



# *Rau củ lên men*

**CÔNG THỨC SÁNG TẠO  
DỄ LÊN MEN  
64 LOẠI RAU CỦ  
VÀ THẢO DƯỢC**

**Rau củ muối chua,  
Kimchi, Rau củ ngâm muối,  
Chutney, Relish  
và Hỗn hợp gia vị**

**KIRSTEN K. SHOCKEY &  
CHRISTOPHER SHOCKEY**

## FERMENTED VEGETABLES *RAU CỦ LÊN MEN*







*Hãy nhớ đọc kỹ tất cả các hướng dẫn trước khi thực hiện bất kỳ kỹ thuật hoặc công thức nào trong cuốn sách này và tuân theo tất cả các hướng dẫn an toàn được khuyến nghị.*



“Nào, hãy lại đây và thử cái này,” chúng tôi nói vậy khi làm món mới cho lũ trẻ con nhà tôi với ánh mắt đầy hoài nghi đang há miệng nhìn cái nữa. Việc đó đã trở thành thói quen đối với chúng, chỉ là một cái gì đó chúng thường phải làm tại nhà với hai chuyên gia thực phẩm lên men. Thỉnh thoảng chúng sẽ hỏi, đầy hy vọng, nếu chúng tôi đã sẵn sàng để trở thành thợ làm bánh hoặc sôcôla. Tuy nhiên, chúng luôn cởi mở và cho chúng tôi những đánh giá trung thực và có ích.

Cảm ơn con, Jakob, Kelton, Dmitri và Ariana.

YÊU THƯƠNG, MẸ & POP





# NỘI DUNG

Vì sao chúng tôi lên men rau củ?

---

## PHẦN 1

### Nhúng vào nước muối

#### NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA QUÁ TRÌNH LÊN MEN

---

CHƯƠNG 1 Trở về tương lai: Lên men là một cách để bảo quản rau củ

CHƯƠNG 2: Cuộc sống bên trong việc ngâm rau củ: Khoa học đằng sau việc Lên men Rau củ.

CHƯƠNG 3: Vại và Đá: Công cụ Thương mại.....

---

## PHẦN 2

### Nắm vững các Kỹ thuật cơ bản làm

#### RAU CỦ MUỐI CHUA, GIA VỊ, RAU CỦ NGÂM MUỐI VÀ KIMCHI

---

CHƯƠNG 4 Nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp.....

CHƯƠNG 5 Nắm vững kỹ thuật làm gia vị: Biến thể của rau củ muối chua

CHƯƠNG 6 Nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm nước muối.....

CHƯƠNG 7 Nắm vững kỹ thuật làm Kimchi .....

CHƯƠNG 8 Vấn đề thực tế: cất trữ và xử lý sự cố

Trong vại  
LÊN MEN RAU CỦ TỪ A TỚI Z

Rau củ tìm kiếm được .....  
Trái cây .....

PHẦN 4  
Trên đĩa  
— —

CHƯƠNG 9 Bữa sáng: Culture for the Gutsy.....  
CHƯƠNG 10 Đồ ăn vặt: Ăn rau củ ngâm mỗi ngày giúp tránh xa bác sĩ  
CHƯƠNG 11 Ăn trưa : Thực phẩm lên men cho những người bận rộn  
CHƯƠNG 12 Thời gian vui vẻ: Crocktails .....  
CHƯƠNG 13 Bữa tối: Nước muối và Ăn tối.....  
CHƯƠNG 14 Tráng miệng: Thật vậy sao? .....

---

*Phụ lục: Váng cặn – Loại tốt , Loại xấu và Loại đáng sợ*  
*Nguồn cung cấp*  
*Lời cảm ơn.*





# Tại sao chúng ta làm lên men

*Mọi nghệ sĩ trước đó đều là dân nghiệp dư.*

— RALPH WALDO EMERSON

*CÓ NHIỀU THỨ ĐỂ BÀN VỀ RAU MUỐI LÊN MEN hơn so với probiotics, mật độ dinh dưỡng và bảo quản thực phẩm. Ba thuộc tính này đang thu hút sự quan tâm của mọi người, nhưng thành thật mà nói, điều đó là chưa đủ. Chỉ vì biết thứ gì đó tốt không có nghĩa là bạn sẽ ăn nó. Bạn phải muốn ăn rau củ lên men, thêm ăn, và lý do là vì hương vị. Bạn sẽ ăn rau củ lên men vì bạn muốn chứ không phải vì bạn nên ăn. Sự sẵn có và dễ chế biến là điều quan trọng, nhưng chúng tôi tin rằng việc kết hợp thực phẩm lên men vào chế độ ăn uống tất cả là do hương vị.*

*Bằng cách lên men, bạn sẽ mở ra những hương vị mới, không thể tưởng tượng nổi, đa mùi vị, đậm đà. Bạn sẽ được trải nghiệm hương vị độc đáo với từng mẻ thơm ngon tùy theo thời gian và địa điểm.*

*Chúng ta cũng biết rằng bất kể món ăn ngon đến đâu, nếu không dễ dàng chế biến vào cuối một ngày bận rộn, thì nó sẽ không đến được bàn ăn. Đó là lý do bắt đầu quá trình lên men: Bạn có thể muối các loại rau củ lên men thơm ngon, giàu chất dinh dưỡng bất cứ khi nào có thời gian. Sau này, khi không còn rau tươi trong ngăn tủ lạnh hoặc không*



*có thời gian nấu nhanh món gì đó, thì bạn sẽ có ngay các món ăn kèm, salad hoặc các món ăn đầy hương vị cho bữa ăn. Rau củ lên men là thực phẩm tiện lợi tối ưu!*

*Chúng tôi đã được giới thiệu cuốn sách dạy nấu ăn Truyền thống Nuôi dưỡng và Quý Weston A. Price vào đêm Giáng sinh năm 1999, với một món quà bất ngờ từ mẹ của Kirsten. Cuốn sách nấu ăn và quý này đã đánh dấu sự khởi đầu của mối quan tâm ngày càng tăng đối với các loại thực phẩm truyền thống như sữa tươi nguyên chất, bơ thật và thực phẩm lên men. Tối hôm đó chúng tôi đã ăn weiss-wurst và salad khoai tây, một món truyền thống vào ngày lễ từ ông bố người Bavaria của Kirsten. Chúng tôi đang ngồi quanh cây nến, trao những món quà đơn giản, khi mẹ của Kirsten đưa cho chúng tôi cuốn sách dạy nấu ăn của Sally Fallon và một chiếc hộp nặng. "Hãy cẩn thận; giữ nó thẳng đứng," bà mỉm cười nói. Chúng tôi mở hộp ra và thấy một cái vại chứa đầy bắp cải đang lên men sủi bọt. Dù là người Đức, Kirsten vẫn hơi ngạc nhiên. Hương thơm từ vại bắp cải đã nhanh chóng vượt qua hương thơm nhựa thông, và khuôn mặt của những đứa trẻ, được thắp sáng bởi những ngọn nến, bày tỏ sự quan tâm.*

*Chúng tôi không biết rằng đây là bước khởi đầu của hành trình lên men thực phẩm của mình.*

*Năm năm sau, ngôi nhà của chúng tôi ở miền nam Oregon khá nhộn nhịp. Lúc đó, chúng tôi đã tự làm pho mát và sữa chua từ sữa bò và dê của mình. Những cây ăn quả của chúng tôi đã cho trái táo, mận và lê để đóng hộp bảo quản đủ cho bốn đứa trẻ trong suốt thời gian dài, dù chúng ăn món mứt rất nhanh. Christopher đôi khi tích trữ lượng trái cây đủ để tạo ra rượu lên men, giúp làm giảm nhẹ cơn đau trong nhiều giờ. Tuy nhiên, chúng tôi chỉ làm món sauerkraut đơn giản.*

*Sau đó, cuốn Wild Fermentation – Lên men rau dại, của Sandor Katz, được gửi đến qua đường bưu điện. Chúng tôi bắt đầu thử các loại rau khác nhau, và chẳng bao lâu thiết bị lên men của chúng tôi đã phát triển từ vại Christmas đỏ thành sáu vại Harsch, tất*

*cả hầu như luôn được xếp đầy một thứ gì đó từ khu vườn nhà hoặc chợ nông sản. Giai đoạn này chúng tôi tập trung vào việc chế biến các loại thực phẩm bổ dưỡng, giàu hương vị cho gia đình đang phát triển của mình.*

*Năm 2009, chúng tôi đang tìm cách để trang trại tự trang trải chi phí. Mặc dù đã làm pho mát, bánh mì và rượu táo trong nhiều năm, nhưng thung lũng của chúng tôi đã may mắn có nhiều nhà sản xuất thực phẩm khác. Chúng tôi quyết định sản xuất các loại thực phẩm lên men thú vị, làm nổi bật các loại thực phẩm được trồng tại địa phương và sẽ truyền cảm hứng cho mọi người ăn rau củ lên men hàng ngày. Vẻ đẹp của quá trình lên men nằm ở sự đơn giản cổ xưa của nó - chúng tôi có thể bắt đầu với số vốn rất ít so với hầu hết các doanh nghiệp nhỏ.*

*Hai năm sau, chúng tôi có một nhà bếp được USDA chứng nhận với hai phòng lên men được xây dựng trên sườn đồi cùng với năm bồn rửa, một thùng chứa tròn bằng thép không gỉ 80 qt có bánh xe, hàng chục vại sành 10 gallon, một loạt dao và hai chiếc tủ lạnh thương mại lớn, ồn ào. Chúng tôi nhanh chóng xây dựng cơ sở khách hàng trung thành thông qua các chợ nông sản, các cuộc trưng bày, lớp học và bán sản phẩm tại một số cửa hàng tạp hóa, nhà hàng địa phương và các cửa hàng bán lẻ trong khu vực. Bằng tất cả các biện pháp, chúng tôi đã thành công, một trang trại nhỏ nhưng đang phát triển kinh doanh bằng năng lượng mặt trời, nguồn cung cấp rau hữu cơ địa phương và sản xuất thực phẩm mà mọi người yêu thích.*

*Năm đầu tiên, chúng tôi phát triển mối quan hệ thân thiết với nông dân địa phương và thử nghiệm kết hợp thời vụ. Điện thoại đổ chuông: “Chúng tôi có rất nhiều tỏi. Có thể làm gì với chúng không? ” Thông thường câu trả lời là, “Hmm, chúng ta có thể thử.” Đến cuối vụ, chúng tôi đã sản xuất 52 loại rau củ lên men khiến khách ngạc nhiên và thích thú. Mỗi tuần tại chợ nông sản, mọi người háo hức khám phá hương vị mới xuất hiện từ hàng động lên men. Rất vui . .*



*Chế biến thực phẩm trở thành một tổ hợp từ quan trọng đối với chúng tôi. Để chuyển sang cấp độ thành công tiếp theo, chúng tôi cần tiêu chuẩn hóa phần thực phẩm và tối ưu hóa công đoạn chế biến.*

*Mùa thu thứ hai, khi chợ nông sản kết thúc và chúng tôi bắt đầu tập trung hoạt động thương mại của mình, thực tế ập đến với chúng tôi: Các cửa hàng tạp hóa và nhà hàng chỉ muốn có một vài sản phẩm phù hợp, rẻ tiền. Chúng tôi bắt đầu xem xét lại các quy trình sản xuất của mình, tìm cách cắt giảm chi phí lao động thông qua tự động hóa. Chiếc máy thái quay mà Christopher đã thành thạo sẽ cần được thay thế bằng một chiếc máy xay cắt thực phẩm đa năng quai vật, có khả năng nuốt nhiều bắp cải trong một phút. Chúng tôi vẫn cần một buồng làm mát để bảo quản tối đa vụ thu hoạch.*

*Các vấn đề về quy mô, hiệu quả và lợi nhuận đặt ra những khó khăn cho mọi doanh nghiệp nhỏ. Chúng tôi nghĩ rằng có một cái gì đó quan trọng còn thiếu trong tương lai - nghệ thuật. Niềm đam mê của chúng tôi nằm ở tính nghệ thuật, sự chú ý đến từng hương vị riêng biệt, thử nghiệm và khám phá mùi vị và màu sắc phát sinh từ các công thức pha chế được đưa vào mỗi vai sành dù là cần thiết hay tình cờ. Một ngày nọ, chúng tôi nhìn nhau và nhận ra rằng chúng tôi không thể tiếp tục đi trên con đường thương mại này.*

*Vào thời điểm này, chúng tôi đã học được rất nhiều về quá trình lên men, và cũng rất nhiều về những gì mọi người tìm kiếm trong loại thực phẩm thủ công này. Chúng tôi quyết định viết một cuốn sách để giúp bạn trả lời ba câu hỏi lớn mà chúng tôi đã nghe trong lớp học, tại bàn demo và tại quầy hàng nông sản của mình: Bí quyết để tạo ra một mẻ ngon là gì?*

*Loại rau nào kết hợp tốt với nhau trong vai, và loại rau nào không nên lên men? Vì thực phẩm probiotic rất tốt cho chúng ta, vậy làm thế nào để chúng ta có thể thưởng thức chúng trong mỗi bữa ăn? Lên men rau sẽ đơn giản khi bạn biết các thủ thuật. Chúng tôi tin rằng tất cả chúng ta nên tự làm kraut (rau củ muối chua), pickle (rau củ ngâm muối)*

và condiment (gia vị).

*Về cuốn sách này.*

*Trong phần 1, Nhúng vào Nước muối: Các Nguyên tắc Cơ bản về Quá trình lên men, bạn sẽ tìm hiểu các nguyên tắc cơ bản về quá trình lên men. Bạn sẽ đọc về những gì đang xảy ra dưới nước muối và tại sao chất lỏng mặn này lại cần thiết. Có một cuộc thảo luận về muối, đây thực sự là thành phần duy nhất bạn sẽ cần ngoài rau. Chúng tôi sẽ chia sẻ một số ý kiến về quá trình lên men như một cách bảo quản và giới thiệu cho bạn các công cụ thương mại.*

*Phần 2, Năm vững Kiến thức Cơ bản: rau củ muối chua, Gia vị, rau củ ngâm muối và Kimchi, là một hướng dẫn kỹ lưỡng về cách lên men rau củ. Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn bằng các từ ngữ và hình ảnh từ món dưa cải bắp, rau củ ngâm muối và kim chi từ truyền thống tới nâng cao - đến các loại gia vị hiện đại hơn. Phần này cũng cung cấp hướng dẫn khắc phục sự cố, dựa trên nhiều năm trả lời các câu hỏi trong các lớp học lên men của chúng tôi.*

*Trong phần 3, Trong vại: Lên men rau củ từ A đến Z, bạn sẽ tìm hiểu cách nhiều loại rau (bao gồm cả rau thức ăn cho gia súc và rau biển) và một số loại trái cây biến đổi như thế nào trong vại. Cùng với công thức, chúng tôi sẽ chia sẻ các đề xuất và mẹo. Phần này sẽ trình bày rất nhiều ý tưởng để truyền cảm hứng cho những sáng tạo của riêng bạn và giúp bạn tham gia vào những trải nghiệm đôi khi hơi bình dị trong nhà bếp và hang lên men.*

*Phần 4, Trên đĩa, hãy cho chúng ta những thứ thực sự tốt: ăn uống. Chúng tôi đã rất vui khi nghĩ ra những công thức này, đôi khi chỉ để nghe lũ trẻ nói, thường là rất ủ rũ, "Mẹ sẽ không cho một thực phẩm lên men vào đó chứ, phải không?" Chúng tôi đặt mục tiêu là làm rung chuyển sở thích ăn dưa bắp cải như một món hotdog và giới thiệu các*

*hương vị mới làm bạn và gia đình thích thú.*

*Xuyên suốt cuốn sách là những câu chuyện và công thức làm nổi bật một số chuyên gia lên men chuyên nghiệp, những người đã mang món ăn thủ công này đến các bàn ăn trên khắp đất nước.*

*Cho dù bạn là người mới làm quen hay là tín đồ lâu đời của rau củ lên men, thì cuốn sách này có một cái gì đó dành cho tất cả mọi người. Hãy bắt đầu nào.*



# Part 1

## Dipping into the Brine

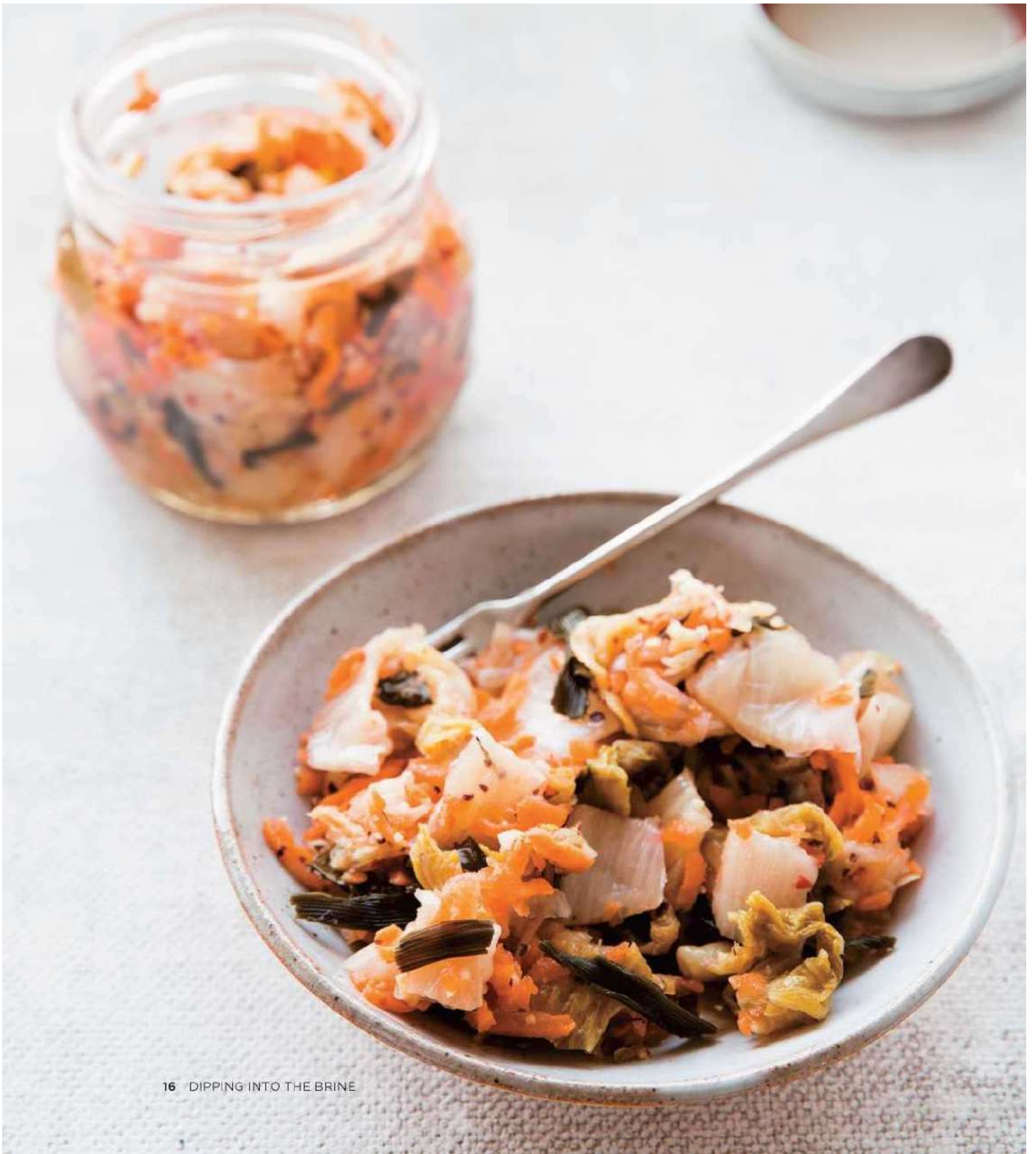
Fermentation Fundamentals













*XÃ HỘI CỦA CHÚNG TA ĐƯỢC XÂY DỰNG DỰA TRÊN HỒ LỒN CÁC THÓI QUEN ĂN UỐNG VÀ truyền thống văn hóa, cả những thứ đã bị mất và những thứ còn tìm thấy. Tất cả mọi thứ từ thực phẩm chế biến đến thực phẩm nguyên hạt và thực phẩm rừng đều có sẵn, và sức khỏe của chúng ta trở nên tốt hơn hay xấu đi, tùy thuộc vào sự lựa chọn. Mọi người đã thực hiện thay đổi lối sống và thử hết chế độ ăn này tới chế độ ăn khác để tìm lại sức khỏe. Những năm 1970 đã mang lại cho chúng ta phong trào quay-về-với- đất, **Chế độ ăn kiêng cho hành tinh nhỏ** (của Frances Moore Lappé), và thực dưỡng. Gần đây hơn, mọi người đã thử các công thức giàu protein, ít carb với chế độ ăn Atkins và Paleo, và những người ăn trái cây chỉ ăn trái cây raw. Đồng thời, các đầu bếp trên khắp đất nước đang đưa thực phẩm đến những nơi mới với hương vị và kết cấu mới.*

