

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| Зачем квасить и солить овощи | 10 |
|------------------------------------|----|

ЧАСТЬ 1

Погружение в рассол

ОСНОВЫ ФЕРМЕНТАЦИИ

– 14 –

| | | |
|---------|---|----|
| ГЛАВА 1 | Назад в будущее: ферментирование овощей как консервирование | 19 |
| ГЛАВА 2 | Внутренняя жизнь рассола: научные основы ферментирования | 23 |
| ГЛАВА 3 | Ферментационные емкости и прессы: орудия нашего ремесла | 33 |

ЧАСТЬ 2

Освоение основ

КИСЛАЯ КАПУСТА, ПРИПРАВЫ, СОЛЕНИЯ И КИМЧХИ

– 54 –

| | | |
|---------|---|-----|
| ГЛАВА 4 | Квашение капусты | 59 |
| ГЛАВА 5 | Квашеные приправы: вариации на тему кислой капусты | 73 |
| ГЛАВА 6 | Соление | 85 |
| ГЛАВА 7 | Основы приготовления кимчхи | 95 |
| ГЛАВА 8 | Проблемные ситуации: хранение и устранение дефектов | 103 |

ЧАСТЬ 3

Под крышкой

ФЕРМЕНТИРОВАНИЕ ОТ А ДО Я

– 112 –

Садовые овощи и грибы 119

| | | |
|---|---------------------------|---|
| Бasilик 119 | Кольраби 170 | Репa 225 |
| Баклажан 122 | Кукуруза 172 | Рукола 228 |
| Брокколи 125 | Куркума 174 | Свекла 229 |
| Брюква 125 | Листья виноградные 176 | Сельдерей корневой 236 |
| Горох 127 | Лопух овощной (гобо) 177 | Сельдерей салатный 238 |
| Горчица листовая 129 | Лук 180 | Солянка (окахидзики) 242 |
| Грибы 130 | Лук зеленый перьево́й 186 | Спаржа 244 |
| Капуста белокочанная и савойская 134 | Лук-поре́й 188 | Стрелки чесночные 247 |
| Капуста брюссельская 144 | Мангольд 191 | Томатилло 249 |
| Капуста китайская листовая (бок-чой) 146 | Морковь 191 | Топинамбур 250 |
| Капуста краснокочанная 148 | Огурцы 194 | Тыква крупноплодная 252 |
| Капуста листовая 150 | Окра 200 | Фасоль стручковая 256 |
| Капуста пекинская (напа, китайская капуста) 151 | Пастернак 202 | Фенхель 259 |
| Капуста полевая (брокколи рааб, рапини) 160 | Перец 205 | Хикама 262 |
| Капуста цветная 161 | Перилла 209 | Хрен 267 |
| Картофель сладкий 165 | Петрушка 215 | Цукини и другие летние разновидности тыквы 269 |
| Кинза (кориандр) 167 | Помидоры 217 | Чеснок 273 |
| | Радиккьо 219 | Шпинат 275 |
| | Ревень 220 | Эскарол 278 |
| | Редис 222 | |

Свежесобранные дикорастущие растения 281

Крапива 282

Марь белая 286

Кресс водяной 284

Одуванчик 288

Лук дикий 285

Фрукты и ягоды 291

Клюква 291

Яблоки 297

Цитрусовые 294

ЧАСТЬ 4

На тарелке

– 302 –

ГЛАВА 9 Завтрак: культура для самых дерзких 307

ГЛАВА 10 Снеки: в день по соленому огурчику съесть — век болезней не видать . . . 317

ГЛАВА 11 Обед: соленья и квашенья наготове! 327

ГЛАВА 12 Полдник: кваштейли 349

ГЛАВА 13 Ужин: без рассола хуже! 355

ГЛАВА 14 Квашеный десерт: неужели? 375

ПРИЛОЖЕНИЕ. *Виды налета: хорошо, плохо или очень плохо?* 382

Библиография 386

Выражение благодарности 389

Предметный указатель 391

Часть 1

Погружение в рассол

Основы ферментации





НАШЕ ОБЩЕСТВО — НАСТОЯЩАЯ СБОРНАЯ солянка кулинарных и культурных традиций, как утраченных, так и приобретенных. Поэтому у нас есть богатый выбор: обработанные продукты, натуральная и низкокалорийная пища. От рациона, безусловно, зависит состояние нашего здоровья. Многие поколения американцев не боялись менять привычный образ жизни и ради улучшения самочувствия пробовали различные диеты и планы питания. В 1970-е гг. возникло движение «Назад к земле», вышла книга Фрэнсис Мур Лаппе «Диета для маленькой планеты», сформировалось учение о здоровом питании — макробиотика. Позднее приобрели популярность низкоуглеводные системы: диета Аткинса и палеодиета. Появилось фрукторианство, последователи которого питаются только необработанными фруктами. В то же время шеф-повара повсеместно продолжают изобретать новые блюда, комбинируя различные ингредиенты.

