

КВАШЕНИЕ фруктов & ягод



Крис Фамиляр

Крис Фамилар

КВАШЕНИЕ

«Автор»

2026

Фамилар К.

КВАШЕНИЕ / К. Фамилар — «Автор», 2026

Откройте для себя удивительный мир ферментированных фруктов и ягод с помощью этого подробного кулинарного руководства. Эта книга выходит за рамки привычного квашения овощей, открывая вселенную новых, ярких вкусов и полезных для здоровья эликсиров. Вы освоите древнее искусство превращения даров природы в восхитительные, богатые пробиотиками продукты, которые удивительно просто готовить, но которые при этом обладают невероятно глубоким и многогранным вкусом. Вас ждет путешествие по миру разнообразных рецептов: от нежно-сладких ферментированных ягод, идеально дополняющих йогурты и смузи, до смелых, сложных фруктовых композиций, способных преобразить основные блюда или стать изысканным дижестивом. Каждая глава тщательно продумана и содержит четкие пошаговые инструкции, полезные советы по выбору оборудования и разъяснения научных принципов успешной ферментации.

© Фамилар К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Ферментированные яблоки (классический рецепт)	8
Моченые яблоки в капусте	9
Медово-горчичные яблоки (Пикантные)	10
Ферментированные яблоки с клюквой	11
Квашенные яблоки с грушами	13
Рецепт «Медовый дуэт»	14
Специи специально для груш	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Крис Фамилар

КВАШЕНИЕ

Оглавление

Ключевые преимущества
Ферментированные яблоки (классический рецепт)
Чем они полезны?
С чем сочетать?
Секретные пряности для уникального вкуса
Полезные советы
Моченые яблоки в капусте
Медово-горчичные яблоки (Пикантные)
Секреты успеха
Ферментированные яблоки с клюквой
Ингредиенты на 3-литровую банку
Пошаговое приготовление
Почему яблоки и клюква хорошая идея?
Квашенные яблоки с грушами
Секрет:
Рецепт «Медовый дуэт»
Как готовить:
Полезные советы
Специи специально для груш
Яблоки с виноградом (Десертный вариант)
Яблоки с цитрусовыми (Ароматный вариант)
Яблоки с рябиной или калиной (Лечебный вариант)
Яблоки со сливой (Терпкий вариант)
Важные правила для квашения:
Квашенные яблоки с айвой
Почему это идеальное сочетание?
Как готовить
Секрет для айвы
Квашенные груши
Какие груши подходят?
Рецепт «Пряная груша»
Процесс приготовления
Полезные советы
«Игристая груша» (с виноградом)
«Имбирный десерт» (с лимоном и медом)
«Таежный микс» (с брусникой и корицей)
«Пятиминутка» из квашеной груши
Квашенные абрикосы: «Абрикосовые оливки» (Пикантный)
«Медовый абрикос» (Десертный)
Секреты успеха
Квашенные персики с розмарином
Квашеная алыча «По-кавказски»
Сливы, фаршированные чесноком
Сливы «Пряный десерт» (без начинки)

Секреты для идеальных слив
С чем это сочетать?
Квашеный виноград («Пьяная ягода»)
Какой виноград выбрать?
«Пряный виноград» (под сыр и вино)
Виноград «Как маслины» (Закусочный)
Секреты мастера
Рецепт «Виноград в капустном одеяле»
Лучше всего использовать белый или розовый виноград без косточек (типа кишмиш)
или крупные мясистые сорта.
Пошаговая инструкция
Секреты вкуса
Квашеная (моченая) рябина
Какую рябину брать?
Рецепт «Медовая рябина»
Рябина с капустой (для хруста)
Полезные советы
Квашеная (моченая) калина
Секрет «вкусной» калины
Калина в медовом рассоле (Классика)
Калина с яблоками (Старинный способ)
Полезные лайфхаки
Рецепт «Золотой мед» (Облепиха в меду)
Облепиха с апельсином (Цитрусовый микс)
Секреты облепихи
Как использовать:
Рецепт «Пряная черная смородина»
Смородина в собственном соку (Для соусов)
Секреты смородины
Рецепт «Крыжовник как маслины»
Рецепт «Медовый изумруд» (С пряностями)
Секреты успеха
С чем это вкусно?
Квашеные дикие яблоки (лесная дичка)
Особенности диких яблок
Рецепт «Медовая дичка с горчицей»
Старинный рецепт «На соломе»
С чем подавать?
Квашеный терн (Дикая слива)
Квашеная вишня (Пикантная гарнирная)
Полезные лайфхаки для ягод
Квашеный арбуз
Пикантный арбуз с чесноком и хреном
3 секрета идеального арбуза
С чем это есть?
Квашеная клубника «Пикантная»
Квашеная вишня «Пряный гарнир»
Квашеная брусника в собственном соку (Без воды)
Важные правила для всех ягод:

Яблочный квас (Белый квас)
Ягодный квас (Клубничный или вишневый)
Квас из «вторяков» (Экономный)
3 золотых правила кваса

Квашеные (ферментированные) фрукты и ягоды — это мощный **суперфуд**, объединяющий природные витамины с живыми пробиотиками. В отличие от варенья, они не подвергаются термической обработке, сохраняя 100% исходной пользы.

