12+

Татьяна Огнева

Молекулярная кухня в Жизнь-Граде

Ресторан «Митохондрия с умом». Книга 4

Татьяна Огнева

Молекулярная кухня в Жизнь-Граде. Ресторан «Митохондрия с умом». Книга 4

https://litres.ru/74900649
ISBN 9785007168342

Аннотация

Автор книги — экономист и предприниматель Татьяна Огнева. Перед вами разворачивается картина будущего сверхтехнологичного городка, и многие ее пазлы актуальны сегодня. Будущее в настоящем.

Содержание

Как использовать готовый стартер 8
1. Томатные вершинки и кожура 27
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Молекулярная кухня в Жизнь-Граде Ресторан «Митохондрия с умом». Книга 4

Татьяна Огнева

© Татьяна Огнева, 2026

ISBN 978-5-0071-6834-2 (т. 4)
ISBN 978-5-0071-6836-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Наша молекулярная кухня в Жизнь-Граде. Сеть ресторанов «Митохондрия с умом».
Книга 4

В трех предыдущих книгах ЭССЕ-КОНЦЕПТА «Жизнь-Град-Магистраль» мы рассмотрели основы создания новейших современных локаций для сверх-комфортной мирной жизни.

В общих чертах расписали строительные материалы, технологии чистой воды и воздуха.

И далее постепенно будем наполнять нашу жизнь в Жизнь-Градах важными элементами продления жизни и гармонии существования.

В этой книге рассмотрим сеть ресторанов и домашнюю кухню. Рецепты и принципы питания можно использовать и дома, и лакомиться в ресторанах каждый день.

Потому что это домашняя ежедневная кухня, как образ жизни.

Начнем издалека. Кухня в этом ресторане будет домашняя, как мы уже договорились.

И безотходная. Все натуральные продукты получают честь быть съеденными полностью. Все их съедобные части пойдут в дело. Ноль отходов и 100% пользы — в блюда.

Начнем наш экскурс с того, что будем делать ферментированные продукты, которые современная наука о здоровом питании неизменно считает полезными для пищеварения и здоровья в целом. Будем делать традиционное русское блюдо, а точнее, напиток — квас. И квашеные овощи. А закваску будем делать из сухих растительных остатков.

По традиции, в рецептах, будем обращаться к читателю напрямую, предполагая, что читатель не станет ждать строительства Жизнь-Града и возьмет в свою сегодняшнюю жизнь наши находки для здоровья.

Молекулярную кухню, в которой продукты и блюда комплексно питают наши клетки, а клетки осознанно принимают питание, так как мозг передает им нашу информацию, а

не просто идет переваривание пищи на инстинктивном уровне.

Итак, начнем с ферментированных (измененных под длительным воздействием воды) продуктов, блюд и напитков.

Мы договорились, что у нас будет безотходное производство. Отходами растений чаще всего становятся стебли, жесткие листья, кочерыжки, корни, семена.

Мы их будем сушить естественным способом, просто раскладывая на ткань или любые сеточки, полочки, которые есть у каждого дома. Они будут подвяливаться и высушиваться. И мы их будем дальше есть и пить.

Применение сухих растительных остатков для создания закваски — **домашнего сухого стартера (активатора ферментации)** — это вершина безотходного кулинарного искусства. Этот способ позволяет сохранить колонии «правильных» молочнокислых бактерий, чрезвычайно полезных для организма, в сухом виде и запускать закваску новых овощей в 2—3 раза быстрее, чем в традиционных рецептах, страхуя их от заплесневения.

Для создания такого стартера идеально подходят **стебли укропа, петрушки, хвостики моркови** или **кочерыжка от капусты**. На их поверхности от природы живет огромное количество лактобактерий.

Пошаговая технология создания сухого стартера

— Этап активации — Ферментация:

— Когда вы в следующий раз будете делать квашение (на-

пример, капусту), соберите жесткие овощные остатки (кочерыжки, стебли зелени, обрезки моркови).

