nie potrafiłem wygospodarować czasu co tydzień o określonych porach, by tam jechać, a w domu nie miałem miejsca na to, co bym tam zrobił. Jak zwykle, zgromadziłem całą listę wymówek typu „jestem na to zbyt zajęty".

Potem, pewnego wieczoru, zabrałem moją dziewczynę do mekki północnokalifornijskiej kuchni, a mianowicie do słynnego na całym świecie Chez Panisse w Berkeley. Choć mieszkałem w rejonie San Francisco już od dziesięciu lat, nigdy tam nie byłem – po części dlatego, że ciągle jeszcze wiodłem życie świeżo upieczonego absolwenta bez grosza przy duszy (tym razem dysponowałem kartą podarunkową). Na półkach za barem stały liczne egzemplarze książki *The Art Of Simple Food* autorstwa założycielki Chez Panisse, Alice Waters. Popijając wino i czekając, aż zostaniemy zaprowadzeni na miejsce, chwyciłem za czerwony grzbiet. Ostatecznie książka mnie pochłonęła i ku wielkiemu niezadowoleniu Natashy podczas jedzenia skupiłem się na

Punkt wyjścia: setki książek uporządkowane według zgromadzonych opinii, średnich ocen w ankietach w serwisie Amazon.com i wyników sprzedaży według Nielsen Bookscan

robieniu notatek. Jednym okiem obserwowałem zamieszanie w otwartej kuchni, a zapewniwszy kelnera o zamiarze zakupienia książki, zakreśliłem dwa fragmenty, które szczególnie przykuły moją uwagę:

„Z najlepszych i najsmaczniejszych składników można gotować bardzo proste posiłki, a dania i tak będą nadzwyczajne, ponieważ będą miały autentyczny smak". I drugie: „Dobra kuchnia nie ma w sobie żadnej tajemnicy. Nie potrzeba lat szkolenia gastronomicznego, rzadkich i kosztownych artykułów spożywczych ani encyklopedycznej wiedzy o kuchniach świata. Wystarczy własnych pięć zmysłów".

Zanim pojawił się rachunek, prawie podskakiwałem na krześle. „Kochanie, wydaje mi się, że to by się mogło naprawdę udać!".

Gotowanie mogłoby się stać moim sposobem na odzyskanie kontaktu ze światem fizycznym. Nadszedł czas, by wreszcie wykorzystać przeciwstawny kciuk do czegoś więcej niż tylko wciskanie spacji.

Gotowanie nie było pierwszą umiejętnością, którą postanowiłem nabyć. Prawda jest taka, że mam fioła na punkcie różnych osiągnięć – począwszy od rekordu Guinnessa w tangu, a na złotym medalu w krajowych mistrzostwach chińskiego kick boxingu w 1999 roku skończywszy.

Dlaczego więc przy gotowaniu tyle razy musiałem podnosić się z desek?

- Z powodu nadmiaru informacji – żadne inne zagadnienie, którym się dotychczas zajmowałem, nie zostało tak szczegółowo opracowane. Znalezienie odpowiedniego punktu wyjścia samo w sobie stanowi zajęcie na cały etat.
- Doszedłem do wniosku, że materiał w książkach kucharskich porządkuje się z myślą o ich autorach, nie zaś o ich użytkownikach. Układ logiczny w mniemaniu autora rzadko kiedy pokrywa się z procesem opanowywania sztuki kulinarnej. Kto będzie gotował sześć dań z kurczaka jedno po drugim?!
- Nauka gotowania może być bardzo kosztowna i niepraktyczna. Jeśli ktoś ma czas, za zaledwie kilka dolarów może powtarzać serwis tenisowy po tysiąc razy dziennie. Nikt natomiast nie przyrządzi w ciągu jednego dnia tysiąca omletów.

Co zatem robić?

JAK ODNIEŚĆ SUKCES – DWIE PODSTAWOWE SPRAWY

Ostatecznie nauczyłem się gotować dzięki uwzględnieniu dwóch podstawowych kwestii. Obie znajdują uniwersalne zastosowanie w procesie uczenia się i będą ci nieustannie towarzyszyć na kartach tej książki. Chodzi o typowe problemy oraz o margines bezpieczeństwa.

