

FRANCE-AMÉRIQUE

Bilingual • The Best of French Culture & Lifestyle • Since 1943



FASHION ON THE HIGH WIRE

La mode sur le fil

SEPTEMBER 2022 Volume 15, No. 9 USD 19.99 / CAD 25.50

ICONIC

Le bleu de travail
Blue-Collar Chic

CONDÉ NAST

L'homme derrière l'empire
The Man Behind the Empire

LEE MILLER

Un mannequin sous les bombes
A Fashion Model in Combat Boots

● Au printemps chaque année, la Californie se pare d'un ravissant manteau de lumière. Des millions de fleurs jaunes, atteignant jusqu'à trois mètres de hauteur, bourgeonnent dans les champs et les collines et font le bonheur des randonneurs et des Instagrameurs. Au lieu d'une belle photo, Pascal Baudar voit lui dans ce décor un somptueux repas. Cette plante en question, la moutarde sauvage, est en effet comestible. Ses fleurs peuvent être transformées en condiment, façon moutarde de Dijon aux arômes de wasabi, et ses feuilles, consommées crues, relèveront une sauce ou une vinaigrette. Quant aux graines, une fois germées, elles sont riches en vitamines et en minéraux et se dégustent en salade !

«Les gens ne réalisent pas les richesses qui poussent sous leurs yeux», regrette Pascal Baudar. « Nous sommes entourés de ces champs de moutarde sauvage, des milliers d'hectares, mais personnes ne s'en sert. Et des gens à Los Angeles vivent dans des déserts alimentaires et ne peuvent pas se procurer de légumes ou de fruits frais... C'est selon moi le plus grand des gâchis de ne pas utiliser les ressources qui sont à notre disposition. » Sans compter que la moutarde des champs est une espèce envahissante exogène : elle serait arrivée en Californie avec les missionnaires espagnols et prive de lumière les plantes environnantes. Et ses branches sèches, l'été venu, alimentent les incendies qui ravagent l'État.

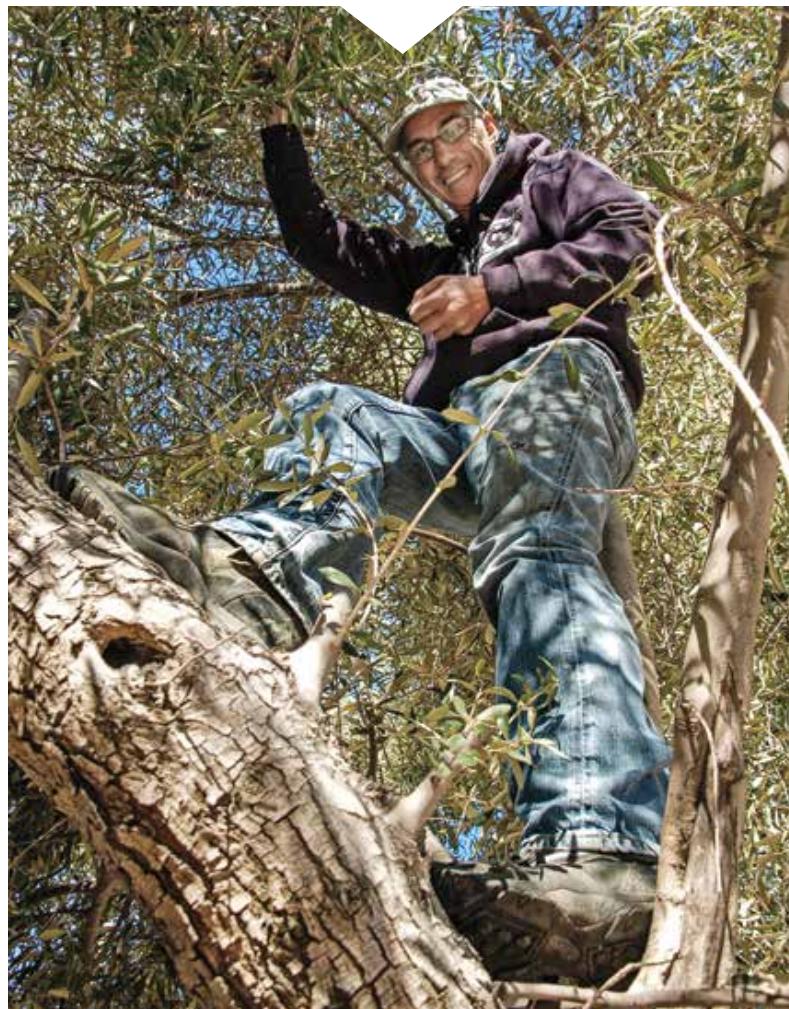
Alors lorsque Pascal Baudar tombe sur un carré de moutarde noire (*Brassica nigra*), il n'hésite pas à se servir largement. Au terme «cueilleur», ou *forager*, il préfère toutefois celui de *wildcrafter*, qui recoupe plusieurs idées: autonomie, survie, débrouillardise et respect de la nature. «Comment faire en sorte