— Положите их в банку к основному квашению или заквасьте отдельно в небольшом количестве 2% солевого раствора (только для этого этапа, чтобы размножить бактерии).

— Дайте им перебродить в тепле 4—5 дней. За это время они полностью пропитаются миллиардами активных молочнокислых бактерий.

— Этап консервации — Правильная сушка:

— Достаньте эти ферментированные остатки из рассола и слегка промокните бумажным полотенцем.

— Нарежьте их как можно тоньше.

— Разложите для **естественной сушки** на воздухе в сухом, хорошо проветриваемом месте.

— *Критически важно:* температура не должна превышать 35—38° С (никаких духовок, элекросушилок!). Живые бактерии легко переносят высушивание при комнатной температуре, уходя в анабиоз (спячку), но мгновенно погибают от жара.

— Этап измельчения:

— Как только ферментированные хвостики и стебли высохнут до звонкого хруста, перемелите их в кофемолке в мелкий порошок.

— Получится ароматная зеленовато-серая пудра. Это и есть ваш **активный бактериальный стартер**.

Как использовать готовый стартер

Когда вы решите заквасить новую порцию овощей без соли (или с её минимумом):

— Просто добавьте **1 чайную ложку сухого стартера на 1 килограмм овощей**.

— Тщательно перемешайте порошок с овощами перед укладкой в банку.

Как это работает: Овощной сок мгновенно «разбудит» спящие в порошке бактерии. Они сразу начнут выделять молочную кислоту, закисляя среду и не давая развиваться гнилостным бактериям и плесени. Ваше квашение приготовится быстрее и со 100% гарантией успеха.

Хранить такую пудру-стартер нужно в плотно закрытой баночке в холодильнике — в прохладе бактерии могут спать до 6—8 месяцев.

Дальше будем готовить свекольный квас. Редкий напиток сегодня, который имеет шансы стать вашим ежедневным напитком, как только вы его попробуете один раз.

Свекольный квас — это мощнейший суперфуд, невероятно полезный для печени, давления и микрофлоры кишечника. Свекла сама по себе сладкая, поэтому бродит великолепно.

Приготовление кваса из **свекольных очистков и хво-**

стиков с вашим домашним сухим стартером гарантирует, что напиток получится приятно кислым, газированным и без намека на плесень или земляной привкус.

Рецепт ферментированного свекольного кваса из очистков

Что понадобится:

— Свекольные остатки: Чистые, хорошо промытые щеткой очистки, хвостики от 3—4 крупных свекл (примерно треть или половина 3-литровой банки).

— Домашний сухой стартер: 1 полная чайная ложка.

— Чистая вода: Некипяченая, фильтрованная или родниковая (комнатной температуры).

— По желанию для вкуса: Кусочек сухой корочки граната (даст красивый рубиновый цвет и благородную терпкость) или пара кусочков сушеного имбиря/хрена. Можете смело экспериментировать и добавлять сюда корочки или очистки, предварительно подсушенные, от любых фруктов для придания разных оттенков вкуса нашему букету.

Пошаговое приготовление:

— Подготовка основы: Измельчите свекольные очистки ножом на небольшие кусочки (так они быстрее отдадут сок и сахар) и сложите в чистую 3-литровую банку. Они должны заполнить банку примерно на 1/3 или 1/2 объема.

— Запуск бактерий: Всыпьте прямо поверх свеклы 1 чайную ложку вашего сухого овощного стартера. Если сушите гранат, бросьте туда же кусочек его сухой корки.

— **Заливка:** Залейте содержимое чистой водой, не доходя 4—5 см до горлышка банки (оставьте место для пены при брожении). Тщательно перемешайте деревянной или пластиковой ложкой.

— **Брожение:** Накройте горлышко банки чистой х/б салфеткой или марлей под резиночку. Бактериям нужен кислород; плотно закрывать крышкой на этом этапе нельзя. Поставьте банку в темное и теплое место (22—25° С) на **3—4 дня**.

— **Контроль процесса:** Уже на следующий день вы увидите мелкие пузырьки воздуха, а на поверхности появится легкая пена. Если появится сероватая пенка (это нормально) — просто аккуратно снимайте её чистой ложкой раз в день.