TYPOWE PROBLEMY

Nie interesuje mnie, po co ludzie sięgają po książki kucharskie. Zdecydowanie bardziej chciałbym wiedzieć, z jakiego powodu odstawiają je na półkę.

Moja hipoteza brzmi następująco. Jeśli uda mi się odnieść do typowych, ale często lekceważonych problemów, powinienem z powodzeniem przyczynić się do zwiększenia liczby osób, którym ostatecznie udaje się opanować sztukę gotowania. Aby sporządzić listę typowych problemów, czyli powodów, dla których ludzie odkładają książki kucharskie, przeprowadziłem ankietę wśród ponad 100 tysięcy moich fanów na Facebooku (64 procent stanowią wśród nich mężczyźni, 36 procent to kobiety). Starałem się odnaleźć w ich odpowiedziach pewne prawidłowości. Oto kilka typowych problemów:

- Zbyt duża liczba składników (co przekłada się na konieczność robienia dużych zakupów i czasochłonne przygotowania).
- Trudne operacje z nożem, których przeprowadzenia oczekuje się na zbyt wczesnym etapie nauki sztuki gotowania.
- Zbyt duża liczba narzędzi, garnków i patelni – problem stanowi cena i konieczność doprowadzenia tego wszystkiego do porządku.
- Psucie się jedzenia.
- Różne dania dochodzą w różnych momentach, w związku z czym część jedzenia stygnie, część się nie dogotowuje, część przypala itd.
- Potrawy wymagają ciągłej uwagi, mieszania, doglądania.

Twierdzę, że mogę wykreować mistrzów kuchni. To jednak wcale nie oznacza, że sam takim mistrzem kuchni jestem (choć moje umiejętności w tym zakresie zwiększyły się stukrotnie).

Nie twierdzę też, że sama tylko lektura tej książki wystarczy, by zostać mistrzem kuchni. Pragnę natomiast podkreślić, że wszyscy szefowie kuchni musieli zmierzyć się z powyższymi problemami, w związku z czym powinny się one znaleźć wśród *podstawowych* zagadnień, którymi zajmuje się początkujący adept sztuki kulinarnej. Nie można tego odkładać na później.

W tej książce będziemy krok po kroku rozwiązywać wszystkie wspomniane wyżej typowe problemy.

MARGINES BEZPIECZEŃSTWA. GDYBY TO WARREN BUFFETT UKŁADAŁ MENU…

Większość książek kucharskich zdaje się lekceważyć kwestię nierzetelności przepisów.

Naukowiec, wynalazca i pasjonat gotowania – Nathan Myhrvold – podkreśla tymczasem, że nawet jeśli przygotowuje się potrawę na podstawie tego samego przepisu, z wykorzystaniem tego samego sprzętu i składników, przy różnym poziomie wilgotności powietrza i na różnej wysokości można uzyskać bardzo rozbieżne efekty. Gdyby nakazać autorowi książki kucharskiej przyrządzenie tego samego dania najpierw nad jeziorem Tahoe w środku zimy, a potem w San Diego w lipcowym upale, taki wyczyn mógłby się nie powieść – nawet pomimo rygorystycznego przestrzegania przepisu. Dlatego, zamiast liczyć na to, że będziesz gotować w dokładnie takich samych warunkach jak ja, starałem się opracowywać niezawodne receptury.

I właśnie tu pojawia nam się zasada marginesu bezpieczeństwa.

Warren Buffett to najwybitniejszy inwestor XX wieku, który sam charakteryzuje to, co robi, jako „inwestowanie w wartość". Stara się kupować akcje niedoszacowane (czyli wycenione poniżej wartości wewnętrznej), więc ma szanse na sukces nawet w przypadku spełnienia się najczarniejszego scenariusza. Stopień niedoszacowania wartości akcji jest nazywany „marginesem bezpieczeństwa", a sama koncepcja

stanowi fundament filozofii najbardziej błyskotliwych inwestorów (między innymi Joela Greenblatta). Strategia ta nie gwarantuje oczywiście dobrych wyników inwestycyjnych, ale pozwala popełniać błędy[2].

