

HORVÁTH JUDIT | KIRÁLY ÁGNES

FERMENTÁLT KONYHA

TÖBB MINT 100 RECEPT ERJESZTETT
ALAPANYAGOKBÓL A REGGELITŐL A VACSORÁIG

TARTALOM

Előszó, avagy a fermentálás dicsérete	7
Judit	8
Ági	11
MINDENNAP VALAMI FERMENTÁLT	12
TEJSAVAS ERJESZTÉS.....	16
Laktofermentált növényi alapanyagok	24
VEGYES VADERJESZTÉS	70
Házi starterek, oltóanyagok	72
Kenyerek	80
Erjesztés szimbionta telepekkel	98
NÖVÉNYI TEJTERMÉK-HELYETTESÍTŐK	104
FÚSZEREZÉS, ÍZESÍTÉS, PÁCOLÁS	
FERMENTÁLT ALAPANYAGOKKAL.....	126
ÉDES ÉS SÓS REGGELIK	136
SZENDVICSEK ÉS KENCÉK, FALATKÁK ÉS MÁRTOGATÓSOK	164
SALÁTÁK.....	192
LEVESEK	208
FŐÉTELEK	228
DESSZERTEK	288
Szakkifejezések	338
Tárgymutató	344



ELŐSZÓ, AVAGY A FERMENTÁLÁS DICSÉRETE

Kevés olyan technológia létezik a gasztronómiában, mint az erjesztés, ami már több ezer éve örök sláger! Gondoljunk csak bele: összeköt és körbevesz minket, hiszen ott van a nagymám feledhetetlen savanyúkáposzta-levesében a családi ebédeken, egy pohár borban az asztalon, vagy akár egy három Michelin-csillagos étterem fermentált sárgarépás rákfogásában. Talán éppen ezért éreztem késztetést, hogy megértsem, mi is ez a folyamat valójában. Akkoriban még a pályám elején jártam, de belevágtam, és elkészítettem az első ecetemet, egy barnasöracetet. Soha nem felejttem azt az érzést, amikor elkészült! Ott álltam a már kész ecet előtt, megkóstoltam, és annyira ízlett, hogy gyermeki örömmel ugráltam – mintha én lennék az az ember, akinek először sikerült tüzet gyújtania. Teljesen magával ragadott az érzés, egyszerűen beszippantott, és onnan nem eresztett! Ez volt az a pillanat, amikor rájöttem, hogy nem tudok és nem is akarok többé fermentálás nélkül főzni, a művelet az életem részévé vált.

Így kerültem bele ebbe a sokszínű és ezerarcú világba, ami mára már a Salt konyhafilozófiájának egyik meghatározó elemévé vált. Megtanultam tudatosan használni, megérteni, hogy mi, miért és hogyan történik az erjedés során. Megértettem, mennyire fontos és hasznos a táplálkozásunk és a fenntarthatóság szempontjából, hogy milyen sokszínűvé és vibrálóvá tudja tenni az ételeinket nap mint nap. Talán az egyik legnagyobb ajándék nekem, amikor ott állok a tálalóasztalnál szervizidőben, és látom az emberek arcán az önfeledt örömet, amit ez az izgalmas és egyben

ismerős ízutazás okoz nekik. Ez nekem a legnagyobb jutalom a nap végén! Többek között ezt az érzést adhatja a fermentálás egy szakácsnak, vagy bárkinek, aki elkezd vele foglalatzkodni.

Köszönöm, hogy a könyv által újra felidéződtek bennem ezek az érzések és emlékek. A kötet rendkívül érdekes és hasznos olvasmány. Judit és Ági komoly értéket teremtettek: megannyi érdekes fermentálásfajta és -technológia pontos leírását sorakoztatják fel, amelyek segítségével könnyedén varázsolhatunk egészséges, kiváló és izgalmas ételeket az asztalunkra az általuk megírt több mint 100 recept alapján.

Abszolút hiánypótló könyv a kategóriájában!

