



ЮХАН БЬЁРКМАН

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПО-СКАНДИНАВСКИ







Содержание

Предисловие	4
Сырье	6
Банки и бутылки	8
Методики	11
Часть 1	
СУШКА	12
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО	32
УКСУС	41
МАРИНОВАНИЕ	48
СОЛЬ	78
КВАШЕНИЕ И ФЕРМЕНТАЦИЯ	89
ПРОЧЕЕ	112
Часть 2	
БЛЮДА	130
Закуски	134
Основные блюда	146
Алфавитный указатель	172

ПРЕДИСЛОВИЕ

Работая на кухне ресторана, постоянно учишься новому, и обучению нет конца. Я все время совершенствую методики, стараясь работать с самым качественным сырьем, и почти всегда прихожу к одному и тому же выводу: лучше всего закупать сырье местного производства, предпочтительнее — напрямую от производителя. Однако для того, кто, как и я, любит работать с овощами и фруктами, проблема заключается в том, что шесть месяцев в году в Швеции почти ничего не растет. Мне пришлось придумать разные ухищрения, чтобы иметь доступ к вкусным продуктам в темную половину года.

В ресторане я использую массу различных приемов, чтобы решить эту проблему, порой даже не задумываясь. Благодаря методикам консервирования, которые я использую, легче пережить зиму. Я засушиваю травы, консервирую еловые побеги, делаю масло на черемше, ферментирую морковь и тому подобное.

Применяя традиционные методы консервирования, можно и в ресторане, и дома создать современную кладовую с необходимыми припасами. Возможность круглый год подавать блюда с местными овощами стоит того, чтобы приложить чуть больше усилий в период сбора урожая. К тому же многие методы не только обеспечивают продолжительный срок хранения, но и могут изменить и улучшить качество исходного сырья. Например, цветки бузины в июне в сыром виде малоинтересны, разве что красивые на вид, а вот достать уксус с цветочным запахом в снежный февральский день — это нечто особенное! Или, скажем, еловые побеги — их можно использовать во многих блюдах, например сделав из них еловое масло, напоминающее по вкусу оливковое, но с более травянистыми нотками. Кроме того, я обычно готовлю еловые побеги в соленом маринаде и использую как каперсы. Еще один вариант — приготовить еловые побеги в сладком маринаде с добавлением меда, тогда они прекрасно подойдут к ванильному мороженому.

Мысль о том, чтобы издать книгу, зародилась у меня после выступления, в котором я рассказывал, как можно перерабатывать овощи, чтобы сделать их доступными круглый год. Когда я стал перелистывать записанные рецепты, у меня возникло естественное желание собрать их все под одной обложкой.

Юхан Бьёркман



СЫРЬЕ

Используйте экологически чистые сезонные овощи, выращенные как можно ближе к вам. Вот несколько причин, почему это наилучший выбор.

1. Экологичность

Если вы собираетесь, например, заквашивать овощи, важно помнить, что экологически выращенное сырье содержит меньше химикатов, которые, как известно, убивают бактерии. Проблема в том, что для квашения тоже необходимы бактерии — но полезные. Однако ядохимикаты не разбираются, какие бактерии полезные, а какие вредные, они борются со всеми разом. Это может повлиять и на запуск процесса заквашивания, и на результат, ведь полезные бактерии создают больше оттенков вкуса в продукте, подвергающемся ферментации.

2. Сезон

Почему стоит выбирать овощи в сезон, неверное, очевидно. Достаточно попробовать клубнику или спаржу в январе и сравнить со вкусом аналогичного товара в июне. Обычно нетрудно увидеть по цене и наличию в магазинах, когда наступает сезон для того или иного продукта, то есть когда его лучше всего есть, использовать и заготавливать. Для разных видов сырья сезон длится по-разному. Сезон белых грибов продолжается от двух до шести недель, в то время как, например, кудрявая и черная тосканская капуста доступны с лета до начала зимы. Капуста не боится снега в небольших количествах, и многие считают, что от нескольких заморозков ее вкусовые качества только выигрывают.

3. Транспортировка

То, что овощи не перевозят на большие расстояния, хорошо для окружающей среды, так как снижается выброс вредных веществ в атмосферу. Это очевидный плюс, однако есть и другие факторы. Разные овощи по-разному переживают транспортировку, долгая дорога влияет и на вкусовые качества. Многие овощи собирают неспелыми, чтобы они потом дозревали в грузовых отсеках судов и в кузовах фур. Если взять, скажем, спаржу, то она устроена примерно как цветок: ее надо срезать как можно ближе к моменту использования, и она точно не становится лучше, когда ее перехватывают тугой резинкой!