Jeżeli chodzi o gotowanie, koncepcja marginesu bezpieczeństwa opiera się na pytaniu: Jak bardzo można przekręcić przepis, aby mimo wszystko uzyskać coś pysznego? Agenci nieruchomości mawiają, że zysk wypracowuje się w momencie zakupu danej nieruchomości, a nie w momencie jej sprzedaży. Na rzeczywistość kulinarną można to przełożyć tak: „Dobry posiłek gwarantuje wybór właściwego przepisu, a nie jego dokładne przestrzeganie".

Początkowe sukcesy mają ogromne znaczenie, jeśli chodzi o gromadzenie energii do dalszego działania. Postaram się więc zadbać, żeby ich nie zabrakło.

PRZEBIEG NAUKI: AMATOR, ODKRYWCA, EKSPERYMENTATOR I PROFESJONALISTA

4 godziny, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni składa się z pięciu części. Pomijając fragment dotyczący procesu uczenia się w ujęciu meta, kolejne rozdziały zostały wyróżnione kolorami odpowiadającymi barwom pasów w jujitsu, oznaczającym kolejne stopnie wtajemniczenia. Są to kolory: niebieski, fioletowy, brązowy i czarny.

W moich poszukiwaniach prostoty dotarłem absolutnie wszędzie, począwszy od el Bulli, słynnej hiszpańskiej restauracji, do której trudniej się dostać niż na Harvard[3], poprzez targ rybny w Kalkucie, a na wsi w Karolinie Południowej skończywszy.

Na stronie obok znajdziesz ogólny opis czekającej cię podróży.

CEL MIKRO, CZYLI JAK ZOSTAĆ SZEFEM KUCHNI

Julia Child nie zawsze była Julią Child. Gdy wychodziła za mąż, ledwo potrafiła ugotować jajko.

Na dalszym etapie swojej kariery została jednak wybitnym szefem kuchni i zmieniła podejście całego anglojęzycznego świata do gotowania.

W restauracjach rozróżnia się wyraźnie *kucharza* i *szefa kuchni*. Kucharz to ktoś, kto opanował sztukę gotowania, natomiast układaniem menu i prowadzeniem kuchni zajmuje się szef kuchni. Kucharz absolutnie nie powinien nazywać się szefem kuchni, jak to często mają w zwyczaju gospodarze programów telewizyjnych. W niektórych kręgach mianem kucharza określa się osobę posiadającą nawet najszersze, ale jednak tylko techniczne kompetencje, szef kuchni pełni natomiast funkcję dyrygenta. Gdyby zastosować metaforę z dziedziny budownictwa, ten pierwszy byłby murarzem, ten drugi zaś – architektem.

W książce *4 godziny, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni* używam określenia *szef kuchni* w najbardziej dosłownym jego znaczeniu, odwołując się do hiszpańskiego słowa *jefe*, oznaczającego właśnie szefa, i francuskiego *chef*, które wywodzi się od łacińskiego słowa *caput*, czyli głowa, także w znaczeniu osoby stojącej na czele zespołu.

Ta książka ma na celu uczynić cię człowiekiem samodzielnym – zarówno w kuchni, jak i w życiu. Chodzi o to, abyś nauczył się panować nad chaosem i mógł poczuć się raczej jak reżyser niż jak aktor, przy okazji być może stwarzając coś większego od siebie.

Chciałbym, abyś w miarę nauki stawał się coraz doskonalszym *szefem kuchni* – kulinarnym artystą – i zasłużył sobie na najlepsze opinie

2 Ta zasada znajduje zastosowanie również poza sferą inwestycyjną. Na przykład z badań wynika, że podczas porodu lepiej zastosować kleszcze niż wyciągacz próżniowy albo cesarskie cięcie. Doświadczeni położnicy nie zgadzają się jednak z tą tezą. Dlaczego? Ponieważ kleszcze są bezpieczne *pod warunkiem*, że udaje się utrzymać nacisk nie większy niż 0,9 kilograma, a przy tym ciągnie się z siłą nie większą niż 18 kilogramów – i *tylko pod warunkiem, że* jest się w stanie przeprowadzić poprawnie tę procedurę w warunkach stresu za każdym razem. Jeden z moich bliskich przyjaciół, obecnie profesor na Stanford Medical School, doznał uszkodzenia mózgu i krwawienia podczas porodu, ponieważ lekarz zastosował zbyt duży nacisk. Kleszcze mają nieduży margines bezpieczeństwa – korzystając z nich, nie wolno się pomylić.

