

# Содержание

<i>Зачем квасить и солить овощи</i> .....	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	Квашенные 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

Бasilik 119

Баклажан 122

Брокколи 125

Брюква 125

Горox 127

Горчица листовая 129

Грибы 130

Капуста белокочанная  
и савойская 134

Капуста брюссельская 144

Капуста китайская листовая  
(бок-чой) 146

Капуста краснокочанная 148

Капуста листовая 150

Капуста пекинская  
(напа, китайская  
капуста) 151

Капуста полевая (брокколи  
рааб, рапини) 160

Капуста цветная 161

Картофель сладкий 165

Кинза (кориандр) 167

Кольраби 170

Кукуруза 172

Куркума 174

Листья виноградные 176

Лопух овощной (гобо) 177

Лук 180

Лук зеленый перьевого 186

Лук-порей 188

Мангольд 191

Морковь 191

Огурцы 194

Окра 200

Пастернак 202

Перец 205

Перилла 209

Петрушка 215

Помидоры 217

Радиккьо 219

Ревень 220

Редис 222

Репa 225

Рукола 228

Свекла 229

Сельдерей корневой 236

Сельдерей салатный 238

Солянка (окахидзики) 242

Спаржа 244

Стрелки чесночные 247

Томатилло 249

Топинамбур 250

Тыква крупноплодная 252

Фасоль стручковая 256

Фенхель 259

Хикама 262

Хрен 267

Цукини и другие летние  
разновидности тыквы 269

Чеснок 273

Шпинат 275

Эскаррол 278

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

# Зачем квасить и солить овощи

*Каждый художник был сначала любителем.*

**Ральф Уолдо Эмерсон**

**Ф**ЕРМЕНТИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ НЕ СВОДИТСЯ только к действию пробиотиков, питательности и консервированию. Безусловно, перечисленные аспекты интересны многим, но, честно говоря, для понимания данного процесса их недостаточно. Вы можете знать, что какой-то продукт вам полезен, но это еще не значит, что вы станете употреблять его в пищу. Вы должны захотеть есть ферментированные (квашеные и соленые) овощи и очень сильно их полюбить, а причиной, по которой это случится, будет их вкус. Такие овощи едят потому, что очень хочется, а не потому, что нужно. Конечно, большое значение имеют их доступность и простота приготовления, однако мы уверены, что люди включают ферментированные овощи в свой рацион исключительно благодаря их удивительному вкусу.

Квашение и соление позволят вам открыть для себя новый мир невообразимых, сложных, насыщенных ощущений. Вы сможете наслаждаться неповторимым ароматом, заполняющим все окружающее пространство каждый раз после приготовления новой партии овощей.

Кроме того, если вам нелегко готовить по вечерам после тяжелого дня, лучше и не браться: такой ужин никуда не годится, каким бы вкусным ни было задуманное вами блюдо. В этом случае на помощь приходят ферментированные продукты\*. Когда у вас появится свободное время, вы можете посвятить его заквашиванию и солению вкусных и питательных овощей. Позже, когда у вас не окажется под рукой свежих овощей или не будет времени на приготовление пищи даже для быстрого перекуса, ферментированные овощи послужат гарниром или салатом, а при наличии времени станут вкуснейшим дополнением к основному блюду. Согласитесь, весьма удобно!

В 1999 г. мы с Кирстен получили от ее матери в подарок на Рождество кулинарную книгу «Питание. Мудрые традиции предков», а также узнали о фонде Вестона Прайса. С этого момента мы с большим интересом погрузились в тему традиционного питания и осознали, насколько полезны такие продукты, как сырое молоко, натуральное сливочное масло, квашеные овощи. В тот вечер у нас был

\* Здесь: овощи, фрукты, грибы и ягоды. — Примеч. ред.

