

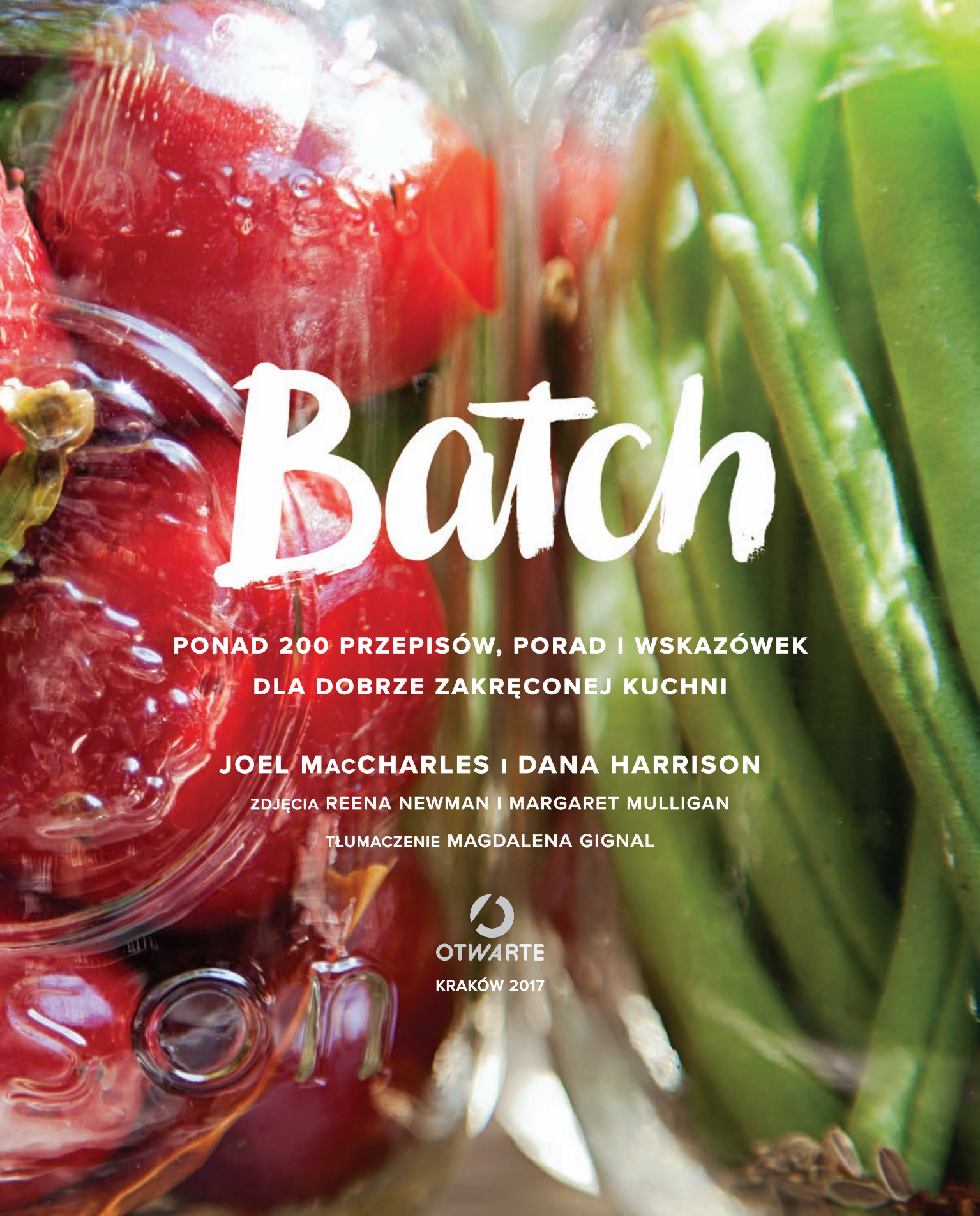
PASTERYZACJA
KISZENIE
SUSZENIE
FERMENTACJA
CHŁODZENIE
SOLENIE I WĘDZENIE
INFUZOWANIE