Pascal Baudar

TOUS LES COÛTS SONT DANS LA NATURE

TEXT CLÉMENT THIERY

Pendant longtemps, Pascal Baudar a travaillé penché sur une table à dessin ou un ordinateur. L'artiste belge installé dans la région de Los Angeles passe désormais le plus clair de son temps dans la nature, à la recherche de son prochain repas: plantes, fruits, graines, céréales et même insectes ! Expert de la transformation et de la conservation des aliments sauvages, il milite pour la création d'une « vraie cuisine californienne ».



Ⓐ Pascal Baudar dans un olivier à Sylmar, un quartier résidentiel du nord-ouest de Los Angeles.
Pascal Baudar in an olive tree in Sylmar, a residential neighborhood in northwest Los Angeles.
© Mia Wasilevich

que mes actions soient bénéfiques pour l'environnement ? Je me concentre sur les aliments sauvages les plus largement disponibles, à savoir les plantes non indigènes et envahissantes. Et je plante autant que possible les espèces indigènes que j'utilise, comme la sauge blanche, la sauge noire, le laurier de Californie et les noix noires. »

Les fruits de la nature

Pascal Baudar a grandi à Bléharies (aujourd'hui Brunehaut), une commune rurale du Hainaut belge à quelques kilomètres de la frontière française. C'est là qu'il s'est pris de passion pour les fruits de la nature, en courant la forêt à la recherche de baies, en aidant dans le jardin potager de son grand-père et en allant cueillir des noisettes et des pissenlits pour sa grand-mère. « Aujourd'hui, les gens ont perdu ce contact avec la nature et vont au magasin. Mais à cette époque, ça n'avait rien de bizarre. Ça faisait partie de la vie à la campagne. C'est au contact des anciens en Belgique que j'ai découvert l'art de collecter des plantes et des fruits sauvages. »

Enfant, il rêvait de devenir garde forestier. Mais les études agricoles l'ennuient et il n'a aucune envie de « domestiquer les plantes ». Après un an, il se rabat sur son autre passion, l'art, et étudie le dessin, la peinture, la sculpture et la photographie à l'Académie des beaux-arts de Tournai. Et en 1986, il suit sa première femme aux États-Unis : d'abord à New York, puis en Californie, dans une petite ville à la lisière de Los Angeles. Graphiste et artiste, il réalise des magazines et des brochures, peint des décors de cinéma et travaille comme photographe de mode.

Paradoxalement, c'est un ordinateur qui le poussera à abandonner son emploi de bureau pour retourner dans

la nature. À la fin des années 1990, il est programmeur, pionnier de la 3D et cofondateur de la communauté virtuelle Cybertown, lorsque le bug de l'an 2000 commence à affoler ses collègues informaticiens et les gens autour de lui. Pour se prémunir d'une éventuelle pénurie d'eau et de nourriture dans les supermarchés, il suit un cours de survie axé sur la collecte d'aliments sauvages. C'est le déclencheur : « J'ai su que c'est ce que je voulais faire de ma vie ! »

Le vrai terroir californien

Pascal Baudar, 61 ans, est aujourd'hui un expert reconnu des aliments sauvages. Pour en arriver là, il a suivi « plus de 400 classes et ateliers » – avec des botanistes, des survivistes, des Amérindiens, des chefs, des historiens... – et s'est formé à la conservation alimentaire à l'Université de Californie. « C'est le socle de mon activité », explique-t-il. « Au supermarché, vous pouvez trouver des tomates toute l'année, alors que dans la nature, les aliments sont présents pendant deux ou trois semaines, puis ils changent de forme ou disparaissent. Il faut savoir les conserver. »