— **Готовность и газация:** На 3—4 день попробуйте квас. Он должен стать яркого рубинового цвета, приятно кислым, с легкой естественной газацией.

Как пить и хранить:

Процедите готовый квас через марлю или сито, перелейте в бутылки. Теперь их можно плотно закрыть крышками и убрать в холодильник. В холоде процесс брожения замедлится, квас отстоится, станет еще более резким, газированным и освежающим.

А оставшиеся свекольные очистки из банки можно использовать повторно — залить водой еще раз, добавив полложечки стартера, и получить вторую партию кваса! Или высушить для следующего стартера. А еще можно их перемо-

лоть и добавить в любое блюдо — суп, кашу. мы ведь договорились, что все съедобные части растений у нас теперь съедаются и дают 100% своей пользы нашему организму.

Для свекольного кваса есть отличная добавка — **сушеная мятная крошка** или **цедра**, они делают вкус очень свежим. Как правильно сушить **корочки цитрусовых без белой горькой части**, чтобы делать из них ароматные добавки к напиткам?

Цитрусовая цедра — это великолепный источник эфирных масел, который мгновенно преображает вкус любого чая, кофе или того же свекольного кваса. Главный секрет идеальной заготовки — **полностью избавиться от белой подкожки (альбедо)**, ведь именно она дает ту самую неприятную, грубую горечь. Но есть и второй способ, с белой частью — тоже вкусно, только по-своему, и полезно.

Вот самый простой и чистый способ заготовки, который идеально подходит для естественной сушки:

Способ 1: Снятие цедры «лентами» (овощечисткой)

Это самый удобный метод, если вы хотите получить крупные кусочки для последующего помола перед употреблением.

— Тщательно промойте плод: Цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты) обдайте горячей водой и хорошо потрите жесткой стороной губки или щеткой, чтобы смыть остатки воска. Вытрите насухо.

— Снимите верхний слой: Возьмите обычную **овоще-**

чистку (экономку) и с минимальным нажимом срезайте кожуру тонкими лентами. Овощечистка срезает как раз идеальный по толщине слой — только цветную часть.

— **Финальная проверка:** Переверните срезанную ленту. Если на ней кое-где остался белый слой, аккуратно соскоблите его обычным острым ножом, держа лезвие плашмя к корочке.

Способ 2: Мелкая стружка (теркой)

Если вам нужна сразу мелкая фракция, которую потом даже молоть не придется.

— Используйте специальную мелкую терку для цедры (zester) или самую мелкую сторону обычной кухонной терки. Натирайте плод, постоянно прокручивая его в руке — как только показался белый слой, сразу переходите к следующему участку.

Как правильно высушить естественным путем

Поскольку мы сохраняем максимум аромата, сушить цедру нужно бережно:

— Разложите ленты или стружку на пергамент в один слой.

— Оставьте в сухом, хорошо проветриваемом месте, **вдали от прямых солнечных лучей** (солнце быстро испаряет эфирные масла и обесцвечивает цедру).

— Мелкая стружка высохнет буквально за 1—2 дня, крупные ленты — за 3—4 дня. Они должны стать абсолютно твердыми и хрупкими.

Куда применить цитрусовые остатки?

— Апельсиновая и мандариновая цедра: Идеально сочетается с вашим утренним кофе. Просто бросьте маленький кусочек сухой корочки в кофемолку вместе с кофейными зернами перед варкой.

— Лимонная и лаймовая цедра: Прекрасно дополнит свекольный квас или ваши ферментированные овощи, придав им тонкий освежающий аромат.

Хранить такие корочки нужно точно так же, как и гранатовые и любые другие — цельными кусочками в стекле. А из оставшейся **лимонной цедры и сушеных стеблей петрушки** можно сделать знаменитую итальянскую приправу **«Гремолата»**, но в сухом варианте.