TÓTH SZILÁRD,
a Michelin-csillagos
Salt étterem séfje

JUDIT

Mai napig élénken él bennem, ahogy a nagyanyám földpincéjébe vezető hosszú falépcsőn lefelé haladva a hatalmas fakádat néztem. Nagyanyám egyenként vette le a rétegeket a télire el-tett savanyú káposztáról: a súlyt (forrázott követ), a deszkából készített fatetőt, majd a vászon-terítőt, aminek feladata az volt, hogy a káposzta tetejét makulátlanul tartsa. Alattuk pedig ott pompázott a zöldes-vajsínű kincs, mely egyszerre volt markáns, friss és ellenállhatatlan. Kísiskolás lehettem akkor, és persze akkoriban még senki sem hívta a folyamatot fermentálásnak, de én ekkor találkoztam vele először. Meghatározó élmény volt. A kovászos kenyér készítésének folyamata sem nyugózott le kevésbé. Nagyanyám morzsoltkának hívta a saját kovászát, a kenyér-készítéskor a teknőhöz ragadt tészta liszttel összegyúrt és kiszárított elegyét. A kistányéron a spájazablakban tartott morzsoltkát a sütés előtt két nappal elővette. Egy éjszakára beáztatta, majd lisztet és cukrot kevert hozzá, a keverék pedig a másnapi kenyérsütésre habos és hólyagos lett. Akkor még nem is tudtam, hogy nagyanyám bizony kovászolt.

Amolyan családi vonás volt nálunk a savanyúság, különösen a savanyú káposzta imádata. Édesapám zalai babos káposztája, és inas-korában a mesterétől tanult fogás, a dinsztelt szárazkáposzta sok családi és baráti asztaltársaság kedvenc fogása lett. E vacsorákon minden savanyú levest és salátát édesanyám saját almaecete ízesített...

Valójában mindig is az életem része volt a fermentálás, persze az eljáráshoz fűződő kapcsolatom nem volt mindig tudatos vagy konkrét.

Huszonevesen, amikor tejfehérje-allergiával és gluténérzékenységgel diagnosztizáltak, az előírt

étrendi változtatások alapjaiban rengették meg gasztronómiai önértékelésem. Gyermekkorom meghatározó ízei és eseményei, melyek beépültek tudatomba, és személyiségem formálói lettek, sorra megkérdőjeleződtek. A régi ízek, melyekből elegendő volt egy falatot megkóstolnom, és ettől egy teljes emlék idéződött fel előttem, nem lehettek már többé a nyugalom ízei. Újra kellett formálnom őket.

Évekbe telt, de az ízek, képek, hangulatok, színek, textúrák jó arányú összehangolódása lassan kezdett újra kialakulni. Visszatért az életembe a fermentálás, ez alkalommal tudatosan és konkrétan, gyógyító ereje sok utat nyitott meg, és gyakran segített megoldani a mentes élet konyhatechnológiai kihívásait. Ekkoriban tanárként dolgoztam, de a hivatásom mindig is a gasztronómia volt. A mentes diéta okozta kihívások megoldása során rátaláltam sok olyan – nemegyszer kevésbé hangsúlyos – részletre, amelyek nem csak nekem voltak fontosak. Így, a közös érdeklődésen keresztül találkoztam Ágival. Neki köszönhetően a tudásom, a fermentálással kapcsolatos ismereteim kibővültek, és mára már ösztönössé vált az ízek kutatása, oktatása és hirdetése.

Fermentálni csak szenvedéllyel lehet. Olyan ez, mint amikor egy régen érzett ízt rögtön meg akarunk kóstoltatni másokkal. Ahogy Thomas Moore mondta: „Minden étkezésben ott lakozhat a lélek, egy különös varázs; elég hozzá egy csöppnyi odafigyelés, képzelet, és figyelmes gondoskodás.”





ÁGI

Számomra az étkezés egy minden érzékszervet mozgósító élmény, az élet élvezetének és dicséretének nap mint nap ismételhető szertartása. Különösen akkor, ha ismerős, vagy épp ínycsiklandóan fűszeres illatokat árasztó, vibráló színekkel tarkított, szeretettel készített és tálalt ételek sorakoznak az asztalon. Sajnos nem volt ez mindig így.