*Những người nổi tiếng về thực phẩm như Alice Waters của Chez Panisse và tác giả chuyên viết về thực phẩm Mark Bittman đã cho thấy những gì có thể với các loại thực phẩm đơn giản nhưng theo mùa được chế biến đến mức hoàn hảo, và Michael Pollan tiếp tục thúc đẩy chúng ta nhìn thẳng vào cách chúng ta phát triển và tiêu thụ thực phẩm. Phong trào locavore và ăn theo trang trại nhằm giải quyết mọi vấn đề từ kinh tế trang trại nhỏ, chất lượng và an toàn thực phẩm đến ăn các loại thực phẩm theo mùa được sản xuất tại địa phương. Năm 1999, cuốn **Truyền thống Thực dưỡng** của Sally Fallon quy định việc ăn các loại thực phẩm truyền thống được chế biến theo những cách phù hợp với thời gian.*

*Cùng năm đó, Trang trại Thung lũng Hawthorne ở Hạt Columbia, New York, có khả năng đã khởi công một trong những hầm chứa dưa cải bắp đầu tiên của thế hệ*

*này. Sự hồi sinh của các phương pháp và nghệ thuật ẩm thực đã mất, chẳng hạn như quá trình lên men, bắt đầu thu hút một lượng lớn khán giả. Quá trình lên men không chỉ là một phương pháp để làm rượu vang và pho mát; nó phân nhánh sang các loại rau củ, hiện là một loại thực phẩm thủ công hợp pháp, tôn vinh các phương pháp và khoa học truyền thống để bảo quản hương vị và màu sắc của thực phẩm. Quá trình này không chỉ giúp thực phẩm không bị hư hỏng (mục đích sử dụng ban đầu) mà còn tạo ra khác biệt đáng kể so với các kỹ thuật bảo quản làm mất đi hương vị và giá trị dinh dưỡng.*

*Cuốn sách này không nói về điều gì? Nó không nói về rượu và pho mát, bia và bột chua, kom- bucha và sô cô la; đây là những thành viên nổi tiếng và quyến rũ của nhóm thực phẩm lên men. Sách này cũng không nói về ngâm với giấm hoặc sử dụng starter cultures - giống khởi động và whey.*

*Những gì bạn có trước mắt là một cuốn sách về các loại thực vật khiêm tốn, bình dân, lên men lacto bằng phương pháp lâu đời nhất, đơn giản nhất: với muối (và đôi khi là nước). Khi bạn khám phá các công thức nấu ăn, bạn sẽ trải nghiệm hương vị đậm đà, thơm ngon, sủi bọt và hấp dẫn.*

*Và tất cả những gì bạn cần để mở ra sức mạnh và hương vị của sản phẩm chất lượng cao là một vài cái lọ hoặc vại, một chút muối và rau tươi. Cuốn sách này là giấy thông hành để bạn khám phá ẩm thực. Chúc bạn có chuyến hành trình vui vẻ!*







## CHƯƠNG 1

# Back to the Future

# Trở về tương lai

## VEGETABLE FERMENTATION AS PRESERVATION

### LÊN MEN RAU CỦ ĐỂ BẢO QUẢN

*Lên men rau củ là một quá trình đơn giản, rẻ tiền đã được sử dụng đáng tin cậy trong vài nghìn năm. Sau đó, vào đầu những năm 1900, những cải tiến kỹ thuật hứa hẹn những điều mà các loại không thể cung cấp. Những loại thực phẩm đóng hộp vẫn cố định trên kệ trong nhiều năm. Chần rau, cho vào túi và bảo quản trong tủ đông - điều gì có thể dễ dàng hơn? Không phải làm sạch những cái vại nặng, không mất thời gian theo dõi và loại bỏ bất kỳ tạp*

*chất nào; những việc đó giúp giữ mùi, vị và giá trị dinh dưỡng.*

*Khi mang rau vào bếp, chúng ta hy vọng sẽ bảo quản được lâu để thưởng thức, vì vậy chúng ta rửa sạch và để ở nhiệt độ thích hợp. Mặc dù vậy, một nghiên cứu năm 2004 của Đại học Arizona cho thấy 40% thực phẩm được trồng ở Hoa Kỳ bị lãng phí và một phần lớn trong số đó là do người tiêu dùng để hỏng trong tủ lạnh. Mỗi năm trung bình mỗi hộ gia đình gửi 600 đô*

la thực phẩm đến bãi rác (đối với một số người trong chúng ta, đó thực sự là đồng phân trộn hoặc cho gà ăn). Vì vậy, nếu bạn không thể cưỡng lại những bó củ cải tuyệt đẹp đó ở trang trại nhưng không biết làm thế nào để chế biến chúng, hãy nghĩ đến việc làm lên men. Lên men lactic là một cách lý tưởng để bảo quản trong khi vẫn giữ được chất dinh dưỡng và làm đậm đà hương vị.

***Dưa cải bắp để ở trong thùng, không phải trong lon. Sự cuồng nhiệt của người Mỹ đối với bao bì vô trùng đã loại bỏ hương vị khỏi hầu hết các loại thực phẩm. Bơ không còn được bán trong bồn gỗ nữa, và cả thế hệ cho rằng bơ có vị như giấy. Không bao giờ có một loại mùi hương như cửa hàng tạp hóa thời xưa. Bây giờ chúng có mùi giống như hiệu thuốc, thậm chí không còn mùi giống như hiệu thuốc nữa.***

— CARY GRANT - TS. NOAH PRAETORIUS,

Trong *PEOPLE WILL TALK* (1951)

## Bảo quản vụ mùa

Nhiều mẻ rau củ lên men mà bạn làm sẽ được tiêu thụ trong vòng vài ngày hoặc vài tuần - bạn sẽ không thể tự giúp được gì - nhưng lên men cũng là một phương pháp bảo quản lâu dài, tăng cường dinh dưỡng cho thành quả thu được từ rau thừa, nông dân địa phương, và chợ nông sản. Nếu bạn nghiêm túc ngâm muối mọi thứ trong vườn của mình, thì hãy xem xét một tủ lạnh lên men, đó chỉ đơn giản là một chiếc tủ lạnh cũ mà bạn đặt ở một góc khuất và chứa đầy món lên men đã hoàn thành của mình. Nó sẽ giúp bạn giữ được hương vị của món lên men ở nơi bạn thích và giữ chúng ở đó hiệu quả.

Hai chiếc tủ lạnh có vẻ xa hoa, nhưng nó rẻ hơn so với việc đào một cái hầm chứa dưới gốc cây. Và tất cả đều liên quan: người Hàn Quốc hiện đại, mà truyền thống thường chôn các **chum tương** của họ trong đất hoặc

dưới rom để bảo quản, thì giờ đây coi tủ lạnh kim chi là một thiết bị gia dụng cơ bản.

Tại gian hàng của chúng tôi ở chợ nông sản, những người khách hàng đã kể cho chúng tôi nghe nhiều câu chuyện về những thùng rau củ muối chua trong tầng hầm của ông bà họ. Một người phụ nữ kể rằng khi cô còn nhỏ ở Wisconsin, bà của cô sẽ đưa cho cô một cái bát và cho cô xuống cầu thang, xuyên qua một căn hầm tối, để lấy một phần dưa cải bắp. Cô nhớ mình đã mở nắp thùng dưa cải và sau đó cẩn thận gấp tấm lót khuôn dày. Cô ấy sẽ đổ đầy bát, vỗ nhẹ phần bắp cải còn lại, cẩn thận thay tấm lót khuôn và đặt nắp lại. Tấm lót khuôn này nghe có vẻ kinh khủng, đúng không ?, nhưng nó giữ cho bắp cải kỵ khí - tức là sống mà không cần oxy - và do đó an toàn để ăn (xem phần Going Off the Grid: Non-Refrigerated Storage – Bỏ tấm lưới ra – Dự trữ mà không cần bảo quản lạnh ).

**Christopher viết**

*Tại phiên chợ nông sản đầu tiên*

của chúng tôi, những câu hỏi bắt đầu xuất hiện. Mọi người hỏi "Vậy các anh chị có phải là người làm dưa cải bắp không?". Câu hỏi làm chúng tôi bối rối. Về mặt kỹ thuật là có, nhưng chúng tôi cũng đã làm kimchi. Sau đó vào mùa hè, chúng tôi đã thêm một dòng bánh quy giòn làm từ nước muối. Nhiều câu hỏi nảy sinh khi chúng tôi bắt đầu phục vụ các loại nước muối trong ly thủy tinh; vào thời điểm đó, chúng tôi là những nhà sản xuất dưa cải bắp, kim chi, và bánh quy giòn và người pha chế nước muối.

"Người bảo quản thực phẩm truyền thống" có vẻ giống như những người làm việc trong một viện bảo tàng. Tôi đã gặp " fermentationist - người làm đồ lên men ", nhưng điều đó khá là khó nghe. Một " zymurgologist - nhà ứng dụng học lên men"? Zymurgy - Ứng dụng học lên men là một nhánh nghiên cứu hóa học liên quan đến quá trình lên men, và mặc dù từ này rất hay,



nhưng nó lại thích hợp cho nghệ thuật sản xuất bia. "Pickler" là từ truyền thống để chỉ nghề nghiệp, nhưng từ đó cũng khiến mọi người nhầm lẫn. Mọi người cho rằng từ này có nghĩa là chúng tôi đã làm món dưa chuột ngâm muối. Điều đó có nghĩa là trong phần lớn thời gian của năm, chúng tôi là những người hái dưa.

Một ngày lạnh giá, sau khi chúng tôi chuẩn bị cho phiên chợ trong ngày, tôi đến Noble Coffee để nấu bia buổi sáng. Khi Daniel chuẩn bị đồ uống, anh ấy hỏi tôi đã làm gì. Tôi nói với anh ấy rằng chúng tôi theo dõi mùa vụ, kết hợp những loại rau

tốt nhất đến từ cánh đồng. Tôi đoán già đoán non về sự khác biệt giữa một loại củ dền giòn non và một loại quá đông và đường rỉ ra.

"Đối với tôi nghe cũng giống như một nhân viên pha cà phê vậy," anh ta nói khi đưa cho tôi hai chiếc cốc đang bốc khói.

"Cô biết chúng tôi là ai không?" Tôi hỏi Kirsten khi đưa cho cô ấy một tách cà phê.

"Đói bụng?" cô ấy đoán, đưa cho tôi một chiếc bánh burrito nhanh.

"Fermentistas – chuyên gia làm thực phẩm lên men," tôi nói một cách tự hào.

## Sức khỏe và Hạnh phúc

Khoa học đang trong giai đoạn sơ khai để tìm hiểu cách mà sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta gắn liền với sức sống của quần thể vi khuẩn sống chung như thế nào. Chúng ta biết rau củ lên men là một phần của câu đố không chỉ trong việc giữ probiotics trong chế độ ăn uống, và do đó trong

ruột của chúng ta, mà còn ở những thay đổi vượt ra ngoài việc giúp cơ thể chúng ta hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng hơn.

Nhiều cuộc thảo luận về quá trình lên men thực vật đề cập đến việc Thuyền trưởng Cook giữ cho tàu của mình khỏi bệnh scurvy (bệnh do thiếu hụt vitamin C) với khẩu phần bắt buộc là dưa cải bắp; và nó đã có tác dụng vì như chúng ta biết ngày nay, thì quá trình lên men làm tăng vitamin C. Bây giờ chúng ta cũng biết rằng quá trình lên men cũng làm tăng các vitamin và khoáng chất khác. Ví dụ, vào năm 2005, một nghiên cứu được công bố trên tạp chí *Food Microbiology* đã phát hiện ra rằng khi nước ép rau củ tự làm được lên men, thì chất sắt của chúng hòa tan nhiều hơn 16% so với nước trái cây raw.

B12 và folate là các chất dinh dưỡng khác cần thiết cho cơ thể khỏe mạnh. Vitamin B12 rất khó tìm thấy ở những người ăn chay hoặc thuần chay, vì nó chỉ có trong thực phẩm có nguồn gốc động vật. Tuy nhiên, rau lên men chứa B12; vi khuẩn *Lactobacillus*

*reuteri* tạo ra nó trong quá trình này. Những vi sinh vật thân thiện này cũng tiêu diệt đường thực vật, chuyển đổi carbohydrate thành axit, rất quan trọng đối với những người theo dõi lượng đường trong máu.

Cũng có những lợi ích xã hội gắn liền với nghệ thuật ẩm thực này. Khi bạn nấu ăn với gia đình hoặc bạn bè, bạn sẽ tạo ra một mối liên kết - từ việc chuẩn bị thực phẩm (có thể bắt đầu ngay khi chọn hạt giống để trồng) đến việc quây quần hàng ngày tại bàn ăn. Thức ăn giúp chúng ta kết nối cả hữu hình và vô hạn.

Hãy coi việc lên men rau củ như một hoạt động nhóm. Tranh thủ lũ trẻ con, người thân, bạn bè và khách để cắt, thái lát hoặc bào sợi; Muối; và xoa, giã hoặc ép các loại rau vào vại. Không cần kinh nghiệm, vì vậy ngay cả thành viên nhỏ tuổi nhất cũng có thể tham gia. Và đối với nhóm không-thích-rau-củ-muối-chua, họ chắc chắn ít nhất cũng phải ném thử loại rau củ lên men mà họ đã góp phần tạo ra.

## **LỢI ÍCH CỦA VIỆC LÊN MEN RAU CỦ**

*Quá trình lên men giúp bảo quản rau raw và không cần nhiệt, vì vậy nó vẫn giữ được các vitamin, khoáng chất và enzym. Nhưng bạn có biết quá trình lên men còn giúp nâng cao các chất dinh dưỡng không? Và bản thân các sinh vật hỗ trợ quá trình lên men cũng có lợi. Quá trình lên men giúp:*

- »Bảo tồn và tăng cường vitamin B và C.*
- »Làm cho các chất dinh dưỡng có sẵn nhiều hơn.*
- »Hỗ trợ tiêu hóa.*
- »Không yêu cầu chất bảo quản hóa học.*
- »Hỗ trợ hệ thống miễn dịch.*







# The Inner Life of Pickling

## Sự sống bên trong của Rau củ ngâm muối

### THE SCIENCE BEHIND VEGETABLE FERMENTATION KHOA HỌC ĐĂNG SAU RAU CỦ LÊN MEN

*Các công thức trong cuốn sách này đều sử dụng quy trình đơn giản lên men lacto để axit hóa rau, không cấy sinh vật. Đúng vậy, những loại rau củ ngâm muối này phát triển hương vị và một quần thể lợi khuẩn probiotic lành mạnh - chắc chắn là chúng đã nuôi cấy sinh vật. Tuy nhiên, nói một cách ngữ nghĩa, “nuôi cấy” có nghĩa là bổ sung một giống nuôi cấy, một liều khởi đầu của một chủng sinh vật mong muốn. Điều này rất quan trọng trong việc làm pho mát, đặc biệt nếu bạn*

đang muốn làm những biến thể khác nhau. Nhưng trong quá trình ngâm muối, đơn giản chỉ cần muối, thì mọi thứ khác bạn cần chỉ là rau tươi (tốt nhất là hữu cơ).

Trong quá trình lên men rau củ, có ba quy trình hơi khác nhau sẽ cho bạn kết quả cuối cùng giống nhau – rau củ ngâm muối lên men lacto. Đầu tiên là cách làm rau củ muối chua (kraut) (đôi khi được gọi là muối khô, có thể giống như một cách dùng sai thuật ngữ vì nó không khô) và các biến thể gia vị, được mô tả trong chương 4 và 5; thứ hai là ngâm nước muối, trong chương 6; và quy trình thứ ba là kết hợp của cả hai, mà bạn sẽ tìm hiểu về kim chi trong chương 7. Trong chương này, chúng tôi sẽ giải thích cách các quy trình này hoạt động, điều gì đang thực sự diễn ra trong vại và tại sao nó lại an toàn.

### **Rau củ + Vi sinh vật: Starter Kit cho quá trình lên men Lacto**

Trái cây tươi và rau quả được bao phủ tự nhiên trong vi sinh vật, đặc biệt là những loại được trồng bằng phương pháp hữu cơ. Đó là điều tốt. Những sinh vật nhỏ bé này đến từ bề mặt thực vật, đất, nước và không khí. Một số chúng là mầm bệnh. Nghe nào, đó không chỉ là các vi khuẩn đang bám vào các bữa ăn trong tương lai của chúng ta. Trên thực tế, nấm mốc và nấm men cũng có với số lượng lớn hơn vi khuẩn axit lactic thân thiện mà chúng tôi muốn khuyến khích trong các loại rau lên men lacto của mình. Tất cả đều được kiểm soát khi thực vật đang sống. Nhưng ngay sau khi thu hoạch, thì đó là một cuộc chạy đua với thời gian vì những vi sinh vật này bám vào và phát triển trên bất kỳ vị trí nào trên cây bị cắt, bị hư hỏng hoặc bị dập.

Đó là lý do tại sao mà điều quan trọng là trái cây và rau quả phải được rửa sạch và giữ lạnh để làm chậm sự phát triển của vi sinh vật. Khi chúng ta mang những loại rau này từ cửa hàng hoặc chợ về nhà, chúng ta có trách nhiệm bảo toàn các chất dinh dưỡng cho đến khi ăn. Lên men lactic là cách tốt nhất để bảo

*quản chất dinh dưỡng và hương vị. Một khi rau được bảo quản theo cách này, bạn có thể ăn chúng từ từ tùy thích, và đây là lý do tại sao: Tất cả những vi sinh vật mà chúng ta đã đề cập bám vào rau củ, gồm cả loại tốt và xấu, chỉ chờ đến lượt để làm biến đổi rau củ. Khi bạn lên men rau củ, bạn đang chọn các bên; bạn đang bầu chọn “những loại tốt”. Thông qua một quy trình đơn giản không thay đổi trong hàng nghìn năm, chúng ta cho phép vi khuẩn tạo axit lactic tiếp quản vĩnh viễn.*

*Đối với rau củ muối chua, kimchi và gia vị, chúng tôi sẽ cắt nhỏ (hoặc thái mỏng nhỏ) các loại rau này. Chúng tôi làm điều này để phá vỡ cấu trúc tế bào, giúp muối hoạt động hiệu quả hơn. Cắt nhỏ cũng giải phóng đường của thực vật, đây là thứ mà vi khuẩn axit lactic (những loại tốt) sống dựa vào. Để ngâm nước muối, chúng ta để nguyên rau củ hoặc cắt miếng to hơn.*

## **KHÔNG DUNG NẠP LACTOSE VÀ LÊN MEN LACTO**

*Chúng tôi nhận được câu hỏi này rất nhiều: “Tôi không dung nạp lactose. Tôi có thể ăn rau lên men lacto không?”*

*Câu trả lời là có. Rau lên men không chứa lactose hoặc casein. Thuật ngữ lên men lacto gây ra rất nhiều hoang mang cho những người đang cố gắng điều chỉnh chứng không dung nạp thực phẩm. Đầu tiên thì các từ này tương tự nhau. Lactose là đường sữa. Lacto dùng để chỉ axit lactic được tạo ra do hoạt động của trực khuẩn lactobacillus. Sự nhầm lẫn phát sinh bởi vì họ vi khuẩn lactobacillus làm cho sữa có tính axit để tạo thành các chất lên men từ sữa như sữa chua và pho mát.*

*Nhiều công thức làm dưa cải bắp, trong các ấn phẩm khác hoặc trên Web, càng gây nhầm lẫn cho các loại rau củ lên men vì chúng đòi hỏi đạm whey là một loại thức ăn ban đầu, vì nó có chứa axit lactic. Vì không cần đạm whey, nên không cần sữa để làm rau củ muối chua, kim chi hoặc rau củ ngâm muối lên men lacto.*

## Muối hoạt động như thế nào

Thật tuyệt biết bao khi chỉ cần một chút muối có thể bảo quản rau củ tươi nguyên vẹn vitamin trong nhiều tháng, thậm chí nhiều năm? Nhưng đừng để nguyên liệu đơn giản này gây ra nhầm lẫn; nó thực sự không phức tạp lắm. Mục đích đầu tiên của muối là hút nước ra khỏi tế bào của rau, đó là cách nước muối quan trọng được tạo ra. Nước muối này rất quan trọng vì vi khuẩn axit lactic (LAB) kỵ khí, có nghĩa là chúng không cần oxy. Bởi vì nhiều đối thủ cạnh tranh của chúng cần oxy, nên chúng tôi muốn chuyển toàn bộ hoạt động này xuống dưới nước hoặc trong trường hợp này là ngâm trong nước muối.

