

# Ферментированные продукты и напитки



Весенние рецепты

## Ферменториум: пробиотик-клуб

*Здравствуйте!*

*Рада, что вы разделяете мою любовь к душевной кухне!*

**Ферментированные продукты** – это самый простой способ поддержания здорового микробиома. Полезные бактерии из этих продуктов доберутся до кишечника, осуществят «переваривание» пищи для лучшего усвоения, сделают нутриенты биодоступными и даже преумножат их содержание.

**Ферментирование** как способ сохранения и преумножения полезных свойств продуктов встречается в традициях и культуре каждого народа. Я надеюсь, что эти легкие весенние рецепты не оставят Вас равнодушными и прочно войдут в рацион Вашей семьи!

Приглашаю вас в группу [Ферменториум: клуб пробиотической еды](#), где мы говорим об исцеляющей силе живых продуктов, пробиотическом питании и искусстве ферментирования!

*С наилучшими пожеланиями,*

*Юля*

Мальцева Юлия – нутрициолог, эксперт по холистическим методам оздоровления, специалист по детоксу, коуч по здоровью, ферменталист. Автор и эксперт журналов Yoga Journal, Vegetarian, Organicwoman и др, основатель блога [Yogabodylanguage.com](#), автор программ [Йога&Детокс™](#), организатор конференции [probacteria.ru](#)

Контакты: [Vkontakte](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [yoga-detox.ru](#)  
[yogabodylanguage.com](#) [probacteria.ru](#)



## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Вам также может быть интересно

- [Pro•Bio•Detox™](#) - целевая программа 7 дневного очищения и восстановления здоровья через оптимизацию пищеварения
- [Pro Весну™](#) - программа очищения и восстановления кишечника
- Мастер класс [«Искусство ферментирования»](#)
- Группа facebook [Ферменториум: пробиотик-клуб](#)
- Сертифицированная [культура Чайного гриба](#) с доставкой по России и СНГ
- Первая в России онлайн конференция о микробиоте человека ["Эти очаровательные бактерии"](#)



# Ферментированный витграсс

*Витграсс, или сок из ростков пшеницы, – уникальный по своим целительным свойствам напиток, пожалуй, не знающий себе равных. Несмотря на то что интерес к нему неуклонно возрастает, на практике оказывается, что приготовление напитка в домашних условиях представляет определенные сложности: во-первых, требуется достаточно большое количество свежей зелени и, во-вторых, после отжима в так называемом жмыхе остается большое количество полезных веществ. Ферментированный витграсс позволяет преодолеть эти сложности.*



## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Ингредиенты:

- 2 чашки зелени: ростков пшеницы, овса, ржи или ячменя,
- лекарственные или пряноароматические травы – по желанию,
- 3 столовые ложки мёда,
- закваска [курунги](#),
- до 3-х литров чистой воды.

### Приготовление:

1. Измельчить травы любым удобным образом и залить водой.
2. Время ферментации витграсса на основе закваски курунги составит 3–4 дня.
3. Не забудьте добавить к составу 3 столовые ложки меда.



## Крапивный квас

*Квас очень похож на огуречный рассол – и по вкусу, и по внешнему виду, и по действию на организм: вкусно и полезно.*

*Можно сделать микс с добавлением небольшого количества полыни и зверобоя. Вкус получится со слегка менее выраженной кислинкой.*

### Ингредиенты:

- 3 литра остуженной кипяченой воды,

## Ферменториум: пробиотик-клуб

- 3-5 ложек мёда,
- пучок крапивы.

### Приготовление:

1. Трехлитровую банку наполовину залить остуженной кипяченой водой.
2. В ней развести мёд.
3. Свежую крапиву промыть, хорошенько стрясти воду, нарезать и заполнить ею банку по плечики.
4. До плечиков долить в банку воды. В процессе брожения напиток пенится и, если залить банку до краев, будет вытекать.
5. Закрыть банку крышкой с дыркой, поставить в темное место.
6. Через три дня процедить напиток, разлить в бутылки и поставить в холодильник.