3 Jesienią każdego roku przez jeden dzień restauracja przyjmuje rezerwacje na cały rok. Napływa wtedy do niej około 2 milionów zgłoszeń, z których zostaje wybranych zaledwie 8 tysięcy gości.

the Menu

L'ANTIPASTO

NAUKA W UJĘCIU META

(PRZEKĄSKI)

W tej części przedstawione zostaną wszystkie moje najważniejsze spostrzeżenia na temat możliwości przyspieszenia procesu uczenia się.

Rozpocznę od błyskotliwego eksperymentu z lekami, który przeprowadziłem na sobie w Princeton (ktoś miał może okazję przyjmować hormony drogą wziewną?), potem skupię się na nauce języka, a następnie przejdę do innych dyscyplin, takich jak sport, zapamiętywanie liczb, „nauka" zapachów, dekonstrukcja jedzenia, a nawet przyswajanie sobie materiału z półrocznego kursu gotowania w ciągu 48 godzin.

Ten rozdział można pominąć, jeśli kogoś interesuje wyłącznie gotowanie, zachęcam jednak gorąco do tego, aby w pewnym momencie zapoznać się z jego treścią – stanowi on bowiem zasadniczy fundament tej książki.

IL PRIMO

AMATOR

(PIERWSZE DANIE)

W tej części poznasz podstawy gotowania. To swego rodzaju elementarz technik, dzięki któremu można przejść kolejne etapy nauki, zupełnie jak od książek dla dzieci autorstwa Dr. Seussa do dramatów Szekspira.

Cel tego rozdziału jest ambitny: przedstawić wszystkie podstawowe zasady sztuki kulinarnej w ciągu 4-godzinnej pracy przygotowawczej. Przewidzianych zostało 14 podstawowych dań wymagających od 5 do 20 minut.

W tej części zaczniemy też szukać odpowiedzi na pytanie, które zadała mi Sherry Yard odpowiedzialna za wyroby cukiernicze w Spago w Beverly Hills, gdy przedstawiłem jej założenia tej książki: „Jak skrócić sobie drogę, nie idąc na skróty?".

Cała sztuka polega na tym, aby odpowiednio uporządkować sobie pracę.

Jeżeli poprzestaniesz na tej części, będziesz mógł powiedzieć, że *umiesz gotować* na tyle dobrze, że z pewnością uznasz zakup tej książki za uzasadniony.

IL SECONDO

ODKRYWCA

(DRUGIE DANIE)

Z tej części dowiesz się nie tylko, jak wykorzystać potencjał własnych rąk, ale również, jak zapewnić sobie w ten sposób samowystarczalność. Jeśli kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, jak poszukiwać pożywienia w mieście, zgłębiałeś proces fermentacji, miałeś ochotę wybrać się na polowanie albo rozważałeś skonsumowanie gołębia, prawdopodobnie właśnie ta część najbardziej przypadnie ci do gustu.

IL CONTORNO

EKSPERYMENTATOR

(DODATKI)

Odkrywca to pragmatyk, Eksperymentator natomiast to osoba mająca cechy miłośnika wiedzy i malarza modernistycznego.

W tej części nie będzie mowy o spartańskim minimalizmie, ale o przeróżnych kaprysach i zdumieniu. A tego właśnie często brakuje ludziom, którzy wyrośli już z wieku dziecięcego.

IL DOLCE

PROFESJONALISTA

(DESER)

Swaraj, pojęcie kojarzone z Mahatmą Gandhim, można by przetłumaczyć jako samostanowienie, decydowanie o sobie. Proponuję potraktować je jako określenie dążenia do wytyczenia własnej drogi.

Ta część jest poświęcona poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, co takiego robili najwybitniejsi ludzie świata, że zdobyli swój status i pozycję. Znajdziesz tu również wskazówki, jak nakreślić swoją ścieżkę w obszarze wykraczającym poza tematykę tej książki i jak wykorzystać *4 godziny, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni* jako impuls do dalszego rozwoju.