Muối cũng có tác dụng tăng cường kết cấu của các loại rau được bảo quản vì nó làm cứng pectin trong tế bào rau; điều này giúp giữ được độ giòn.

Một mục đích khác của muối là làm tăng độ mặn, mang lại lợi thế cho vi khuẩn mà chúng ta muốn, vì môi trường muối phù hợp không ức chế LAB mà chúng ta đang khuyến khích nhưng ức chế các thể lực gây thối rữa (hoặc có thể khiến chúng ta bị bệnh) - nghĩa là, vi khuẩn và nấm men không mong muốn. Quá trình xử lý vi khuẩn này, bắt đầu bằng quá trình ướp muối, là quá trình tạo ra đủ axit lactic để bảo quản và tăng cường rau quả.

Hãy nhớ rằng đường bị phân hủy để tạo ra axit lactic. Protein, carbohydrate và vi khuẩn đang được tạo ra. Nếu không có muối, danh sách các biến thể này có khả năng cao hơn gây ra hiện tượng thối rữa. Muối cũng ức chế nấm men, vì nấm men phân hủy đường thành rượu thay vì axit lactic. Muối chỉ 0,8% so với trọng lượng rau củ sẽ ngăn chặn được loại phân hủy mà bạn không muốn. Lý tưởng nhất là tỷ lệ phần trăm này được giữ cao hơn một chút; nếu không bạn sẽ gặp rủi ro về kết cấu mềm hơn. Định mức tiêu chuẩn của chúng tôi là khoảng 1,5%, tương đương với một trăm pound bắp cải cắt nhỏ (chất cao hơn vành của một cái vại 80 qt ) có nghĩa là nhiều hơn 2 cup muối một chút. Để so sánh, độ



*mặn của nước biển là 3,5 phần trăm.*

*Cũng cần hiểu rằng hàm lượng natri quá thấp không mang lại lợi ích cho các vi sinh vật thân thiện, và kết quả bạn có thể nhận được là một vại thối rữa; ngược lại, quá nhiều muối sẽ ngăn chặn vi khuẩn axit lactic đi theo các rãnh nhỏ, ức chế quá trình lên men. Với biện pháp ướp muối, điều độ chính là chìa khóa, và vị giác là hướng dẫn tốt nhất cho bạn.*

### **MUỐI KHI LÀM RAU CÙ NGÂM NƯỚC MUỐI**

*Các loại rau ngâm nước muối để nguyên hoặc cắt khúc to hơn. Sau đó chúng được ngâm trong nước muối pha sẵn. Không giống như các loại rau cắt nhỏ hoặc cắt lát mỏng, các loại rau củ để nguyên này không thể tự tạo ra nước muối. Các loại rau lơ lửng trong nước muối sẽ tương tác với nước muối trong quá trình thẩm thấu, làm mất nước của các tế bào của chính rau, do đó nước được thay thế bằng nước muối; điều này bắt đầu quá trình lên men axit lactic.*

#### **WHOLE VEGETABLES IN SALT BRINE**



### **VÌ VẬY BẠN CÓ MUỐN LÊN MEN MÀ KHÔNG CÓ MUỐI?**

*Bất kỳ người theo chủ nghĩa lên men nghiêm túc nào cũng sẽ gặp phải những người ghét muối, những người cố gắng làm món dưa cải bắp không có muối hoặc muốn thuyết phục bạn làm điều tương tự. Chắc chắn có rất nhiều công thức trên Web; một số yêu cầu máy xay sinh tố, một số sử dụng rong biển hoặc hạt cần tây thay cho muối. Chỉ cần cẩn thận và may mắn, quá trình lên men có thể được thực hiện mà không cần muối, và một số người làm như vậy thành công. Tôi đoán rằng những món lên men này sẽ mềm hơn và đôi khi bị nhão.*

*Nhưng tại sao bạn không sử dụng muối trong quá trình lên men? Dù sao thì cơ thể chúng ta cũng cần muối. Không có nó, chúng ta chết. Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học Hoa Kỳ năm 2006 cho biết: “Lượng natri dưới 2300 mg [mức khuyến nghị hàng ngày] có liên quan đến việc tăng 37% tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch và tăng 28% tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân . ” Nói cách khác, nếu không có sự cân bằng phù hợp của muối và nước, thì các hệ thống trong cơ thể chúng ta sẽ ngừng hoạt động. Như với hầu hết mọi thứ, lẽ thường và sự cân bằng chính là chìa khóa.*



Đối với rau củ ngâm muối, nồng độ của nước muối cần chính xác hơn và hàm lượng muối cao hơn một chút so với rau củ muối chua. Ví dụ, dưa chuột trong dung dịch nước muối quá nhạt có thể sẽ có kết cấu mềm thay vì giòn do các enzym hoặc nấm men và nấm mốc của chính dưa chuột có chỗ đứng quá nhiều. Chúng cũng sẽ không giữ được lâu trong điều kiện bảo quản lạnh.

Tỷ lệ muối quá cao (ví dụ, trên 10 phần trăm) cũng có thể ngăn cản quá trình lên men thích hợp. Những quả dưa chuột này không chỉ rất mặn mà sẽ mất nhiều thời gian hơn để lên men, phát triển kết cấu cứng hơn, có xu hướng nở ra và trở nên rỗng bên trong. Điểm chuẩn cho món dưa chuột chua giòn, ngon, có thể chịu đựng được thử thách của thời gian là độ mặn khoảng

3% - tức là 3/4 cốc muối trên một gallon rau củ ngâm muối.

Chúng tôi đã gặp rất nhiều người không thích muối trong thời đại của mình với tư cách là những người làm đồ lên men, và đối với những người đó và với bạn, chúng tôi có thể nói rằng: kết hợp rau tươi ngon với muối phù hợp giúp quá trình lên men này trở nên đơn giản và an toàn. Chúng ta cần muối để tồn tại. Đây là một nơi tốt hơn bất kỳ nơi nào để có được muối. Chúng ta đừng quên một thực tế đơn giản rằng muối là một chất làm tăng hương vị; Rau lên men sẽ ngon hơn rất nhiều với một chút muối. Bên cạnh đó, có rất nhiều thực phẩm chế biến sẵn, sản xuất kết hợp, chứa nhiều muối khác sẽ ít đáng ăn hơn nếu bạn đang cố gắng giảm lượng muối ăn vào.

### **HÃY NGỪNG LÀM ĐIỀU ĐÓ: NHIỀU MUỐI HƠN THÌ KHÔNG TỐT HƠN ĐÂU**

Có thể bạn đã thấy các công thức hoặc mô tả về thực phẩm lên men hoặc ngâm muối có chứa cụm từ “có ướp muối”. Nhiều công thức đề xuất rải lớp muối lớp rau; điều này chắc chắn dẫn đến món rau củ muối chua hoặc rau



củ ngâm muối quá mặn, thậm chí không thể ăn được. Có hai điều đang diễn ra ở đây. Một là tiền nhân của chúng ta đã làm ra những mẻ rau củ muối chua mặn hơn, vì họ không có tủ lạnh và sức khỏe và nhu cầu dinh dưỡng của họ thường phụ thuộc vào muối trong thực phẩm được bảo quản. Những chất bảo quản mặn này cũng là một thành phần hương liệu quan trọng của các loại tinh bột nhát, không có muối chiếm phần lớn trong bữa ăn của họ.

Yếu tố thứ hai là các nhà sản xuất dưa cải bắp thiếu kinh nghiệm thường nghĩ rằng nhiều muối hơn sẽ đảm bảo an toàn. Đó là một quan niệm sai lầm rằng muối chỉ có tác dụng bảo quản. Chúng ta hãy quên khái niệm "đã ướp muối" và nhớ rằng muối hút chất lỏng ra khỏi những gì đang được bảo quản. Chất lỏng này trở thành nước muối và chỉ cần đủ muối để làm cho nước muối trở nên dễ chịu hơn đối với vi khuẩn axit lactic thân thiện làm axit hóa rau. Quá trình axit hóa này là chất bảo quản.

Đã nhiều lần, mọi người đến quầy hàng ở chợ của chúng tôi để xin lời khuyên. Họ thú nhận rằng họ đã tự tay làm một mẻ rau củ muối chua quá mặn và họ vẫn đang đợi nó dịu đi. Có trường hợp, một người chồng cần chúng tôi nói với vợ anh ấy hãy vứt bỏ món rau củ muối chua mặn đã được ủ trong tầng hầm trong ba năm rưỡi. Thật khó để nói ra món rau củ muối chua này sẽ không còn ngon miệng nữa. Nó không trở nên ít mặn hơn khi lên men và để thời gian lâu hơn; có chăng, nước muối bay hơi, muối sẽ trở nên đậm đặc hơn.

Nếu trước đây, bạn có một mẻ muối quá mặn hoặc nếu bạn chưa bao giờ làm dưa cải bắp, thì các công thức trong cuốn sách này sẽ hướng dẫn bạn lượng muối thích hợp. Hãy nhớ rằng chìa khóa thành công là thêm muối dần dần và nêm nếm theo khẩu vị của bạn. Bạn sẽ đọc thêm về điều này trong phần Thêm muối của chương 4.

## Hãy nghĩ Bên ngoài cái vại: Môi trường làm lên men

Môi trường cho quá trình lên men hoạt tính (trước khi bảo quản) bao gồm nhiệt độ, ánh sáng, oxy, pH và thời gian. Nhiệt độ và ánh sáng là những điều kiện bên ngoài ảnh hưởng đến tất cả những điều kỳ diệu đang diễn ra bên trong vại. Trong phần sau, chúng ta sẽ khám phá tầm quan trọng của oxy, pH và thứ luôn trơn trượt đó: thời gian. Những yếu tố này không chỉ là một phần của quá trình lên men, chúng là các bước trong công thức mà bạn sẽ theo dõi ở phần sau của cuốn sách.

### NHIỆT ĐỘ VÀ ÁNH SÁNG

Hầu hết các khuyến nghị về nhiệt độ lên men là từ 55 đến 75 ° F; phạm vi này đặc biệt có lợi cho *L. plantarum* và *L. brevis*, một số ngôi sao nhạc rock của cộng đồng lactobacillus. Giữ nhiệt độ phù hợp tương đối là điều quan trọng để khuyến khích quá trình lên men.

Nhiệt độ càng cao, axit càng phát triển

nhANH, dẫn đến thời gian lên men ngắn hơn. Khi nhiệt độ quá cao, mọi thứ đều tăng tốc và các sinh vật không có thời gian để phát triển đúng cách, điều này thể hiện rõ ở tính axit kém phát triển và mùi vị không ngon. Ngược lại, khi quá trình lên men ở giai đoạn đầu quá lạnh, LAB sẽ yếu ớt và không thể sinh sản đủ nhanh để phát triển độ chua ngăn các sinh vật gây thối rữa ở bên ngoài vại.

Tốt nhất là bạn nên để đồ lên men ở nơi tối và chắc chắn tránh ánh sáng mặt trời trực tiếp, điều này có thể gây hư hại do ánh sáng và làm biến đổi nhiệt độ trong vại đồ lên men và do đó làm gián đoạn công việc của vi khuẩn. Bóng tối không nhất thiết phải tối đen như mực và trong hang động (mặc dù hang động lên men rất tốt); Đồ lên men có thể để ở góc bếp, tránh ánh nắng trực tiếp.

Mặc dù có những điểm không hoàn hảo khi lên men tại quầy bếp, nhưng chúng tôi vẫn khuyên bạn nên đặt chiếc vại hoặc lọ gần đó để có thể dễ dàng theo dõi, đặc biệt là khi bạn mới học.

*Người ta nói rằng cái nồi được theo dõi sẽ không hỏng, nhưng một cái vại không được chú ý sẽ bị nổi bong bóng..*

#### **ĐẨY KHÔNG KHÍ RA: CO<sub>2</sub>, OXY VÀ MEN**

*Như chúng ta đã thảo luận trong phần muối trước đó, chúng ta cần giữ rau ngập trong nước muối để tạo ra một môi trường không có oxy, nơi vi khuẩn lactobacilli có thể phát triển và các vi khuẩn và nấm men không mong muốn không thể phát triển. Rau củ ngâm muối thường xuyên được ngâm với nước muối tươi, và đôi khi rau củ muối chua được ấn xuống nhiều lần để giữ cho chúng ngập nước. Ngoài ra, nếu bề mặt nước muối không được đậy chặt, thì nấm men, nấm mốc và vi khuẩn hiếu khí (yêu cầu không khí) sẽ hình thành. Hầu hết mọi lúc, mọi nấm mốc và vi khuẩn (ở dạng cặn bẩn) đều có thể bị loại bỏ, để lại lớp lên men tươi và an toàn bên dưới. Nhưng đây là hành động cân bằng trong quá trình này: chúng tôi không muốn làm xáo trộn quá trình lên men, vì điều này cũng có thể tạo ra các bào tử nấm men và oxy.*

*Tại một thời điểm nhất định, vi khuẩn hiếu khí sẽ làm giảm độ chua của nước muối bằng cách ăn axit lactic, và kết quả là sẽ làm hỏng lọ hoặc vại dưa.*

*Trong quá trình lên men, nhiệm vụ quan trọng nhất là đưa CO<sub>2</sub> ra ngoài, thường bằng cách ép bằng đồ dè nặng (xem Followers and Weights). Khi bọt khí được đẩy ra ngoài, nước muối sẽ thay thế khoảng trống đó, ngăn oxy không di chuyển vào.*

#### **VAI: THỜI GIAN VÀ THỰC PHẨM LÊN MEN**

*Quá trình lên men cần có thời gian, và thời gian là quá trình nấu chín khi lên men. Cùng với thời gian, hoạt động hóa học âm thầm thay đổi, làm tan mùi vị, phá vỡ tinh bột và tăng cường khả năng tiêu hóa của thực phẩm. Hãy nghĩ về quy trình làm bánh mì như một phép loại suy mang tính hướng dẫn với thời gian xử lý của quá trình lên men. Trong một công thức bánh mì có thời gian nướng khá cụ thể - 45 phút ở 350 ° F - nhưng sau đó gia tăng thời gian, khi bột phải nở ở nơi ẩm áp, không có gió*



*lúa cho đến khi nó tăng gấp đôi kích thước.*

*Nếu bạn nướng bánh mì, bạn biết khoảng thời gian này phụ thuộc vào nhiệt độ, chất lượng men, chất lượng nước và các yếu tố khác. Trong cả hai trường hợp, bạn đang chờ đợi một quá trình sinh học sống để làm việc chăm chỉ ở những gì nó làm tốt nhất - xử lý đường. Vì vậy, thay vì cho đến khi **nở gấp đôi**, bạn sẽ chờ **cho đến khi chua** theo hướng dẫn. Ví dụ, các bình nhỏ hơn ở nhiệt độ ấm hơn sẽ có nghĩa là chu kỳ lên men ngắn hơn; các miếng cắt lớn hơn và nhiệt độ lạnh hơn sẽ mất nhiều thời gian hơn.*

*Chúng tôi thường được hỏi khi nào đạt được hàm lượng probiotic tối ưu. Các loài vi khuẩn phát triển đa dạng khi chúng di chuyển trong chu kỳ. Các cụm khuẩn khác nhau đạt cực đại ở các điểm cụ thể trong quá trình lên men. Ngoài ra còn tùy thuộc vào các điều kiện theo mùa và các loại rau cụ thể. Cuối cùng, điều cần hiểu là bạn sẽ nhận được những lợi ích bất cứ khi nào chọn ăn các loại rau lên men. Nếu*

*chúng có hương vị tuyệt vời, và bạn sẽ ăn chúng, thì chỉ điều đó thôi đã khiến chúng tốt cho sức khỏe hơn bất cứ thứ gì mà thời gian hoặc quá trình chữa bệnh có thể mang lại.*

*Về mặt kỹ thuật, rau được cho là lên men thích hợp khi chúng ở dưới độ pH 4,6. Hãy nhớ theo khoa học rằng pH là thước đo độ axit và độ kiềm của dung dịch - trong trường hợp của chúng ta là nước muối - đó là một chỉ số trên thang điểm từ 0 đến 14. Giá trị bằng 7 thể hiện trung tính; chỉ số thấp hơn cho thấy tính axit tăng lên, và chỉ số cao hơn cho thấy độ kiềm tăng lên. Khi độ pH càng gần với mức trung tính, thì dung dịch này càng chào đón nhiều vi sinh vật phát triển, gồm cả những loại không mong muốn; chúng tôi chỉ muốn chỉ LAB ưa axit nhận thấy môi trường nước muối dễ chịu, vì vậy chúng tôi đang hướng tới các chỉ số dưới 4,6.*

*Trong khi mức độ axit có thể được xác định một cách khách quan bằng cách kiểm tra độ pH, thì theo kinh nghiệm của chúng tôi, độ axit thích hợp*

hình thành rõ ràng đối với vị giác (và tình cờ, tất cả các chất lên men mà chúng tôi đã kiểm tra kỹ bằng dải pH đều dưới 4,6). Điều đó nói rằng, chúng tôi muốn bạn cảm thấy thoải mái và thành công, vì vậy nếu bạn cảm thấy thoải mái khi biết mức độ pH, hãy cân nhắc sử dụng que thử pH.

### **HÃY VÀO BẾP**

Bạn có thể chưa quen với quá trình lên men rau. Có thể bạn đã nghe tin đồn về mùi khó chịu và lớp váng trắng. Bạn biết có vi khuẩn, và bạn nghe nói suốt đời rằng vi khuẩn khiến bạn bị bệnh? Hóa ra, khoa học cho chúng ta biết, chúng ta là tổng thể của tất cả các vi khuẩn tốt, và tình trạng không đủ vi khuẩn tốt trong cơ thể có thể khiến chúng ta trở nên ốm yếu hơn. Rau lên men là một loại thực phẩm sống và đôi khi phản ứng theo những cách mà bạn có thể không ngờ tới. Bạn có thể gặp mùi, vị và kết cấu không quen thuộc. Trong suốt cuốn sách này, chúng tôi sẽ trình bày cho bạn những thông tin giúp bạn có cơ hội hiểu được những trải nghiệm

của mình và học hỏi nghệ thuật lên men rau củ.











# Crocks and Rocks

## Vại và Đá

### THE TOOLS OF THE TRADE CÔNG CỤ LÀM VIỆC

TRA

Một trong những đặc tính hấp dẫn của việc lên men rau củ như nghệ thuật ẩm thực là sự tối giản của nó. Yêu cầu ít thiết bị nhà bếp hơn so với hầu hết các món ăn - không có nồi, chảo hoặc ấm đun nước đặc biệt, thậm chí không cần bếp. Để làm rau củ ngâm muối, bạn chỉ cần một cái bát, một con dao, một cái thớt, một cái lọ hoặc cái vại, một vật đè nặng và một chút muối. (Được rồi, bạn cũng sẽ cần một số loại rau.) Tất nhiên, bạn có thể lập danh sách này một cách chi tiết và mua những cái vại homemade sang trọng, những chiếc dầm bằng gỗ cứng lật bằng tay và

những vật đè nặng bằng thủy tinh tròn. Phần này sẽ giúp bạn điều hướng các công cụ làm việc, bao gồm muối, loại đá duy nhất bạn có thể ăn.