Главная ценность: В процессе ферментации бактерии «съедают» сахар, превращая его в полезную молочную кислоту.

Ключевые преимущества

Живые пробиотики: Насыщают кишечник полезными бактериями, что укрепляет иммунитет и улучшает пищеварение.

Снижение сахара: Уровень фруктозы в квашеных плодах падает, что делает их доступными для людей, следящих за весом.

Витаминный заряд: Содержат высокие дозы витамина С, К и группы В, которые синтезируются бактериями в процессе брожения.

Легкое усвоение: Клетчатка размягчается, а сложные соединения расщепляются, поэтому такие продукты меньше нагружают ЖКТ.

Биодоступность: Ферментация помогает организму лучше усваивать минералы (кальций, магний, железо) из плодов.

Кому стоит быть осторожным

Людам с **повышенной кислотностью** желудка.

При наличии **язвенной болезни** или гастрита в стадии обострения.

Тем, кто страдает от **отечности** (из-за возможного содержания соли в рецептах).

Ферментированные яблоки (классический рецепт)

Ферментированные (моченые) яблоки — это традиционный суперфуд. В процессе брожения сахара превращаются в молочную кислоту, которая работает как природный консервант и пробиотик.

Чем они полезны?

Для пищеварения: Содержат живые лактобактерии (пробиотики).

Иммунитет: Высокое содержание витамина С, который сохраняется лучше, чем при варке.

Обмен веществ: Улучшают аппетит и помогают усваивать тяжелую пищу.

Низкий сахар: В процессе ферментации уровень сахара в плодах снижается.

Лучше всего подходят твердые осенние сорта, например, **Антоновка**.

Подготовка: Вымойте яблоки и уложите в банку или эмалированную емкость (можно переложить листьями смородины, вишни или мяты).

Рассол: На 1 литр воды возьмите:

1.5 ст. л. соли.

2 ст. л. сахара (или меда).

1 ч. л. ржаной муки или солода (для аромата и брожения).

Процесс: Залейте яблоки, прижмите гнетом. Держите 5-7 дней при комнатной температуре, затем уберите в холод на 3-4 недели.

С чем сочетать?

Гарнир: Идеально к жирному мясу, птице (утке, гусю) или свинине.

Салаты: Мелко нарежьте в винегрет вместо соленых огурцов.

Закуска: Просто с черным хлебом и нерафинированным маслом.

Важно: Из-за высокого содержания кислот их стоит ограничивать людям с повышенной кислотностью желудка или гастритом в стадии обострения.

Секретные пряности для уникального вкуса

Яблоки очень «благодарно» принимают ароматы. Добавьте в рассол:

Для свежести: Веточки свежей мяты или мелиссы.

Для аромата «деревни»: Ржаную солому (ошпаренную) — это лучший способ придать тот самый аутентичный запах.

Для остроты: Палочку корицы, пару бутонов гвоздики или звездочку бадьяна.

Для пикантности: Корень имбиря или веточку тархуна (эстрагона).

Полезные советы

Проверка рассола: Первые 5 дней яблоки активно впитывают воду. Проверяйте уровень ежедневно и доливайте свежий рассол, если плоды оголились.

Снятие пены: Если при брожении появилась белая пена — просто аккуратно снимите её чистой ложкой и промойте гнет. Это нормальный процесс.

Сахарный баланс: Если яблоки очень кислые, увеличьте количество меда или сахара в рецепте на 20%, чтобы ферментация шла активнее.

Моченые яблоки в капусте

Это рецепт «два в одном»: яблоки пропитываются капустным соком, а капуста остается хрустящей.

Что нужно:

Капуста белокочанная (4 кг)

Яблоки мелкие (2-3 кг)

Морковь (300 г)

Соль (3 ст. л.)

Сахар (2 ст. л.)

Как делать:

Нашинкуйте капусту, натрите морковь, смешайте с солью и сахаром.

Перетрите руками, чтобы пошел сок.

В емкость выложите слой капусты (3-5 см), затем слой целых яблок.

Заполните пустоты капустой и повторяйте слои.

Сверху — гнет. Оставьте на 5-7 дней при комнатной температуре.

Медово-горчичные яблоки (Пикантные)

Горчица придает остроту и не дает яблокам стать слишком мягкими.

Рассол на 5 литров воды:

Мед (200 г)

Соль (75 г)

Сухая горчица (2 ст. л.)

Солод или ржаная мука (50 г)

Как делать:

Растворите всё в теплой воде, дайте остыть.

Уложите яблоки в тару, укладывая между слоями яблок листья вишни или эстрагон (тархун).

Залейте рассолом под гнет.

Через 4-5 дней уберите в погреб или холодильник на месяц.

Секреты успеха

Температура: Первые дни держите при +18...+22°C для старта брожения.

Уровень жидкости: Яблоки всегда должны быть полностью покрыты рассолом, иначе появится плесень.