Учитывайте эти три момента при выборе овощей, и у вас получится продукт наилучшего качества.

Сезонная таблица для кладовой

На следующей странице вы найдете таблицу сезонов для тех продуктов, которые упоминаются в книге, чтобы вы могли сориентироваться, когда лучше собирать либо заготавливать тот или иной из них.

В Швеции большинство овощей и зелени растет в теплую половину года, начиная с июня-июля и до сентября-октября, однако сезон варьируется в зависимости от того, в какой части страны вы находитесь.

Некоторые овощи легче хранить, чем другие, в результате продукция шведского происхождения доступна в течение более длительного времени. Когда же речь идет о тех видах сырья, которые не выращивают в Швеции, я исходил из сезона урожая в южных странах Европы.

СЫРЬЕ

Белые грибы
Брусника
Брюква
Бузина (цветки)
Бузина (ягоды)
Ежевика
Еловые побеги
Зеленый горошек
Испанский кервель
(листья и/или семена)
Капуста белокочанная
Капуста кудрявая
Кориандр (семена)
Корнишоны
Крапива
Лимоны

Лисички
Лук зеленый
Лук репчатый

Любисток
Малина
Можжевельник
(ягоды зеленые)
Морковь

Мята
Огурцы
Перец сладкий
Перец чили
Петрушка
Ревень
Редис
Розмарин
Ромашка
Свекла

Сельдерей
Томаты спелые и зеленые
Турнепс
Фенхель
Хеномелес (плоды)
Цукини

СЕЗОН

Август — сентябрь
Август — сентябрь
Сентябрь — май
Май — июль
Август — сентябрь
Август — октябрь
Май — июнь
Июнь — август

Июнь — июль
Июнь — март
Сентябрь — февраль
Август — сентябрь
Июль — сентябрь
Апрель — июнь
Круглый год
из Южной Европы
Сентябрь — октябрь
Май — август
Июль — март,
свежий: июнь — июль
Май — октябрь
Июль — август

Круглый год
Июль — октябрь,
продается круглый год
Май — сентябрь
Июнь — сентябрь
Июль — сентябрь
Июль — сентябрь
Май — октябрь
Май — сентябрь
Май — август
Июнь — октябрь
Июнь — октябрь
Июнь — октябрь,
продается круглый год
Июль — октябрь
Июнь — октябрь
Июнь — октябрь
Июль — сентябрь
Август — октябрь
Июль — сентябрь

РЕЦЕПТ

С. 39, 75, 77
С. 21, 31
С. 109
С. 25, 43
С. 65
С. 45
С. 38, 45, 59
С. 22

С. 64
С. 95
С. 26, 123
С. 65
С. 103
С. 85

С. 71
С. 43, 75
С. 28

С. 28
С. 35, 85
С. 45

С. 38
С. 61, 96
С. 58
С. 52, 55, 103
С. 72
С. 39, 74, 86, 110, 120
С. 22
С. 46, 55, 100
С. 102, 107
С. 81
С. 25

С. 61, 106
С. 85
С. 68, 118, 120
С. 74
С. 97
С. 121
С. 58

Черемша	Апрель — июнь	С. 25, 36, 101
Черемша (почки)	Май — июнь	С. 64
Черная смородина	Июль — август	С. 21, 124
Черника	Июль — август	С. 124
Чеснок	Июнь — сентябрь	С. 67, 128
Шампиньоны	Круглый год	С. 77, 115, 117, 167
Шиповник	Май — июль	С. 26
Шнитт-лук	Май — сентябрь	С. 95
Эстрагон	Июнь — октябрь	С. 47

БАНКИ И БУТЫЛКИ

Банки и бутылки я обычно беру стеклянные, поскольку их легко мыть и можно использовать много раз. Кроме того, стекло, в отличие от пластика, не впитывает запахи, вкус и цвет того, что вы в нем храните.

Для масла с разными добавками, винного уксуса или маринада с винным либо обычным уксусом я повторно использую бывшие в употреблении бутылки и банки, в которых ранее хранилось, например, оливковое масло или мед. Важно, чтобы у них была плотно прилегающая крышка. Я предпочитаю использовать банки и бутылки небольшого размера, во-первых, потому, что срок хранения резко сокращается, как только открываешь банку или бутылку, во-вторых, небольшую упаковку всегда можно взять с собой в гости в качестве подарка вместо бутылки вина.