традиционный баварский рождественский ужин, приготовленный отцом Кирстен: вайсвурсты\* с картофельным салатом. Затем мы расселись вокруг елки, украшенной огоньками, и стали обмениваться подарками. Мама Кирстен вместе с кулинарной книгой Сэлли Фэллон вручила нам тяжелую коробку. «Осторожнее с ней, не наклоняйте», — сказала она, улыбаясь. Открыв коробку, мы обнаружили в ней керамический горшок с квашеной капустой. Несмотря на свое немецкое происхождение, Кирстен была очень удивлена. Вскоре аромат капусты заполнил все вокруг, перебив даже запах хвои. На лицах детей, освещенных сверкающими огоньками, читалось недоумение.

В тот момент мы и предположить не могли, что начинаем увлекательное путешествие и открываем для себя новую интересную тему — тему ферментирования овощей.

Спустя пять лет в нашем небольшом фермерском хозяйстве в Южном Орегоне вовсю кипела работа. К тому времени мы уже производили собственные сыры и йогурты из молока своих коров и коз. Фруктовые деревья в нашем саду давали такой урожай яблок, слив и груш, что мы едва успевали закатывать компоты и варить варенье — нам казалось, что дети стали уже дышать ими вместо воздуха. Иногда Кристоферу удавалось припрятать фрукты для самодельных наливок, которые придавали сил и поднимали настроение, когда работы было особенно много. Что касается ферментирования, то мы не брались ни за что, кроме капусты.

Вскоре мы заказали и получили по почте книгу Сандора Каца «Живая ферментация», благодаря которой начали осваивать квашение и соление других овощей. Кроме того рождественского подарка, в нашем доме появилось

еще шесть ферментационных горшков, в которых постоянно квасились овощи с нашего огорода или фермерского рынка. Тогда-то мы и освоили приготовление питательных и вкусных квашеных продуктов.

В 2009 г. мы задумались над тем, как перевести свое семейное фермерское хозяйство на самокупаемость. На протяжении нескольких лет мы изготавливали домашний сыр, хлеб и сидр, однако в нашей местности эти продукты умели делать многие фермеры, поэтому мы решили наладить производство собственных квашеных овощей и вдохновить людей на их ежедневное потребление. Ферментирование прекрасно своей простотой, что известно с незапамятных времен, поэтому нам понадобился очень незначительный капитал.

Два года спустя наша фермерская кухня получила сертификат Министерства сельского хозяйства США и представляла собой два просторных помещения для ферментирования, которые мы пристроили к дому у склона холма. Мы приобрели пять раковин, 75-литровый котел из нержавеющей стали на колесах, дюжину 38-литровых керамических горшков, кучу всевозможных ножей, две большие и шумные холодильные камеры. Благодаря продажам на фермерском рынке, нашим мастер-классам, а также поставкам ферментированных овощей в местные магазины, рестораны и закулочные у нас очень быстро появились постоянные клиенты. Мы успешно развивали небольшой фермерский бизнес — коммерческое производство квашений и солений, работающее на солнечной энергии и использующее только местные овощи. Наши продукты пришлись людям по душе.

В тот первый год после регистрации мы установили тесные контакты с местными

\* Вайсвурст — белая баварская колбаска. — *Примеч. ред.*



фермерами и начали экспериментировать с сезонными заготовками. Телефон звонил не переставая.

— У нас много лишнего чеснока. Может, вы что-нибудь с ним сделаете?

И мы обычно отвечали:

— Ну, можно попробовать.

К концу сезона в нашем ассортименте было уже 52 рецепта, которые продолжали приятно удивлять и даже восхищать постоянных клиентов. Каждую неделю на фермерском рынке покупатели с нетерпением ждали нового чудесного блюда. Это было замечательно...

На тот момент особое значение для нас приобрела обработка пищевых продуктов. Чтобы достичь следующего уровня на пути к успеху, необходимо было стандартизировать пищевые продукты и оптимизировать процесс обработки.