Batch

PONAD 200 PRZEPISÓW, PORAD I WSKAZÓWEK
DLA DOBRZE ZAKRĘCONEJ KUCHNI

JOEL MACCHARLES & DANA HARRISON





Batch

**PONAD 200 PRZEPISÓW, PORAD I WSKAZÓWEK
DLA DOBRZE ZAKRĘCONEJ KUCHNI**

JOEL MACCHARLES I DANA HARRISON

ZDJĘCIA REENA NEWMAN I MARGARET MULLIGAN

TŁUMACZENIE MAGDALENA SIGNAL



OTWARTE

KRAKÓW 2017



Tytuł oryginału: *Batch. Over 200 Recipes, Tips & Techniques for a Well Preserved Kitchen*

Copyright © 2016 Joel MacCharles and Dana Harrison

Copyright © for the translation by Magdalena Gignal

Projekt graficzny książki i okładki: Kelly Hill i Dana Harrison

Adaptacja okładki dla polskiego wydania: Katarzyna Haduch

Fotografie jedzenia i zdjęcie na okładce: Reena Newman

Fotografia na s. 86: Green Fuse Photography / Laura Berman

Pozostałe fotografie: Margaret Mulligan

Ilustracje: Dana Harrison

Opieka redakcyjna: Karolina Kaim

Konsultacja merytoryczna: Adam Wolański

Adiustacja, korekta, łamanie: Wydawnictwo Plus

ISBN 978-83-7515-446-7



OTWARTE

www.otwarte.eu

Dystrybucja: SIW Znak.

Zapraszamy na www.znak.com.pl

Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o.,
ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków. Wydanie I, 2017.

Druk: Opolgraf SA, ul. Niedziałkowskiego 8-12, Opole

Dziękujemy naszej rodzinie i przyjaciołom
za wszelką pomoc w tym szalonym
przedsięwzięciu. Nie udałooby się nam
bez Waszego wsparcia i miłości.



Spis treści

Wprowadzenie 9

Jak korzystać z tej książki 12

7 metod konserwowania



Pasteryzacja w kąpeli wodnej

17



Pasteryzacja w szybkowarze

29



Suszenie

37



Kiszenie i fermentacja

47



Chłodzenie

59



Solenie i wędzenie

67



Infuzowanie

77

Wyprawa na targ po 25 składników

Jabłka	Papryka chili	Gruszki
87	179	275
Morele	Cytrusy	Papryka
97	189	285
Szparagi	Ogórki	Śliwki
107	199	295
Fasola i groch	Ryby	Maliny
117	209	305
Buraki	Winogrona	Rabarbar
127	221	315
Jagody	Zioła	Truskawki
137	231	325
Kapusta	Mięso	Pomidory
149	241	335
Marchew	Grzyby	
159	255	<i>Podziękowania</i>
Wiśnie i czereśnie	Brzoskwinie	346
169	265	<i>Indeks</i>
		348



Wprowadzenie

Dlaczego napisaliśmy *Batch*

„Chciałbym robić przetwory. Ale nie mogę, bo...” Często słyszałem te słowa. Tak naprawdę sam powtarzałem je przez ponad 15 lat.

Ludzie podają wiele powodów, dla których nie konserwują żywności. Najczęściej mówią o braku czasu, pieniędzy i umiejętności oraz o nieznajomości zasad higieny przechowywania. Z tych samych przyczyn ja też nie robiłem przetworów – nie wiedziałem od czego zacząć.

Dorastałem w domu, w którym konserwowanie jedzenia było na porządku dziennym. Moi rodzice robili dżem truskawkowy, musztardowe pikle, marynowane buraki, wino (co prawda z użyciem kupionego w sklepie gotowego zestawu), sos pomidorowy i różne inne przetwory. Mieli system mrożenia żywności w wolnostojącej zamrażarce, a cebula i marchew utrzymywały świeżość dzięki przechowywaniu w chłodnym garażu.

Po latach wymówek w końcu poprosiłem rodziców, żeby nauczyli mnie, jak zrobić dżem. Z ich pomocą wraz z moją partnerką Daną przygotowaliśmy naszą pierwszą partię i byliśmy mocno zaskoczeni tym, jak szybko i łatwo udało się nam go zakonserwować. W ciągu sześciu miesięcy zrobiliśmy ponad 300 słoików przetworów i koniecznie chcieliśmy nauczyć się więcej.