Благодаря таким экспертам в области кулинарии, как Элис Уотерс, шеф-повар и совладелица ресторана Chez Panisse, и автор кулинарных бестселлеров Марк Биттман, мы узнали, какие шедевры можно приготовить из простых сезонных продуктов. Майкл Поллан продолжает побуждать нас серьезно относиться к способам выращивания и потребления растительных продуктов. Сторонники локаворства и фермерской диеты призывают питаться местными сезонными продуктами, которые выращены и произведены малыми хозяйствами, гарантирующими качество и безопасность пищи. В 1999 г. вышла книга «Питание. Мудрые традиции предков» Сэлли Фэллон, в которой автор советует обратиться к традиционным рецептам наших предков, проверенным временем. В том же году в фермерском хозяйстве Хоторн-Вэлли (округ Колумбия, штат Нью-Йорк)

появился, возможно, один из первых погребов для хранения квашеной капусты. Восстановление забытых кулинарных приемов и способов приготовления пищи, в том числе квашения и соления, вдруг превратилось в тему, интересную весьма широкой аудитории. Ферментирование перестало восприниматься как способ производства вин и сыров — многие вспомнили о квашеных и соленых овощах как о традиционном способе сохранения уникальных вкусов. Речь идет о предохранении продуктов не от быстрой порчи (первоначальная функция), а, скорее, от приемов, отличающихся от консервирования и приводящих к утрате вкусовых качеств и пищевой ценности.

В этой книге вы не найдете разделов о ферментировании как способе производства вина и сыра, пива и закваски, чайного гриба и шоколада — все эти вещи давно и подробно описаны и по праву считаются почетными членами клуба ферментированных продуктов. Мы также не будем говорить о консервировании с использованием уксусного рассола, о применении заквасок (стартовых культур) и сыворотки.

Перед вами книга, посвященная старейшему и простейшему способу молочнокислого брожения обычных овощей, основанному на применении соли (а в некоторых случаях — воды). С каждым новым рецептом ваш интерес будет расти, в вас проснется настоящая жажда экспериментов.

Для того чтобы разгадать тайну силы и вкуса первоклассных продуктов, вам понадобится несколько банок или кадка либо горшок для квашений/солений, пара щепоток соли и свежие овощи. Эта книга — ваш билет в увлекательное кулинарное путешествие. Счастливого пути!



Квашение КАПУСТЫ

В этой главе вы узнаете все, что касается приготовления кислой капусты. Мы продемонстрируем весь процесс, иллюстрируя каждый шаг фотографиями. Это позволит вам достичь успеха в деле квашения. Когда вы поймете, какова роль различных ингредиентов в данном процессе, то сможете создавать новые, потрясающие воображение рецепты.

Приготовление кислой капусты — идеальный старт для тех, кто хочет попробовать себя в квашении, но не любит иметь дело с точной массой ингредиентов и предпочитает традиционные меры. Безусловно, наши рецепты содержат указания на количество ингредиентов, однако если вы нашинкуете капусты больше, чем рекомендовано в рецепте, то качество конечного продукта не ухудшится.

Все ингредиенты — это капуста и соль. К слову, один из нас (обойдемся без имен) в прошлом имел первый опыт квашения, не зная ничего, кроме указанных ингредиентов, в результате чего получилась целая бочка кислой капусты. Тем не менее нам хотелось бы, чтобы ваша первая партия была незабываемо успешным опытом, поэтому прочтите эту главу, прежде чем браться за дело.

Итак, начнем с капусты, а затем поговорим о соли, рассоле и брожении.

Ваше сырье — капуста

Наш главный овощ — капуста — бывает самых разных размеров: от крошечных плотных вилок до крупных кочанов размером с футбольный мяч.