## Квас свекольный

*Чаще всего квас свекольный готовят с добавлением сахара и корки ржаного хлеба. Попробуйте приведенный ниже вариант. Настоящая живая вода!*

### Ингредиенты:

- свекла – 2–3 штуки среднего размера;
- солод – 3–5 столовых ложек;
- мед – 3–5 столовых ложек;
- вода кипяченая, остуженная до 30–40 градусов.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Мелко шинкуем очищенную свеклу (оптимально – на терке для приготовления корейской моркови), кладем ее в трехлитровую банку.
2. Туда же добавляем солод и мед.
3. Заливаем водой.
4. Перемешиваем, закрываем крышкой с дыркой.
5. Ставим в теплое темное место. Через 3–5 дней напиток готов.
6. Процеживаем через дуршлаг с марлей в 1–2 слоя.
7. Разливаем по бутылкам, ставим в холодильник.
8. Разливаем по бокалам.

### Дополнительная информация:

- Длительность приготовления зависит от температуры окружающего воздуха, количества солода и меда.
- В холодильнике квас постепенно приобретает приятную ядреность. Хранится долго, до месяца.
- На основе кваса можно приготовить настойки, такие как настойка на хрене, имбире, изюме и чесноке.





## Валийская каша

### Ингредиенты:

- 200 г овсяных хлопьев (например, одна пачка "Геркулеса" традиционного);
- ½ стакан закваски (молочная сыворотка, йогурт, кефир, пахта, яблочный уксус, чайный гриб или закваска из аптеки/магазина)
- ½ стакана воды

### Приготовление:

1. Овсянку залить теплой водой и добавить закваску, накрыть крышкой и оставить в теплом месте на 12-24 ч.



## Ферменториум: пробиотик-клуб

2. Время ферментации зависит от температуры и размера овсянки - геркулес выдерживать не менее 24 ч, мелкие хлопья - 12 ч.
3. Кашу можно употреблять без варки или отварить пару минут. Добавить соль и любые специи и добавки на ваш вкус: матча-чай, корицу, кленовый сироп, мед итд.
4. Разогреть и подавать с кокосовым или сливочным маслом.



## Ферментированное толокно

*Ферментированное толокно - продукт, исключительно простой в приготовлении. В зависимости от вкусовых предпочтений он может быть нейтрального, сладкого или острого вкуса.*

### Ингредиенты:

- 3 – 4 чайные ложки толокна,

## Ферменториум: пробиотик-клуб

- 1 капсула живого пробиотика (раскрыть капсулу) или 1 пакетик наринэ (можно заменить заквасками для кефира или йогурта)
- чистая вода 0,5 – 1 стакан.
- 1 – 2 чайные ложки сахара или мёда.

### Приготовление:

1. Толокно с закваской разбавить в нужном количестве воды.
2. Добавить сахар или мёд.
3. Время ферментации составит 3 – 4 дня.
4. В готовое ферментированное толокно можно добавлять варенье, протертые с сахаром или просто живые ягоды, мед.



## Оранжевый завтрак

*В зависимости от вкусовых предпочтений можно предложить достаточно большое количество рецептов на основе ферментированного толокна. Одним из наиболее интересных будет коктейль с добавлением кураги. Будучи прекрасным дополнением к обычному завтраку, в то же время он представляет собой вполне самостоятельное блюдо.*

### Ингредиенты:

- 4–5 чайных ложек толокна,
- 1 капсула живого пробиотика (раскрыть капсулу) или 1 пакетик наринэ (можно заменить заквасками для кефира или йогурта) 1 чайная ложка меда,

## Ферменториум: пробиотик-клуб

- 5–6 шт кураги.

### Приготовление:

1. Курагу тщательно промываем и замачиваем в небольшом количестве воды так, чтобы она покрывала ягоды.
2. Отдельно добавляем в воду толокно и 1 чайную ложку меда.
3. При желании и возможности получившийся состав измельчаем в блендере и оставляем в теплом месте на ночь для ферментации.





## Ферментированный горошек

*Этот простой и полезный рецепт можно найти в Домострое.*

### Ингредиенты:

- 1 стакан свежего или замороженного зеленого горошка (разморозить)
- кусок свежего корня хрена,
- 2-3 зубчика чеснока – мелко порезать
- 5-6 шт лаврового листа
- чистая или фильтрованная вода
- морская соль 1/2 -1 чайной ложки
- 2-3 ст л яблочного уксуса (сырой и нефильтрованный) или 2-3 ст л сока квашеной капусты
- 1 лист капусты.



## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Положите горох в банку, чередуя с корнем хрена, чесноком и лавровым листом.
2. В другой банке смешайте воду, соль и хорошо встряхните, чтобы растворить соль, добавить яблочный уксус или сок квашеной капусты.
3. Залить рассолом зеленый горошек, оставить несколько сантиметров свободного пространства до крышки, накрыть листом капусты и поместить вес сверху.
4. Выдерживать при комнатной температуре в течение 3-4 дней, пока горох не изменит цвет от ярко - зеленого до "приготовленного", а рассол получится мутным.
5. Убрать в холодильник еще на неделю. После этого продукт готов.



## Острая спаржа

### Ингредиенты:

- 450 г спаржи (примерно 16 побегов)
- 4 зубца чеснока, очищенного и нарезанного
- 2 стакана острого рассола комнатной температуры.

### Приготовление:

1. Аккуратно срежьте с побегов листья, чтобы остался один стебель. Стебель можно оставить целиком или нарезать на несколько более мелких частей. Если вы нарезали стебли спаржи на кусочки, положите их в миску, добавьте чеснок и хорошо перемешайте.
2. Переложите содержимое миски в стерильную емкость, например литровую стеклянную банку со стерильной крышкой или в литровый глиняный

## Ферменториум: пробиотик-клуб

горшок, также с плотной стерильной крышкой. Налейте в банку рассол, чтобы он полностью покрыл спаржу.

3. Если вы решили оставить стебли спаржи целиком, поместите их вертикально в стерильную емкость, например литровую стеклянную банку со стерильной крышкой или в литровый глиняный горшок, также с плотной стерильной крышкой.
4. Между стеблями спаржи добавьте дольки чеснока.
5. Налейте в банку рассол, чтобы он полностью покрыл спаржу. Если рассол не покрывает спаржу полностью, добавьте холодной дистиллированной воды. От спаржи до верхнего края банки должно оставаться свободное пространство в несколько сантиметров, так как в процессе брожения спаржа увеличится в объеме.
6. Наберите немного холодной воды в пакет, который можно герметично запечатать, и выпустите из него остатки воздуха. Запечатайте пакет и положите его на спаржу. Воды в пакете должно быть столько, чтобы под действием этого пресса спаржа была постоянно покрыта рассолом.
7. Не утрамбовывайте слишком сильно целые стебли спаржи, чтобы не повредить их верхушки.
8. Плотнo закройте банку или горшок крышкой.
9. Оставьте в темном, прохладном месте на пять дней. Регулярно следите за тем, чтобы спаржа оставалась покрытой рассолом. Если рассола мало, уберите пресс. Снимите пену или плесень, которые могли образоваться (они не принесут вреда, но выглядят малопривлекательно). Добавьте дистиллированную воду, чтобы она полностью покрыла спаржу. Утрамбуйте спаржу, чтобы она погрузилась в жидкость, поместите сверху пресс, плотно закройте крышкой и оставьте, как раньше.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

10. Через неделю спаржа будет готова к употреблению, но через две недели ее вкус будет еще более насыщенным.
11. Переставьте банку со спаржей в холодильник, где она может храниться до трех месяцев.



## Кокосовый лимонад

### *Ингредиенты:*

- 4 стакана кокосового сока
- ¼ стакана плюс столовая ложка нерафинированного сахара
- 4 веточки свежей мяты
- 2 столовые ложки зерен водяного кефира
- 1/3 стакана свежего органического лимонного сока.