Pour mettre en pratique ces apprentissages, l'« alchimiste alimentaire » a pris tous ses repas dans la nature pendant un an. La consommation de chénopode blanc, une variété d'épinard sauvage riche en acide oxalique, lui a donné des calculs rénaux (« J'ai découvert qu'il fallait d'abord faire bouillir la plante... »), mais l'expérience resta positive. Il applique désormais aux aliments sauvages – qui représentent en été environ 20 % de son alimentation – les techniques de conservation traditionnelles : macération dans du vinaigre, distillation ou encore fermentation à l'aide de levure naturelle, comme celle qui couvre la surface du raisin et des pommes. De

livres en latin ou en vieux français qu'il trouve en ligne, il exhume aussi des recettes depuis longtemps oubliées. C'est le cas de la bière à l'armoise, une invention celte, les shrubs, qui résultent d'une technique employée au XVII^e siècle pour conserver les fruits et qui séduisent aujourd'hui les amateurs de cocktails (voir recette page 49), ou encore la cuisson dans de la résine de pin, pratiquée jadis par les esclaves noirs dans les forêts de Caroline du Nord (page 46).

Cette expertise hors du commun a fait de Pascal Baudar une célébrité locale : il a donné une conférence TEDx, publié trois livres (le quatrième, prévu pour octobre, portera sur les préparations à base de vinaigre), conseillé les émissions de téléréalité *Masterchef* et *Top Chef* et incité les restaurateurs de Los Angeles à redécouvrir « les vraies saveurs de la Californie – et je ne vous parle pas des *farmers' markets*, où 80 % des produits ne sont pas natifs ». Mais l'intérêt pour les aliments sauvages est depuis retombé, regrette-t-il. L'enjeu est celui de la diversité alimentaire. Les peuples de la côte ouest utilisaient des centaines de graines différentes, mais aucune ne sont vendues dans le commerce aujourd'hui à part la chia. Idem pour les pommes de terre : il en existe plus de 4 000 variétés dans le monde et seules quelques unes sont disponibles en magasin aux États-Unis. « La plupart des choses que je prépare étaient vendues sur les marchés au XVIII^e siècle, mais elles ne le sont plus en 2022 », témoigne Pascal Baudar, qui donne régulièrement des cours sur Zoom ou à son atelier de Valyermo, dans les montagnes au nord de Los Angeles. « C'est important que nous n'oubliions pas ces saveurs – nous avons déjà tant perdu. »

Every Taste Is Found in Nature

Pascal Baudar spent many years hunched over a drawing table or a computer. But today, the Belgian artist, who lives just outside Los Angeles, spends most of his time in nature looking for his next meal – including plants, fruit, seeds, grains, and even insects! An expert in transforming and preserving wild food, he is pushing for the creation of a “true California cuisine.”

- Every spring, California dons a gorgeous, bright coat. Millions of yellow flowers grow up to 10 feet tall, filling fields and hill-sides to the delight of hikers and Instagrammers. But rather than a perfect snapshot, Pascal Baudar sees these beautiful settings as places to find a delicious meal. As it happens, wild mustard – the plant responsible for these flowers – is edible. Its flowers can be used

to make a condiment similar to Dijon mustard with wasabi notes, and its leaves can be eaten raw and add flavor to sauces and dressings. Meanwhile, the sprouted seeds are packed with vitamins and minerals and can be enjoyed as a salad!

“People don’t realize the wealth growing right before their eyes,” says Pascal Baudar. “We’re surrounded by fields of wild mustard, thousands of acres of the stuff, and no one is doing anything with it. There are people in Los Angeles

living in food deserts who don’t have access to fresh fruit and vegetables. The biggest food waste, to me, is not using the resources we have available.” What’s more, wild mustard is an exogenous, invasive species. It is thought to have been brought to California by Spanish missionaries, and blocks out the sunlight for other plants. Worse still, when its branches dry in the summer, they provide fuel for the wildfires that ravage the state.

Needless to say, when Pascal Baudar comes across a patch of black mustard (*Brassica nigra*), he doesn’t think twice. However, instead of “forager,” he actually prefers the term “wildcrafter” which encompasses several different concepts such as autonomy, survival, resourcefulness, and respect for nature. “How do I ensure my actions are beneficial for the environment? I focus on the most widely available wild foods, which are really the non-native and invasive plants. And I plant in excess the few native plants that I use, like white sage, black sage, California bay, and black walnuts.”