**Xem xét vật liệu: Chuẩn bị, làm lên men và Ăn thực phẩm lên men**

Bạn thường sẽ nghe thấy câu: **không bao giờ chạm dụng cụ kim loại vào dưa cải bắp**, hoặc một số cảnh báo như vậy. Tại sao? Quá trình lên men hoạt động như một cách bảo quản bằng cách axit hóa. Khi thực vật lên men và trở nên có tính axit, thì một số dụng cụ

*nhà bếp có thể phản ứng hóa học với axit đang hình thành. Điều này có thể gây ra mùi vị lạ, kết cấu khác hoặc món rau củ muối chua dở. Kim loại và nhựa là hai vật liệu phổ biến trong nhà bếp có thể hỗ trợ và chống lại các chuyên gia làm thực phẩm lên men.*

### **KIM LOẠI**

*Hãy bắt đầu với việc chuẩn bị. Khi bạn sơ chế rau, chúng không có tính axit và do đó sẽ không phản ứng với đồ dùng. Tại thời điểm này, thật tuyệt khi có một hộp đựng đủ lớn để quăng, trộn, xoa bóp hoặc nghiền các thành phần trong đó, vì khối lượng rau ban đầu thường gấp đôi so với sản phẩm cuối. Hãy tiếp tục và sử dụng bát lớn bằng thép không gỉ.*

*Giai đoạn tiếp theo cần quan tâm là trong quá trình lên men. Quá trình axit hóa đang bắt đầu, vì vậy cho đến khi sản phẩm lên men sẵn sàng để ăn, thì hãy đảm bảo rằng mình sử dụng các vật liệu không hoạt tính; chúng thường là đồ đá (đồ sành), đồ thủy tinh, gỗ, nhựa cứng, silicone và thép không gỉ*

*chất lượng cao.*

*Vì vậy, chúng ta hãy nói về những gì không nên sử dụng. Các kim loại phản ứng phổ biến cần tránh với thực phẩm được axit hóa là nhôm, đồng, gang và thép không gỉ cấp thấp. Bởi vì thép không gỉ là một hợp kim, chất lượng của kim loại được sử dụng trong thành phần của nó có thể khác nhau. Phần lớn dụng cụ nhà bếp bằng thép không gỉ có sẵn sẽ phản ứng với muối và axit trong thực phẩm lên men. Loại thép không gỉ tốt nhất cho giai đoạn lên men là loại có chất lượng cao thường dùng trong phẫu thuật.*

***Một số bà nội trợ có thói quen dùng hũ đồng để làm rau củ ngâm muối vì đồng giúp đưa muối lên màu rất đẹp. Không bao giờ sử dụng ấm đun nước bằng đồng vì muối đồng tạo ra màu này và màu chuyển sang rau củ ngâm muối là chất độc. . . . Nếu tuân theo các phương pháp thích hợp, muối và axit trong nước muối sẽ tạo ra độ rắn chắc mong muốn mà không cần các chất phụ***

**gia thêm.**

— ẨM BẢN MỞ RỘNG TENNESSEE  
1918

Sử dụng nồi hoặc dụng cụ làm bằng các vật liệu phản ứng này sẽ dẫn đến các kim loại, như crôm và niken, ngấm vào thực phẩm lên men. Không sử dụng chúng trong quá trình lên men, bảo quản hoặc khi nấu thực phẩm có tính axit này. Chúng tôi đã từng nấu một món súp khoai tây bằng cách sử dụng nước muối cốt trong nồi súp bằng gang yêu thích. Nước súp chuyển sang màu xám hoa oải hương và có vị như kim loại; không thể ăn được.

Tuy nhiên, đã đến lúc ăn những món sáng tạo, bạn không cần phải săn tìm những chiếc nồi gỗ - một khi quá trình lên men đã hoàn thành, hãy phục vụ và ăn bằng bộ đồ ăn bằng thép không gỉ là được.

## **NHỰA**

Nhựa là vật liệu tiếp theo trong nhóm vật liệu phản ứng. Nói một cách đơn giản, nhựa càng dẻo thì càng dễ bay

hơi. Ví dụ: giấy bọc nhựa dẻo mềm trao đổi các ion tổng hợp với thực phẩm nhanh hơn bình đựng nước bằng nhựa số 2 và bát nhựa cứng hơn ít phản ứng hơn. Chính polyvinyl clorua (PVC) thường được tìm thấy trong nhựa, đặc biệt là màng bọc, sẽ chiết xuất các chất độc, bao gồm cả độc tố gây rối loạn hormone diethylhexyl adipate (DEHA), vào các lớp bề mặt của thực phẩm. Một thành phần khác trong nhiều loại nhựa là bisphenol A (BPA), chất này đã nhận được báo cáo nhiều về tác hại mà nó có thể gây ra đối với sức khỏe của chúng ta.

Trong cuốn sách này, chúng tôi sử dụng chất liệu nhựa hạn chế, đặc biệt là về mặt xã hội vì nó là tài nguyên không tái tạo. Trong một số trường hợp, các sản phẩm nhựa có thể là sự lựa chọn đơn giản nhất để lên men thành công - trong một số công thức gia vị, chúng tôi sử dụng túi ziplock chứa đầy nước làm vật đè nặng. Túi đông lạnh không chứa phthalate hoặc BPA (chúng thực sự là một chất cứng,

không co giãn, dẻo) và sẽ không bị phân hủy trong axit hoặc muối. Túi đông lạnh có khối lượng lớn có thể được giặt cẩn thận và tái sử dụng.

Nếu bạn muốn tránh xa nhựa, thì với một chút khéo léo, bạn có thể làm lên men mà không cần nó. Đối với tính đàn hồi của nhựa, bạn có thể thử silicone không phản ứng với bộ lọc và các đồ dùng khác được sử dụng để làm món rau củ muối chua và ngâm muối có tính axit. Chúng tôi cũng đã sử dụng miếng đệm silicone tròn, có tuổi thọ lâu dài, có thể tái sử dụng, là vật đề nén chính trực tiếp trên bề mặt của thực phẩm lên men. Silicone được bán với nhiều hình dạng và kích thước khác nhau và bạn có thể cắt nó để vừa với chiếc vại của mình nếu không thể tìm được kích thước phù hợp. Đĩa thủy tinh hoặc đĩa sứ nhỏ vừa vặn trong lọ (xem tài nguyên ) có thể thay thế nhựa trong các hũ thực phẩm lên men nhỏ hơn.

## Bình để lên men

Giống như bất kỳ công việc nào, có một công cụ phù hợp với công việc có thể

giúp bạn hạn chế được rất nhiều rắc rối. Hãy trang bị cho nhà bếp để làm lên men rau củ dễ dàng. Có rất nhiều những thứ lấp lánh có sẵn, nhưng cuối cùng tất cả những gì bạn cần là một cái bình - cho dù đó là một chiếc lọ thủy tinh hay một cái vại tốt.

Những chiếc bình gốm đã chứng tỏ mình về nghệ thuật lên men theo thời gian. Chúng giữ cho thực phẩm lên men trong một môi trường tối và mát mẻ, đó chính là những gì vi khuẩn cần để tồn tại. Mặc dù nói như vậy, nhưng bạn có thể không sử dụng những vại sành sứ cũ của ông bà mình để làm dụng cụ nhà bếp hoặc cắm hoa khô mà không kiểm tra nó trước (nhiều loại men cũ có chì trong đó).



## CERAMIC FERMENTATION VESSELS



Bạn có thể mang chum vại của mình đến phòng thí nghiệm gần nhà để kiểm tra hoặc tự kiểm tra. Làm theo hướng dẫn trên bộ dụng cụ kiểm tra sơn chì, có bán tại cửa hàng đồ kim khí. Tìm một khu vực ở bên ngoài của chum vại, tốt nhất là dọc theo đáy và cào bề mặt để lấy mẫu thử nghiệm. Ngoài ra, hãy kiểm tra chum vại để kiểm tra những vết nứt chân tóc vì chúng có thể là nguồn ô nhiễm.

Một vài năm trước đây rất khó kiếm được những cái vại mới, nhưng hiện nay đã có sẵn những chum vại với nhiều kích cỡ tại nhiều cửa hàng đồ kim khí, đồ làm vườn và đồ nấu ăn. Thật không may, không phải tất cả chúng đều có nắp đậy hoặc vật đè nén đi kèm, điều này lát nữa chúng tôi sẽ giải thích. Đối với các mẻ lớn, các vại có mặt bên thẳng là cách tốt nhất để có một loại hũ lớn, chi phí thấp mà không phải bằng nhựa.

Chúng là một dụng cụ lý tưởng để có hương vị tuyệt vời, nhưng chúng nặng. Bộ quay đồ đơn giản có tác dụng tốt cho việc di chuyển chum vại khi

chúng đã được nhồi đầy và để nâng đáy chum vại không tráng men xốp hơn khỏi mặt đất, ngăn chặn thu ẩm và hình thành nấm mốc; nấm mốc này sẽ không ảnh hưởng đến quá trình lên men nhưng không có gì thú vị khi phải xử lý chúng.

Một điều cần cân nhắc khi mua chum vại là bạn sẽ cần bao nhiêu sức mạnh phần trên cơ thể để di chuyển chum vại của mình. Chum vại nặng. Chiếc vại Gartopf 7,5 L của chúng tôi nặng 19 pound khi rỗng; khi đầy hoàn toàn là 33 pound.

### CHUM VẠI KÍN NƯỚC

Đối với những người đam mê làm đồ lên men nghiêm túc, hoặc người nấu ăn thích vẻ đẹp của các dụng cụ, có những chiếc Cadillac: những chiếc chum vại kín nước của Đức và Ba Lan. Những vại này có một vành sâu bên ngoài với một cái máng để giữ nước. Khi đặt nắp vào máng, nước sẽ tạo ra một khóa không khí.

Nắp có một lỗ nhỏ trên vành cho phép khí cacbonic thoát ra ngoài mà không

cho không khí vào bên trong chum vại. Chúng đi kèm với vật đè nén nặng nằm bên trong, dễ sử dụng. So với một chum vại bằng đá có mặt bên thẳng đơn giản, thì chúng đắt tiền, nhưng loại bỏ một số khó khăn xung quanh việc kiểm soát môi trường lên men.

Cần phải kiểm soát máng. Máng nước cũng có thể lừa bịp khi bạn lấy những đồ ăn đã lên men tốt, đặc biệt nếu nước trở nên đục ngầu. Khi cả nắp và máng đều sạch sẽ, thì việc lấy những gì trong chum vại mà không bị nhiễm bẩn sẽ đơn giản hơn. Đây là cách thực hiện:



Hãy nhìn vào cái vại kín nước: nước trong miệng chum tạo ra khóa khí khi đặt nắp đúng vị trí.

*»Chuẩn bị sẵn một cái đĩa để trượt dưới nắp khi bạn nhấc nó lên để ngăn nước mảng chảy ngược vào nước muối.*

*»Làm sạch nước. Cách đơn giản nhất để làm điều này là sử dụng cái turkey baster và một chiếc khăn để hấp thụ phần còn lại.*

*»Khi lấy nước muối, hãy sử dụng một cái muôi thay vì cố gắng nhấc cái chum lên để đổ nó ra.*

### **CHUM GÓM ONGGI**

*Để làm kim chi, sử dụng hũ truyền thống được gọi là chum gốm onggi. Loại đất được sử dụng để làm đất sét, được làm bằng tay, để lại các lỗ khí nhỏ. Điều này tạo ra một cái chum thoáng khí, đây là một trong những đặc điểm độc đáo của gốm onggi. Các lỗ trong đất sét cho phép các khí lên men thoát ra, lấy đi mùi và vị đắng và đảm bảo chất lượng*



*của thực phẩm lên men bên trong.*



*Có một nhược điểm là rất khó tìm vật dè nén cho những chiếc chum này, vì phần miệng nhỏ hơn diện tích bề mặt mà bạn phải che bên trong. Theo truyền thống người ta sử dụng đá.*

*Cho đến gần đây những chiếc chum này chỉ có ở Hàn Quốc, nhưng bây giờ những người thợ gốm trên khắp Hoa Kỳ đang tạo ra những chum gốm lên men với nhiều loại khác nhau. Loại yêu thích của chúng tôi đến từ Adam Field Pottery. (Xem phần tài nguyên). Nếu bạn tìm thấy một thứ giống như vậy, điều đó giống như có một người bạn trong bếp.*

## **LỌ**

*Ưu điểm của việc sử dụng lọ thủy tinh hơn chum vại là chúng rẻ, bạn có thể quan sát những gì đang xảy ra và có thể làm từng mẻ nhỏ. Bạn cũng có thể thử kết hợp các loại rau lạ mà không cần phải làm số lượng lớn. Đối với mục đích này, chúng tôi hầu như luôn luôn sử dụng lọ. Chúng tôi cũng thích sử dụng chúng khi cây dưa chuột ra quả*

*đủ một lọ ngâm muối mỗi ngày, nhưng không đủ để tạo ra một vại đầy. Khi dưa chuột chín thành dưa ngâm muối, có thể được đậy kín và bảo quản trong cùng một lọ.*

*Cần phải trông nom lọ để giữ cho thực phẩm lên men nằm dưới nước muối. Lọ thường khó hơn để chèn nặng đủ để giữ CO2 không tạo ra các túi khí. Khí có xu hướng đẩy nước muối lên và ra khỏi bình. Trong giai đoạn đầu của quá trình lên men hoạt động, bạn sẽ phải nhẹ nhàng ấn lực xuống (thường xuyên vài lần một ngày) để nước muối ngấm trở lại giữa các loại rau.*

*Ưu điểm của lọ là bạn có thể biết liệu thực phẩm lên men có cần chăm sóc hay không. (Ngoài ra, trong chum gốm onggi hoặc loại kín nước, thì việc ép liên tục này không phải là vấn đề.) Bởi vì chúng tôi muốn ngăn vi khuẩn ưa sáng tránh ánh sáng trực tiếp, nên che các bình thủy tinh đang tích cực lên men bằng khăn sạch.*

*Lọ cũng thể hiện bất tiện khi làm mẻ lớn. Có thể khó sử dụng và tốn thời gian để theo dõi một loạt các thực*

phẩm lên men riêng lẻ trong cùng một mẻ; bạn phải xử lý nhiều biến thể hơn và nhiều diện tích bề mặt hơn, gây ra nhiều rủi ro hư hỏng hơn. Sẽ thực tế hơn và tạo ra sản phẩm nhất quán hơn khi làm một mẻ lớn rau củ ngâm muối, rau củ muối chua, hoặc kim-chi và sau đó chuyển thực phẩm lên men vào các lọ nhỏ hơn để bảo quản lâu dài trong tủ lạnh.

### THÙNG CHỨA CẤP THỰC PHẨM

Trong khi xô nhựa thực phẩm 5 gallon là lựa chọn phổ biến và rẻ tiền cho các mẻ rau củ muối chua và rau củ ngâm muối lớn hơn quy mô gia đình, thì đó lại không phải là lựa chọn đầu tiên của chúng tôi khi làm thực phẩm lên men. Chúng ta có thể cảm nhận được sự khác biệt tinh tế giữa rau củ muối chua được lên men trong vại đá hoặc thủy tinh so với nhựa. Tuy nhiên, việc chúng ta lưu trữ và vận chuyển mẻ lớn thực phẩm lên men thành phẩm trong các xô nhựa - có nắp đậy kín và tay cầm cũng không được đánh giá quá cao.

## Followers and Weights

### Vật đè nén và vật đè nặng

Bởi vì việc giữ cho rau ngập trong nước muối là rất quan trọng để có mẻ rau củ lên men thành công, nên điều cần thiết là phải tìm ra một phương pháp phù hợp nhất để duy trì môi trường yếm khí này.

Trong công thức, chúng tôi sẽ đề cập đến những vật đè nén chính, vật đè nén thứ cấp và vật đè nặng, bao gồm những vật theo dõi có trọng lượng.

### VẬT ĐÈ NÉN CHÍNH

Vật đè nén chính nằm ngay trên thực phẩm lên men. Nó hoạt động như một rào cản, giữ không cho bất kỳ mảnh rau nhỏ nào trôi ra khỏi nước muối. Đây có thể là một lá bắp cải bên ngoài, hoặc một vài lá lớn giành cho các chum vại lớn để tạo thành một lớp phủ. Thông thường, lớp phủ bằng lá bắp cải này sẽ giữ cho tất cả các sợi nhỏ được ngâm dưới nước muối. Có nhiều loại lá khác có thể chấp nhận được mà bạn sẽ tìm hiểu trong công thức, nhưng lá nho

hoặc lá cải ngựa cũng lớn và có tác dụng tốt.

Vật đè nén chính cũng có thể là một lớp màng nhựa bọc thực phẩm, một vài tấm vải thưa, hoặc một miếng silicon hoặc màn làm khô nhựa cấp thực phẩm, giống như bạn sẽ thấy trong máy sấy thực phẩm, được cắt theo kích thước của chum vại. Bất kỳ thứ gì trong số này có thể được đặt dưới vật đè nén thứ cấp để giữ cho rau không nổi lên khỏi nước muối.

#### **VẬT ĐÈ NÉN THỨ CẤP**

Trừ khi bạn có một cái chum chống thấm nước, còn lại bạn sẽ cần phải tự giải quyết bằng vật đè nén thứ cấp. Nó sẽ cần phải vừa với miệng thùng chứa và ghì chặt vào phần trên cùng của thực phẩm lên men càng nhiều càng tốt. Mục đích của nó là tăng trọng lượng để giữ rau ngập nước. Đối với hầu hết các chum vại thì một tấm đủ để có tác dụng; còn đối với các chum vại có miệng lớn hơn, hãy kiểm tra tại các cửa hàng đồ cũ, nơi bạn có thể tìm thấy đĩa thủy tinh phẳng từ lò vi sóng. Hướng đĩa được sử dụng, úp ngả lên

hoặc úp ngược lại, tùy thuộc vào hình dạng của miệng chum và hướng nào sẽ hỗ trợ bạn nhiều nhất trong việc giữ cho thực phẩm lên men nằm đúng vị trí.

Bạn có thể tự làm vật đè nén riêng bằng gỗ bằng cách cắt một miếng tròn từ một miếng gỗ cứng như gỗ phong, nhưng không phải gỗ thơm như thông hoặc tuyết tùng vì điều này sẽ ảnh hưởng đến hương vị. Bạn cũng cần lưu ý rằng gỗ sẽ ngấm nước muối và nở ra trong chum vại.

#### **Christopher viết:**

Một người đàn ông đã chia sẻ câu chuyện buồn với chúng tôi về mẹ đưa cải bắp đầu tiên và duy nhất của mình đã kết thúc bằng một đồng thối hỏng. Anh ấy đã được thừa hưởng một chiếc chum xinh đẹp từ bà của mình và cần một vật đè nén. Anh cắt một vật đè nén bằng gỗ để vừa với miệng chum, làm một mẻ dưa bắp cải và nhét nó không đúng cách.

Vài ngày sau, anh tìm thấy một vũng nước muối đang tụ lại bên ngoài cửa phòng kho của mình và một vết nứt

*nồi bật chạy trên vật gia truyền yêu quý. Vật đè nén bằng gỗ đã phồng lên trong nước muối và cuối cùng làm nứt mặt của chiếc chum sành. “Tôi đã phải vứt bỏ tất cả,” anh ấy nói với chúng tôi, “và tôi không bao giờ có tâm huyết để thử lại.”*



Để làm vật đè nén bằng gỗ, hãy đánh dấu miếng gỗ khô nhỏ hơn khoảng 1/2 inch so với đường kính bên trong của cái chum. Khoan một lỗ nhỏ trên lỗ tròn để nước muối chảy qua và để giữ khi bạn muốn lấy nó ra. Ngâm vật đè nén mới trong nước trong một hoặc hai ngày để đo độ giãn nở trước khi bạn thử nó vào chum. Chúng tôi muốn giữ cho vật đè nén bằng gỗ của mình được điều hòa bằng cách định kỳ chà xát chúng với một loại thuốc mỡ làm từ một ít dầu ô liu trong sáp ong nấu chảy với tỷ lệ khoảng 50:50.



Những chiếc vại chống thấm nước của Đức và Ba Lan đi kèm với một vật đè nén bằng sứ hai mảnh vừa khít với chiếc vại. Những thứ này không yêu cầu thêm đồ đè nặng, vì những vật đè nén đều vừa vặn và khí cacbonic có thể thoát ra sạch sẽ thông qua lớp bít do máng nước tạo ra. Đây là những loại xốp và khi không sử dụng cần được cất giữ thẳng đứng theo cách cho phép luồng không khí lưu thông; nếu không chúng có thể bị mốc. Đối với hầu hết những vật đè nén khác, bạn vẫn sẽ cần thêm đồ đè nặng (xem bên dưới).

### **ĐỒ ĐÈ NẶNG**

Khi quá trình lên men bắt đầu, vi khuẩn lactic (LAB) không chỉ tạo ra axit lactic mà còn tạo ra một lượng carbon dioxide dồi dào. Carbon dioxide đó sẽ nâng ngay cả những vật đè nén bằng đá granit nặng. Trọng lượng càng lớn, thì bạn càng có thể giữ cho nước muối ngập trong rau tốt hơn và không bị chảy tràn trên miệng lọ hoặc chum.

Các tùy chọn về đồ đè nặng sẽ khác nhau tùy theo kích thước của vại hoặc

lọ. Hãy nhớ không sử dụng các vật liệu dễ phản ứng, chẳng hạn như lon tương cà chua hữu cơ nặng mà bạn nhận được từ một câu lạc bộ mua hàng. Đối với lọ panh miệng rộng hoặc lọ quart, bạn có thể sử dụng lọ panh đầy kín, chứa đầy nước cho vật đè nén chính. Trong tình huống này, cái lọ đóng vai trò là vật đè nén và đồ đè nặng.

Một số người thích sử dụng một viên đá sông tròn đẹp. Nếu bạn tìm thấy viên đá như vậy, chỉ cần nhớ rằng bạn không muốn một viên có hàm lượng vôi cao. Khử trùng nó bằng cách đun sôi nó trong 10 phút.