### *Приготовление:*



## Ферменториум: пробиотик-клуб

1. В небольшую кастрюлю вылейте 1/3 стакана кокосового сока, добавьте 1/4 стакана сахара и мяту и поставьте на средний огонь.
2. Помешивайте в течение трех минут или до полного растворения сахара.
3. Уберите с огня и оставьте остывать.
4. Когда жидкость остынет, уберите из нее мятные веточки.
5. В большой стерильной стеклянной емкости (больше одного литра) с плотной стерильной крышкой, соедините остывший кокосовый сок с оставшимися 3 стаканами кокосового сока и зерна кефира.
6. Плотно закройте банку крышкой, оставьте на два дня в темном месте при комнатной температуре.
7. С помощью сита перелейте жидкость без кефирных зерен в стерильную литровую банку со стерильной плотной крышкой. Кефирные зерна можно сохранить для повторного использования. Если вы хотите это сделать, храните их в закрытой банке в холодильнике в том же объеме сахара и воды, которые приведены в этом рецепте.
8. Добавьте одну оставшуюся столовую ложку сахара в лимонный сок и размешайте до полного растворения.
9. Добавьте лимонный сок с сахаром в водяной кефир на основе кокосового сока, оставив примерно три сантиметра свободного пространства от жидкости до верхнего края банки, поскольку в процессе брожения жидкость увеличится в объеме.
10. Плотно закройте банку крышкой и оставьте при комнатной температуре в темном месте на срок до одного дня. (Если процесс брожения будет продолжаться дольше, чем один день, то внутри банки может образоваться столько углекислого газа, что жидкость станет бурно вырываться наружу, когда вы откроете банку.)



## Ферменториум: пробиотик-клуб

11. Поставьте банку в холодильник и перед употреблением дайте ей охладиться хотя бы в течение четырех часов. Когда лимонад будет готов к употреблению, открывайте банку очень осторожно, поскольку он может вылиться пенной струей из-за образовавшегося внутри банки давления. Если лимонад недостаточно сладкий, добавьте немного стевии.



## Кокосовый кефир

### Ингредиенты:

- Молодой кокос или кокосовое молоко без консервантов и добавок,
- 1 пакетик закваски.

### Приготовление:

1. Извлечь сок и мякоть кокоса.
2. Взбить в блендере.
3. Оставить ферментироваться при комнатной температуре под закрытой крышкой с пакетиком закваски или капсулой пробиотика.
4. Хорошо укутать и оставить возле батареи на 36 часов. Хранить в холодильнике.



## Свекольно-авокадный мусс

### Ингредиенты:

- авокадо
- сок квашеной свеклы
- лук, чеснок
- перец халапеньо,
- соль

### Приготовление:

Смешать в блендере и подавать с овощами.



# Зеленый суп

## Ингредиенты:

- Сок квашенной капусты или капустный квас
- Пара ложек квашенной капусты
- Замороженная или любая сезонная трава (а также любые дикоросы – крапива, одуванчик и так далее), зелень, салатные листья.
- куркума
- сок 1/2 лимона
- 2 стебля сельдерея
- петрушка
- соль, перец

## Приготовление:

смешать все ингредиенты в блендере.



# Комбуча с ягодами

## Ингредиенты:

- 2,8 л дистиллированной воды
- 1 стакан нерафинированного сахара
- 6 пакетиков органического зеленого чая
- «гриб» (симбиотическая колония бактерий и дрожжеподобных грибов)
- 1 стакан ферментированной комбучи или органический яблочный уксус
- полстакана свежих или замороженных ягод.

## Приготовление:

1. Налейте в большую кастрюлю воду и поставьте на сильный огонь.
2. Добавьте сахар и доведите до кипения.