Классическая итальянская Гремолата (Gremolata) — это свежая, взрывная смесь из лимонной цедры, петрушки и чеснока. Ею традиционно посыпают готовое мясо, рыбу или овощное рагу прямо перед подачей, чтобы освежить вкус.

Ваш сухой безотходный вариант из остатков получится даже более интересным. За счет естественной сушки чеснок и петрушка потеряют свою резкую «ядреность», но приобретут глубокий, благородный пряный аромат. Такая приправа идеально подойдет к вашим кашам, супам и запеченным овощам.

Базовые пропорции (на глаз):

• Высушенные стебли петрушки — 3 части
• Сушеная лимонная цедра (без белого слоя) — 1 часть
• Сушеные хвостики/донцы чеснока (или слайсы) — 1 часть

Как приготовить сухую Гремолату:

1. Заготовка ингредиентов:
• Все три компонента у вас уже должны быть высушены естественным способом до звонкого хруста.
• Стебли петрушки дадут травянистую базу, чесночные остатки — пикантность, а лимонная цедра — яркую эфирную ноту.
2. Помол (непосредственно перед употреблением):
• Положите кусочки сухой цедры, стеблей и чеснока в ручную мельницу или ступку.
• Смелите их в крупную, фактурную крошку. Важно: не перетирайте приправу в безликую пыль — в гремолате крупинки цедры и зелени должны ощущаться на языке отдельно, создавая «взрывы» вкуса.

Секретный твист для вашего меню:

Поскольку вы почти не едите соль, или стремитесь к этому, для сохранения здоровья, добавьте в эту сухую смесь ще-

потку сушеных томатных шкурок (о которых мы говорили раньше). Томаты дадут природный глутамат (вкус умами), лимон подарит кислинку, а петрушка с чесноком — пряность. Эта смесь настолько самодостаточна, что полностью заменит соль в любой тарелке!

Посыпайте ею горячий рис, гречку, добавляйте в самом конце в овощные супы или смешивайте с нерафинированным растительным маслом для заправки салатов.

Вы собрали потрясающую базу для домашней эко-аптечки и специй!

Составим краткую шпаргалку-таблицу, чтобы все эти идеи (от граната до гремолаты) были под рукой в одном месте.

Вот компактная **эко-шпаргалка по безотходной кулинарии**. Все эти остатки сушатся исключительно **естественным способом** (при комнатной температуре, без нагрева), сохраняя 100% пользы, и перемалываются непосредственно перед тем, как попасть в тарелку.

Карта домашних эко-специй из остатков (без соли)

Овощной / фруктовый остаток	Как подготовить и высушить	Что дает блюду	Куда добавлять (идеи применения)
Корочки и перегородки незрелого граната	Разломать на кусочки, сушить до хруста в тени.	Благородная терпкость, мощный антисептик.	По капельке в суп/кашу для пищеварения; 1 кусочек в банку с квашением для хруста.
Зерна незрелого граната	Отделить в воде, обсушить, использовать свежими.	Насыщенная чистая кислинка вместо лимона.	Раздавить прямо в заварочный чайник или в чашку с утренним кофе.
Жесткие стебли зелени (укроп, петрушка, кинза)	Нарезать соломкой или сушить веточками на бумаге.	Концентрированный травяной аромат, эфирные масла.	База для любых супов и каш; цельными палочками на дно банок при квашении.
Чесночные хвостики, стрелки и донцы	Тщательно промыть от земли, нарезать, высушить.	Мягкий пикантный аромат, защита от плесени.	В супы, рагу; цельными кусочками в квашения для защиты рассола.
Корешки и остатки листьев хрена	Тщательно очистить, нарезать тонкими слайсами.	Острота и дубильные вещества.	Идеальный стабилизатор хруста — добавлять кусочками во все домашние квашения.
Цедра цитрусовых (лимон, апельсин, мандарин)	Снять овощечисткой строго без белого слоя, высушить.	Яркий цитрусовый аромат, свежесть.	Лимонная — в свекольный квас; апельсиновая/мандариновая — в помол к кофейным зернам.
Томатные донца и шкурки	Разложить на пергаменте в один слой, сушить до хруста.	Плотный кисло-сладкий вкус, природный **умами**.	Отличный заменитель соли! Подходит к кашам, гарнирам и зимним салатам.