The Fruits of Nature

Pascal Baudar grew up in Bléharies (now called Brunehaut), a rural town in the Belgian province of Hainaut just a few miles from the French border. This is where he developed a passion for food found in nature. He would scour the forest looking for berries, help his grandfather in his vegetable garden, and collect hazelnuts and dandelions for his grandmother. “People today have lost touch with nature and just shop for groceries in a store,” he says. “But at the time, there was nothing weird

Des champs de moutarde sauvage dans les collines à l'ouest de Los Angeles.
Fields of wild mustard in the hills west of Los Angeles. © Al Seib/The Los Angeles Times



about foraging. It was part of life in the countryside. I was introduced to the art of picking wild plants and fruits by the elders in Belgium."

As a child, he dreamed of becoming a forest ranger. But he was not interested in agricultural studies, and he had no desire to "domesticate plants." After a year, he turned back to his other passion, art, and studied drawing, painting, sculpture, and photography at the Académie des Beaux-Arts in Tournai. In 1986, he followed his first wife to the United States, first living in New York, then in a small town outside Los Angeles. In his job as a graphic designer and artist, he created magazines and brochures, painted film sets, and worked as a fashion photographer.

Paradoxically, it was a computer that pushed him to leave his desk job and get back to nature. In the late 1990s, he was a programmer, a 3D pioneer, and the cofounder of the Cybertown virtual community. It was around the time that Y2K was beginning to worry his colleagues. In preparation for a potential lack of water and empty shelves in grocery stores, he took a survival class focused on collecting wild food. That was the turning point: "I knew it was what I wanted to do with my life!"

The True California Terroir

Pascal Baudar, 61, is now a renowned wild food expert. To achieve this status, he has taken "over 400 classes and workshops" with botanists, survivalists, Native Americans, chefs, and historians, and completed a food preserving course at the University of

California. "That's the base of my work," he says. "At the store, you can find tomatoes all year round, whereas food in nature is only around for two or three weeks. After that, it changes or disappears completely. You have to know how to preserve it."

To put his knowledge into practice, the "food alchemist" exclusively ate wild food for a year. The consumption of lamb's quarters, a variety of wild spinach rich in oxalic acid, gave him kidney stones ("I learned that you need to boil the plant first..."), but the experience was positive overall. He now preserves wild foods – which make up around 20% of his diet during the summer – using traditional techniques such as maceration in vinegar, distillation, and fermentation with natural yeasts, such as those found on the skins of grapes and apples. He has even tracked down books written in Latin and Old French online, and unearthed long-forgotten recipes. His experiments include mugwort beer (a Celtic invention), shrubs (made using a 17th-century technique for preserving fruit, which is now winning over mixologists – see the recipe on page 51), and a cooking method involving pine resin once used by Black slaves in the forests of North Carolina (page 48).

This extraordinary expertise has made Pascal Baudar a local celebrity; he has given a TEDx conference, published three books (the fourth is set for release in October, and will focus on vinegar-based preparations), been a consultant on reality TV shows *Masterchef* and *Top Chef*, and encouraged Los Angeles

restaurant owners to rediscover the "true flavors of California – and I'm not talking about farmers' markets, where 80% of the produce isn't native." However, interest in wild food has waned, much to his disappointment. The key challenge is helping people to put diversity back into their diets. Native peoples of the West Coast once consumed hundreds of different seeds, but none of them – apart from chia seeds – are sold today. The same goes for potatoes; there are more than 4,000 varieties across the world, yet just a few are available in stores in the United States. "Most things I prepare were sold at markets in the 18th century, but no longer exist in 2022," says Pascal Baudar, who regularly gives classes on Zoom or at his workshop in Valyermo, in the mountains north of Los Angeles. "It's important that we don't forget these flavors – we've already lost so much!"



Wildcrafted Vinegars
by Pascal Baudar, Chelsea Green
Publishing, October 18, 2022

POMMES DE TERRE CUITES À LA COLOPHANE

Par Pascal Baudar

INTRODUCTION

Vous aurez probablement besoin d'au moins 3 à 4,5 kilos de colophane (aussi appelée rosin) pour commencer à expérimenter avec cette recette. Si vous récoltez votre propre résine au lieu de l'acheter, ne présumez pas qu'elle est pure. Avant d'essayer d'y faire cuire des pommes de terre, je la porte d'abord à ébullition plusieurs fois à des températures allant jusqu'à 148°C pour éliminer les terpènes volatils. Habituellement, je fais ceci trois à quatre fois, pendant 20 minutes chaque fois, sur plusieurs jours. Au cours du processus, vous devrez également retirer toutes les impuretés, comme les aiguilles de pin, l'écorce, etc. C'est assez facile à faire avec une passoire métallique, en ramassant simplement les morceaux lorsqu'ils remontent à la surface. Une fois terminé, laissez le mélange refroidir : votre résine deviendra plus foncée, dure et cassante.