## Ферменториум: пробиотик-клуб

3. Кипятите в течение пяти минут, затем добавьте чайные пакетики.
4. Уберите емкость с огня и оставьте на 15 минут для заваривания. Уберите чайные пакетики.
5. Позвольте чаю остыть до комнатной температуры. Когда чай остынет, перелейте его в стерильную стеклянную емкость (для этого подойдет трехлитровая банка).
6. Положите на поверхность чая «гриб» блестящей поверхностью кверху. Добавьте ферментированную комбучу или уксус. «Гриб» может «утонуть», но в процессе ферментации он вновь поднимется на поверхность. (Если по каким-либо причинам вам потребуется поднять или передвинуть «гриб», воспользуйтесь чистой деревянной ложкой, поскольку металл негативно влияет на симбиотическую колонию.)
7. Накройте банку чистой марлей и зафиксируйте ее резинкой. Марля просто защищает напиток от попадания в него пыли, спор, переносимых по воздуху, и насекомых.
8. Оставьте банку при комнатной температуре (не ниже 18 и не выше 32 °C) в темном месте на срок от пяти до десяти дней. Температурный режим имеет значение, потому что при низкой температуре процесс ферментации займет слишком много времени.
9. После четвертого дня можно начать пробовать напиток на вкус. Чай не должен быть слишком сладким, в противном случае это означает, что сахар еще не переработался. Готовый напиток должен слегка пениться, напоминая сидр. Если он стал слишком кислым на вкус или имеет сильный уксусный запах, значит процесс брожения шел слишком долго. Напиток можно употреблять, но он не будет таким вкусным, как должен быть.
10. Когда комбуча станет достаточно газированной и будет вам по вкусу, перелейте напиток в стерильную стеклянную емкость, добавьте толченые годы, закройте крышку, оставьте при комнатной температуре на 24 ч, затем храните в холодильнике.



## Квашеный укроп

### Ингредиенты:

- 500 г зелени укропа.
- Для рассола: 200 мл воды, 20 г соли.

### Приготовление:

1. Свежую зелень укропа измельчить, уложить в банку, залить прокипяченным и охлажденным рассолом.
2. Накрыть марлей, сложенной в 2–3 слоя, и оставить при комнатной температуре на 2 дня.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

3. Затем закрыть полиэтиленовой крышкой и убрать в холодное место на хранение.
4. Заготовку из укропа можно использовать для приготовления различных горячих блюд.



## Квашеная черемша

### Ингредиенты:

- 500 г черемши,
- 30 г зелени укропа,
- 30 г хрена,
- 2–3 лавровых листика,
- душистый перец.
- для рассола: 500 мл воды, 25 г соли.

### Приготовление:

## Ферменториум: пробиотик-клуб

1. Для соления у черемши используют листья с длинными черешками. Черемшу помыть, просушить, разложив на полотенце.
2. Затем уложить в банку, переслаивая тертым хреном, зеленью укропа, лавровыми листьями и добавив душистый перец.
3. В кипящей воде растворить соль, слегка остудить и залить черемшу.
4. Накрыть марлей, положить груз и оставить на 10–15 дней при комнатной температуре.
5. В течение этого срока нужно периодически снимать образующуюся пену и промывать марлю с грузом.
6. Когда процесс брожения закончится, банку закрыть полиэтиленовой крышкой и убрать в холодное место.





## Квашеные стебли чеснока

### Ингредиенты:

- 1 кг стеблей чеснока,
- 4–5 листьев черной смородины,
- 3 листа вишни,
- ½ корня хрена,
- 100 г зелени укропа.
- для рассола: 1 л воды, 60–70 г соли, перец.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Стебли чеснока перебрать, промыть в проточной воде, нарезать кусочками длиной 10 см.
2. Корень хрена натереть на мелкой терке, зелень укропа мелко нарезать и смешать с хреном и чесноком.
3. Уложить все в банку, перекладывая листьями черной смородины и вишни.
4. Приготовить рассол, растворив в кипящей воде соль, добавив перец.
5. Остудить рассол до 50 °С, залить им чеснок, накрыть банку марлей, сложенной в 2–3 слоя, и оставить при комнатной температуре.
6. Через 5 дней стебли чеснока будут готовы, для продления срока их хранения накрыть банку плотной полиэтиленовой крышкой и убрать в прохладное место.



## Квашеный лук

### Ингредиенты:

- 1 кг репчатого лука,
- 3–4 лавровых листика, 10 г душистого перца.
- для рассола: 1 л воды, 100 г соли.

### Приготовление:

## Ферменториум: пробиотик-клуб

1. Выбрать мелкие луковицы, очистить их и помыть, уложить плотно в посолочную емкость, перекладывая лавровыми листьями и добавляя душистый перец.
2. В кипящей воде растворить соль, рассол слегка охладить и залить им лук.
3. Накрыть марлей, сложенной в 2 слоя, сверху положить кружок с грузом и оставить при комнатной температуре.
4. Через 10 дней убрать емкость с луком в холодное место.