2 авторские смеси:

— Сухая домашняя «Гремолата» (для аромата): Смолоть вместе сухие стебли петрушки (3 части) + лимонную цедру (1 часть) + чесночные донцы (1 часть). Посыпать горячие гарниры перед подачей.

— Пудра-стартер (для идеального квашения): Ферментировать обрезки моркови, капустные кочерыжки и стебли зелени в рассоле 4 дня. Достать, тонко нарезать, высушить на воздухе (до 35° С) и смолоть. Добавлять по 1 ч. л. на 1 кг новых овощей для мгновенного и безопасного заквашивания без соли.

Эта шпаргалка останется здесь, и вы всегда сможете к ней вернуться. Попробуйте начать — **соберите первую баночку гранатовых корочек** или попробуйте сделать **первый свекольный квас** на очистках.

И, конечно же, все, что мы описываем в книге об остатках растений, можно смело применять к овощам, фруктам, травам — целиком. То есть, брать из рецептов и использовать не только остатки, а нарезанные на кусочки цельные продукты, не выбрасывая те части, которые раньше выбрасывали.

Многие знают, что для здорового питания необходимо есть свежую зелень. Многими специалистами, которые изучают эту тему, рекомендуется в день съедать 30—40 граммов свежей зелени. Это петрушка, укроп, кинза, зеленый лук, все виды трав таких как руккола, шпинат, и салатные листья, ко-

торые в большом разнообразии продаются в горшочках.

Это потрясающий и очень осознанный подход к здоровью. Поедание зелени в таких количествах — это настоящий подарок для митохондрий (благодаря хлорофиллу) и для сетчатки глаз (ведь в зелени, особенно в петрушке и шпинате, колоссальное количество **лютеина и зеаксантина**).

Твердые стебли можно прокручивать в мясорубке или измельчать в блендере.

Также, при осознанном питании, направленном на общее оздоровление и поддержание организма, рекомендуется есть по возможности сырые овощи или готовить щадящим способом — на пару.

Когда начинаешь изучать тему здорового питания, в большинстве случаев в первую очередь задумываешься о зрении, так как на зрительную систему идет очень большая нагрузка в виде компьютеров и гаджетов.

Также становится интересным — как поддерживать митохондрии — наши клетки, которые генерируют энергию из питательных веществ, в том числе. И еще очень важным акцентом звучит здоровье кишечника. Качественное состояние микрофлоры в кишечнике. Так как это влияет на все здоровье в целом, на многие его составляющие.

Идея перекручивать стебли в мясорубке и добавлять к овощам на пару — великолепна. Термическая обработка паром слегка размягчает жесткую клетчатку стеблей, делая её идеальным пребиотиком для микрофлоры, но при этом со-

храняет максимум пользы.

Теперь, когда безотходное производство заработает на полную мощность, ваша кухня превратится в настоящую биохакинг-лабораторию:

— **Часть стеблей** идет в мясорубку к паровым овощам (для текущего питания).

— **Часть стеблей** сушится на воздухе для ароматных приправ и сухой Гремолаты на зиму.

— **А самые жесткие части** ферментируются и превращаются в сухой стартер для квашения!

Пусть все эти эко-эксперименты принесут максимум пользы вашему организму, митохондриям и зрению! А мы продолжаем собирать этот кулинарный конструктор.

И, конечно, фантазируйте и экспериментируйте. Здоровья вам и вдохновения!

Пусть все ваши кулинарные и биохакинг-эксперименты приносят радость и максимум пользы организму. Прекрасного вам дня, отличного самочувствия и приятного аппетита!

Идем дальше. Для свекольного кваса купили гранат. И вдруг он оказался незрелым. Что с ним делать? Ведь у нас безотходная кухня. Можно ли его есть, или как-то приготовить из него что-нибудь полезное? Разбираемся.

