

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 8

ЧТО ТАКОЕ ФЕРМЕНТАЦИЯ 10

КАК ПРОИСХОДИТ ФЕРМЕНТАЦИЯ 10

ВИДЫ ФЕРМЕНТАЦИИ 12

ИСТОРИЯ ФЕРМЕНТИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ 13

ЗАЧЕМ УПОТРЕБЛЯТЬ ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ 14

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ 18

ОГРАНИЧЕНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ФЕРМЕНТИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ 21

ПРИМЕР МЕНЮ С ФЕРМЕНТИРОВАННЫМИ ПРОДУКТАМИ 24

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ФЕРМЕНТАЦИИ 26

СТАРТЕР 26

ПОСУДА И ИНСТРУМЕНТЫ 26

ТЕХНИКА 29

ДРУГОЕ 29

ПРИСТУПИМ К ФЕРМЕНТАЦИИ 29

КАК ВЫБРАТЬ И ПОДГОТОВИТЬ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ФЕРМЕНТАЦИИ 29

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 31

ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ФЕРМЕНТАЦИИ 31

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ГОТОВНОСТЬ ПРОДУКТОВ 32

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ 34

БАЗОВЫЙ РАССОЛ 36

ПРЯНЫЙ РАССОЛ 39

ОСТРЫЙ РАССОЛ 41

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС 42

МОЛОЧНАЯ СЫВОРОТКА 45

КИСЛЫЙ РАССОЛ 46

ИМБИРНАЯ ЗАКВАСКА 48

ОВОЩИ 50

ОГУРЧИКИ С КРАПИВОЙ 52

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ВОДОРОСЛЯМИ 54

САХАРНЫЙ ГОРОШЕК 57

ИМБИРНАЯ МОРКОВКА 58

СВЕКЛА И РЕПКА С КАРДАМОНОМ 60

ПИКАНТНЫЕ ЛУКОВЫЕ КОЛЕЧКИ 63

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОЧОК 65

НАПИТКИ 66

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС 68

ФРУКТОВЫЙ КВАС 71

АРБУЗНАЯ СОДОВАЯ 73

ЦИТРУСОВЫЙ ПУНШ 74

ОРАНЧИНО 76

ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ И ОРЕХИ 78

- КИСЛАЯ КАША 80
- ФЕРМЕНТИРОВАННЫЙ СМУЗИ 83
- БЕЛЫЙ КИСЕЛЬ 85
- ОРЕХОВЫЙ СЫР 86
- РЕДЖУВЕЛАК 89

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 90

- АРОМАТНОЕ МАСЛО, ПАХТА, СМЕТАНА 92
- КЕФИР 94
- РЯЖЕНКА 97
- КОЗИЙ СЫР «ШЕВР» 99
- ТВОРОГ 100

СОУСЫ 102

- САЛЬСА 104
- ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ СОУС 107

ФРУКТЫ 108

- ЛИМОНЫ СО СПЕЦИЯМИ ПО-МАРОККАНСКИ 111
- МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С МЯТОЙ 112
- ЯГОДНЫЙ КОНФИТЮР 114

ДИКОРОСЫ И ЗЕЛЕНЬ 116

- КРАПИВНЫЙ КВАС 118
- ОСТРАЯ ЧЕРЕМША 121
- ЗЕЛЕННЫЕ ЩИ 123
- ДЕТОКС-НАПИТОК ИЗ ВИТГРАССА 124

СИМБИОТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ 126

- ЧАЙНЫЙ ГРИБ (КОМБУЧА) 128
- КОМБУЧА НА КРАПИВЕ 133
- ИЗУМРУДНАЯ КОМБУЧА С ХЛОРЕЛЛОЙ 135
- ЯГОДНАЯ КОМБУЧА 136
- ИНДИЙСКИЙ МОРСКОЙ РИС 139
- АНАНАСОВЫЙ ЛИМОНАД 141
- ДЖУН 142
- КЕФИРНЫЙ (МОЛОЧНЫЙ) ГРИБ 144

УКСУС 146

- САЛАТНЫЙ УКСУС 150
- ОСТРЫЙ УКСУС 150

МЕНЮ ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ 152

- ТЫКВЕННЫЙ WELCOME-СУП 154
- САЛАТ С ТАХИНИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ 156
- ТЕПЛОЕ КИМЧИ С КРЕВЕТКАМИ И КОЗЬИМ СЫРОМ 159
- ПАРФЕ ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА 160
- ИМБИРНЫЙ ЭЛЬ 162
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ 164
- УКАЗАТЕЛЬ 166