Сорта: Только поздние и твердые. Мягкие летние яблоки превратятся в «кашу».

Ферментированные яблоки с клюквой

Яблоки с клюквой — это один из самых красивых и витаминных способов заготовки. Клюква не только дает яркий цвет и кислинку, но и служит дополнительным консервантом благодаря содержанию бензойной кислоты.

Ингредиенты на 3-литровую банку

Яблоки: 1.5–2 кг (некрупная Антоновка или подобные сорта).

Клюква: 150–200 г (свежая или замороженная).

Листья: Смородины или вишни (5–7 шт.).

Для заливки (на 1 литр воды):

Соль: 1 ст. л. (с небольшой горкой).

Сахар: 2 ст. л. (или 3 ст. л. меда).

Корица: 1 палочка (по желанию).

Пошаговое приготовление

Подготовка: Яблоки вымойте, удалите плодоножки. Клюкву переберите и промойте.

Укладка:

На дно чистой банки положите половину листьев.

Плотно укладывайте яблоки, пересыпая их горстями клюквы.

Сверху положите оставшиеся листья.

Заливка:

Вскипятите воду с солью и сахаром.

Важно: Остудите рассол до комнатной температуры! Горячая вода убьет полезные бактерии.

Залейте яблоки так, чтобы они были полностью покрыты.

Брожение:

Накройте марлей, поставьте банку в глубокую тарелку (рассол может выливаться при брожении).

Держите при температуре +18–22°C в течение **4–5 дней**.

Ежедневно снимайте пену, если она появится.

Созревание: Закройте капроновой крышкой и уберите в холодильник на **30–40 дней**.

Почему яблоки и клюква хорошая идея?

Цвет: Рассол и сами яблоки приобретут нежный розовый оттенок.

Хруст: Клюква помогает яблокам дольше оставаться крепкими.

Польза: Двойной удар витамина С и польза для почек.

***Совет:** Если яблоки всплывают, используйте в качестве гнета внутри банки две скрещенные деревянные палочки или чистую капроновую крышку, вставленную внутрь «распоркой».*

Для большого объема (например, **ведро 10 литров**) расчеты немного отличаются, так как нужно учитывать пустоты между плодами. Обычно в 10-литровое ведро помещается около **5–6 кг яблок**. Чтобы их полностью залить, вам понадобится примерно **4.5–5 литров рассола**.

Ингредиенты на 5 литров воды:

Соль: 5 ст. л. (без огромной горки, примерно 150 г).

Сахар: 10 ст. л. (примерно 250 г) ИЛИ **7-8 ст. л. меда.**

Клюква: 500–700 г (для ведра).

Ржаная мука (секретный ингредиент): 2–3 ст. л. (разболтайте в небольшом количестве воды и добавьте в общий рассол — это даст правильное «хлебное» брожение).

Квашенные яблоки с грушами

Квашение яблок вместе с грушами — отличная идея, так как груши отдают свой аромат яблокам, а яблоки делятся кислотой, помогая грушам сохранить плотность.

Секрет:

Груши: Выбирайте только зимние, твердые сорта (например, «Конференция» или лесные дички). Мягкие груши превратятся в пюре.

Яблоки: Традиционно — Антоновка.

Соотношение: Обычно берут 1:1 или 2 части яблок на 1 часть груш.

Рецепт «Медовый дуэт»

На 5 литров воды (хватит примерно на 10-литровое ведро плодов):

Мед: 200 г (или 250 г сахара).

Соль: 75–80 г.

Ржаная мука: 2 ст. л. (заварить небольшим количеством кипятка, размешать до состояния сметаны и влить в рассол).

Листья: Вишня, черная смородина, эстрагон (тархун).

Как готовить:

Укладка:

Дно емкости застелите листьями.

Выкладывайте яблоки и груши слоями. Груши лучше класть в середину, так как они нежнее.

Между слоями можно добавить веточки тархуна — он идеально сочетается с грушей.

Рассол:

Растворите мед и соль в теплой воде (не выше 40°C, чтобы сохранить пользу меда). Добавьте заваренную муку.

Остудите и залейте плоды.

Брожение:

Держите под гнетом при комнатной температуре **6–8 дней**.

Снимайте пену и следите за уровнем воды.

Созревание:

Переставьте в холод на 1.5–2 месяца. Груши квасятся чуть дольше яблок.

Полезные советы

Прокол: Чтобы крупные груши быстрее проквасились внутри, их можно в 2–3 местах проколоть деревянной зубочисткой.

Плотность: Если боитесь, что груши станут слишком мягкими, добавьте в рассол горсть **коры дуба** (продается в аптеке) — дубильные вещества сохраняют их хрустящими.

Вкус: Груши делают рассол более сладким и тягучим, почти как сироп.

Специи специально для груш

Груша обладает более деликатным вкусом, чем яблоко, и требует особого подхода:

Кардамон: Добавьте 3–5 раздавленных коробочек. Он придаст благородный, слегка лимонный и камфорный аромат.

Бадьян (звездчатый анис): 1–2 звездочки на ведро. Даст легкую пряную сладость, которая идеально подчеркивает грушу.

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.