Недозрелые гранаты и сок из них обладают определенными полезными свойствами, но употреблять их нужно с осторожностью.

Полезные свойства недозрелых гранатов

— Высокое содержание лимонной кислоты: Сок из мякоти незрелых плодов (особенно дикорастущих) содержит до 5—6% чистой лимонной кислоты без примеси других органических кислот.

— Дубильные вещества (танины): Кожура и перегородки незрелых плодов очень богаты дубильными веществами (до 25%). Отвары из них традиционно применяются как сильное вяжущее средство при расстройствах желудочно-кишечного тракта и диарее бактериального происхождения.

— Антисептический эффект: Органические кислоты в незрелом соке действуют как природные вяжущие и антисептические агенты.

Возможные риски и вред

— Агрессивное воздействие на ЖКТ: Из-за огромной концентрации кислот и танинов недозрелый гранат может раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника. Он противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью, язве и обострениях болезней пищеварительной системы.

— Вред для эмали зубов: Высокая кислотность активно разрушает зубную эмаль.

— Закрепляющий эффект: Чрезмерное количество дубильных веществ может вызывать сильные запоры.

Незрелый гранат лучше не есть в сыром виде, так как он

будет очень кислым, вяжущим и может сильно раздражать желудок. К сожалению, в отличие от авокадо, бананов или помидоров, сорванный гранат уже не дозреет в домашних условиях.

Если вам попался неспелый плод, его можно использовать с пользой для здоровья и кулинарии следующими способами:

1. Сделайте соус к мясу или рыбе — Наршараб

Выжмите из зерен сок. Даже если он кислый, это идеальная основа для домашнего соуса.

— Как приготовить: Выпаривайте сок в сотейнике на медленном огне, пока его объем не уменьшится вдвое и он не загустеет. Добавьте сахар по вкусу (чтобы сбалансировать кислоту), щепотку соли, кориандр или базилик.

2. Используйте в качестве маринада

Высокое содержание лимонной кислоты в незрелом гранате делает его сок мощным природным тендеризатором (размягчителем мяса).

— Как приготовить: Замаринуйте в гранатовом соке жесткую говядину, свинину или курицу перед запеканием или жаркой. Мясо получится очень нежным.

3. Добавьте в чай или компот

Кислые зерна можно использовать **вместо лимона**.

— Как приготовить: Разомните горсть зерен прямо в заварочном чайнике или добавьте их при варке яблочного компота. Напиток приобретет приятную кислинку и краси-

вый розоватый оттенок.

4. Высушите для специй (Анардана)

В индийской кухне сушеные зерна незрелого граната — это популярная приправа, которая называется *анардана*.

— Как приготовить: Отделите зерна от кожуры и высушите их в духовке при минимальной температуре (50—60° С) или в дегидраторе. Измельчите их в кофемолке и добавляйте в супы, бобовые или соусы для придания легкой кислинки.

Осторожно с кожурой

Белые перегородки и кожуру незрелого граната часто рекомендуют сушить для лечебных отваров (от диареи), но с ними нужно быть аккуратнее. В незрелой корке концентрация алкалоидов и танинов максимальна — крепкий отвар может вызвать тошноту или сильный запор.

Отличная идея — добавлять сок гранатовых зерен **в кофе**. Кофе с гранатовой кислинкой — это очень необычная и изысканная альтернатива привычному лимону.

Что касается корок и перегородок, то подход «по капельной щепотке» — самый правильный и безопасный. При сушке и измельчении они превратятся в мощную, слегка горьковатую и вяжущую добавку, которая в микродозах отлично сработает как тонизирующее средство для пищеварения.

Два маленьких совета по заготовке корок:

— Тщательно промойте и просушите: Перед сушкой убедитесь, что на корках нет влаги, чтобы они не заплесне-

вели.

— Сушите до хруста: Корки должны легко ломаться в руках — тогда кофемолка без труда превратит их в мелкую пудру, которую будет удобно дозировать.