Chum vại càng lớn, bạn sẽ cần nhiều trọng lượng hơn. Ban đầu, chúng tôi nghĩ rằng những vật đè nén bằng đá granit thủ công nặng sẽ có đủ trọng lượng nhưng khi carbon dioxide được tạo ra, đá bắt đầu nhấc ra khỏi rau củ muối chua và chúng tôi phải đặt ba chiếc lọ gallon chứa đầy nước lên trên vật đè nén bằng đá.

### **PHƯƠNG PHÁP TÚI ZIPLOCK**

Một cách phổ biến để tạo ra sự kết hợp giữa vật đè nén và trọng lượng là

phương pháp túi ziplock. Chứa đầy chất lỏng và có khóa kéo chặt, túi nhựa bít kín giống như vật đè nén chính và giữ cho mọi thứ gọn gàng và dễ dàng xuống. Giải pháp tất cả trong một của hoạt động cực kỳ hiệu quả đối với các lọ và các loại hũ nhỏ khác và là phương pháp yêu thích của chúng tôi đối với các loại chất cô đặc, bột nhão, tương ớt hoặc bất kỳ loại thực phẩm lên men nào với rất ít nước muối. Mặc dù đã nói vậy, nhưng nếu bạn thích phương pháp này, bạn cũng có thể sử dụng nó cho các loại thùng thực phẩm lên men lớn. Chúng tôi đã thấy nó được sử dụng trên các thùng 55 gallon với các túi nhựa lớn hơn nhiều.

Tốt nhất bạn nên sử dụng túi đông lạnh có kích thước nặng hơn. Kích thước quart có tác dụng tốt như một vật đè nén có trọng lượng cho các lọ nửa panh, một panh và quart. Một lọ gallon yêu cầu một túi cỡ gallon. Các lọ nửa gallon có thể sử dụng một trong hai kích cỡ, nhưng nếu bạn có đủ chỗ, trọng lượng thêm mà túi gallon cung cấp sẽ rất hữu ích. Đối với chum sành

lớn hơn, hãy sử dụng túi 2 gallon hoặc lớn hơn. Để sử dụng, hãy mở túi và đặt nó vào lọ bên trên các loại rau, ấn nó lên bề mặt và chêm xung quanh các cạnh.

Để tăng thêm trọng lượng, đổ đầy nước vào túi cho đến khi không còn bóng khí; sau đó niêm phong túi. Bạn cũng có thể đổ đầy nước muối vào túi để nếu túi bị rò rỉ, nó sẽ không làm nhiễm bẩn quá trình lên men như nước ngọt; Nếu bạn lo lắng về rò rỉ, bạn có thể đổ đầy túi lên bồn rửa mặt trước để kiểm tra. Chúng tôi chỉ bị rò rỉ một hoặc hai lần. Nếu bạn gặp phải sự cố rò rỉ, quá trình lên men có thể không bị hỏng; chỉ có hương vị và kết cấu sẽ bị ảnh hưởng.

Alex Hozven của Cửa hàng rau củ ngâm muối nuôi cấy ở Berkeley đã chia sẻ một kỹ thuật cung cấp trọng lượng cần thiết nhưng đảm bảo rằng chất lỏng sẽ không vô tình rò rỉ vào thực phẩm lên men: thay vì sử dụng nước hoặc nước muối, cô ấy sử dụng những viên sỏi sạch cho vào túi.

*Khi sự quan tâm đến nghệ thuật lên men phát triển, thì sự sáng tạo xung quanh nó cũng vậy. Có những nghệ nhân làm những vật dè nén có trọng lượng thủ công cho những chiếc lọ nhỏ, và những đồ dè nặng bằng thủy tinh nhỏ cũng rất sẵn có (xem tài nguyên). Nếu bạn là một tín đồ cuồng nhiệt, những thứ có thể tái sử dụng này rất đáng để đầu tư.*



## Những cái nắp

*Cái nắp là đồ vật bao trùm lên toàn bộ vật đè nén và đồ đè nặng. Nó cho phép không khí thoát ra ngoài đồng thời loại bỏ bụi, côn trùng hoặc các chất gây ô nhiễm khác trong khi bạn đang tích cực làm đồ lên men. Vải thưa, vải dạ, khăn bếp, hoặc một miếng vải sạch khác, phủ lên trên chum vại là một giải pháp đơn giản. Đôi khi, khi sử dụng một cái lọ, bạn có thể sử dụng cái nắp vung làm nắp đậy của mình, đặt lên trên nhưng không được vặn chặt. Chúng ta đã từng thấy những chiếc nắp được làm từ gỗ, rất đẹp, nhưng nhược điểm là chúng không thể che được đồ đè nặng trên vành của chiếc chum vại Giải pháp của chúng tôi: mũ tắm bằng vải tự chế!*

Christopher viết

*Mẹ tôi đã rất nhiều lần đề nghị giúp đỡ bằng mọi cách có thể với công việc kinh doanh rau củ trang trại muối chua của chúng tôi. Chúng tôi đã không nghĩ ra bất cứ điều gì cho một giáo viên nghệ thuật trung học đã nghỉ hưu. Mẹ đã khâu vá trong*

*nhiều năm. Vì vậy, một ngày nọ khi chúng tôi đang cố gắng tìm ra cách làm những chiếc mũ tắm khổng lồ, Kirsten nảy ra ý tưởng nhờ mẹ tôi may những chiếc mũ này cho chúng tôi. Mẹ đã rất vui khi giúp chúng tôi. Chúng tôi có những chiếc mũ để thương và tiện dụng được làm từ vật liệu có hoa văn cổ điển. Chúng rất quyến rũ đến nỗi khi chúng tôi đặt những chiếc nhỏ hơn cho những cái vại 1 gallon cho một trong những lớp học của mình, chúng tôi đã có một chút tranh giành giữa các học viên về những chiếc mũ có hoa văn yêu thích. Một ít vải, thun, và một chiếc kim và chỉ là tất cả những gì bạn cần.*

## Khóa không khí

Hệ thống khóa khí đang trở nên phổ biến; như một người bạn đã chỉ ra, "Tôi thấy chúng cho phép tôi không cần chú ý tới các thực phẩm lên men của mình." Các khóa khí này được gắn vào nắp lọ, giữ cho khí mới hình thành thoát ra khỏi môi trường lên men và tạo cơ hội cho CO<sub>2</sub> thoát ra ngoài, thường không làm đổ nước muối. Nếu không có khóa khí, bạn phải để lỏng nắp để CO<sub>2</sub> thoát ra ngoài, đồng nghĩa với việc phải theo dõi kỹ hơn việc ô nhiễm ôxy và mất nước muối. Một chiếc khóa khí chắc chắn có thể làm cho công việc trông nom những chiếc lọ trở nên đơn giản hơn. Nó cũng có thể cải thiện chất lượng hương vị của quá trình lên men vì việc kiểm soát các "tác động bên ngoài".

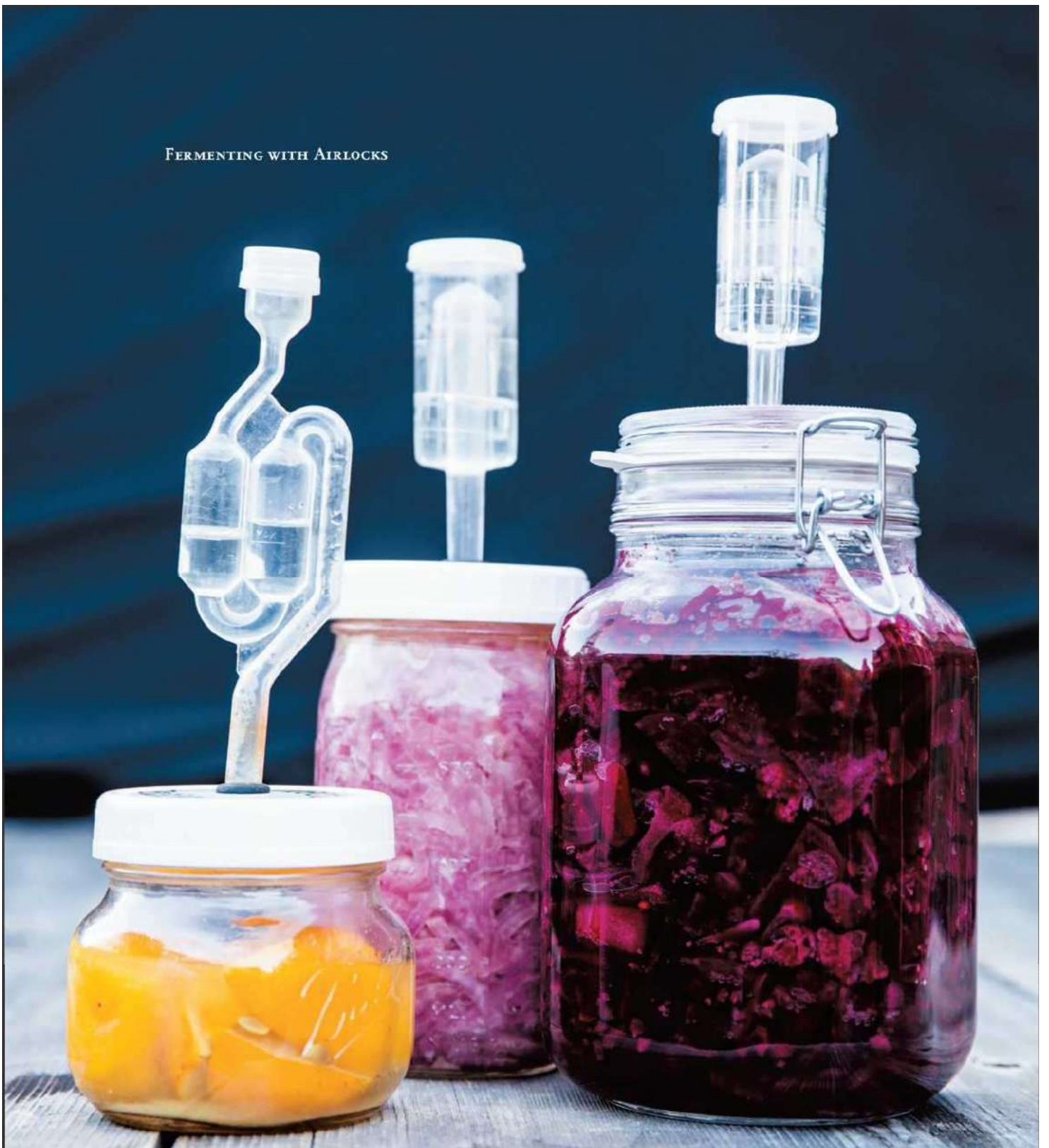
Vậy thì, bạn có thể hỏi, tại sao chúng ta không luôn luôn sử dụng khóa khí? Bởi vì quá trình lên men rất đơn giản nên bạn thực sự không cần đến và chúng tôi muốn đảm bảo rằng mọi người đều hiểu cách thức hoạt động

của quy trình. Thêm vào đó, một số người trong chúng ta không muốn mua, dọn dẹp hoặc tìm chỗ trong ngăn kéo cho một thiết bị nữa.

Có nhiều loại nắp lọ bán sẵn trên thị trường có khóa khí tích hợp rất dễ sử dụng, mặc dù đắt hơn một chút (xem tài nguyên). Một thương hiệu, Perfect Pickler, vừa vặn với nắp lọ mason cỡ một phần tư ga lon. Một hệ thống bình khác, được gọi là Pickl-It, sử dụng bình thủy tinh kiểu vòng đỡ được trang bị khóa khí. Chúng tôi đã trải nghiệm sự ăn mòn của dây vòng đỡ, nhưng dây không tiếp xúc với thực phẩm lên men, vì vậy nó sẽ không ảnh hưởng đến thực phẩm.

Khi đổ vào bình có khóa khí, bạn vẫn cần đảm bảo rằng mình không đổ quá đầy hoặc quá ít. Tất cả mọi thứ phải được ép vừa khít vào lọ với một vật đè nén để giúp giữ cho mọi thứ đúng vị trí.

FERMENTING WITH AIRLOCKS



## Cái chày

Cái chày, còn được gọi là cái chày giã, thường là những khối gỗ được biến thành dùng để ép thực phẩm lên men vào hũ. Sử dụng một cái gì đó để giúp bạn lèn chặt thực phẩm lên men là rất hữu ích, vì có thể khó khăn khi thao tác tay trong một cái lọ nhỏ và có thể biến



thành một bài tập nhỏ trong một chiếc chum vại lớn hơn (xem thanh bên). Trong một số trường hợp, dụng cụ này cũng có thể được sử dụng để làm dập các loại rau củ đã được cắt nhỏ và ướp muối để nước muối tiết ra nhiều hơn. Đây là một công cụ tiện dụng; Tuy nhiên, như trong hầu hết mọi thứ, một chút khéo léo và nhìn qua dụng cụ nhà bếp bạn có thể tạo ra một cái chày phù hợp. Ví dụ, pít-tông từ máy xay Vitamix sẽ hoạt động, cũng như một chót cán phẳng (kiểu Pháp hoặc kiểu châu Á) rắn chắc.

### **Kristen Viết**

Nhồi nén luôn là công việc của tôi. Để tôi nói với bạn, nhấn (pressing) rau củ muối chua vào một chiếc vại 10 gallon là một hình thức luyện tập khá tốt. Và lưu ý: Tôi nói nhấn (pressing) chứ không phải giã (pounding). Nhấn là sử dụng hầu hết trọng lượng và sức mạnh để đẩy lên rau củ muối chua nhằm loại bỏ các túi khí và đưa nước muối lên bề mặt. Tôi thích sử dụng bàn tay của mình, điều này khá vất vả. Việc nhấn rau



củ muối chua vào một chiếc lọ nhỏ cũng có thể đòi hỏi nhiều công sức không kém, nhưng bạn phải dùng ngón tay thay vì nắm tay, vì hầu hết mọi người đều không vừa tay trong lọ.

Người bạn thân yêu của chúng tôi, Jerry, một kỹ sư đã nghỉ hưu và là người hướng dẫn chèo thuyền vượt thác đầy đam mê, đã làm cái tamper đầu tiên từ một mái chèo xuống bằng gỗ bằng cách thay thế phần rộng của mái chèo bằng một cái đầm (pounder) gỗ tròn đẹp mắt. Hai công cụ trong một! Giờ đây, anh ấy bán những cái chày với nhiều kích cỡ khác nhau (xem các nguồn tài nguyên,). Đôi khi, bạn cũng có thể tìm thấy những chiếc chày giã trong các cửa hàng đồ cổ hoặc từ những người thợ làm đồ gỗ trực tuyến hoặc trên mạng.

## **Thái lát mỏng, cắt nhỏ, chặt**

Phần lớn thành công của một mẻ rau củ muối chua ngon là kết cấu thành phẩm của nó, điều này liên quan đến

cách bạn chuẩn bị bắp cải. Chúng tôi chưa bao giờ suy nghĩ nhiều về kết cấu khi chúng tôi mua một máy thái quay tay; chúng tôi đã mua nó để tránh cắt vào tay khi bào nhỏ bắp cải với một lưỡi dao mài 14 ½ inch, một con dao chỉ gắn bằng mã tấu. Với khoản tiền kiếm được đầu tiên, chúng tôi bắt đầu tìm kiếm thứ gì đó an toàn hơn, và chúng tôi đã phát hiện ra một chiếc máy thái quay tay có tên là Nemco Easy Slicer.

*Nemco thật hoàn hảo: linh hoạt, giá cả phải chăng, chứa được hầu hết các loại rau và đi kèm với một số lưỡi cắt và thái nhỏ. Nó được sản xuất tại Hoa Kỳ, vận hành êm ái và chắc chắn phù hợp với công nghệ xanh không nổi lưới của chúng ta.*

*Khi các phần tư bắp cải được xếp vừa phải trong phễu, lát cắt rất đẹp, nhưng bỏ lại tất cả các phần thừa không hoàn toàn đi qua, vì vậy hiệu quả không đồng đều. Chúng tôi gọi kết cấu là “trang trại”, cho biết đặc điểm thủ công thô sơ của nó. Khách hàng đã nói với chúng tôi nhiều lần rằng họ đặc biệt thích kết cấu này.*

*Tất cả những điều này để nói rằng những người thưởng thức ưu điểm vượt trội của chum vại sẽ nhận thấy và đánh giá cao tính nhất quán của rau củ muối chua. Vì vậy, khi bạn nghĩ về việc thái rau, hãy xem xét kết cấu mà bạn thích. Một lát mỏng dễ ngâm nước muối nhưng có thể lên men mềm. Một miếng chặt lớn, dai mang lại sản phẩm hoàn thiện thịnh soạn nhưng rất khó đem ngâm nước muối. Hãy lựa chọn phần*

*giữa phù hợp với bạn. Đồng thời, hãy xem xét một số công cụ khác mà bạn sẽ cần.*

## **DAO**

*Một vài con dao sắc bén chất lượng tốt là tất cả những gì bạn cần. Dao của đầu bếp truyền thống có một vài kích cỡ. Kích thước lớn hơn 10 hoặc 12 inch thích hợp để cắt bắp cải và quả bí da dày. Con dao nhỏ hơn của đầu bếp rất thích hợp để cắt, thái, cắt hạt lựu và băm nhỏ nói chung. Chúng tôi cũng luôn giữ một con dao gọt tốt bên cạnh thớt để cắt các vết bẩn hoặc các công việc nhỏ khác.*

## **BẢNG THÁI RAU CỦ**

*Mọi chuyên gia lên men đều nghĩ đến khi câu hỏi về bảng thái rau trộn xuất hiện. Điều này xảy ra khi kích thước mẻ rau đã vượt quá dao và thớt. Khi chúng tôi bắt đầu làm dưa cải bắp, tất cả những người có cái bảng thái rau cũ nhất được ở một cửa hàng bán đồ sân vườn đều “tặng” nó cho chúng tôi. Chúng rất dễ tìm thấy trong các cửa hàng đồ cổ, thường không có hộp trượt*

*để giữ bắp cải trong khi bạn di chuyển nó qua một loạt các lưỡi dao. Chúng trông đẹp khi treo trên tường nhưng có thể gây nguy hiểm cho các đầu ngón tay khi sử dụng.*

*Bạn có thể tìm thấy những bảng thái rau đẹp mới trong các cửa hàng nhà bếp và trực tuyến. Những tấm bảng này cũng giống như thiết kế truyền thống, nhưng sáng bóng, đẹp mắt và sắc nét hơn. Trừ khi bạn tìm thấy một cái có bảo vệ tay, còn lại bạn nên chọn một đôi găng tay chống chém chắc chắn khi mua sắm.*



## BÀN NẠO VÀ DAO GỌT BẰNG TAY

*Bàn nạo và máy thái lát thủ công có đủ hình dạng và kích cỡ. Chúng tôi sử dụng cái của mình để bào rau. Bàn nạo/ đồ gọt vỏ rất tuyệt vời đối với tép tỏi, vỏ cam quýt, hoặc gừng và củ nghệ.*

*Dao gọt rất tốt để làm dải ruy băng rau củ cứng, chẳng hạn như cà rốt, củ*

*cải, củ cải đường hoặc bất kỳ loại củ nào khác. Chúng tôi sử dụng những dải ruy băng này để thêm các dải màu cà rốt hay ho vào món rau củ muối chua hoặc để trộn vào kết cấu của rau củ muối chua hoặc gia vị. Hãy để trí tưởng tượng hướng dẫn bạn.*

## MÁY THÁI RAU CỦ MANDOLINE

*Máy thái rau củ quả Mandolines cho phép các tín đồ lên men thử nghiệm với kết cấu thực vật và tạo ra các loại thực phẩm lên men độc đáo. Chúng tôi yêu thích tính linh hoạt của mandoline với nhiều phụ kiện đính kèm của nó, đặc biệt là cho nhu cầu nhiều loại gia vị của chúng tôi (trương cà, trương ớt và salsas), chẳng hạn như các lát mỏng siêu nhỏ và xúc xích nhỏ (xem Năm vững công thức làm gia vị).*

*Máy thái sợi Mandoline, với hàng loạt lưỡi dao sắc bén, sáng bóng, có thể đáng sợ, nhưng hầu hết đều có bộ phận bảo vệ tay mà khi sử dụng an toàn hơn dao. Nếu bạn có một chiếc mandoline mà không có bộ phận bảo vệ tay, thì một lần nữa, chúng tôi khuyên bạn nên*





tìm mua những chiếc găng tay chống chém chắc chắn có sẵn trong các cửa hàng nhà bếp.