Cuisiner avec de la colophane ou de la résine purifiée est une activité que vous devriez faire à l'extérieur, car la quantité de fumée et l'odeur peuvent être quelque peu écrasantes. Je suppose également que les fumées ne sont pas très saines pour vous. La résine est hautement inflammable ; assurez-vous donc de surveiller la cuisson en tout temps. J'ai toujours sous la main une vieille serviette de toilette que je peux jeter sur la marmite au cas où elle commencerait à s'enflammer (cela ne m'est jamais arrivé, soit dit en passant). Surveillez attentivement la température ; elle

peut s'élever de manière extrêmement rapide lorsque que la résine commence à bouillir.

Une fois le processus de purification terminé, votre résine est techniquement devenue de la colophane. Vous pouvez l'utiliser à peu près indéfiniment. Pour cuire des pommes de terre dans la colophane, j'utilise la recette suivante.

INGRÉDIENTS

Résine purifiée (voir l'introduction)
2 pommes de terre (j'utilise des roussettes)
Condiments : beurre, crème fraîche, ail, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Portez la colophane à ébullition à une température entre 135 et 148°C. Vous devrez surveiller la température pendant tout le processus de cuisson.

2. Plongez délicatement vos pommes de terre dans la colophane.

3. Faites bouillir jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à remonter à la surface, environ 30 minutes pour les pommes de terre de taille moyenne et environ 40 minutes pour les plus grosses.

4. Après cette période de cuisson initiale, continuez à faire mijoter les pommes de terre pendant encore 20 minutes environ. Vous aurez probablement besoin de tâtonner un peu selon le type de pommes de terre que vous utilisez.

5. À l'aide de pinces de cuisine métalliques, retirez les pommes de terre. Traditionnellement, elles étaient enveloppées dans du papier kraft, comme des papillotes, mais j'aime les présenter sur un lit d'aiguilles de pin.

6. La peau n'est pas censée être mangée. Ouvrez les pommes de terre à l'aide d'un couteau et servez-les avec les condiments et les herbes de votre choix : beurre, ail, sel, poivre, crème fraîche ou tout ce que vous pourriez aimer. Bon appétit !

LE CONSEIL DU CHEF

« Cette méthode de cuisson peut également être utilisée pour des patates douces et je prévois de faire des essais avec d'autres produits sauvages intéressants tels que les topinambours et les oignons sauvages. La question demeure, cependant : s'agit-il des meilleures pommes de terre de tout l'univers ? Absolument ! »



ROSIN BAKED POTATOES

By Pascal Baudar

INTRODUCTION

You'll probably need at least 7 to 10 pounds of rosin (also known as colophony) to start experimenting with this recipe. If you forage your own resin instead of purchasing it, don't assume it is pure. Before attempting to cook potatoes in it, I go through the process of bringing it to a boil a few times at temperatures of 300°F to remove the volatile terpenes. Usually, I do this three to four times for 20 minutes at a time over a couple of days. In the process, you will also need to remove any unwanted materials, such as pine needles, bark, and so forth. It's pretty easy to do this with a metallic strainer, simply scooping up the odd bits as they float to the surface. Once done, let it cool: Your resin will become darker, hard, and brittle.

Cooking in rosin or purified resin is an activity you should do outside, as the amount of smoke and the smell can be somewhat overwhelming. I also assume that the fumes are not very healthy for you. Resin is highly flammable; make sure you supervise the cooking at all times. I always have an old bathroom towel ready to throw on top of the pot in case it starts to flame (this has never happened to me, by the way). Monitor the temperature carefully; it can go pretty high extremely fast when it begins to boil.

Once you've finished the purification process, your resin has technically become rosin. You can reuse it pretty much indefinitely. To cook potatoes in the rosin, I use the following recipe.