W gotowaniu chodzi o coś więcej niż tylko o jedzenie. Weźmy choćby mistrza kuchni Granta Achatza (wym. „Acketsa"), który podaje desery w nietypowy sposób: rozbija na stole kulę z ciemnej czekolady, tzw. piñatę, wypełnioną barwnymi łakociami, które rozsypują się po blacie jak confetti. Liczy się niespodzianka, zaskoczenie, teatr, liczy się wiele innych rzeczy.

A na zakończenie poznasz narzędzia, które sprawią, że efekty twojej kreatywności będą perfekcyjne.

gości i domowników. Aby przyrządzane przez ciebie posiłki wywoływały westchnienia: „Życie jest super!". Najważniejsze wydaje się jednak to, abyś to przede wszystkim *ty* kończył *swoje* posiłki z takim poczuciem.

Nawet jeśli twoja podróż skończy się na hamburgerach – ale cholernie dobrych hamburgerach! – życie i tak może i powinno być wspaniałe.

Szkolenie *w kuchni* będziemy traktować jako przygotowanie do szeroko pojętego życia *poza kuchnią*.

CEL MAKRO – 20 MILIONÓW LUDZI

Nigdy wcześniej nie pozazdrościłem nikomu kubka do kawy, ale tym razem chodziło o kubek szczególny.

– Czy mógłbym taki dostać? – zapytałem.

– Raczej nie – odpowiedział Sam.

Cóż, spróbowałem...

Sam Kass doskonalił umiejętności kulinarne w restauracji Avec w Chicago. Potem rozpoczął działalność na własny rachunek i podjął pracę dla ambitnego senatora nazwiskiem Barack Obama. Teraz jako asystent szefa kuchni w Białym Domu oraz koordynator inicjatyw żywieniowych zalicza się do grona najważniejszych ekspertów, z którymi pierwsza rodzina konsultuje się w sprawach kulinarnych. Zakres tych konsultacji obejmuje zarówno ogólnokrajową politykę żywieniową, jak i kwestie związane z wycofaniem z ogrodu pestycydów na rzecz nawozu z krabów oraz biedronek.

Spotkaliśmy się w Waszyngtonie. Opowiedziałem mu o swoich doświadczeniach w zakresie publikacji książkowych oraz w sprawach technicznych, wspomniałem o nabyciu praw do tej książki przez Amazon Publishing, a następnie grzecznie poprosiłem go o radę.

„Mam dostęp do milionów ludzi i nie chciałbym nawalić, a niewykluczone, że na razie jeszcze nie zapatruję się na to właściwie. W jakiej perspektywie należałoby rozważać mój temat?"

Jego odpowiedź pokrywała się z tym wszystkim, co przeczytałem lub usłyszałem od wybitnego redaktora kulinarnego „New York Times Magazine". Najogólniej rzecz biorąc, stoimy właśnie na rozdrożu i kolejnych dziesięć lat (a może trochę mniej) zadecyduje o tym, jak będzie w przyszłości wyglądać produkcja żywności w Stanach Zjednoczonych.

Poniżej przytaczam kilka własnych spostrzeżeń, sformułowanych na podstawie różnych źródeł:

- Ostatnie pokolenie amerykańskich zawodowych rolników przechodzi powoli na emeryturę. Ściślej rzecz biorąc, w ciągu najbliższych 10 lat aktywność zawodową zakończy ponad 50 procent spośród nich. Ktoś będzie musiał przejąć po nich gospodarstwa. Czy trafią w ręce przemysłowych korporacji rolnych, takich jak choćby Monsanto – i w rezultacie zostaną przeobrażone w monokultury (pszenica, kukurydza, soja itd.), co doprowadzi do zakłócenia funkcjonowania ekosystemu? Czy tereny te zostaną sprzedane pod inwestycje? A może przejmie je grupa mniejszych producentów żywności? Ta ostatnia opcja to jedyne rozwiązanie gwarantujące zrównoważony rozwój. Poza tym zapewniałoby to najlepszy smak! Jak by to ujął znany pisarz i dziennikarz Michael Pollan, za ostatecznym rezultatem możemy głosować trzy razy dziennie, dobierając sobie posiłki.
- Rozdrobnienie może stać się silnym impulsem gospodarczym. Przytoczę argument ekonomiczny przemawiający za przejściem od modelu opartego na niedużej liczbie ogromnych producentów do takiego, w którym funkcjonuje wielu drobnych wytwórców. Otóż jak podaje Leopold Center