### **MÁY XAY CẮT THỰC PHẨM ĐA NĂNG**

Máy xay cắt thực phẩm đa năng thuận tiện nhiều mặt khi bào và thái một số loại rau nhất định. Phần bàn nạo đỉnh kèm hoàn hảo cho các loại rau củ cứng hơn như củ dền, cà rốt và củ cải tây.

Chúng tôi thấy rằng việc thái bắp cải bằng máy xay cắt thực phẩm đa năng không tiết kiệm được thời gian, vì đó là một cuộc chiến chỉ để lấy bắp cải đủ nhỏ để vừa với phễu và qua lưỡi cắt, lúc đó bạn cũng có thể thái được nó bằng một con dao. Tuy nhiên, lưỡi thái rất hữu ích để cắt lát mỏng các loại rau củ và cung cấp các tùy chọn kết cấu (như máy thái rau củ mandoline).

Lưỡi chặt hữu ích để chặt các loại thảo mộc và làm hỗn hợp gia vị. Ví dụ, đối với nước sốt kim chi, chúng tôi muốn băm tỏi và gừng với hạt tiêu trong máy xay cắt thực phẩm đa năng.

### **Thiết bị khác**

Dưới đây là một số đồ tiện ích khác mà bạn có thể muốn có trong bộ công cụ lên men của mình.

### **MÁY SẤY**

Khử nước mở ra một loạt các thành phần mà nếu không sẽ làm hỏng quá trình lên men. Ví dụ, trái cây, nói chung, có quá nhiều đường để có thể lên men tốt; tuy nhiên, nam việt quất khô, lê khô hoặc nho khô rất ngon khi làm nhiều loại thực phẩm lên men. Cà chua hoặc nấm sẽ mất vị nếu chúng được lên men tươi, nhưng hương vị khử nước đậm đặc của những loại này rất ngon khi lên men. Nhiều loại trái cây và rau tươi khi mua có thể đã được khử nước, nhưng còn rau lên men thì sao? Bạn có thể thích tự chế biến các loại gia vị giàu probiotic bằng cách sấy rau đã lên men để rắc vào món salad hoặc để tạo hương vị cho bữa ăn (xem Phần gia vị ).

### **CÂN NHÀ BẾP**

Sử dụng cân để đo lường các thành phần đã trở nên phổ biến hơn nhiều ở Hoa Kỳ, nhưng đó vẫn chưa phải là

một xu hướng phổ biến, một câu hỏi hóc búa mà Farhad Manjoo mô tả một cách khéo léo trong một bài báo trên New York Times năm 2011: “Điều này tạo ra một vấn đề về con gà-và-quả trứng đối với quy mô nhà bếp. Đầu bếp không có cân bởi vì công thức nấu ăn không yêu cầu cái cân và công thức nấu ăn không yêu cầu cái cân vì đầu bếp không có cái cân. ”

Chúng tôi đã sử dụng cái cân để đo lường các thành phần trong các mẻ thương mại lớn của mình, nhưng chúng tôi muốn mọi người đều có thể tiếp cận được những công thức này. Vì vậy, đối với số lượng rau lớn hơn, chúng tôi đưa ra các phép đo theo trọng lượng vì đó thường là chúng cũng được mua theo cân, nhưng đối với số lượng nhỏ hơn các loại thảo mộc và muối, chúng tôi tuân theo các phép đo thể tích tiêu chuẩn.

## **BẢNG THỬ PH**

Mặc dù chúng tôi không sử dụng chúng, nhưng nếu bạn chưa quen với quá trình lên men hoặc quá thận trọng, bạn có thể đảm bảo rau củ muối chua

đủ axit bằng cách kiểm tra mức độ pH. Một cách đơn giản để làm điều này là sử dụng các dải giấy quỳ pH. Chúng được bán trực tuyến và trong các cửa hàng cung cấp bia dưới dạng que nhúng trong một gói hoặc dạng cuộn. Những bộ thử nghiệm này thuộc tất cả các phạm vi khác nhau; đảm bảo tìm ra bộ thử nghiệm với độ chính xác nhất định về giới hạn axit.

Các loại toàn dải không phải lúc nào cũng đủ cụ thể. Các dải này rất dễ sử dụng: chỉ cần nhúng phần cuối vào rau củ lên men và đối chiếu với màu của dải với biểu đồ màu trên hộp. Những dải này khá rẻ tiền so với máy đo pH, một công cụ rất phức tạp và không cần thiết khi lên men tại nhà (để biết thêm về độ pH, xem *A Ticking Crock*).

## **Muối: Tạo ra sự khác biệt**

Chỉ với muối (không nhiều), bạn có thể bảo quản rau tươi và các chất dinh dưỡng của chúng trong nhiều tháng, thậm chí nhiều năm. Tổ tiên của chúng ta đã biết muối rất tuyệt vời, đến nỗi các đội quân đã diễu hành qua các

*danh lam thắng cảnh cổ xưa chỉ để được trả bằng muối. (Đúng vậy, muối là nguồn gốc của từ **salary- tiền lương** của chúng ta.) Trong phần này, bạn sẽ tìm hiểu loại muối nào nên cho vào hộp dụng cụ của mình cho công việc ngâm muối và về một số loại có sẵn cho công việc này.*

### **CÁC LOẠI MUỐI CÓ GIỐNG NHAU KHÔNG?**

*Cách đây không lâu, muối ngâm kosher và muối biển trong thùng rời của cửa hàng thực phẩm sức khỏe là những lựa chọn muối duy nhất. Bây giờ chúng ta có thể thưởng thức mọi thứ trên khắp hành tinh với muối của đất liền và muối biển. Các loại muối có đủ màu sắc và hương vị có sẵn trong hầu hết các cửa hàng tạp hóa.. Chúng ta có thể chọn màu đỏ hoặc đen, hoàn thiện, xay nhỏ hoặc muối nấu ăn, ở dạng tinh thể nhỏ hoặc khối lớn.*





NOT ALL SALTS ARE CREATED EQUAL



Với những giống tuyệt vời này, không có lý nào lại chọn những thứ có sẵn như muối ngâm kosher hoặc các loại muối tinh chế khác, những loại muối này có chứa các chất phụ gia không hữu ích cho quá trình lên men. Các loại muối tinh chế này có vị mặn theo cách đánh lừa vị giác của bạn. Khi mọi người đến với chúng tôi với những câu chuyện về mẻ rau củ muối chua quá mặn, câu hỏi đầu tiên chúng tôi đặt ra là, bạn đã sử dụng loại muối nào? Câu trả lời hầu như luôn luôn là pickling salt - muối ngâm. Nhiều loại muối có chứa một tỷ lệ khác nhau giữa natri clorua với các khoáng chất, làm thay đổi hương vị đáng kể. Trong các lớp học của chúng tôi, chúng tôi thường bắt đầu bằng cách chuyển qua các loại muối khác nhau để nếm thử. Mọi người thường ngạc nhiên về độ ngọt của chúng. Tất cả các muối không được tạo ra giống nhau. Chúc các bạn vui vẻ khám phá các loại muối. Tìm một loại muối giàu khoáng chất, chất lượng tốt phù hợp với khẩu vị của bạn.

Chủ đề về khoáng chất rất quan trọng trong thời kỳ đất đai cạn kiệt này. Các loại thực phẩm chúng ta có không còn giàu các nguyên tố thiết yếu như trước đây, và việc nuôi dưỡng bản thân đúng cách có thể là một thách thức. Chúng tôi thậm chí còn thấy điều đó trong các trang trại chăn nuôi của mình - việc giữ cho một đàn dê sữa nhỏ khỏe mạnh trở thành việc đưa đủ các loại khoáng chất vào cơ thể của chúng. Đó là lý do mà con người chúng ta, sống trên cùng một loại đất, nên đảm bảo khẩu phần ăn của mình giàu khoáng chất. Muối giàu khoáng chất được thêm vào thức ăn giàu dinh dưỡng là một giải pháp tốt.

Bởi vì tất cả các muối không giống nhau, tỷ trọng và do đó trọng lượng, sẽ thay đổi tùy theo hàm lượng khoáng chất trung bình và độ thô. Đó là một phần lý do tại sao lượng muối trong các công thức này không chính xác. Chúng tôi đã thực hiện cùng một công thức, chỉ thay đổi loại muối và cho kết quả rất khác - một lý do hay ho khác để bạn nếm thử thực phẩm lên men khi cho

muối.

### **TÔI NÊN SỬ DỤNG LOẠI MUỐI NÀO**

Chúng tôi thích kết hợp muối giàu khoáng chất vào các thực phẩm lên men và chế độ ăn uống của mình và cố gắng tránh xa muối với các chất phụ gia không cần thiết. Dưới đây là một số loại muối chúng tôi thích sử dụng và những loại chúng tôi không thích.

#### **Muối đất giàu khoáng chất.**

Redmond Real Salt, muối mỏ được khai thác ở trung tâm Utah và Muối tinh thể Himalaya, được khai thác ở và xung quanh Pakistan, đều là muối từ tàn tích của đáy biển cổ đại. Những trầm tích này đã phải chịu nhiệt và áp suất đáng kể để tạo thành các tinh thể nén chặt có chứa nhiều khoáng chất vi lượng có lợi. Các loại muối của đất này có hàm lượng ẩm rất thấp.

Cả hai loại này đều có màu hồng rất đẹp và được xay mịn, có tác dụng tốt cho rau củ muối chua. Chúng tôi đã sử dụng muối Redmond trong công việc

kinh doanh của mình vì nó có giá cả phải chăng và “bản địa” hơn so với muối từ Châu Âu hoặc Pakistan. Chúng tôi cũng thích thú với vị ngọt tinh tế mà nó mang lại cho rau củ muối chua của mình. Muối mỏ sẽ làm cho nước muối dưa có chút sạn, nhưng sạn này sẽ chìm xuống đáy vại và không ảnh hưởng đến chất lượng của rau.

#### **Muối biển giàu khoáng chất**

Muối biển thủ công phổ biến nhất là **sel gris**, có nghĩa là muối xám trong tiếng Pháp, và *fleur de sel*, nghĩa đen là hoa của muối. Chúng thường được gọi là muối biển Celtic. Chúng được thu hoạch bằng cách làm bay hơi nước biển trong các chảo lớn, để lại muối. Ngoài ra, còn sót lại trong muối biển chưa qua chế biến này là những mảnh nhỏ của sinh vật phù du, khoáng chất và vi chất dinh dưỡng được tạo ra nhiều hơn cho cơ thể chúng ta thông qua quá trình lên men. Các muối này có độ ẩm cao hơn nhiều. Chúng khá ngọt và tuyệt vời để làm lên men. Tuy

*nhiên, thông thường, những muối này hạt to, có nghĩa là chúng bị phân hủy chậm hơn khi bạn cho chúng vào rau củ muối chua và tạo thành nước muối. Điều này có thể khiến việc tiết nước muối của rau khó khăn hơn. Điều này đơn giản được giải quyết bằng cách nghiền nhẹ muối thô trước.*

## Muối iot

Có một số nhầm lẫn xung quanh việc muối iốt ảnh hưởng đến quá trình lên men như thế nào. Người ta nói rằng các đặc tính kháng khuẩn của iốt ức chế chính vi khuẩn mà chúng tôi đang tìm cách khuyến khích. Về mặt kỹ thuật, có thể muối tinh công nghiệp được bổ sung iốt có thể ức chế quá trình lên men và làm cho sản phẩm bị đổi màu. Loại muối tinh chế đã bị rửa trôi các khoáng chất, và lượng i-ốt được thêm vào có thể nhiều hơn tới 300% so với lượng có trong muối không tinh chế tự nhiên. Ngay cả các loại muối biển bốc hơi bằng năng lượng mặt trời chưa tinh chế cũng mất đi rất nhiều iốt tự nhiên của chúng qua thời gian dài tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Chúng tôi không quan tâm đến lượng nhỏ iốt trong các muối chưa tinh chế.

## Muối ngâm Kosher

Chúng tôi tin rằng hầu hết các công thức đều đòi hỏi muối ngâm kosher đơn giản vì nó đã trở thành quy ước và dân

nhân trên hộp cho chúng ta biết đó là để làm rau củ ngâm muối. Các tinh thể mảnh này có nhiều diện tích bề mặt hơn và nhằm mục đích hút ẩm hiệu quả hơn. Cũng có quan điểm cho rằng kosher = tinh khiết và do đó không có chất phụ gia. Đúng, không có iốt thêm vào. Đúng, nó là 99,9% natri clorua tinh chế. Vậy nó có nguyên chất không? Từ khóa trong câu cuối cùng là **refined**-đã tinh chế. Muối bắt đầu ở dạng muối lắng trong đất hoặc bị khử nước ra khỏi nước biển.

Nước muối được tạo ra bằng cách bơm nước vào muối thô. Nước muối tạo thành được xử lý bằng carbon dioxide và natri hydroxit để tách các chất rắn không mong muốn như canxi. Chất lỏng tinh chế này được đun sôi ở nhiệt độ cao trong chảo hơ cho đến khi hình thành các tinh thể muối như bông tuyết. Một số nhãn hiệu muối kosher sau đó thêm natri ferrocyanide và các hóa chất khác làm “chất chống đóng cục”. Điều này nghe có vẻ không nguyên chất đối với chúng tôi.





The background of the page is a photograph of several glass jars filled with fermented foods. In the foreground, a large jar is filled with sauerkraut. To its left, a stack of smaller jars contains different types of pickles and kimchi. In the background, more jars are visible, some containing red kimchi and others with yellowish pickles. The jars are arranged on a light-colored surface, and the lighting is bright, highlighting the textures of the fermented foods.

# Part 2

## Mastering the Basics

**Kraut, Condiments, Pickles, and Kimchi**





---

## PHẦN 2

# NẮM VỮNG KỸ THUẬT LÀM RAU CỦ MUỐI CHUA, GIA VỊ, RAU CỦ NGÂM MUỐI VÀ KIMCHI

*Hãy ăn những thức ăn đã được vi khuẩn hoặc nấm  
tiêu hóa trước.*

— MICHAEL POLLAN, QUY TẮC VỀ THỰC PHẨM: HƯỚNG DẪN VỀ ĂN  
UỐNG

---

*Khi chúng tôi bắt đầu bán dưa cải bắp ở chợ, mọi người đã tìm chúng tôi, và không phải lúc nào cũng mua dưa bắp cải. Đôi khi họ chỉ muốn ném thử các mẫu của chúng tôi, trò chuyện hoặc học hỏi.*

*Chúng tôi rất vui khi được giúp đỡ, vì chúng tôi khuyến khích mọi người đóng vai trò chủ động trong thực phẩm. Các lớp học của chúng tôi được sinh ra từ trải nghiệm này, và cuốn sách này cũng vậy.*

*Trong phần này, bạn sẽ bắt gặp linh hồn của quá trình lên men và cốt lõi của những gì chúng tôi chia sẻ với khách hàng và sinh viên. Nắm vững các kỹ thuật sẽ đảm bảo thành công cho dù bạn chỉ muốn món dưa cải bắp đơn giản hay để tạo ra các công thức lên men.*

*Bạn cũng sẽ tìm thấy các quy trình chủ yếu, được minh họa từng bước bằng ảnh, cho từng loại thực phẩm lên men: rau củ muối chua, gia vị, rau củ ngâm muối và kim chi. (Trong suốt phần 3, chúng tôi sẽ giới thiệu cho bạn các chương này chi tiết và hướng dẫn, mặc dù khi bạn đã thực hiện các công thức cơ bản một vài lần, bạn sẽ không cần trợ giúp nhiều.) Bạn cũng sẽ tìm thấy hướng dẫn cắt trừ, cách khắc*



*phục sự cố và một phụ lục trên để hướng dẫn trực quan về thứ gọi là lớp váng cặn này!*

## **Trước khi bắt đầu**

*Trước khi bắt đầu một dự án làm thực phẩm lên men, hãy rửa tay sạch bằng xà phòng thông thường và nước ấm; tránh sử dụng xà phòng diệt khuẩn, vì chúng có thể ức chế quá trình lên men (đặc biệt là khi bạn nhúng sâu cả hai tay vào bóp cái). Bạn cũng không nên rửa sạch rau của mình bằng xà phòng, nước rửa rau hoặc nước rửa kháng khuẩn, vì những thứ này có thể rửa sạch vi khuẩn tốt mà quá trình lên men đòi hỏi.*

*Và hãy nhớ rằng, chúng ta không đóng hộp ở đây, vì vậy không cần phải tiệt trùng bình hoặc dụng cụ. Thiết bị nên được làm sạch bằng nước xà phòng ấm, mặc dù không cần làm sạch bằng sản phẩm kháng khuẩn hoặc các sản phẩm khác sẽ giết chết những người bạn của chúng ta - vi khuẩn lactobacilli. Nhiều người không sử dụng bất cứ thứ gì ngoài nước ấm để rửa sạch vại sành, họ tin rằng điều này thúc đẩy môi trường tốt nhất - thậm chí có thể hỗ trợ quá trình vi sinh vật.*

## Thần chú của chuyên gia thực phẩm lên men: Con đường tới thành công.

*Chúng tôi đưa ra cho học trò của mình một câu thần chú giúp họ khi làm những mẻ đầu tiên của mình:*

Submerge in brine and all will be fine.

*Nhấn chìm trong nước muối và mọi thứ sẽ ổn.*

*Cụm từ đơn giản này là tất cả những gì bạn cần nhớ để giữ cho thực phẩm lên men an toàn khi ăn. Chúng tôi ngâm trong nước muối vì vi khuẩn tốt không cần oxy. Tuy nhiên, có nhiều kẻ xấu cần oxy, vì vậy chúng ta cần bảo quản kỹ rau dưới nước muối.*

## Chum vại: Danh sách an toàn

*Lên men là một quá trình đơn giản. Với những loại nhỏ, tất cả những gì bạn cần là một cái lọ, một ít muối và rau. Mọi thứ có thể trở nên tồi tệ (xem Scum Gallery, chẳng hạn), nhưng nếu bạn làm theo hướng*

*dẫn, bạn sẽ có được rau lên men (và một số loại trái cây) an toàn và ngon miệng.*

Bên cạnh thần chú, hãy nhớ danh sách sau.