Konserwowanie żywności często kojarzy się z legendarnymi już opowieściami o długich godzinach spędzanych w gorącej kuchni i wykańczającej pracy. Trudno uzasadnić taki wysiłek, jeśli jego ukoronowaniem są trywialne dżemy, galaretki czy kiszonki. Takie przekonanie wynika jednak z tego, że konserwowanie żywności zalewamy do pasteryzacji – czyli sposobu, w jaki robi się większość tych przetworów – i wykorzystujemy zaledwie małą część niemal nieskończonych możliwości w tej dziedzinie. Istnieje przecież wiele innych metod, szybkich i nieskomplikowanych.

Kiedy zaczęliśmy interesować się konserwowaniem żywności, odkryliśmy co najmniej siedem różnych sposobów jej przetwarzania. Każdy z nich ma swoje zalety i wady. Konserwowanie może być łatwe, szybkie i tanie. Wcale nie wymaga dużej ilości wyposażenia kuchennego, a co więcej – mogą się go podjąć nawet osoby o niewielkich umiejętnościach kulinarnych. Przetwory bowiem to także półprodukty, z których w kilka minut da się przyrządzić pełnowartościowy posiłek.

Dlatego właśnie napisaliśmy *Batch*. Ponad 200 przepisów, porad i wskazówek dla dobrze zakręconej kuchni. Chcemy pokazać, jak łatwo możesz przekształcić świeże składniki w przetwory, a następnie wykorzystać je do przygotowania smacznych posiłków.

Czym jest konserwowanie w stylu *batch*, czyli partiami?

Tytuł tej książki odnosi się do naszego sposobu przetwarzania. Zamiast za każdym razem robić jeden rodzaj przetworów, często korzystamy jednocześnie z kilku przepisów. Na przykład kiedy przygotowuję partię dżemu malinowego, przy okazji nasączam kilka malin octem lub wódką. Ten dodatkowy manewr zajmuje tylko kilka sekund, a dzięki temu robię dwa rodzaje przetworów w czasie, w którym inaczej zrobiłbym zaledwie jeden.

Praca partiami to nie tylko oszczędność czasu, ale także wykorzystywanie do maksimum potencjału przetwarzanych składników. Zainspirował nas Fergus Henderson oraz jego książka kucharska *Nose to Tail Eating* i zaczęliśmy z Daną przyglądać się różnym częściom danego składnika, zastanawiając się, jak każdą z nich najlepiej wykorzystać w przetworach. Na przykład truskawki konserwujemy na trzy sposoby: końcówki kroimy na cienkie plasterki i suszymy, z górnych części owoców robimy dżem, a szypułki zasuszamy i dodajemy do herbaty albo wykorzystujemy podczas wędzenia ryb.

Kim jesteście

Rankiem 28 grudnia 2008 roku Dana przypadkiem odmieniła nasze życie, kiedy ot tak sobie założyła poświęcony żywności blog o nazwie „WellPreserved.ca”. Zaczęliśmy od publikacji przepisów i artykułów o jedzeniu. Blog szybko stał się moją obsesją. Codziennie przez kolejnych 1500 dni zamieszczałem jeden tekst. Obecnie blog zawiera ponad 700 przepisów i nadal jest często aktualizowany.

„WellPreserved” to punkt wyjścia wielu innych twórczych przedsięwzięć. W sumie ponad 50 imprez, festiwal jedzenia, plakaty, artykuły, firma zajmująca się projektowaniem grafiki oraz współpraca przy realizacji rozmaitych projektów – wszystko pod tym szyldem.

Jednak książka kucharska to dla nas coś zupełnie nowego. Dana odpowiadała za stylizację zdjęć i rysunki do *Batch*, stworzyła stronę wizualną publikacji. Ja zająłem się przepisami i tekstem.

Od ogólnego pomysłu aż po testowanie przepisów i próbowanie gotowych przetworów – ta książka stała się na długi czas sensem naszego życia. W przeciwieństwie do bloga, gdzie przepisy opracowuje się pojedynczo, ten projekt można porównać do tworzenia serii albumów koncepcyjnych. Zmiana w jednym przepisie wpływa na kształt drugiego, który zmienia kolejny. To wszystko zaś wymusiło rewolucję w naszym podejściu do przetworów.