for Sustainable Agriculture przy Iowa State University zróżnicowanie upraw poprzez rozszerzenie ich o produkty inne niż kukurydza czy soja w zaledwie sześciu stanach rolniczych przyniosłoby korzyść gospodarczą netto w postaci 882 milionów dolarów w sprzedaży oraz 9300 miejsc pracy.
- Oddziaływanie na środowisko? Przekształcenie 160 milionów akrów upraw kukurydzy i soi na produkcję organiczną pozwoliłoby ograniczyć produkcję związków węgla w stopniu odpowiadającym 73 procentom celu, jaki wyznaczono w Kioto dla USA, jeśli chodzi o redukcję emisji dwutlenku węgla.

Innymi słowy, rozrywka, której dostarczy ci ta książka, dotyczy nie tylko ciebie i twojej rodziny. Od tego, w jaki sposób będziesz się odżywiać w ciągu kilku kolejnych lat, zależy przyszłość kraju.

Magiczna liczba, a zarazem cel, który stawiam sobie w tej książce, to 20 milionów ludzi. To moim zdaniem wystarczy dla osiągnięcia przełomu. 20 milionów ludzi może wykreować supertrend.

Aby uniknąć zderzenia z mocno zanurzoną górą lodową w postaci produkcji żywności na skalę przemysłową oraz wszystkich skutków tego rodzaju działalności, aby zmienić bieg historii tego kraju i tchnąć nowy impuls w jego gospodarkę, muszę tylko bardziej *zainteresować* czytelników jedzeniem. W sumie wystarczy doprowadzić do tego, aby 20 milionów ludzi stało się *świadomymi* konsumentami żywności. To doprowadzi do zmian, które rozpoczną się już przy śniadaniu. Następnie wystąpi efekt kuli śnieżnej i reszta dokona się za sprawą konsekwentnie podejmowanych decyzji.
Na świecie działy się już dziwniejsze rzeczy.

ZACZNIJMY Z OTWARTYM UMYSŁEM

Mise en place – czyli *meez* w żargonie kulinarnym – to sformułowanie, którego używa się na określenie przygotowania kuchni do działania. Zapamiętaj sobie to pojęcie. Odnosi się ono do twojego miejsca pracy, a w tej książce również do stanu twojego umysłu, do twojej firmy i do twojego życia.

Jeden z byłych kolegów po fachu szefa kuchni Anthony'ego Bourdaina miał w zwyczaju podchodzić do zmęczonych kucharzy pracujących pod jego kierownictwem i najpierw przyciskać ich dłoń do deski do krojenia, a potem podnosić ją do ich oczu. Wskazując na resztki, które przylepiały się do skóry, stwierdzał: „Widzisz to? Taki stan panuje teraz w twojej głowie".

A co się dzieje teraz w *twojej* głowie?

Dowiemy się i spróbujemy zaprowadzić tam porządek.

Gromadząc materiały do tej książki, pojechałem do Kalkuty, gdzie zatrzymałem się w słynnym Oberoi Grand. Tamtejszy konsjerż przedstawił mi filozofię rekrutacji obowiązującą w hotelu: „Nie da się zgiąć dojrzałego bambusa, ale młode pędy można dowolnie wyginać. Zatrudniamy ludzi w wieku od 18 do 21 lat, aby móc ich kształtować". Ten człowiek zaliczał się do ekskluzywnego, bo zaledwie piętnastoosobowego grona konsjerżów z tytułem Clef d'Or pracujących w Indiach i wiedział, że czasami brak doświadczeń zapewnia człowiekowi ogromną przewagę. Tylko że wiek nie ma tu znaczenia – liczy się otwarty umysł.