Для ферментированных овощей я рекомендую приобрести стеклянные банки с резиновой крышкой или гидрозатвором, чтобы газ, образующийся при ферментации, мог понемногу выходить. В азиатских магазинах можно также найти прекрасные глиняные горшки, которые сгодятся, среди прочего, для приготовления кимчи. Керамические горшочки отлично подхо-

дят для всех видов ферментации. Если же вы собираетесь квасить или ферментировать много овощей, то стоит приобрести пластмассовое ведро с гидрозатвором. Обычно они продаются в магазинах товаров для производства вина и пива.

Обработка банок и бутылок

Очень важно тщательно обрабатывать банки и бутылки, чтобы увеличить срок хранения того, что вы запасаете. Самое главное — уничтожить бактерии при помощи термической обработки. Вот несколько способов, позволяющих увеличить срок хранения.

Обработайте бутылки и банки в духовке, с паром или без. Просто поставьте их в духовку, разогретую до 100 градусов, на 30 минут — это убивает все бактерии.

Залейте пустые банки кипятком.

Помойте пустые банки в посудомоечной машине при самой высокой температуре, прежде чем заполнить овощами.

Прокипятите банки, когда они заполнены и хорошо закрыты, на плите в большой кастрюле.

Порядок действий. Поместите банки в кастрюлю с водой на 10–15 минут, оставьте

на огне при температуре не менее 70 градусов.

К сожалению, этот метод подходит не для всех заготовок. Овощи, нарезанные тонкими ломтиками, могут при таком процессе свариться, а винный уксус с цветочными добавками или зеленое масло — утратить цвет и свежесть.

Избегайте воздуха в банках

Если в банках много воздуха, это может вызвать самые разные проблемы. Во-первых, множество заполненных до половины банок занимают в холодильнике или в кла-

довой больше места, чем нужно. Вторая причина в том, что абсолютное большинство овощей, какими бы методами консервирования вы ни пользовались, не терпят кислорода. Как же решить эту проблему? Можно положить в банку груз, придавливающий овощи, так что они окажутся скрыты маринадом. Само собой, это хорошо, но воздух/кислород в банке останется. Я обычно решаю проблему, положив в банку поверх содержимого небольшой мешочек для заморозки продуктов, заполненный 1,5%-ным соляным раствором (см. с. 92). Если мешочек по каким-либо причинам порвется, то соляной раствор не испортит содержимого.

Между тем при ферментации или квашении, в отличие от других видов консервирования, хорошо оставить в банке место, 4–5 сантиметров. Иначе может образоваться избыточное давление, и жидкость выдавится наружу.

Остудить, прежде чем ставить в холодильник

На домашней кухне лучше оставить банки остывать при комнатной температуре, прежде чем ставить их в холодильник, особенно если требуется охладить много банок сразу. Если вы поставите их в холодильник теплыми, есть риск, что испортятся другие продукты, хранящиеся там.



Орегано (душица)



МЕТОДИКИ

В этой части я собрал различные методики консервирования, которые использую летом, чтобы пополнить свою кладовую перед темными зимними месяцами. Здесь вы найдете сушеные овощи и травы, консервы, винные уксусы, масла и соли — и еще то, что я решил отнести к разделу «разное», поскольку эти рецепты не подходят ни под одну из других категорий. Я постарался максимально использовать овощи, растущие в Скандинавии, однако некоторые методики и заправки я позаимствовал в Азии, на Ближнем Востоке и юге Европы.

Некоторые рецепты могут показаться простыми, другие, напротив, исключительно сложными. Подумайте, что вы любите есть, и исходите из собственных вкусов. Возможно, в вашей собственной кладовой не хватает только соуса чили из экологических овощей или чудесного винного уксуса на цветках бузины.

Еще один совет — возьмите любимый старый рецепт и добавьте к нему новый вкус. К примеру, замените уксус из белого вина в классическом салате к пицце на уксус из ревеня и бузины — вы получите совершенно новый результат. Надеюсь, вы будете смело экспериментировать на основании моих рецептов. Помните: ничто не ограничивает вашу фантазию.



GRÖNKÄLS CHIPS

CYSHKA



LINGON



СУШКА

Сушка — самая простая методика заготовки продуктов. Единственное, о чем следует помнить, — не складывайте друг на друга большие порции влажного сырья, потому что так оно может сгнить. Помните также о том, что не стоит сушить сырье при слишком высоких температурах. Лучше не спешить и дать всему свое время, чтобы потом всю зиму наслаждаться приятным вкусом.