Felnőttkorom jelentős részében hiányzott az ízek, textúrák vagy a társaság egyszerű élvezete. Eleinte azért, mert a nagy rohanás közepette csak üzemanyagként tekintettem az étkezésre. Később pedig azért, mert folyton az ételek tesztetre gyakorolt hatását fürkésztem. Bár kellemetlen panaszaim szerencsére átmenetinek bizonyultak – az én intoleranciáimat „csupán” a sokáig tartó és nagymértékű stressz okozta –, a gyógyulás nem egyik napról a másikra következett be. Eleinte körülbelül egytucatnyi alapanyagra kellett csökkentenem az elfogyasztható élelmiszerek számát. Az evés folyamatos odafigyelést igénylő feladattá vált, amit szorongás követett, valamint félelem a hibázástól, a kellemetlen tünetek fellángolásától. Mivel nem ehettem ugyanazt, mint a szeretteim, úgy éreztem, ez magányos küzdelem, és csakis önmagamra számíthatok – egyedül vívom a harcomat. Az étkezés élvezete nem jelentett többet a nyugalomnál, amit a helyes döntések biztosítottak.

Amikor a fermentálás megjelent az életemben, már az első falat savanyúság megváltoztatott bennem valamit. Szinte éreztem, ahogy neuronról neuronra terjed bennem valami örömteli, belső bizonyosság: ez lesz az! Ezután a családtagjaimmal is megkóstoltattam a zöldségeket, és közben minden sejtem táncot járt az izgatottságtól. A legnagyobb ajándék az volt, amikor láttam, hogy széles, őszinte mosoly ül ki az arcukra, és

azonnal mesélni kezdenek az ismerős gyerekkori élményeikről. Végre én is adhattam nekik valamit, és újra közéjük tartoztam. Szépen lassan újra megtanultam élvezni az étkezéseket is.

Azóta már számtalanszor bebizonyosodott, hogy az erjesztett ételek csodálatos tulajdonságokkal és képességekkel rendelkeznek. Újra megtanítanak örülni annak, hogy ebben a fizikai testben élünk. Megmutatják, hogy a türelem valóban nagy erény: a legnagyobb fermentált fogások bizony mind idővel érnek azzá. Visszahozzák az életünkbe a régóta hiányzó ízeket és a kedves emlékeket, de összehozzák azokat is, akik újonnan fedezik fel őket. Úgy gondolom, a fermentálás egyik legnagyobb csodája, hogy néhány egyszerű alapanyag segítségével felejthetetlen lakomák és felejthetetlen emberi találkozások születnek.

Boldog vagyok, hogy Judittal is egy ilyen felejthetetlen alkalommal, fermentált ételek kóstolása során ismerkedhettem meg. Azonnal lenyűgözött, ahogyan a gluténmentes kovásszal és a növényi sajtokkal bánik, hogy milyen kreativitással alkot meg soha nem látott, ellenállhatatlan finomságokat – és hogy milyen természetességgel tud bárkit vendégül látni az asztalánál. E receptkönyvben kettőnk szenvedélye egyesül: a fermentált alapanyagok minél sokrétűbb felhasználási lehetőségeit keresve gyűjtöttük össze azokat a hagyományos (vagy elsősorban szokatlannak tűnő, mégis isteni) fogásokat, amelyekkel a reggelitől a vacsoráig bármely napszakban és bármilyen alkalommal elkápráztathatjuk az ízlelőbimbóinkat. Az útmutatások egyszerre lesznek könnyűek és precízek, ismerősek és a komfortzónát feszegetők.

Egy biztos: szívet melengető emlékeket, elképesztő felfedezéseket és ízélményeket rejtő csodavilágba indulunk. Tartsatok velünk!