Czytelnika tej książki nie czeka żaden chrzest bojowy. Jest tu za to opis wielu różnych drobnych eksperymentów, kilka niewybrednych dowcipów i mnóstwo zdjęć. Jedyna część w moim przekonaniu obowiązkowa, czyli AMATOR, liczy zaledwie 150 stron! Pozostałe można czytać wedle upodobania.

Ta książka nie zawiera *jednej* prawdy objawionej, lecz przedstawia wiele prawd, które miałem okazję poznać. Nie muszą one do ciebie przemawiać, ponieważ opisuję tu również proces, który pomoże ci odnaleźć własne.

Oby wszystkie twoje dzieła smakowały idealnie i obyś w swoich poszukiwaniach zawsze kierował się radością.

Pura vida!

Tim Ferriss
San Francisco, Kalifornia
24 sierpnia 2012 roku

ZMIENIONA WERSJA KSIĄŻKI
4-GODZINNY MISTRZ KUCHNI

JAK BY TO BYŁO, GDYBYŚ MÓGŁ OSIĄGNĄĆ ŚWIATOWY POZIOM W DOWOLNEJ DZIEDZINIE W CIĄGU 6 MIESIĘCY LUB NAWET W KRÓTSZYM CZASIE?

4 godziny, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni to coś więcej niż książka kucharska. To podręcznik po świecie szybkiego uczenia się. Przywołując wskazówki i sztuczki zaczerpnięte od szachowych mistrzów, znanych szefów kuchni, profesjonalnych sportowców, sommelierów, supermodelek i wielu innych osób, Tim Ferriss stworzył „książkę kucharską dla ludzi, którzy nie kupują książek kucharskich", która jest przewodnikiem zarówno po sztuce gotowania, jak i po życiu. Gotowanie jest tu tylko przyczynkiem do zgłębiania istoty **procesu uczenia się na poziomie meta**, czyli mechanizmu, dzięki któremu da się opanować każdą umiejętność w możliwie najkrótszym czasie. I nieważne, czy chodzi o lepienie pierogów, naukę pływania, czy rzuty za trzy w koszykówce.

Czytając *4 godziny, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni*, przede wszystkim nauczysz się, jak:

- przyswoić sobie wiedzę z 6-miesięcznego kursu gotowania w ciągu 48 godzin,
- ugotować niesamowitego okonia morskiego w umywalce w ciągu 20 minut,
- przyrządzić rewelacyjną ucztę clambake w kuble na śmieci,
- do końca życia gotować bez konieczności odwoływania się do przepisów.

Te same zasady pozwolą ci również:

- nauczyć się płynnie mówić po hiszpańsku w ciągu 8 tygodni,
- zdobyć rekord świata w tango w ciągu 5 miesięcy,
- zapamiętać układ talii kart w ciągu niespełna 60 sekund,
- zrzucić od 10 do nawet 70 kilogramów dzięki diecie Slow-Carb®.

A to dopiero początek...

To lektura dla wszystkich. Przepisy grają tu drugoplanową rolę (choć jest ich tu mnóstwo). Nie sposób w krótkiej recenzji zawrzeć wszystkiego, co chciałabym na temat tej publikacji przekazać. Książka ma ponad 600 stron pełnych interesującej treści, ciekawych zdjęć, rysunków, wykresów, tabelek, anegdot, przepisów i bohaterów, których autor spotkał podczas jej pisania.

Można ją czytać jak powieść przygodową, korzystać z niej jak z książki kucharskiej (część przepisów jest pokazana na zdjęciach krok po kroku, nawet te z kuchni molekularnej, a przy każdym z nich jest nazwisko osoby, która zainspirowała autora do przygotowania danej potrawy), nauczyć się z niej chemii, dowiedzieć się, jak przetrwać podczas czekania na pomoc po trzęsieniu ziemi (!), jak zaparzyć najlepszą na świecie kawę (będąc leniwym), jak opanować klasyki z kuchni światowej (omlet francuski, pieczony kurczak, zupa z zielonego groszku). Ta książka jest po prostu fantastyczna!

Eliza Mórawska-Kmita, blog whiteplate.com

ISBN 978-83-8087-560-9
9 788380 875609 >
Cena 59,90 zł
L18016

www.laurum.pl