Через год, осенью, когда сезонный фермерский рынок закрылся, нам пришлось переключаться на другой источник прибыли. Продуктовые магазины и рестораны готовы были покупать небольшое количество недорогих квашеных продуктов, соответствующих одному стандарту. Мы задумались над тем, как усовершенствовать производственный процесс, сократив трудовые затраты за счет автоматизации. На смену резальной машине с вращающимся ножом, успешно освоенной Кристофером, пришел настоящий монстр — кухонный комбайн, способный за минуту заглотнуть и обработать множество кочанов капусты. Нам также нужно было холодильное помещение, чтобы продукция могла дольше храниться.

Когда речь идет об увеличении объемов производства, эффективности и прибыльности, малый бизнес всегда сталкивается с трудностями. Мы были уверены, что в нашем бизнес-плане не хватает одной важной

составляющей — личности Художника. Наша страсть — это творчество, эксперименты, особое внимание к каждому отдельному вкусу, а также открытие новых вкусов и оттенков, которые, благодаря необходимости или счастливой случайности, рождаются в банке, кадке или горшке. Однажды мы посмотрели друг на друга и поняли, что больше не можем идти по пути коммерции и предпринимательства.

К тому времени мы уже очень много знали о ферментации и предпочтениях людей в выборе квашений и солений, поэтому решили написать книгу, чтобы помочь читателям ответить на три основных вопроса, которые чаще всего звучали на фермерских рынках, наших мастер-классах и дегустациях:

1. В чем секрет приготовления удачной партии ферментированных продуктов?
2. Какие овощи можно квасить или солить вместе и по отдельности, а какие не стоит?
3. Поскольку пробиотические продукты (продукты брожения) очень полезны, как лучше ввести их в ежедневный рацион?

Ферментировать овощи очень просто, особенно если вам известны некоторые секреты. Мы уверены, что каждый может и должен научиться квасить капусту, солить огурцы и готовить приправы.

## О книге

Первая часть книги посвящена научным основам ферментации. Вы узнаете, что происходит с продуктами в рассоле и почему эта жидкость имеет такое большое значение. В некоторых разделах первой части говорится о соли — в сущности, единственном ингредиенте, который вам понадобится, кроме самих овощей. Мы поделимся с вами важными мыслями о ферментировании как способе

консервирования и расскажем о том, какое оборудование для этого понадобится.

Вторая часть, иллюстрированная прекрасными фотографиями, представляет собой подробное руководство по ферментированию овощей. Здесь мы делимся традиционными рецептами квашеной капусты, солений и кимчи, а также более современных приправ. Кроме того, вы узнаете о самых распространенных ошибках, выявленных в ходе наших многолетних обсуждений и ответов на вопросы во время мастер-классов.

В третьей части мы рассказываем об особенностях ферментации овощей (в том числе дикорастущих трав и морских водорослей) и некоторых фруктов. Помимо рецептов, мы предлагаем читателям множество полезных советов. Идеи, изложенные в этой части книги, призваны вдохновить вас на собственные эксперименты или повторение нашего, иногда очень скромного опыта.

Четвертая часть посвящена самому приятному — приему пищи. Было весьма занятно составлять рецепты, а затем слышать, как дети говорят (частенько с ужасом в голосе): «Вы ведь не хотите добавить квашение в ЭТО?» Мы убедим вас в том, что квашеную капусту можно использовать в качестве топпинга для хот-дога, и расскажем о новых вкусовых сочетаниях, которые приведут в восторг всю вашу семью.

Наша книга буквально пронизана рецептами и историями, связанными с прекрасными специалистами в области квашения и соления, блюда которых украшают столы множества людей.

Каждый, будь то новичок в ферментации или многолетний любитель квашеных и соленых овощей, найдет здесь для себя что-нибудь полезное и интересное. Итак, мы начинаем.

# Часть 1

Погружение в рассол

Основы ферментации











**Н**АШЕ 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 Хортон-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.частливого пути!