## Квашенная фасоль

### Ингредиенты:

- 1 кг стручковой фасоли.
- для рассола: 500 мл воды, 70–80 г соли.

### Приготовление:

1. Стручковую фасоль (использовать молодую фасоль с неразвитыми семенами) очистить от волокон, просушить и плотно уложить в посолочную емкость.
2. Приготовить рассол, растворив в кипящей воде соль.
3. Залить горячим (70 °C) рассолом, накрыть марлей, сложенной в 2 слоя, установить сверху груз и через 5-7 дней убрать в холодное место.





## Соленые одуванчики

### Ингредиенты:

- 500 г одуванчиков.
- для рассола: 500 мл воды, 50 г соли.

### Приготовление:

## Ферменториум: пробиотик-клуб

1. Для соления используют прикорневые розетки одуванчиков вместе с цветочной почкой, которые нужно собирать ранней весной, когда листья только начинают подниматься над землей (не выше 3–5 см).
2. Срезать розетки надо чуть ниже листьев. Розетки тщательно помыть, опустить в подсоленную воду (на 1 л воды 60 г соли), вымачивать 1–2 часа для удаления мелких насекомых и горечи.
3. Затем воду слить, розетки слегка просушить и уложить в посолочную емкость.
4. Приготовить рассол: растворить соль в кипящей воде. Охлажденным (60 °С) рассолом залить одуванчики, накрыть марлей, а через 2 дня – плотной крышкой и убрать в прохладное место.



## Малосольные огурцы

### Ингредиенты:

- 1 кг огурцов,
- 2 зубчика чеснока,
- 10 г зелени укропа,
- 10 г зелени хрена,
- 20 г листьев вишни.
- для рассола: 1 л воды, ½ чайной ложки перца, 60 г соли.

### Приготовление:

1. Выбрать одинаковые по размеру и качеству огурцы, вымыть, обрезать плодоножки, проткнуть каждый овощ вилкой.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

2. На дно подготовленной емкости выложить половину листьев вишни, зелени хрена и укропа, зубчики чеснока, на них плотно уложить огурцы, сверху – оставшиеся листья и зелень.
3. В воду добавить соль и перец, довести до кипения, через 2 минуты снять с огня.
4. Остудить рассол до 70 °С и залить им огурцы, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 2–3 дня.





## Берёзовый квас

Квас из березового сока – очень полезный природный напиток, который обладает целебными свойствами и оказывает благотворное влияние на человеческий организм.

Он помогает при лечении и профилактике различных болезней, полезен для работы пищеварительных органов. Кроме того березовый квас великолепно утоляет жажду.

### Ингредиенты:

- 10 л березового сока
- 50 шт. изюма
- 400 г сахара



## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Процедить березовый сок через несколько слоев марли, чтобы очистить его от мусора.
2. Добавить изюм, сахар и оставь бродить в прохладном месте. Через 3-4 суток квас готов.
3. Затем процедить квас, закупорь бутылки и поставь в темное холодное место на длительное хранение.



## Квашеные берёзовые листья

### Ингредиенты:

- листья берёзы (можно заменить на листья липы, смородины, вишни, винограда и т.п.)
- для маринада: 2 ч.л ложки соли на 0,5 л воды; специи – лавровый лист, розмарин, чеснок, черный перец, хрен, зонтики укропа, гвоздика
- немного квашеной капусты или кусочек черного хлеба для закваски.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Мелко порезать листья, помять и залить маринадом со специями.
2. Накрыть сверху большим листом подорожника, либо крышкой
3. Поставить в теплое место.
4. Через 2 дня квашеные берёзовые листья можно есть.

Хранить в холодильнике.



## Квашение зелени

### Ингредиенты:

- молодая зелень сныти, крапивы, лебеды, мари или других салатных растений;
- 1 л воды;
- 5 гр соли;
- 50 гр соли на 1 кг зелени.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Молодую зелень промыть, ошпарить кипятком (5 гр соли на 1 л воды), дать воде стечь.
2. Ошпаренную зелень плотно уложить в посуду (бочку, кадку, кастрюлю и т.п.), пересыпая солью из расчёта 50 г соли на 1 кг зелени.
3. Сверху накрыть деревянным кружком, на который положить гнёт.
4. Посуду с зеленью на 7-8 дней оставить в комнате при температуре 18-20°C для брожения.
5. Хранить в темном прохладном месте.