W książce znalazły się rozmaite przepisy – swobodne adaptacje naszych rodzinnych klasyków, dania inspirowane pomysłami przyjaciół i wywodzące się z wielu kultur – wszystko to miesza się z sobą, tak jak mieszają się różnorodne elementy w cudownym tygł, jakim jest Toronto. Staraliśmy się zachować tradycje techniki konserwowania z całego świata, ale jednocześnie przystosować je do realiów życia w nowoczesnym mieście.

Jak jest skomponowana książka

W pierwszej części publikacji podajemy informacje na temat siedmiu metod konserwowania żywności. Jeśli jesteś nowicjuszem, poznasz ich podstawy i dowiesz się wszystkiego, co trzeba wiedzieć, żeby zacząć. Jeżeli natomiast masz już doświadczenie, potraktuj te rozdziały jako przypomnienie dawno nabytej wiedzy. A gdy kierujesz się raczej smakiem niż logiką, tak jak ja, możesz pominąć te rozdziały i wrócić do nich, kiedy już wybierzesz konkretne przepisy do wypróbowania.

Druga część książki jest ułożona według składników. Taki system się sprawdza, gdy wracasz z targu do domu ze skrzynką brzoskwiń czy borówek albo gdy sezon ogrodniczy zbliża się ku końcowi i chcesz przetworzyć na przykład całą górę ostrych papryczek.

Każdy rozdział poświęcony danemu składnikowi zawiera sześć różnych przepisów i przybliża co najmniej trzy techniki. Niektóre przetwory można zrobić w ciągu kilku minut, właściwie przy okazji pracy nad innymi. Są tu też przepisy czasochłonne – wymagające całego popołudnia w kuchni. Ponadto stworzyliśmy szybkie przepisy oznaczone hasłem *Batch-it*, czyli „dwa w jednym”, dzięki którym przekonasz się, jak łatwo można przygotować równocześnie dwa rodzaje przetworów.

Kiedy uczyliśmy się konserwować żywność, największym wyzwaniem nie było zrobienie przetworów, ale znalezienie sposobów na ich późniejsze wykorzystanie. Dlatego zamieszczamy również pomysły na użycie przetworów, a na końcu każdego rozdziału znajdziesz przepisy na przepyszne dania, w których nasze przetwory odgrywają główną rolę.

Do dzieła!

Mamy nadzieję, że niektóre z naszych propozycji na stałe trafią do repertuaru twojej kuchni i spiżarni oraz że polubią je także twoi znajomi i rodzina. Bierz się do roboty! Niech spod twojej ręki wyjdzie coś pięknego, niezapomnianego i wyśmienitego. I zapomnij o strachu!



*Napisz
do nas*

hello@wellpreserved.ca

lub na Twitterze

i Instagramie:

@WellPreserved

#BatchCookBook

Joel

Dana



Jak korzystać z tej książki

Oto kilka porad i wskazówek związanych z moim podejściem do gotowania. Korzystaj z nich jak ze ściągawki, dzięki której zrozumiesz moje metody.