Сушить можно разными способами — в духовке, на солнце или в пучках, развешанных при комнатной температуре. Но самый простой способ, если вы перерабатываете большое количество сырья, — обзавестись сушильным шкафом или сушилкой для грибов. Если вы решите инвестировать в такой прибор, убедитесь, что в аппарате регулируется температура, тогда вы сможете подбирать ее к тому сырью, которое планируете сушить.

То, что вы засушили, лучше всего хранится в банках с плотными крышками в темной кладовой или шкафу. Срок хранения долгий, но семена — например, кориандра, укропа или фенхеля — очень выиграют, если их слегка обжарить на сковороде непосредственно перед использованием, чтобы «пробудить». Я обычно сушу так много, что мне хватает до следующего лета.



Мята

Что можно сушить?

ТРАВЫ

Травы обычно в больших количествах имеются по осени, и, когда на улице холодает, наступает пора заняться ими вплотную. Лучший способ — сушить травы при невысокой температуре в течение длительного времени. Прекрасно сушатся, например, петрушка, шпинат, лавровый лист, тимьян (чабрец), орегано (душица), эстрагон (тархун), черемша и любисток.

Порядок действий. Распределите растения на противне так, чтобы они лежали не слишком плотно. Должен получиться один слой.

Поместите в духовку или сушильный шкаф при 30 градусах примерно на 10 часов или сушите при комнатной температуре на газетной бумаге. Растения должны стать совсем сухими и легко сниматься с подложки. Убедитесь, что стебли петрушки тоже высохли (они сохнут дольше).

Храните засушенные растения в темном прохладном помещении в банках с плотно прилегающими крышками. Сушеные травы легко сохраняются до следующего лета.

ЦВЕТКИ

Сушеные цветки — потрясающее сырье для собственных чайных смесей. Прекрасно иметь их под рукой всю зиму, когда свежих не достать. Можно также добавить вкуса напиткам, используя цветки вместо палочек ванили. Хорошо сушатся, например, бузина, ромашка, шиповник, лаванда и календула.

Порядок действий. Распределите цветки на противне так, чтобы они лежали не слишком плотно. Должен получиться один слой.

Поместите в духовку или сушильный шкаф при 30 градусах примерно на 10 часов или сушите при комнатной температуре на газетной бумаге. Лепестки должны стать совсем сухими и легко сниматься с подложки.

Храните засушенные цветки в темном прохладном помещении в банках с плотно прилегающими крышками. Сушеные цветки легко сохраняются до следующего лета.

СЕМЕНА

Засушенные семена очень хорошо иметь в запасе, когда вы собираетесь приготовить домашний соус карри, смесь приправ или вкусовую добавку для варки овощей. Прекрасно сушатся, например, семена кориандра, укропа и фенхеля.

Порядок действий. Распределите семена на противне так, чтобы они лежали не слишком плотно. Должен получиться один слой.

УДК 664.8/.9(48)
ББК 36.816.5(41)
Б96

Оригинальное название: Det nordiska skafferiet

На русском языке публикуется впервые

Бьёркман, Юхан

Б96 Консервирование по-скандинавски : ферментация, маринование, сушка и авторские приправы / Юхан Бьёркман ; пер. со шв. Ю. Колесовой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 176 с. : ил. — (Дома всё в порядке).

ISBN 978-5-00169-796-1

Как поймать лето, закупорить и сохранить, чтобы в любое время ощутить его вкус? Шеф-повар из Швеции Юхан Бьёркман знает ответ. В этой книге он собрал более сотни рецептов различных заготовок. С помощью таких методов, как ферментация, маринование, сушка, ароматизация масла, уксуса и соли, вы сможете создать собственную кладовую и баловать себя кулинарными изысками круглый год.

УДК 664.8/.9(48)
ББК 36.816.5(41)

Издание для досуга

Серия «Дома всё в порядке»

Бьёркман Юхан

Консервирование по-скандинавски

Ферментация, маринование, сушка и авторские приправы

Шеф-редактор *Ольга Архипова*
Ответственный редактор *Ирина Ксендзова*
Литературный редактор *Надежда Соболева*
Верстка обложки *Юлия Анохина*
Верстка *Людмила Гроздова*
Корректоры *Анна Матвеева, Светлана Липовицкая*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва,
Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/miftvorchestvo
vk.com/miftvorchestvo
instagram.com/miftvorchestvo



ISBN 978-5-00169-796-1

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

© 2019 Johan Björkman
Original title: Det nordiska skafferiet
First published by Natur & Kultur, Sweden
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021