



КОНСТАНТИН ЖУК

ДОМАШНЯЯ ферментация

БОЛЕЕ 30 ОРИГИНАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ
ПОЛЕЗНЫХ ФЕРМЕНТИРОВАННЫХ БЛЮД – ОТ КВАСА
И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ДО КОДЗИ И МИСО

ТОЛЬКО
ПРОВЕРЕННЫЕ
РЕЦЕПТЫ!

Кулинарное открытие (Эксмо)

Константин Жук

Домашняя ферментация

«ЭКСМО»

2021

УДК 641.55
ББК 36.997

Жук К. В.

Домашняя ферментация / К. В. Жук — «Эксмо»,
2021 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-113484-6

Ферментация стала популярна в кулинарии не так давно, но само понятие зародилось много веков назад. Квашеная капуста, маринованные огурцы, чайный гриб в банке у мамы на подоконнике – все это ферментированные продукты. Вкусные, а самое главное – полезные. Константин Жук собрал доступные и интересные рецепты блюд, которые можно приготовить дома с помощью ферментации: крошево и комбучу, мисо и квас, моченые яблоки и черный чеснок, а также многие другие. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-113484-6

© Жук К. В., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

От автора	7
Введение	9
Предисловие	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12



Константин Жук

Домашняя ферментация

© К. Жук, текст, фото, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021



От автора

РАННЕЕ УТРО. НА УЛИЦЕ УЖЕ ВОВСЮ ВОПЯТ ГОЛОДНЫЕ
ПТЕНЦЫ РАССЕЛИВШИХСЯ В ДРЕВЕСНЫХ ЗАРОСЛЯХ ПТИЦ. ВЕТЕР
КОЛЫШЕТ ЛИСТВУ, И ПЕРВЫЕ ЛУЧИ СОЛНЦА ПРОБИВАЮТСЯ
СКВОЗЬ НЕПЛОТНО ЗАКРЫТЫЕ СТАВНИ.

Потихоньку просыпается домашняя скотина, отовсюду слышны мычание и похрюкивание, а кролики в своих клетках начинают шуршать: дают знать, что проголодались. Привыкший к регулярной кормежке пушистый кот скребет угол кровати, а прирученный в раннем собачьем детстве пес звенит цепью, и сколько его ни привязывай, все равно перекрутит ее и сбежит в погоне за приключениями и соседскими курами. Я лениво открываю глаза, и первая мысль, которая сразу же приходит в голову, – еда!

Каким-то сказочным образом бабушка уже успела оказаться на кухне, развести огонь в печи, замесить хлеб, поставить горшки с сырным омлетом запекаться и теперь жарит блины. Вперемешку с их ароматом по всей избе разносятся ароматы топленого сливочного масла и подпеченного меда. Они сливаются с извечными запахами дома, которые впитались в его стены за много лет: сушеных пряных трав и грибов, с пленяющими запахами погреба и кладовой. Оттуда доносится аромат развешенных колбас, бочонков с квашеными грибами и овощами и сала, бережно обернутого промасленной бумагой.

Слияние всех этих запахов создает непередаваемый общий характер дома. Дома дышащего, дома, в котором есть хозяин, пишущий картину уюта всеми многообразными красками жизни.

Прошли годы, и я сам стал тем, кто знает толк в искусстве создания вкуса. Тем, кто способен моментально определить по аромату, что в доме нуждается в реформировании, а что следует оберегать с особым старанием. Я превратился в творца, в человека, создающего вкус, в того, кто дает уют и счастье новому поколению.

Так же и вы, будучи, возможно, заядлым игроком в компьютерные игры, а может, менеджером крупной организации или еще кем другим, однажды остановитесь, обернетесь, и вам захочется вернуться к истокам и погрузиться в историю с головой. Вы ощутите ароматы природы, пленяющие вкусы той исконной простоты. Тогда вы поймете своих предков, и тогда вы вернетесь домой.

А дома, как известно, всегда есть чем поживиться, будь то мамина квашеная капуста, засоленное отцом сало, маринованные огурчики, печенная на грушевых ветках колбаса или бабушкино варенье. Заготовка припасов – это один из важнейших процессов, сплачивающих семью. И никакие магазинные продукты не сравнятся с тем, что приготовлено своими руками. Ведь осознавая принадлежность к заготовке, мы укрепляем родственные связи и начинаем больше доверять друг другу. Потому что запасы – это планирование, а без планирования невозможна семья.

И вы поймете, насколько важно для вас питаться правильно, так, как это делали ваши предки. И вот уже вы с опаской смотрите на продукты из супермаркета, на консервы в покупных банках, на хлеб, приготовленный из скоростных смесей. Покупная колбаса с ароматом химического копчения и йогурты, загущенные крахмалом, уже не смогут подкупить вас яркими упаковками, если вы познаете вкус настоящей еды.

В этой книге я поделюсь рецептами домашних блюд, которые заполнят пространство вокруг вас живыми, насыщенными ароматами. Поделюсь рецептами, которые укрепят вашу семью и перейдут к потомкам, как перешли от моих родственников ко мне. Перед инстинктами устоять невозможно, поэтому процесс приготовления вас, несомненно, затянет.

**ПРИЯТНОГО ПОГРУЖЕНИЯ, МОЙ ДРУГ! ВЫ
САМИ ВСЕ ПОЙМЕТЕ, КОГДА ПОПРОБУЕТЕ.**

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИСАТЬ МНЕ ОБО ВСЕХ ВАШИХ УСПЕХАХ
ИЛИ НЕУДАЧАХ, Я С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОГУ ВАМ ИЛИ ВМЕСТЕ
С ВАМИ ПОРАДУЮСЬ! MAIL@CHEF-KONSTANTIN.RU

Введение



Предисловие

ПРИВЕТ, ДРУЗЬЯ!