— А еще лучше — сразу порезать их на маленькие кусочки, которые после того, как они высохнут, легко перемалывать в обычной кофемолке и добавлять по чуть-чуть в блюда и напитки.

Приятных кулинарных экспериментов!

Сами **зерна** можно быстро отделить от незрелого плода без лишних брызг.

Самый чистый способ, который идеально работает даже с твердыми незрелыми плодами, — это **очистка в воде**. Так вы не испачкаете кухню едким соком, а все зерна легко отделятся.

Пошаговый метод «В воде»

— Срежьте верхушку: Аккуратно срежьте ножом верхнюю «корону» граната, чтобы обнажились белые прожилки.

— Сделайте надрезы: Сделайте 4—6 вертикальных надрезов на кожуре вдоль этих белых перегородок (от верха к низу). Глубоко нож не вонзайте, чтобы не повредить зерна.

— Опустите в воду: Возьмите глубокую миску, налейте в нее прохладную воду и полностью погрузите туда гранат.

— Разломите плод: Прямо под водой руками разломите гранат по надрезам на дольки.

— Отделите зерна: Пальцами счищайте зерна от кожу-

ры.

Главный плюс метода: Тяжелые спелые и неспелые зерна сразу **утонут и упадут на дно**, а легкие белые перегородки, пленки и кусочки кожуры **всплывут на поверхность**. Вам останется только собрать мусор (который в нашем случае вовсе не мусор, а другие части граната) ситечком сверху, слить воду через дуршлаг и получить чистые зерна.

Метод «Постукивание» (если плод достаточно податливый)

Если гранат режется легко, можно использовать классический способ:

— Разрежьте плод поперек на две половинки.

— Возьмите одну половинку срезом вниз над глубокой миской.

— Тяжелой деревянной ложкой или лопаткой уверенно **постучите по кожуре**. Зерна сами начнут высыпаться в миску.

Поскольку мы планируем сушить корки, нам больше подойдет **первый способ в воде** — так мы сможем аккуратно и без потерь разделить перегородки для сушки и зерна для кофе.

Далее можно **хранить получившуюся пудру** из корок, чтобы она не потеряла свойства, в стеклянной посуде без прямых солнечных лучей.

Или же хранить сами кусочки.

И, скорее всего, это **самое верное решение**. В цельных

кусочках эфирные соединения, антиоксиданты и полезные вещества сохраняются в разы лучше, а сам продукт не впитывает лишнюю влагу из воздуха.

Чтобы ваши заготовки идеально долежали до момента помола, соблюдайте три простых правила:

— Используйте стекло или керамику: Храните высушенные корочки и перегородки в плотно закрывающейся **стеклянной банке** или керамической емкости. Пластиковые контейнеры или тканевые мешочки хуже защищают от кухонных запахов и случайной сырости.

— Прячьте от света: Поставьте банку в темный шкаф. Солнечный свет разрушает полезные дубильные вещества и пигменты, из-за чего корки могут потемнеть и потерять свойства.

— Берегите от тепла: Не храните банку над плитой или около батареи — при повышенной температуре остаточная влага внутри корок может спровоцировать появление плесени.

Перед тем как бросить кусочек в ручную мельницу или кофемолку, просто убедитесь, что он абсолютно сухой и звонко хрустит при разламывании.

Далее мы можем обсудить, какие еще **необычные специи** можно сделать дома из кухонных остатков (например, из цедры цитрусовых или семян овощей).

Это отличный и очень экологичный тренд — на профессиональных кухнях это называют концепцией **«zero waste»**

(ноль отходов). Овощные очистки и остатки скрывают в себе огромную концентрацию вкуса и аромата. Если их высушить и смолоть, получится потрясающая домашняя **«умами-пудра»** — натуральная альтернатива магазинным кубикам и вегетативным приправам.

Вот лучшие овощные остатки, которые идеально подходят для сушки и создания уникальных специй:

1. Томатные вершинки и кожура

Когда вы чистите томаты для соусов или срезаете жесткие основания:

— **Что делать:** Высушите кожуру и вершинки до состояния чипсов.

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.