- |   |   |
|---|---|
| <i>» Làm sạch tất cả các bề<br/>mặt làm việc, dụng cụ và<br/>bàn tay bằng nước xà<br/>phòng ấm.</i> | <i>giữ lọ hoặc chum vại với<br/>nhiệt độ tương đối ổn<br/>định 55 tới 75°F.</i> |
| <i>» Xả rau trong nước lạnh<br/>không có xà phòng.</i>  | <i>» Trữ thực phẩm đã lên<br/>men trong tủ lạnh</i>                             |
| <i>» Giữ mọi thứ ngập dưới<br/>nước muối</i>  | <i>» Đừng ăn nếu ngửi thấy<br/>mùi hỏng hoặc trông<br/>nhầy nhớt.</i>           |
| <i>» Trong quá trình lên men,</i>   |   |







# Mastering Sauerkraut

## *Nắm vững cách làm dưa cải bắp*

*Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu mọi thứ bạn cần biết về cách làm dưa cải bắp và tiếp theo là biến thể của nó, các loại gia vị. Chúng tôi sẽ dẫn bạn qua quy trình, chỉ cho bạn các bước chi tiết bằng hình ảnh, để đưa bạn đến con đường trở thành ngôi sao thực phẩm lên men. Khi bạn hiểu cách thức hoạt động của các nguyên liệu, bạn có thể tạo ra bất kỳ biến thể nào phù hợp với sở thích của mình*

*Làm rau củ muối chua thật tuyệt vời cho những người không thích đo lường, những người sử dụng các công thức chính thức như một điểm khởi*

*đầu. Mặc dù đã nói như vậy, nhưng công thức của chúng tôi bao gồm các phép đo lường, nhưng nếu bạn có nhiều bắp cải hơn một chút so với công thức yêu cầu, hãy ném nó vào; việc lên men sẽ không bị ảnh hưởng.*

*Thành phần là bắp cải và muối. Trên thực tế, một người trong chúng tôi - chúng tôi không nêu tên - sẽ nhiệt tình bắt đầu ngay vào bắp cải và làm một thùng dưa bắp cải mà không cần biết gì hơn thế nữa. Tuy nhiên, chúng tôi muốn bạn tạo ra mẻ đầu tiên đối đời, vì vậy hãy đọc tiếp trước khi bạn xử lý bất kỳ công thức rau củ muối chua nào.*

*Chúng ta sẽ bắt đầu với bắp cải, sau đó nghiên cứu sâu về muối, ngâm nước muối và xử lý quá trình lên men đang chớm nở của bạn.*

## **Bắp cải: Nguyên liệu raw**

*Loại rau cần thiết của chúng ta, bắp cải, có nhiều kích cỡ khác nhau. Nó bao gồm từ loại bắp nhỏ, chắc, trông cho các hộ gia đình một người đến kích thước như một quả bóng đá.*

*Đối với mục đích muối dưa cải bắp của chúng tôi, một bắp cải ước nặng 2 pound, bắp cuộn chặt. Nếu bắp bị lỏng, hãy điều chỉnh bằng một số lá thừa. Nếu bắp đặc biệt to và nặng, hãy sử dụng một và một số lá thêm vào trong công thức đòi hỏi hai bắp cải.*

*Sau đó, có một bắp cải khổng lồ, nhà trồng, chuẩn bị cho hạt và đang bị lỏng vì lý do đó. Bắp hơi hình nón và cuối cùng sẽ mở ra, khi lõi phát triển thành chồi hoa. Ở giai đoạn đầu hình nón, bạn vẫn có thể làm dưa cải bắp. Tuy nhiên, nếu nó mở ra quá nhiều, lá sẽ khô hơn, dai hơn và xanh hơn, và*

*hương vị cũng khác. Tại thời điểm đó, không đáng để làm dưa cải bắp.*

## **CHỌN BẮP CẢI**

*Nhờ có điều kỳ diệu của kho lạnh và vận chuyển được bảo quản lạnh, bạn luôn có thể tìm thấy cải bắp. Chúng là một mặt hàng chủ lực. Không quỵến rữ. Thức ăn nông dân. Nhưng chúng cũng tuyệt vời về tính đa dạng: có cải bắp mùa hè, cải bắp mùa thu và cải bắp mùa đông. Cải bắp là một cây trồng thích hợp khí hậu lạnh.*

*Ở vùng khí hậu phía Bắc, vụ mùa bắt đầu khi cải bắp trồng vào mùa xuân, chín vào tháng 6 và tháng 7. Mùa này có thể kéo dài đến tháng Giêng hoặc tháng Hai, nhưng đến tháng Tư, bắp cải được chuyển đến từ các trang trại phía Nam. Đây là điều cần lưu ý khi bạn muốn làm một mẻ dưa bắp cải lớn và đang tìm kiếm bắp cải tươi nhất có thể. Bắp cải trái vụ thường đắt hơn và có thể bị khô do thời gian vận chuyển và bảo quản lâu.*

*Vì vậy, bạn cần tìm kiếm cái gì? Bạn muốn có những chiếc bắp cải chắc*

với những chiếc lá bóng và khỏe mạnh. (Chúng trông xỉn màu vì chúng mất đi sức sống.) Kiểm tra những hư hỏng trên các lá bên ngoài. Nếu bắp cải bị nứt hoặc bầm tím, rất có thể bên trong đã bị hư hại. Bỏ qua các loại bắp cải đã được cắt sẵn, bọc nhựa; chúng đã mất chất dinh dưỡng.

Nếu bạn đang thu hoạch từ vườn, hãy cắt bắp cải ngay gốc nhưng để lại một số lá bên ngoài. Nó sẽ nảy mầm những cây bắp cải con từ hai bên của lõi rễ.

## Thêm muối

Sau khi bào và cắt nhỏ bắp cải, đã đến lúc thêm muối. Đừng để điều này khiến bạn lo lắng. Trong khi khuyến khích vi khuẩn có vẻ như là một dự án cho phòng thí nghiệm khoa học, thì thực ra đó là một quá trình hữu cơ có phạm vi dung sai với những gì có thể chấp nhận được. Cũng giống như trong nấu ăn, có một mức độ linh hoạt trong lượng muối phù hợp với khẩu vị trong mỗi món ăn.

Mặc dù tất cả các công thức này

đều chứa một lượng khuyến nghị, nhưng tốt nhất bạn nên bắt đầu với một nửa số đó. Ném thử. Bạn nên ném thử độ mặn, nhưng đừng để mặn quá. Từ từ tăng đến lượng được khuyến nghị, nhưng đừng ngại dừng lại nếu hỗn hợp bắt đầu có vị quá mặn. Nếu thấy mặn quá thì cho thêm bắp cải vào. Nếu tươi, thì bắp cải sẽ được lên men rất ngon.

## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Ném thử trước khi đóng gói

Làm ơn, làm ơn, hãy ném món dưa cải bắp trong khi bạn đang làm nó. Đó là cách đơn giản nhất để đảm bảo thành công. Hãy chắc chắn rằng bạn có thể ném được muối, nhưng nó không được “mặn”, hoặc không ngon theo bất kỳ cách nào. Hãy nhớ: Nếu bắp cải tươi ngon, thì nó sẽ được lên men tuyệt vời.

Nếu đó là một mẻ thông thường hoặc một mẻ nhỏ, bạn có thể thêm muối sau khi tất cả bắp cải và bất kỳ loại rau đi kèm nào đã được cắt nhỏ. Nếu bạn làm một mẻ rất lớn, hãy rắc muối khi bạn cắt nhỏ và chuyển bắp cải vào bát. Điều này sẽ bắt đầu phá vỡ các thành tế bào và tiết ra nước ép ngay trước khi trộn và sẽ giúp đảm bảo rằng muối được rải đều khắp mẻ.

Sau khi thêm muối, bạn sẽ dùng ngón tay xoa bóp. Hãy chắc chắn rằng bạn đã rửa tay kỹ bằng nước xà phòng ấm (hãy nhớ, không sử dụng xà phòng diệt khuẩn vì nó có thể cản trở quá trình lên men). Đừng ngại sử dụng ngón tay. Quá trình xoa bóp bắp cải tương tự như nhào bột bánh mì. Nhặt một ít trong tay và bóp nó. Hãy nghĩ đến việc xoa bóp mô sâu kiểu Thụy Điển, không phải là một động tác xoa lưng nhẹ nhàng. Lặp lại quá trình này với toàn bộ mẻ bắp cải. Gần như ngay lập tức, bắp cải sẽ bắt đầu sáng lấp lánh, trông ướt và mềm nhũn. Sẽ có một vùng chất lỏng đọng lại dưới đáy. Đối

với một mẻ lớn, xoa bóp còn hơn cả luyện tập.

Khi chúng tôi làm ra những vại dưa bắp cải 10 gallon, chúng tôi làm kỹ trong muối và để cho mẻ bắp cải nhóm lại, đây nắp, để khi tiếp xúc với không khí không bị khô. Sau khoảng một giờ, chúng tôi lắc và xoa bóp nó một lần nữa trong vài phút để mọi thứ được trộn đều. Tại thời điểm này, có một vùng nước muối ở phía dưới. Sau đó, chúng tôi để nó nhóm lại, thường đến hết ngày. Định kỳ chúng tôi trộn nó một chút. Vào cuối ngày, hỗn hợp đã tạo ra rất nhiều nước muối và sẵn sàng được ép vào thùng – muối đã phát huy tác dụng.

## **Giúp Tôi với! Tôi không có đủ nước muối trong hũ dưa**

Bạn đã ướp muối, trộn và xoa bóp bắp cải đã cắt nhỏ, nhưng khi bạn bóp, nó giống như vắt nước củ cải theo phương ngữ. Không có nước muối. Đôi khi điều này xảy ra khi chỉ đơn giản là rau khô hơn bình thường, điều này có thể xảy



ra khi để trong tủ lạnh lâu. Đôi khi là do rau không được cắt đủ mỏng.

Here are some solutions.

Sau đây là một số giải pháp.

Đầu tiên, hãy ném thử một lần nữa. Nếu bạn nghĩ rằng cần nhiều muối hơn, hãy rắc thêm một chút. Nếu câu trả lời là thêm nhiều muối, thì đã đến lúc đóng gói. Nếu bạn vẫn không có đủ nước muối, có một số thủ thuật khác.

Dù có thêm muối hay không, có lẽ cần thêm một chút thời gian sẽ giúp ích cho mối quan hệ. Đậy hũ lại và đặt nó sang một bên trong khoảng một giờ. Khi trở lại, muối sẽ tục phá vỡ thành tế bào của bắp cải, và bạn sẽ có nước muối nhiều hơn.

Bây giờ bạn xoa bóp dưa bắp cải thêm một lần nữa. Nó sẽ ẩm ướt hơn, nhưng nếu bạn đang nghĩ, "Chính xác là nó không có tác dụng, thì giờ phải làm sao?" bạn có thể thử đóng gói dưa bắp cải và ép nó vào vại hoặc lọ. Bạn có thể chỉ thấy một lớp nước muối mỏng phía trên ; nhưng mỏng là đủ, miễn là bắp cải ngập hoàn toàn. Nếu

vẫn không đủ, vui lòng bỏ tất cả ra bát lớn. Bây giờ bạn có một số lựa chọn.

**Không pha thêm nước muối vào dưa bắp cải!** Những người làm dưa bắp cải khác có nói với bạn khác, nhưng theo kinh nghiệm của chúng tôi, điều này có thể gây ra tình trạng đổi màu và có thể làm dưa bắp cải bị nhão. (Như bạn sẽ đọc ở phần sau, quy tắc này không áp dụng cho kim chi hoặc rau củ ngâm muối.) Lựa chọn đơn giản nhất là thêm các loại rau khác được biết là cho nhiều chất lỏng. Tìn hay không thì tùy bạn, nhưng củ cải là một trong số đó. (Có thể bạn có thể vắt nước củ cải!) Bào củ cải, hoặc sử dụng hành tây, cà rốt nạo hoặc củ dền cắt lát rất mỏng. Trong cuốn sách này, chúng tôi định nghĩa dạng bào, hoặc đôi khi được cắt nhỏ, được thái bằng lưỡi dao cỡ trung bình, trừ khi có quy định khác.

Lựa chọn tiếp theo là tìm một loại chất lỏng khác sẽ nâng cao chất lượng dưa bắp cải. Một vài thìa nước chanh, đóng chai hoặc tươi, có thể ngăn chặn thất bại. Vị chanh sẽ phảng phất vì nó

bị mất đi độ chua trong quá trình lên men. Nếu bạn muốn có vị chanh, hãy thêm vỏ chanh vào. Bạn cũng có thể dùng nước cam, chanh hoặc bưởi tươi vắt. Nếu bạn còn thừa nước muối lên men từ các mẻ rau củ muối chua hoặc nước rau củ ngâm muối trước đó, bạn cũng có thể sử dụng nước muối đó, lưu ý có khả năng ảnh hưởng đến hương vị.

Nếu bạn thực sự muốn món dưa cải bắp đơn giản không pha tạp, thì có thêm hai khả năng để tạo thêm nước muối. Một là mang cái chày ra và giã ra nhiều chất lỏng hơn. Với một lực quá mạnh, bạn sẽ có nguy cơ khiến dưa bắp cải mềm hơn, nhưng đây là một cách làm được ưa chuộng từ lâu đời. Một phương pháp khác mà nhiều người sử dụng là lấy ít hơn một phần tư khối lượng mẻ dưa và xay nó. Trả lại "sinh tố" dưa bắp cải này vào mẻ dưa và tiếp tục. Đây không phải là giải pháp yêu thích của chúng tôi; chúng tôi nhận thấy kết cấu giòn giòn bị ảnh hưởng.

## **KHÔNG WHEY?**

Bạn có thể thắc mắc về whey.

Rất nhiều công thức dưa bắp cải đòi hỏi whey để cấy vào thực vật. Điều này sẽ giúp thêm vào lượng nước muối.

Tuy nhiên, whey thô chất lượng tốt có thể khó tìm và chúng tôi thường không khuyến khích sử dụng. Đó là một bước bổ sung không cần thiết. Hãy nhớ rằng, các loại rau đã có sẵn các vi khuẩn cần thiết cho quá trình lên men. Sử dụng một chế phẩm như whey ngay từ đầu có thể đẩy nhanh quá trình vi khuẩn *lactobacilli* áp đảo vi khuẩn không mong muốn, nhưng điều này không cần thiết. Quá trình sẽ diễn ra thông qua sự tiến triển giống nhau của các thành viên khác nhau của họ vi khuẩn axit lactic mà không cần thêm whey. Chúng tôi cũng tránh sử dụng whey vì ưu tiên của chúng tôi là hương vị, và đôi khi whey có thể để lại hương vị hơi "tệ" hoặc "vị sữa chua".

## **Đóng gói dưa bắp cải**

Đừng lo lắng nếu lượng lớn trong bát trông giống như sẽ không bao giờ vừa với vai hoặc cái lọ của bạn. Bắt đầu bằng cách đặt một lượng nhỏ vào đáy vai, khoảng một inch. Nén phần này bằng tay hoặc dụng cụ nhà bếp có đáy phẳng, chẳng hạn như trục cán thẳng (kiểu Pháp), pít tông từ máy ép trái cây hoặc máy nghiền khoai tây (xem *Tampers – Cái chày*). Khi nén chặt, thêm một chút nữa và nhấn lại. Đảm bảo rằng bạn đang ép các bọt khí ra ngoài. Khi chuyển qua vai, bạn sẽ nhận thấy chất lỏng đang tăng lên. Trong khi đó, thể tích trong bát đang giảm và bạn có thể tự hỏi liệu mình đã làm đủ chưa. Hãy tiếp tục nhấn.

Chiếc vai sẽ đầy khi bạn giữ khoảng cách 4 inch giữa nước muối và vành trên; cái này được gọi là khoảng chứa thêm. Trong một thùng 5 hoặc 10 gallon, bạn nên nhắm đến khoảng 6 inch không gian giãn nở. Trong lọ, các loại rau phải cao đến dưới cổ lọ. Bạn cần từ 2 đến 3 inch tính từ đỉnh của vành lọ đến đỉnh của nước muối - đủ chỗ để ngay cả khi có vật đè nén và vật

đề nặng thì tất cả nước muối khó chịu không bị tràn ra trên quầy

### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

Không còn chỗ trống trong vai mà vẫn còn nửa bát rau héo rũ? Tìm một cái lọ có kích thước thích hợp và làm theo hướng dẫn tương tự. Hoặc nếu bạn thích hương vị, đó có thể là món salad rau bạn cần cho bữa tối, hoặc một loại rau băm nhỏ để nấu súp.

Đây là lúc dành cho vật đè nén chính, trong trường hợp này có thể là một lá bắp cải lớn bên ngoài (hoặc một màng bọc nhựa nhỏ); nó sẽ giữ cho các mảnh vụn không nổi lên trên nước muối. Nhét lá dưới vai lọ hoặc vai để cố định.

Đặt vật đè nén thứ cấp và một vật đè nặng vào vai hoặc lọ. Chêm vào vị trí và bao phủ bằng nước muối. Giữ oxy bên ngoài. Bạn nên nghĩ, “Hãy nhấn chìm xuống! Sẽ luôn chế ngự được kẻ xấu. ”

Nếu bạn có một cái vai có nắp hoặc

một cái lọ có khóa khí, bạn sẽ đặt cái này vào đúng vị trí. Khóa khí được thiết kế để thoát khí CO<sub>2</sub> ra ngoài. Nếu không, hãy đậy nắp lọ hoặc vại lỏng lẻo bằng khăn để lau khô bát đĩa sạch hoặc vải dạ để ngăn ruồi giấm hoặc bất cứ thứ gì khác có thể rơi vào nước muối. Nếu bạn đang sử dụng nắp lọ thông thường, đừng kẹp chặt nó; bạn muốn CO<sub>2</sub> có thể thoát ra mà.

Ngay cả khi bạn để lại nhiều khoảng trống phía trên, thì hãy đặt vại hoặc lọ lên đĩa hoặc khay bánh để hứng nước muối thoát ra. Đừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh của vi khuẩn thở ra. Trên thực tế, hãy cẩn thận theo dõi mức dưa cải bắp tăng lên trên nước muối. Kiểm tra mỗi ngày trong giai đoạn hoạt động lúc đầu. Bạn sẽ cần phải tạo áp lực để đẩy không khí ra ngoài và cho phép nước muối trở lại trên dưa cải bắp. Lọ nhỏ hơn sẽ cần theo dõi cẩn thận hơn để giữ nước muối ngập trên bắp cải.

## **Định vị cái vại**

Bây giờ không cần phải làm gì khác

ngoài việc đặt dưa bắp cải mới làm vào một góc nhà bếp và chờ đợi. Tránh ánh sáng chói hoặc ánh sáng trực tiếp, mặc dù chúng tôi thấy rằng tốt hơn là bạn nên để thực phẩm lên men tiếp xúc với một chút ánh sáng trong không gian hàng ngày hơn là để nó trong tủ ngăn cách, nơi nó sẽ bị lãng quên, đặc biệt là những mẻ nhỏ.

Hầu hết các khuyến nghị để lên men từ 55 đến 75 ° F. Nhiệt độ lên men ưa thích của chúng tôi là khoảng 65 ° F vì quá trình lên men tiến triển chậm hơn, vẫn giòn và tạo hương vị thơm ngon trước khi cuối cùng trở nên rất chua. Mặc dù đã nói như vậy, nhưng chúng tôi đã phát hiện ra rằng nếu quá trình lên men bắt đầu ở vùng nhiệt độ lý tưởng trong vài ngày, sau đó nó có thể được chuyển xuống dưới 55 ° F (trong hầm hoặc nhà để xe) và sẽ tiếp tục lên men với tốc độ chậm hơn, điều này có thể tăng cường phát triển hương vị. Nếu bạn để ở nhiệt độ dưới 45 ° F trong thời gian dài, tốc độ lên men sẽ chậm và ổn định như thể trong tủ lạnh.



*Thực tế mà nói, điều này có ý nghĩa gì trong nhà bạn? Không ai hiểu rõ môi trường trong nhà bạn hơn bạn. Nếu quây bếp của bạn quá ấm vào mùa hè, thì hãy tìm một phòng kho hoặc tầng hầm mát hơn. Một trong những sinh viên của chúng tôi đặt cái vại của mình trên sàn gạch nơi mà lượng nhiệt của sàn đủ để giữ cho nhiệt độ không đổi. Vào mùa đông, cái vại nằm trên đỉnh của máy nước nóng có thể giúp cho quá trình lên men hoạt động trong khí hậu lạnh.*

### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

#### **Kiểm soát Nhiệt độ**

*Một mẹo nhỏ mà chúng tôi đã học được trong quá trình làm pho mát là kiểm soát nhiệt độ bằng một thùng đá di động. Chúng tôi sẽ đặt Pho mát feta đã chín vào thùng làm lạnh và để ngoài hiên vào những buổi tối lạnh giá. Vào buổi sáng, chúng tôi sẽ đóng nó lại và đặt nó vào một nơi mát mẻ bên trong. Trong cái nóng của mùa hè,*

*chúng tôi sẽ thêm một túi đá. Điều này là đủ để duy trì nhiệt độ tương đối ổn định. Ngược lại, có thể sử dụng thùng làm lạnh để giữ cho thực phẩm lên men ấm hơn một chút trong thời tiết lạnh.*

### **Làm dưa bắp cải: Duy trì lên men hoạt tính**

*Cái vại hoặc cái lọ của bạn ở trong góc. Mọi thứ đang xảy ra. Bạn thức dậy với một vũng nước muối trên quây; sủi bọt. Dấu hiệu lên men này rất thoải mái và dễ hiểu. Nhưng đối với những người mới bắt đầu làm đồ lên men, những câu hỏi bắt đầu nảy sinh. Có lẽ sủi bọt đã ngừng, hoặc không có gì xảy ra, hoặc sủi bọt không bao giờ bắt đầu như bạn nói. Có thể có điều gì đó đáng ngờ đang hình thành phía trên (đối với điều này, chúng tôi đã cung cấp một thư viện về lớp váng phía trên).*

*Trong một môi trường hoàn hảo, bạn sẽ bắt đầu thấy hoạt động của dưa bắp cải vào ngày sau khi bạn đóng gói nó. Nếu bạn đang lên men trong bình,*

bạn sẽ thấy những bọt nhỏ di chuyển lên qua bắp cải tương tự như rượu sâm panh. Nếu bạn may mắn có một vài sành kín nước, bạn sẽ bắt đầu nghe thấy những âm thanh nhỏ thường xuyên khi khí CO<sub>2</sub> thoát ra. Đôi khi, mặc dù dưa bắp cải đang lên men tích cực, nhưng những dấu hiệu này ít rõ ràng hơn hoặc chúng không tồn tại lâu. Tất cả điều này đều trong phạm vi bình thường. Dưa bắp cải có thể là bất cứ thứ gì từ hoạt động mạnh đến dường như đã chết, và cuối cùng thì cả hai đều ổn.

Trong suốt quá trình lên men tích cực, việc của bạn là hành động cân bằng: bạn có trách nhiệm giữ những loại rau đó ngập nước, vì vậy bạn cần phải kiểm tra thường xuyên, nhưng đồng thời bạn cố gắng không làm phiền tới nó quá nhiều, vì điều này có thể dẫn đến các vi khuẩn không được chào đón và oxy xâm nhập vào.

