



КОНСТАНТИН ЖУК

ДОМАШНЯЯ ферментация

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

ТОЛЬКО
ПРОВЕРЕННЫЕ
РЕЦЕПТЫ!

Константин Витальевич Жук

Домашняя ферментация

Серия «Кулинарное открытие (Эксмо)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64205241

Домашняя ферментация: Эксмо; Москва; 2021

ISBN 978-5-04-113484-6

Аннотация

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 А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

От автора	6
Введение	9
Предисловие	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15



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 свои-

ми 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 зна-

комым. 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 неутихающую 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 на-

шему 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 вкусить.





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» листвы 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 ди-

ких волков постоянно сопровождали племена людей. Таким образом их и приручили, вначале откупаясь частью добычи, чтобы не быть сожранными, потом заманивая, чтобы самим откусывать 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.