- Woda. W książce pojawiają się dwa rodzaje wody. Zwykle używamy wody z kranu, ale do kiszenia potrzebna jest woda filtrowana (zajrzyj do części poświęconej kiszeniu, żeby dowiedzieć się, co to za woda i dlaczego jest niezbędna).
- Kiedy trafisz na zalecenie „przykryj luźno ściereczką”, możesz użyć cegółki: luźnej pokrywy, kuchennej ściereczki lub kawałka gazy. Chodzi o to, żeby owady nie powpadały do słoika, ale jednocześnie aby mogło z niego uchodzić powietrze, kiedy ciśnienie będzie rosło.
- Zawsze używam niejodowanej, grubej soli. Unikam soli jodowanej, ponieważ może hamować fermentację.
- Sól z reguły mierzy się w jednostkach objętości i należy dostosować jej ilość do własnych preferencji. W rzadkich przypadkach nalegam na ważenie soli (i innych składników), kiedy ma to decydujący wpływ na powodzenie lub bezpieczeństwo przepisu (np. podczas peklowania boczku).
- „Sterylizacja” to termin, na który trafisz w części poświęconej pasteryzacji w kąpeli wodnej lub w szybkowarze. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w notce na s. 25 w rozdziale o pasteryzacji w kąpeli wodnej. Inne techniki konserwowania nie wymagają sterylizacji, jednak w wypadku niektórych kiszonek konieczna jest „dezynfekcja”, którą opisano na s. 56.
- Redukowanie płynów. Kiedy redukuję płyn, by zintensyfikować smak, robię to na dużym palniku, używając patelni o dużej średnicy. Dzięki temu płyn odparowuje szybciej niż w małym naczyniu na małym palniku. Czas redukowania różni się znacząco w zależności od rozmiaru garnka i temperatury podgrzewania.
- Ilość. We wszystkich przepisach ilość (objętość) przetworów jest oszacowana tak, aby ułatwić ci przechowywanie gotowych produktów. Pasteryzacja w kąpeli wodnej i szybkowarze to jedyne dwie techniki konserwacji, które wymagają słoików, więc ich rozmiary zostały określone w polu „Ilość”. Inne przepisy podają przybliżoną objętość przetworów, dzięki czemu możesz wybrać odpowiedni pojemnik do ich przechowywania. My często używamy do tego celu słoików typu Mason, ale możesz wybrać dowolny inny pojemnik o wymaganej objętości. Objętość jest podana na woreczkach do zamrażania, pojemnikach do przechowywania czy kubeczkach po jogurcie.
- Sam staram się zawsze używać produktów ekologicznych. Czasem zaznaczam jednak dodatkowo w przepisie, że należy użyć ekologicznej odmiany składnika, kiedy wykorzystujemy skórkę (np. skórkę cytryny).
- Przyrządzam dużo potraw duszonych. Duszenie oznacza dla mnie bardzo wolne gotowanie, chyba że zaznaczono inaczej (np. pojawiają się określenia „szybkie gotowanie” albo „mocne duszenie”).
- W większości przepisów dodatek alkoholu jest opcjonalny. Nadaje on potrawom interesujący aromat, a jego większość wyparowuje w trakcie gotowania.

Przeliczanie jednostek i rozmiary słoików



5 ml

łyżeczka



15 ml

łyżka
3 łyżeczki
0,5 oz



30 ml

2 łyżki
6 łyżeczek
uncja płynu

125 ml



pół filiżanki
8 łyżek
4 oz

250 ml



1 szklanka
16 łyżek
pół pinty
8 oz

500 ml



2 szklanki
32 łyżki
pinta
16 oz

1 liter



4 szklanki
kwarta
2 pinty

2 litry



8 szklanek
pół galonu
4 pinty

3,8 litra



16 szklanek
galon
4 kwarty
8 pint

MASZ PRZED SOBĄ BIBLIĘ KAŻDEGO SZANUJĄCEGO SIĘ MIŁOŚNIKA GOTOWANIA. Powstała dzięki pasji pary Kanadyjczyków do eksperymentowania (i zakręcania). To kompendium wiedzy o konserwowaniu w stylu *batch*, czyli partiami, oszczędnie i w pełni naturalnie. Dzięki tej książce już nigdy nie sięgniesz po sklepowe przetwory – bo i po co, jeśli wykorzystując 25 sezonowych warzyw i owoców i 7 metod konserwacji, możesz wyczarować zakręcone i zdrowe potrawy dla siebie i swoich bliskich?

POZNAJ ZASADY GRY OBOWIĄZUJĄCE W KUCHNI BATCH:

- Korzystaj z naturalnych składników.
- Do przetworów wybieraj sezonowe warzywa i owoce (można się nimi przy okazji objeść).
- Powiedz „nie” marnowaniu żywności.
- Zastosuj odpowiednią metodę konserwacji.
- Szukaj inspiracji w tradycyjnych kuchniach całego świata.
- Nie bój się eksperymentować.
- Zakręcaj słoiki w towarzystwie.

ZAKASZ RĘKAWY I DO ROBOTY. *JUST BATCH IT!*

Patroni medialni

KUKBUX
WWW.KUKBUX.COM.PL

Kuchnia +

Smaker
...dla ludzi, którzy nie chcą być

ISBN 978-83-7515-446-7



9 788375 154467

Cena detal. 59,90 zł