## Квашенные зелёные щи

### Ингредиенты:

- зелёные листья капусты (те, что мы обычно выбрасываем), они должны быть чистые, не больные, не изъеденные гусеницами;
- несколько рыхлых кочанов и светло-зеленых кроющих листьев капусты, они нужны, чтоб «разбавить» зеленые листья, чтоб щаница не была слишком темной;
- 200 гр моркови,
- крупная соль (примерно горсть на 10 л щей),
- вода.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Вырезаем из зеленых капустных листьев толстые прожилки. Тщательно промываем.
2. Складываем их в стопку и рубим тяпкой или пропускаем в комбайн.
3. Затем измельчаем несколько секунд ножом.
4. Добавляем немного белой капусты. Кочаны берем самые рыхлые. Они тоже с зеленцой, для щей – самое то.
5. Кроющие светло-зеленые листья тоже хорошо сюда подходят. Добавим и их.
6. Когда все листья изрублены, трем морковь на терке и добавляем ее к измельченным зеленым листьям. Туда же добавляем соль.
7. Всё перемешиваем.
8. Далее идет процесс идентичный квашению капусты. Складываем изрубленные листья в ёмкость, где щи будут кваситься. Ошпариваем кипятком. Оставляем в теплом месте на 2-3 суток. Во время квашения, щи необходимо обминать чистыми руками или протыкать деревянной палочкой.
9. Через два-три дня выносим их на холод. Хранятся щи в погребе (в банках или в этой же ёмкости, где и квасились, под гнётом), в холодильнике или в морозилке, разложенные в пакеты на порции. Надо отметить, что при замораживании, щи своих качеств не теряют.



# Квашеная краснокочанная капуста со свеклой, лимоном и медом

## Ингредиенты:

- 5 кг капусты краснокочанной
- 100 гр соли
- 2 шт острого перца
- 200 гр свеклы
- ½ шт лимона
- 50 гр мёда
- 1,5 стакана воды

## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Кочан очистить от верхних листьев и нарезать на несколько частей.
2. Лимон натереть на крупной терке, удалив семена, и смешать с капустой.
3. Всё выложить в эмалированную посуду, пересыпая зеленью петрушки и небольшими кусочками свеклы.
4. В горячей воде растворить мёд, соль, добавить стручки острого перца и залить капусту.
5. Охладить, закрыть крышкой и поставить в прохладное место.
6. Через 2 недели капуста готова.





## Зелень солёная с помидорами

### Ингредиенты:

- 100 гр зелени и корни петрушки,
- 100 гр укропа,
- 100 гр лука- порея,
- 100 гр зелени чеснока,
- 100 гр помидор,
- 100 гр моркови,
- 100 гр соли.



## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Все овощи и зелень тщательно промыть и просушить.
2. Лук-порей нарезать тонкими ломтиками, помидоры и морковь тонкими кружками или на ваш вкус. Зелень мелко нарезать.
3. Все ингредиенты смешать и пересыпать солью.
4. Банки стерилизовать.
5. Заправку укладывать, чередуя ряды помидор, моркови и зелени.
6. Утрамбовать всё так, чтобы сверху заправки был сок, поставить под гнет. Закройте крышку. Если вы используете банку с плотной крышкой, ежедневно приоткрывайте крышку на пару секунд, чтобы выпустить углекислый газ. Если вы используете газоозащитную крышку, это делать не нужно. Выдерживать 7-14 дней. После храните в холодильнике.