INGREDIENTS

Purified resin (see introduction)
2 potatoes (I use russet potatoes)
Condiments: butter, sour cream, garlic, salt, pepper

PREPARATION

1. Bring the rosin to a boil at a temperature of 275 to 300°F. You will need to monitor the temperature during the whole cooking process.
2. Carefully place your potatoes in the rosin.
3. Boil until the potatoes start floating to the surface, usually around 30 minutes for medium-sized potatoes and around 40 minutes for larger ones.
4. After that initial cooking period, continue simmering the potatoes for another 20 minutes or so. You'll probably need to experiment a bit with the type of potatoes you're cooking.
5. Using metallic kitchen tongs, remove the potatoes. Traditionally, they were wrapped in brown paper with both ends twisted, but I like to plate them on actual pine needles.
6. The skin is not supposed to be eaten. Slice the potatoes open and serve with the condiments and herbs of your choice – butter, garlic, salt and pepper, sour cream, or anything else you might like. Enjoy!

ADVICE

FROM THE CHEF
"This cooking method can also be used for sweet potatoes, and I plan to experiment with other interesting wild produce such as sunchoke and wild onions. The question remains, though: Are these the best potatoes in the whole universe? Of course they are!"

SHRUBS AUX FRUITS

Par Pascal Baudar

INTRODUCTION

Je me suis longtemps demandé ce que je pouvais faire avec certains de mes vinaigres « sauvages », à part les utiliser dans des sauces, des condiments ou des conserves. Il y a quelques années, je préparais une nouvelle cuvée de vinaigre de sureau et, à mon habitude, je goûtais la préparation. Probablement parce que je faisais alors des recherches sur toutes les utilisations possibles des vinaigres, le goût m'a rappelé une boisson qu'un gentleman avait faite il y a longtemps lors d'un cours de survie dans le désert. Il appelait ça *jungle juice* et c'était censé aider à se réhydrater et aider le corps à supporter la chaleur extrême du désert. Au lieu d'utiliser de l'alcool, il utilisait de l'eau, du vinaigre et des morceaux de fruits. Je me souviens que la boisson était vraiment délicieuse, un mélange parfait de saveurs sucrées, aigres et fruitées.

Une rapide recherche en ligne sur les boissons au vinaigre et voilà ! Je suis tombé sur une vieille recette de boisson vinaigrée du XVII^e siècle appelée « shrub ». Traditionnellement, un shrub était un moyen de conserver les baies et les fruits en les infusant dans du vinaigre. Une fois les baies ou les fruits consommés, le jus restant pouvait être bu avec de l'eau et, si nécessaire, du sucre ou du miel. La fabrication de shrubs est à nouveau populaire auprès des mixologues et il y a une bonne raison à cela. Faite correctement, la boisson est fantastique et certains shrubs bien faits peuvent être comparés à du champagne aromatisé ! La recette pour préparer un shrub est extrêmement simple.

PRÉPARATION

1. Infusez du vinaigre avec des fruits, des baies ou même des plantes. Mon shrub préféré est fait avec mon vinaigre de montagne infusé, mais vous pouvez également utiliser des ingrédients tels que des cerises, du fenouil, des mûres, des figues, des myrtilles, etc. (Récemment, j'ai fait infuser un vinaigre et des baies de sureau pendant plusieurs semaines au réfrigérateur ; j'ai rempli 30 % du récipient avec des baies de sureau déshydratées et complété avec du vinaigre de cidre.)

2. Filtrez votre vinaigre infusé, placez-le dans une casserole et ajoutez le même volume de sucre ou de miel. Vous êtes essentiellement en train de préparer du sirop de vinaigre infusé. Pour faire simple, pour chaque volume de vinaigre, vous ajoutez un volume de sucre ou de miel. Ne vous limitez pas au sucre ou au miel dans vos expériences sur les shrubs ; vous pouvez également utiliser d'autres agents sucrants comme la sève des arbres (sirop d'érable ou de bouleau), par exemple. Pour l'un de mes shrubs, j'ai utilisé du vinaigre de cidre et la mélasse extraite d'une figue de barbarie, un cactus local.

3. Portez le liquide à ébullition et laissez mijoter une minute. Si vous avez utilisé du sucre, assurez-vous qu'il soit complètement dissous – remuez si nécessaire.

4. Filtrez, laissez refroidir un peu, puis versez dans un bocal ou une bouteille propre. Vissez bien le couvercle ou bouchez la bouteille et placez-la au réfrigérateur ou dans un endroit frais et sombre. C'est un sirop très acide et devrait facilement se conserver pendant plusieurs mois.