MINDENNAP
VALAMI
FERMENTÁLT

A fermentálás, vagyis erjesztés ősi ételkészítési és tartósítási eljárás, ami mindig is kitüntetett szerepet töltött be az emberiség életében. Olyan hétköznapi eledelket köszönhetünk neki, mint a kenyér, a joghurt, a sajt, az érlelt sonka és kolbász, vagy épp a savanyú káposzta. A folyamat során hasznos mikroorganizmusok milliárdjai szaporodnak el, miközben az enzimeik feltárják, előemésztik az élelmiszereinkben található tápanyagokat. Munkájuk nyomán ízletes, természetes módon tartós, könnyebben emészthető és táplálódóbb fogásokkal gazdagodhatunk.

Ebben a könyvben néhány kivételtől eltekintve olyan alaprecepteket mutatunk be, amelyek spontán erjesztéssel (tehát különleges oltóanyag hozzáadása nélkül) is könnyedén elkészíthetők. A könyv első részében megismerkedünk a tejsavas erjesztéssel (savanyúságok, álgabonák, hüvelyesek és növényi tejhelyettesítők), a kovászolással (kenyerek és kelesztett tésztafélék), és néhány szimbióta erjesztőkultúrával is (házi gyümölcsceetek, kombucha és vízikéfir), amelyek segítségével színessé és izgalmassá tehetjük konyhaművészetünket. Mutatunk azért pár olyan lehetőséget is, amellyel összetettebb élelmiszereket, például nemes penésszel érlelt „sajtokat” vagy házi, pácolt és szárított sonkát is készíthetünk.

A könyv második felében azt járjuk körül, hogy ezek az egyszerű, fermentált segédanyagok és alaptermékek milyen változatosan illeszthetők be a reggelitől a vacsoráig, a snackektől a főfogásokon át a desszertig bármelyik étkezésünkbe. A saját kreációinkon kívül a legtöbb receptünk a hagyományos magyar konyha fogásait eleveníti fel és csavarintja meg kicsit. De helyet kaptak a kedvenc nemzetközi fogásaink is: közeli szomszédaink és távoli barátaink által inspirált ételek is szép számmal képviselhetik magukat a menüben.

Megmutatjuk, hogyan kerül nálunk a tányérra bármi, ami erjesztett: használjuk őket savanyúságként, köretként, salátaként, öntetként, pác-alapanyagként, édességekhozzávalóiként, tésztakelesztőként, feltétként és betétként egyaránt.

Ezen a ponton jogosan merülhet fel a kérdés: nem veszik el jótékony hatásuk, nem ártunk azzal, ha megsütjük vagy megfőzzük a fermentumokat? Nem valószínű, hogy a kovászolt, kelesztett tésztafélék dagasztásakor ezen morfondíroznánk: tudjuk és tapasztaltuk, hogy egyes alapanyagok hőkezelése elengedhetetlen. A savanyúságokról, (növényi) joghurtokról és sajtokról, fermentált gabonákról és hüvelyesekről azonban inkább az a kép él a fejünkben, hogy élő, „nyers” formában fogyasztva a legegészségesebbek.

Az igaz, hogy a hőre érzékeny vitaminok (például a C-vitamin) mennyisége csökkenhet az erjesztett élelmiszerekben a hőkezelés hatására, ám nyugodt szívvel kijelenthetjük azt is, hogy a sütés és főzés nem vesz el biológiai értékükből. A fermentáció során az alapanyagokban végbe ment kémiai változások nem fordulnak visszajukra: az antitápanyagok nagy része már lebomlott, a nyomelemek, ásványi anyagok és vitaminok feltáruultak. A mikroorganizmusok által termelt szerves savak, bioaktív anyagok megmaradnak, a termelődött aromás anyagok pedig ízfokozóként is működnek. Sőt, a legújabb kutatások már azt is igazolták, hogy a táplálékkal elfogyasztott, hő hatására elhalt baktériumsejtek hasonló módon és mértékben stimulálják az immunrendszerünket, mint az élő probiotikumok.

Egyszóval nem veszítünk semmit, ha így is felhasználjuk készítményeinket. Ellenben megszámlálhatatlan új felfedezést, az ízlelőbimbókon robbanó íz buborékokat, izgalmas textúrákat, ellenállhatatlan illatokat és látványos finomságokat nyerünk.