Совсем скоро вы погрузитесь в рассказ. Но прежде ответьте на один вопрос: какой продукт, по вашему мнению, является главным для человека? Я задавал его многим своим знакомым. Примерно треть ответила, что это хлеб, другая часть утверждала, что основой рациона человека всегда было мясо, остальные же громогласно заявляли – несомненно, фрукты или другие растительные продукты (орехи, дикие огурцы, грибы и т. п.).

Все эти ответы звучат очень аппетитно, и перед глазами сразу рождается романтическая картина первобытно-общинных времен: медленно плывущие предгрозовые облака уходят за горизонт, вдали возвышаются заснеженные вершины гор, а между холмами, в долине, раскинулось поселение древних людей. Вокруг все живет и дышит, шелестят деревья и журчит протекающая неподалеку река, а вождь племени где-то завывает в приступе контакта с неизведанным. В пещере под неутраченную болтовню наших предков горит огонь в очаге, сложенном из увесистых камней, и на вертеле крутится мамонт. Вокруг собралось все племя, ждут, когда прожарится мясо, а на подстилке из листьев уже разложены свежесобранные орехи и ягоды и печенные над огнем лепешки из пережеванного дикого зерна. Вся эта благодать, несомненно, выглядит и пахнет очень притягательно, и наконец по команде начинается пиршество. Какие там куски кому положены, мы с вами обсуждать не будем, потому что все вышеописанное, конечно, лишь красивая сказка.

Ели в те времена все, что попадалось под руку. Наши предки ползали среди зарослей, собирая опавшие плоды, зачастую забродившие, не брезговали разлагающимися остан-

ками дичи да и вообще всем, что можно прожевать и проглотить. Возможно, это звучит непривычно, но такова реальность. Основным доказательством того, что человек изначально – животное-падальщик, является строение челюстей и форма зубов. Чтобы прокормиться, люди, сбиваясь в группы, иногда отгоняли хищников от их добычи, но чаще довольствовались останками. А так как вся органика любима всевозможными микроорганизмами и грибами, пролежав несколько часов на воздухе, мясо довольно быстро начинало разлагаться, или, говоря иначе, ферментироваться, тут уж дело в терминологии.

ЗАПАХ ЛЕЖАЛОГО СТАЛ ПРИТЯГАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ НАС, ПОТОМУ ЧТО СВЕЖЕГО НА ВСЕХ НЕ ХВАТАЛО, ДА И ДОБЫВАТЬ ЕГО СЛОЖНЕЕ, ДЛЯ ЭТОГО НУЖНЫ БЫЛИ КАК МИНИМУМ КОПЬЯ И ПРОЧИЕ АТТРИБУТЫ ОХОТНИКА, КОТОРЫЕ ПОЯВИЛИСЬ ГОРАЗДО ПОЗЖЕ. А ТОГДА, В УСЛОВИЯХ ЖЕСТКОГО ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА, ПРИХОДИЛОСЬ ПИТАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ДОСТУПНО.

Мы с вами, конечно, родились и выросли в изобилии и не знакомы с такими трудностями. Нам доступны любые продукты, привезенные самолетом из самых отдаленных уголков планеты. Мы внимательно разглядываем маркировки на упаковках с мясом, птицей и рыбой, выбирая самое свежее, а едва почувствовав легкий аромат, не соответствующий нашему стандарту качества, воротим нос. Мы можем попробовать самые экзотические специи, аромат которых пленит и будоражит сознание. И многие из нас даже не представляют, что первоначальное назначение пряностей и специй – отбивать неприятные ароматы. Запахи в жилище, источаемые обитателями, для них самих, может, порой и являются зловонием, но для хищников и насекомых это дивный, манящий аромат плоти, которую они непрестанно жаждут вкушать.





Представьте полуголое племя, в сырой пещере, без кованых дверей и без двойных стеклопакетов, без аэрозолей от насекомых и даже без сигнализации, которую гораздо позже стали заменять прирученные детеныши волков. Чтобы защищаться, им нужно было маскировать свой запах, и с этим справлялись лишь едкий аромат горелого дерева или, как более мобильный вариант, всевозможные остропахнущие травы и корни, непривлекательные для хищников. Ворохами «смердящей» ливши прикрывали вход в убежище, а также остатки недоеденной пищи, чтобы сохранить хоть что-то от назойливых и ловких воришек. Но аромат мяса сложно скрыть от обладателей совершенных носов, поэтому стаи диких волков постоянно сопровождали племена людей. Таким образом их и приручили, вначале откупаясь частью добычи, чтобы не быть сожранными, потом заманивая, чтобы самим откусать волчатинки, ну и гораздо позднее для того, чтобы вступить в симбиотические отношения.

Но голод внес свои коррективы, и те дурнопахнущие травы, семена и прочие части растений со временем стали идентифицироваться людьми как неотъемлемая часть дома и затем еды. Аромат специй тесно связался в сознании человека с быстропортящимися продуктами, добывать которые приходилось, рискуя своей жизнью каждый день. Но добыча была не всегда, поэтому все, что оставалось несъеденным, оберегали с особым старанием. Запасы натирали травами, которые изначально считались дурнопахнущими, и куски мяса подвешивали на ветках деревьев, чтобы ограничить доступ потенциальных соперников, а дымом костров окуривались жилища и, как следствие, пища. Так еда приобрела многогранный аромат, который из прямолинейно притягательного запаха добычи модифицировался в слияние аппетитных запахов первобытных заготовок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.