Для наших рецептов идеально подойдут плотные вилки весом до килограмма. Если кочаны мягкие и рыхлые, то для рецепта, в котором используется один вилок, возьмите дополнительно несколько листьев с другого кочана. Если же кочаны крупные и тяжелые, то для рецепта, в котором используются два вилка, возьмите один такой кочан, добавив пару листьев с другого.

Бывают еще гигантские кочаны капусты, в которых зреют семена. Такие кочаны становятся рыхлыми, принимают слегка конусообразную форму и немного раскрываются, когда из кочерыжки развивается цветочный отросток. На этой стадии капусту еще можно квасить. Когда кочан раскрывается шире, листья немного подсыхают, становятся более жесткими и темнеют, приобретая несколько иной вкус. Такая капуста для квашения уже непригодна.

ВЫБИРАЕМ КАПУСТУ

Благодаря такому чуду современности, как холодильники, свежая капуста доступна в любое время года. Эта простая крестьянская еда является одним из основных продуктов питания. Капуста удивляет многообразием сортов: летних, осенних, зимних. Она прекрасно переносит прохладный сезон. В северных областях, например, урожайный сезон начинается в июне-июле, когда созревает капуста, посаженная весной. Этот сезон продолжается до января-февраля, а к апрелю в северные регионы добирается капуста из южных областей. Об этом следует помнить, когда вы планируете заквасить большую партию и ищете самые свежие овощи, какие только можно найти. Не в сезон капуста будет стоить дороже. Кроме того, кочаны могут быть немного подсохшими после длительной транспортировки и хранения.

Итак, вам нужны плотные кочаны с хрустящими блестящими листьями (листья старой капусты становятся матовыми) без внешних дефектов. Если кочан поврежден снаружи, есть большая вероятность повреждений и внутри. Не покупайте нарезанные части кочана в пленке — такой овощ теряет питательные свойства.

Если вы сами выращиваете капусту, срежьте кочан прямо над корнем, оставив несколько внешних листьев. В этом случае корневая кочерыжка пустит новые отростки.

Добавляем соль

После того как вы вырежете кочерыжку и шинкуете капусту, нужно положить соль. Не стоит волноваться по данному поводу. Действительно, «создание благоприятной среды для бактерий» звучит как задача научного проекта, но тем не менее это органический процесс, устойчивый к огромному количеству различных факторов. Как и в приготовлении

пищи, здесь допускается большая степень гибкости в вопросе добавления соли.

Несмотря на то что во всех рецептах указано рекомендованное количество соли, лучше всего начинать с половины данного количества, а затем пробовать. Вам нужно чувствовать соль на вкус, но овощи не должны быть пересолены. Постепенно добавляйте ее до рекомендованного количества. Если вы еще не положили все указанное в рецепте количество, но на вкус чувствуете, что капуста пересолена, больше не добавляйте соли, а положите еще капусты. Если овощи вкусные в свежем виде, из них получатся не менее вкусные квашеные продукты.

СОВЕТ ЭКСПЕРТОВ

Пробуйте, пока не поздно!

Еще раз повторим: пробуйте капусту, пока солите и трамбуете ее в емкости! Это самый простой способ достичь успеха. Главное, чтобы соль чувствовалась на вкус, но капуста не была солоноватой, пересоленной или еще по каким-либо причинам несъедобной. Помните: если она свежая, то при правильном количестве соли заквасится превосходно.

Если вы готовите небольшую партию, соль можно добавлять, когда нарезаны все овощи. Если же вы имеете дело с большим объемом капусты, солить следует постепенно, пока вы шинкуете и перемешиваете овощи в емкости. Уже на этом этапе начнут разрушаться клеточные стенки листьев, и капуста начнет пускать сок, который поможет равномерно распределить соль по всему объему нарезанных овощей.

Посолив всю партию, следует размешать и размять нашинкованные овощи пальцами. Перед этим не забудьте вымыть руки с мылом в теплой воде (помните, что нельзя



САДОВЫЕ ОВОЩИ И ГРИБЫ

БАЗИЛИК

Мужчина, взявший базилик из рук женщины, полюбил ее навеки.

Сэр Томас Мор

Только через несколько лет активных занятий ферментацией мы решили попробовать поработать с базиликом. Мы не были уверены, что конечный продукт получится вкусным и сохранит хорошую консистенцию. Когда же наконец решились попробовать, то, во-первых, нам не очень понравился вкус базилика в кислой капусте, а во-вторых, мы были приятно удивлены результатом закваски листьев этого растения.