5. Lorsque vous êtes prêt à l'utiliser, mettez des glaçons dans un verre et versez suffisamment de sirop de vinaigre pour remplir environ 20 à 25 % du volume. Remplissez le reste du verre avec de l'eau gazeuse et voilà ! Vous avez un shrub aussi simple que délicieux.

LE CONSEIL DU CHEF

« Il existe un grand nombre de boissons créatives que vous pouvez préparer avec des shrubs, alors ne vous limitez pas à cette simple recette. Faites vos propres recherches sur le sujet. Certaines personnes utilisent des fruits frais ou même des jus de fruits, d'autres aiment faire infuser des baies dans du vinaigre. Vous avez également la possibilité de faire un sirop plus léger en utilisant moins de sucre ou de miel. Mon ami a une recette qui consiste à d'abord faire un sirop en mélangeant de l'eau ou du jus, du sucre et des fruits, des baies ou des plantes, porter à ébullition, puis ajouter le vinaigre. Cette méthode marche très bien aussi. »



FRUIT SHRUBS

By Pascal Baudar

INTRODUCTION

For a long time, I was wondering what I could do with some of my “wild” vinegars, aside from using them in sauces, condiments, or preserving. A couple of years ago, I was making a new batch of elderberry wine vinegar and, as usual, tasting it. Probably because I was doing research on all the possible uses for vinegars, the taste reminded me of a drink a gentleman once made during a desert survival class a long time ago. He called it “jungle juice,” and it was supposed to rehydrate and help the body cope with the scorching desert heat. Instead of using alcohol, he used water, vinegar, and chunks of fruit. I remember the drink was really delicious, a perfect blend of sweet, sour, and fruity flavors.

A quick search online for vinegar drinks and voilà! I came across an old recipe for a vinegar drink from the 17th century called “shrub.” Traditionally a shrub was a way to preserve berries and fruits by infusing them in vinegar. Once the berries or fruits were eaten, the remaining juice could be drunk with the addition of water and, if necessary, sugar or honey. Making shrubs is once again popular with mixologists, and for good reason. Done properly, the drink is fantastic, and some well-made shrubs can be compared to flavored Champagne! The basic recipe for making a shrub is extremely easy.

PREPARATION

1. Infuse some vinegar with fruits, berries, or even plants. My favorite shrub is made with my infused mountain vinegar, but you could also use ingredients such as cherries, fennel, blackberries, figs, blueberries, and so on. (Recently I infused a vinegar with elderberries in the refrigerator for a couple of weeks; I filled 30% of the jar with dehydrated elderberries and filled the rest with apple cider vinegar.)

2. Strain your infused vinegar, place it in a pot, and add the same volume of sugar or honey. You’re basically making infused vinegar syrup. To make it simple, for every cup of vinegar, you add 1 cup of sugar or honey. Don’t limit yourself to just sugar or honey in your shrub experiments; you can also use other sources of sweetness such as tree sap (maple or birch syrup), for example. For one of my shrubs, I used apple cider vinegar and local prickly pear cactus molasses.

3. Bring the liquid to a boil and let it simmer for a minute. If you used sugar, make sure it is fully dissolved – stir if necessary.

4. Strain, let it cool a bit, then pour into a clean jar or bottle. Screw the lid on tightly or cork the bottle and place into the refrigerator or in a cool, dark place. It’s a very acidic syrup, and should preserve well for months.

5. When ready to use, place ice cubes in a glass and pour enough vinegar syrup to fill around 20 to 25% of the volume. Fill the rest of the glass with carbonated water and voilà! You’ve made a delicious simple shrub.

ADVICE FROM THE CHEF

“There are huge numbers of creative drinks you can make with shrubs, so don’t limit yourself to this very basic recipe. Do your own research on the subject. Some people use fresh fruits or even fruit juices, while others like to leave the infused berries in the vinegar. You also have the option of making a lighter syrup by using less sugar or honey. My friend even uses another recipe, which is to make syrup first by mixing water or juice, sugar, and fruits, berries, or plants; bringing it to a boil; then adding the vinegar. This method works very well too.”

These recipes are from Pascal Baudar's book *The New Wildcrafted Cuisine* (Chelsea Green Publishing, 2016) and are reprinted with permission from the publisher.



⊕ *The New Wildcrafted Cuisine*
by Pascal Baudar, Chelsea
Green Publishing, 2016.