## Квашеные овощи

### Ингредиенты:

- сладкий перец - 4кг
- петрушка (корень) - 3 шт.
- сельдерей (корень) - 3 шт.
- стручковая фасоль - 1 кг
- зеленые помидоры - 3 кг
- белокочанная капуста - 1 шт
- цветная капуста – 1 шт.
- чеснок - 3 головки
- морковь - 20 шт.
- соль.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

### Приготовление:

1. Петрушку и сельдерей нарезать тонкими ломтиками.
2. Цветную и белокочанную капусту, морковь — кусочками.
3. Остальные овощи кладутся целиком.
4. Всё положить в одну посудину, перемешать, утрамбовать, залить рассолом из 20 частей воды и 1 части соли.
5. Закройте крышку. Если вы используете банку с плотной крышкой, ежедневно приоткрывайте крышку на пару секунд, чтобы выпустить углекислый газ. Если вы используете газоозащитный клапан, это делать не нужно. Выдерживать 7-14 дней. После храните в холодильнике.



## Имбирная морковь

### Ингредиенты:

- 1 литровая банка
- 4 чашки тертой моркови, плотно утрамбованной
- 1 столовая ложка тертого имбиря
- 2 ст морской/кельтской/гималайской соли

### Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты в миске и растолките деревянной лопаткой или толкушкой, чтобы выделился сок.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

2. Поместить в банку и хорошо утрамбуйте, чтобы сок покрыл всю морковь. Верхняя граница жидкости должна быть на 2,5 см ниже горлышка банки.
3. Плотнo закройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на 7-10 дней, ежедневно приоткрывая крышку на пару секунд, чтобы выпустить углекислый газ.
4. Затем перенесите и храните в холодильнике.





# Морковный квас с имбирем

## Ингредиенты:

- 6 морковок мелко нарезанных,
- 2 столовых ложки нарезанного имбиря,
- апельсиновая корка,
- 2 чайные ложки морской соли (4 чайные ложки, если не будете добавлять сыворотку),
- ¼ чашки сыворотки (по желанию),
- Вода, сколько нужно.

## Приготовление:

1. Положить морковь, имбирь и апельсиновую цедру в 1,5 – 2 литровую банку.

## Ферменториум: пробиотик-клуб

2. Добавить соль и сыворотку и заполнить оставшуюся часть банки водой, оставить 2 см свободного пространства. Закрыть крышкой и встряхнуть, чтобы растворить соль и сыворотку в воде.
3. Снять крышку, накрыть чистой салфеткой.
4. Держать в теплом месте для брожения в течение 2 – 4 дней, в зависимости от температуры.
5. Чем больше будете держать в тепле – тем кислее будет квас. Поэтому начните пробовать вкус кваса через 2 дня и позволяйте бродить по своему вкусу.
6. По окончании брожения процедите жидкость из моркови, но оставьте около 1 чашки в банке, чтобы сделать квас второй раз, используя ту же морковь.
7. Вторая партия кваса будет более слабой.  
Добавьте воду и повторите процедуру брожения как описано выше.
8. Если вам нравятся газированные напитки, выполните вторую ферментацию. Для этого поместите квас в герметичные флаконы со щепоткой сахара или меда на 1 – 3 дня (для карбонизации) или до тех пор, пока не получите газированный напиток по своему вкусу.
9. Вместо сахара или меда можно добавить натуральный яблочный сок.



Использованы рецепты и фото: [happyonraw.net](http://happyonraw.net), [instructables.com](http://instructables.com), [edimdoma.ru](http://edimdoma.ru), [samobranka.spb.ru](http://samobranka.spb.ru), [omolody.ru](http://omolody.ru), [thisgrandmaisfun.com](http://thisgrandmaisfun.com), [tvoirecepty.ru](http://tvoirecepty.ru), [sites.google.com](http://sites.google.com), [pererabotka](http://pererabotka.com), [gotovim.ru](http://gotovim.ru), [luybimyeretsepty.ru](http://luybimyeretsepty.ru), [thisgrandmaisfun.com](http://thisgrandmaisfun.com), [chef.tm](http://chef.tm), [tigressinapickle.blogspot.ru](http://tigressinapickle.blogspot.ru), [vkusnodoma.net](http://vkusnodoma.net), [bestherbalhealth.com](http://bestherbalhealth.com), [ogorodnik.com](http://ogorodnik.com), [alifeunprocessed.blogspot.ru](http://alifeunprocessed.blogspot.ru), “Пробиотики и ферменты — суперфуд XXI века” Кайрос Наталия, С. П. Кашин “Заготовки. Соление, мочение, квашение, маринование”