Каждое лето у нас в огороде среди цветов созревает грядка сладкого базилика и грядка тайского базилика. Раньше мы литрами заготавливали и замораживали соус песто, однако все остальные ингредиенты, кроме базилика, обходились слишком дорого: выдержанный сыр, орехи, оливковое масло. Теперь мы готовим не так много песто и тем самым экономим время, деньги и место в морозильной камере. Кроме того, мы кладем в соус квашеный базилик.

После высушивания из этой пряной травы улетучивается часть эфирных масел. Ферментация же, наоборот, не только сохраняет

основной вкус базилика, но и делает его более концентрированным. Мы квасим цельнолиственной базилик (листья можно подавать к основным блюдам и гарнирам) и готовим концентрированные острые пасты, которые используются как основа для приготовления многих блюд.

ИСХОДНЫЙ ПРОДУКТ

Аромат базилика известен людям более 5000 лет. Это растение относится к семейству Яснотковые, как и мята. Его родина — Индия и Южная Азия. Существует свыше 40 видов базилика, обладающих удивительным многообразием цветов: от бледно- и темно-зеленого до темно-фиолетового и золотисто-желтого. Кроме того, листья бывают разными по фактуре, вкусу и аромату. Самый известный вид — *Ocimum basilicum*, или сладкий базилик.

Его листья очень нежные и легко сминаются. Собирать сладкий базилик нужно рано утром, сразу после высыхания росы, и употреблять в пищу или готовить как можно скорее. Если вы покупаете базилик, выбирайте пучки с листьями насыщенного зеленого цвета, не вялые, без черных точек.

БРОЖЕНИЕ ПОД КРЫШКОЙ

Бasilik квашеный цельнолистовой

Техника: квашение цельнолистных трав
(см. с. 80)

Если у вас под рукой есть квашеный цельнолистовой базилик, это просто замечательно: листья сохраняют свою текстуру и форму, благодаря чему могут использоваться с теми же блюдами и гарнирами, что и свежее растение. Квашеные листья можно добавлять в салаты, быстрые овощные обжарки, любые макароны (как только их вынули из кипятка). Данный рецепт позволяет использовать какое угодно количество листьев в сочетании с лимоном, корицей, сладким или тайским перцем — да с чем пожелаете.

- любое количество листьев базилика
- по 0,25 ч. л. нерафинированной морской соли на каждый 100-граммовый пучок базилика

1. Посолив листья, попробуйте их (соли действительно нужно очень мало). Вотрите соль в листья; они очень быстро сомнутся и потемнеют. *Примечание:* почти сразу листья сожмутся так, что от них практически ничего не останется. Это нормально, поскольку вкус будет концентрированным.

2. Плотнo утрамбуйте листья в емкости. Вы увидите небольшое количество темной жидкости. Продолжайте надавливать пестом, чтобы внутри не осталось воздушных карманов. Поместите наверх подходящий по размеру пластиковый пакет на молнии (для емкости с широким горлом подойдет литровый пакет), распределите его по всей поверхности листьев, наполните водой и застегните.

3. Оставьте базилик ферментироваться на 7–10 дней, поместив емкость на подставку где-нибудь на виду, вне воздействия прямых солнечных лучей, желательно в прохладном месте. В период брожения регулярно проверяйте уровень рассола.

Мы одна семья: мята

Мята, как и базилик из того же семейства, на протяжении всей истории человечества была на особом положении среди лечебных трав. Ее чудесные вкус и аромат заняли почетное место на кухне, придавая обычным блюдам и квашениям освежающий вкус. Из всех видов мяты в кулинарии чаще всего используются колосовая, курчавая и перечная мята. Самым сильным вкусом из трех упомянутых обладает перечная мята. Кроме того, существуют еще так называемые фруктовые виды: мята яблочная, ананасная и апельсиновая. Вкус разных видов хорошо ощутим в ферментированном продукте. Если вы придумываете новый рецепт, то советуем использовать мяту в тех же количествах, в каких использовали бы, например, в свежем салате или овощном блюде. Выберите доступный в данный момент или любимый вид мяты и добавьте в смесь овощей, которые собираетесь ферментировать, перед тем как их посолить. Измельчив листья, вы сможете сделать закваску более ароматной. Мяту — как цельные листья, так и в виде пасты (см. с. 77) — можно использовать для приготовления множества блюд. Наш любимый рецепт с использованием мяты — кислая капуста по-гречески с лимоном и мятой (см. с. 137).