## **Giai đoạn chờ đợi**

Bạn sẽ phải đợi bao lâu thì còn tùy. Một mẻ dưa bắp cải rất nhỏ sẽ sẵn sàng

để ăn sớm hơn nhiều so với một mẻ lớn hơn trong chum. Nếu bạn làm một mẻ nhỏ, hãy quan sát cẩn thận, nhấn nó xuống dưới nước muối và nếm thử sớm. Chính những mẻ nhỏ này thường khiến những người mới bắt đầu lên men gặp rắc rối. Vì người ta tin rằng dưa bắp cải cần để trong một hoặc ba tuần, nên người làm đồ lên men không nghi ngờ gì và có thể dễ dàng làm hỏng một mẻ vì những mẻ nhỏ khó giữ được trọng lượng dưới nước muối. Trong điều kiện thời tiết ấm áp, một mẻ nhỏ có thể sẵn sàng sử dụng trong vòng ba ngày. Kích thước vại lớn có thể mất từ ba tuần đến một tháng hoặc hơn.

Không gian ủ ấm hơn và rau có hàm lượng đường cao hơn thường hoạt động mạnh hơn và bạn cần phải quan sát chúng cẩn thận hơn một chút để đảm bảo mọi thứ luôn ngập nước. Nói chung là những thứ này "sẵn sàng để sử dụng" sớm hơn. Hãy nhớ rằng, đây là thực phẩm sống thể hiện sự ảnh hưởng của các tác động môi trường, hoặc cảm giác về địa điểm, khí hậu và

mùa. Điều này có nghĩa là ngay cả khi bạn làm theo cùng một quy trình, thì các lần lên men của bạn sẽ khác nhau. Đây là vẻ đẹp và sự thú vị của nghệ thuật.

## Biết khi nào xong

Có hai điều cần xem xét: độ chua và mùi vị. Độ chua là một mục tiêu được xác định rõ ràng - bất kỳ thứ gì dưới mức pH 4,6 (xem *A Ticking Crock*). Mùi vị là một vấn đề của sở thích cá nhân. Ý kiến về độ dài khoảng thời gian lên men hoạt động cũng nhiều như số lượng người làm đồ lên men. Một số người thậm chí sẽ không nghĩ đến việc ăn bất cứ thứ gì trong thời gian muối ít hơn sáu tuần, hoặc vì họ thích chua, hoặc thường thì họ đã nghe nói rằng lên men càng lâu, thì càng có nhiều probiotic trong vại. Mặt khác, một người đã viết trên một diễn đàn trực tuyến rằng cô ấy không bao giờ để thứ gì đó trên quầy quá bốn ngày (hãy nhớ rằng độ dài thời gian muối ngắn này có thể làm giảm mức độ chua trong một số mẻ). Câu trả lời thực sự cho câu hỏi

rau củ lên men trong bao lâu là rất mơ hồ: Điều đó còn tùy thuộc.

***Bạn làm dưa muối bao lâu? 'Cho đến khi chúng hoàn hảo. Tùy thuộc vào loại dưa chua, thời gian này có thể kéo dài từ 24 giờ đến một năm hoặc hơn.***

— ALEX HOZVEN, OWNER,  
CULTURED PICKLE SHOP,  
BERKELEY, CALIFORNIA

Một cái vại nhỏ trong căn bếp giữa mùa hè có thể sẽ đủ chua trong ba ngày tới. Vại càng lớn hoặc nhiệt độ phòng càng lạnh thì càng mất nhiều thời gian để đạt được độ pH 4,6 hoặc thấp hơn. Đầu quá trình lên men, rau sẽ có vị chua, như thể đã vắt chanh vào. Bạn cũng sẽ biết rằng đó hoàn toàn chưa phải là món lên men vì nó sẽ có vị nhạt, giống như một món salad bị héo. Mặc dù mục tiêu của bạn là độ pH 4,6, nhưng chúng tôi nhận thấy hầu hết các loại dưa bắp cải thành phẩm thậm chí còn có độ chua cao hơn - dưới 4 độ pH.

*Và một khi bạn đã đạt đến độ chua đó,  
"đã xong" một lần nữa lại có tính chất  
chủ quan. Hãy để các giác quan đưa ra  
quyết định cho bạn.*



**Khi nào thực phẩm lên men sẵn sàng sử dụng?**

»**Nhìn:** hơi mờ và màu của bắp cải đã nấu chín (vàng hơn xanh)

»**Mùi:** chua

»**Sờ:** săn chắc đến mềm, nhưng không nhão

»**Hương vị:** chua dễ chịu và có vị dưa chua, nhưng không chua mạnh như giấm

Sau một vài ngày, bạn có thể thử ném thử lần đầu tiên ở các mẻ nhỏ. Đối với các mẻ nhiều gallon, điều này sẽ diễn ra trong một đến hai tuần. Cần thận nâng đồ dè nặng và vật dè nén bằng tay sạch. Với một dụng cụ sạch không hoạt tính (thép không gỉ cũng được), hãy lấy một ít rau ra và ném thử. Giữ mọi thứ ngập nước. Đồ dè nặng có thể sẽ có một số chất lắng đọng trên đó; rửa sạch bằng nước nóng trước khi thay thế.

#### FERMENTISTA'S TIP

#### BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

**Khi lên men trong nhà bếp, hãy đảm bảo rằng bình hoặc vại không quá gần với động cơ hoặc quạt của máy làm lạnh; chúng có thể làm nóng thực phẩm lên men mà bạn không biết**

Món dưa bắp cải chắc đã có vị chua một chút. Nhưng nó vẫn có thể hơi “xanh”. Nói cách khác, nó sẽ giống như một món dưa chua nửa vôi, không có hương vị tròn đầy của độ chua và gia vị mà một món dưa chua nên có, ở đâu đó giữa dưa chuột và dưa chua đang hình thành. Bắp cải non cũng tương tự. Nếu bạn thích hương vị “nửa vôi” này, bạn có thể cho vào tủ lạnh để bắt đầu quá trình này. Gia vị sẽ vẫn ngấm sâu khi để trong tủ lạnh. Chúng tôi nghĩ câu trả lời tốt nhất cho câu hỏi “Khi nào thì món dưa bắp cải của tôi hoàn thành?” là “Khi nó có vị ngon.”

► Rửa sạch rau trong nước mát và chuẩn bị theo hướng dẫn của công thức; Chuyển đến một bát lớn.

► .Thêm một nửa muối vào công thức và dùng tay xoa bóp (như thể bạn nhào bột), sau đó ném thử. Bạn có thể nêm nêm muối, nhưng không nên quá mặn. Nếu không đủ mặn, hãy tiếp tục thêm một lượng nhỏ và ném thử cho đến khi theo ý thích. Hãy nhớ: Nếu tươi, thì lên men sẽ rất ngon.

► Rau sẽ nhanh bị ươn và nhũn. Tùy thuộc vào lượng ẩm trong rau và nỗ lực của bạn, thì một lượng chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại trong bát. Nếu bạn đã cố gắng và không thấy nhiều nước muối, hãy để rau củ, đậy nắp trong 45 phút, sau đó lặp lại massage.

► Chuyển rau vào vại hoặc lọ. Dùng nắm tay hoặc dụng cụ ấn rau xuống; việc này sẽ tiết ra nhiều nước muối hơn. Khi bạn ấn vào rau sẽ có một ít nước muối có thể nhìn thấy được. (Đừng lo lắng nếu nước muối “biến mất” giữa các lần ép.) Nếu không, hãy cho rau trở lại bát và mát-xa lại.

► Khi bạn nhồi vào lọ , hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại và 2 đến 3 inch đối với lọ. (Khoảng trống là vùng giữa nước muối và vành trên của đồ đựng.)

► Phủ lên trên rau một hoặc hai lá nếu có sử dụng hoặc dùng một ít màng bọc thực phẩm. Vật đè nén chính này giữ cho các mảnh vụn không nổi lên trên nước muối.

► Phủ lên trên vật đè nén thứ cấp và đồ đè nặng. Đối với một chiếc vại, vật đè nén có thể là một chiếc đĩa phù hợp với miệng thùng chứa và nép vào càng nhiều bề mặt càng tốt; rồi đè lên đĩa bằng một lọ đựng đầy nước đầy kín. Đối với lọ, bạn có thể sử dụng lọ kín chứa đầy nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp của vật đè nén và đồ đè nặng. (Lưu ý: Sử dụng một túi ziplock vừa với đường kính của bình và đủ lớn để ngập rau.) Sau đó, phủ tất cả bằng khăn lau chén lớn hoặc

vải muslin.

► Đặt lọ hoặc hộp qua một bên trên khay nướng, ở đâu đó gần đó để bạn có thể theo dõi, tránh ánh nắng trực tiếp, trong khu vực mát mẻ (bất kỳ nơi nào có nhiệt độ từ 55 đến 75 ° F sẽ có tác dụng, nhưng càng mát càng tốt) . Lên men theo thời gian ghi trong công thức.

► Sử dụng một dụng cụ sạch, không hoạt tính, để lấy một ít dưa cải bắp và ném thử theo công thức hướng dẫn.

It's ready when:

Sẵn sàng để sử dụng khi:

»Nó có vị chua dễ chịu và giống dưa chua, mà không chua mạnh như giấm.

»Các hương vị đã hòa quyện.

»Rau đã mềm một chút nhưng vẫn giữ được độ giòn.

»Màu của rau giống như đã nấu chín.

Nếu nó chưa sẵn sàng, hãy rửa sạch các vật dè nén và đồ dè nặng, đặt mọi thứ trở lại vị trí cũ, tiếp tục ngâm nước muối và quan sát lớp váng và khuôn.

► Khi dưa bắp cải đã sẵn sàng, hãy cẩn thận hớt hết váng bên trên, cùng với bất kỳ phần rau nổi nào còn sót lại. Chuyển dưa bắp cải vào bình nếu bạn đã lên men trong vại. Nếu bạn lên men trong lọ, bạn có thể bảo quản dưa bắp cải trong đó. Để càng ít khoảng trống càng tốt, và nén chặt xuống để đảm bảo dưa bắp cải ngập trong nước muối. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh.

► Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng phía trên cùng; Nhìn chung nó vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra.



1. Thái bắp cải thật mỏng



2. Dùng tay bóp với muối.



3. Xoa bắp cải tới khi tạo ra nước muối



4. Nhấn bắp cải chặt vào hũ lên men, nhấn các túi khí ra ngoài.





5. Vại được nhồi thích hợp



6. Đặt vật đè nén chính lên bề mặt



7. Thêm vật đè nén và đồ đè nặng, ép nước muối lên trên.



8. Phủ khăn lên trên và để vào nơi mát mẻ



9. Trong quá trình lên men, nhấn để đẩy CO2 ra ngoài và duy trì che phủ nước muối.



10. Nếm để kiểm tra độ hoàn thiện.



11. Chèn chặt vào hũ đựng và bảo quản trong tủ lạnh.







## CHƯƠNG 5

# Mastering Condiments

## VARIATIONS ON KRAUT

---

# Nắm vững cách làm đồ gia vị

## CÁC BIẾN THỂ VỚI RAU CỦ MUỐI CHUA

---

*Khám phá chiều rộng và chiều sâu của nghệ thuật lên men rau củ là một nỗ lực với khả năng vô hạn. Chúng tôi yêu thích hương vị tươi ngon và thực phẩm nguyên chất, nhưng phần nhiều là vì đã đến giờ ăn tối mà chúng tôi lại lười nấu nướng. Chúng tôi sử dụng các loại gia vị lên men để làm sinh động bữa ăn của mình. Tương ớt và salsas đóng vai trò như những món ăn mang lại hương vị tươi mới cho bữa ăn.*

*Lên men toàn bộ lá của các loại thảo mộc mang hương vị mùa hè tươi mát tức thì quanh năm là khám phá tuyệt vời nhất của chúng tôi trong hành trình ẩm thực này.*

*Khi bạn khám phá chương này, bạn sẽ thấy quá trình này không khác gì dưa bắp cải (chương 4); bí quyết thành công vẫn là ngâm các nguyên liệu trong nước muối, giữ chúng dưới nước muối đó và để vi khuẩn axit lactic thực hiện công việc.*

*Với gia vị, thách thức lớn nhất có thể là đạt đủ nước muối. Có một số lý do cho điều này: Trong những công thức này, những miếng rau lớn hơn có diện tích bề mặt ít bị “hư hại” hơn so với rau cắt nhỏ và sẽ ít bị ngâm nước muối hơn; một số thành phần, chẳng hạn như các loại thảo mộc lá tươi, chỉ đơn giản là không có nhiều độ ẩm; và cuối cùng, rau gia vị thường lên men với số lượng nhỏ, và khi không có nhiều rau thì không có nhiều nước muối. Những thực phẩm lên men này đòi hỏi nỗ lực tận tâm để giữ rau dưới lượng nước muối ít hơn. Các công thức sẽ hướng dẫn bạn khắc phục những tình trạng này để đạt được kết quả thành công.*



## KRAUT VARIATION

### CÁC BIẾN THỂ CỦA RAU CỦ MUỐI CHUA

#### Relishes, Chutneys, Salsas, và Salad lên men

Sự khác biệt giữa bốn loại gia vị này là ở kích thước và hình dạng của sản phẩm và các loại gia vị và thảo mộc bạn sử dụng. Về cơ bản, tất cả chúng đều là các loại rau được lên men hoặc “làm chua” không chứa bắp cải, và các loại rau này không được cắt nhỏ hoặc bào; Thay vào đó, chúng được cắt lát, băm nhỏ, cắt hạt lựu hoặc nghiền thành bột trong máy xay thực phẩm, tùy thuộc vào kết cấu mong muốn. Ví dụ, món salsa sẽ đòi hỏi sự kết hợp của các loại rau được cắt miếng to hoặc xau nhồi trong máy cắt thực phẩm, tạo ra một loại gia vị giống như nước sốt có chứa từng lát trái cây, như Sweet Pepper Salsa. Chutneys và relishes cũng được cắt hạt lựu hoặc cắt lát tương tự nhau, và sự khác biệt nằm ở loại gia vị được sử dụng. Chúng tôi thường thêm trái cây khô để cô đặc hương vị và tạo thành một loại gia vị

đậm đặc có thể được thêm vào thoải mái trên đĩa chẳng hạn như Squash Chutney hoặc Rhubarb Relish.

Bạn cũng có thể sử dụng thực phẩm lên men để tạo gia vị. Ví dụ, sử dụng một phần của mẻ dưa ngâm muối đã lên men - thêm đường, gia vị hoặc giấm để không bị chua qua quá trình lên men - để tạo ra món sweet pickle relish hấp dẫn, như trong Sweet Dill Relish.

Sử dụng gia vị như một chiến lược để giải cứu một thứ lên men không hoàn toàn đáp ứng được mong đợi của bạn. Điểm không phù hợp có thể là về kết cấu, chẳng hạn như dưa chua mềm rũ (xem lại Sweet Dill Relish, trang 171), hoặc hương vị nhạt nhẽo, khi thêm gia vị hoặc trái cây sấy khô có thể làm hấp dẫn hơn. Hoặc có thể là quá nhiều hương vị: Chúng tôi đã từng làm món dưa ngâm muối trộn với ớt jalapenos quá cay nên không ăn được. Chúng tôi trộn toàn bộ mẻ rau, thêm nước muối và thế là ! Nước sốt cay.

*Quá trình sản xuất các loại công thức lên men này về cơ bản giống như đối với dưa cải bắp, với một số biến thể được minh họa trong các bức ảnh sau đây.*

► Các loại rau trong các loại công thức này sẽ được cắt lát, cắt hạt lựu hoặc xay nhồi trong máy xay thực phẩm chứ không phải là thái nhỏ.

► Ngâm nước muối có thể lâu hơn một chút so với rau thái nhỏ. Bạn có thể cần để sản phẩm được ướp muối, dậy nắp, trong 30 đến 45 phút để nước muối nổi lên.

► Khi bạn ấn rau vào vại hoặc lọ, bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau. Đừng lo lắng nếu nó "biến mất" giữa các lần nhấn. Miễn là nó nổi lên khi nhấn, nghĩa là bạn có đủ nước muối.

► Phủ lên thực phẩm lên men bằng vật đè nén chính (lá hoặc màng bọc nhựa). Sau đó, thêm một vật đè nén thứ cấp và vật đè nặng. Đối với cái vại, bạn có thể dùng một cái đĩa dày cùng một cái lọ đựng đầy nước đã đầy kín. Đối với lọ, bạn có thể sử dụng một cái lọ chứa đầy nước đã bít kín hoặc túi ziplock như một sự kết hợp giữa vật đè nén và vật đè nặng.

► Trong quá trình bảo quản, càng ít không gian phía trên thực phẩm lên men, thì thực phẩm sẽ tồn tại lâu hơn, vì vậy hãy đổ đầy vào từng lọ lên tận

vành và chuyển thực phẩm lên men vào lọ nhỏ hơn khi bạn sử dụng. Đặt một vòng nhỏ màng bọc nhựa hoặc giấy sếp trực tiếp lên trên thực phẩm men để tránh bay hơi và nhiễm bẩn.



**1.** Thái lát mỏng rau củ



**2.** Trộn với muối



**3.** Che phủ rau củ và để qua một đêm  
Hàn



**4.** Nhấn rau củ xuống dưới nước muối



**5.** Nhấn ngập và đè nặng = môi trường lý tưởng để lên men



**6.** Sẵn sàng để cất trữ lâu dài với mảnh giấy sếp đúng vị trí để tránh bay hơi.



## Hỗn hợp gia vị và chất nền

Nhiều truyền thống ẩm thực trên toàn thế giới dựa trên hỗn hợp gia vị dày và chắc. Các loại thảo mộc và gia vị được xay cùng nhau và được sử dụng để tạo hương vị cho nước sốt dùng trên ngũ cốc. Ở Thái Lan, hỗn hợp gia vị cà ri đỏ hoặc xanh là cơ sở cho nhiều món ăn. Ở Bắc Phi, đó là hỗn hợp gia vị ớt berbere, và ở Indonesia, đó là hỗn hợp gia vị sambal ngay lập tức bổ sung thêm trang trí lấp lánh vào bữa ăn. Trong những trang này, bạn sẽ tìm thấy, chẳng hạn như Hỗn hợp gia vị húng quế Thái Lan, Hỗn hợp gia vị tỏi và Hỗn hợp gia vị hạt tiêu. Một hoặc

tất cả những thứ này, kết hợp với nước cốt dừa, có thể biến món xào đơn giản thành món cà ri kiểu Thái.

Bạn có thể làm hỗn hợp gia vị hoặc chất nền bằng cách “giã những thứ có mùi thơm”, đó là cách đã được thực hiện trong nhiều thế hệ; tuy nhiên, vì bây giờ chúng ta may mắn có máy xay cắt thực phẩm đa năng, nó là công cụ chúng tôi khuyên dùng. Các thành phần, về cơ bản là hương liệu, được đưa vào máy xay cắt thực phẩm và cắt nhỏ thành hỗn hợp gia vị, ướp muối, đóng gói chặt và lên men.

*Giã những thứ có mùi thơm - đặc biệt là tỏi, húng quế,  
mùi tây - là một loại thuốc chống trầm cảm tuyệt vời.  
Nhưng cũng có thể sử dụng quả bách xù, hạt rau mùi và quả  
ót. Giã những thứ này tạo ra sự thay đổi trong con người -  
từ việc thở dài mệt mỏi để hít vào một cách thích thú. Tác  
dụng đầy khích lệ của các loại thảo mộc và hành tỏi không  
thể thường xuyên lặp lại.  
Cảm giác thèm ăn của Virgil có lẽ đã được cải thiện tương  
tự bằng cách giã tỏi cũng như ăn tỏi.*

— PATIENCE GRAY, TÁC GIẢ DU LỊCH VÀ THỰC PHẨM (1917-2005)

*Quá trình làm các loại công thức lên men này về cơ bản giống như đối với dưa bắp cải, với một số biến thể được minh họa trong các bức ảnh sau đây.*

► *Hỗn hợp gia vị và chất nền được nhồi thành dạng sệt trong máy xay cắt thực phẩm. Khi bạn trộn vào cùng muối, rau sẽ trở nên có nhiều nước ngay lập tức. Không cần phải xoa bóp để lấy nước muối*

► *Khi bạn ấn rau vào bình, sẽ chỉ có một lượng nhỏ nước muối đặc hơn, đôi khi như xirô khó phân biệt với rau. Đừng lo lắng nếu nó "không xuất hiện" giữa các lần nhấn. Miễn là hỗn hợp gia vị có nhiều nước là đủ.*

► *Hỗn hợp gia vị cần được đóng gói cẩn thận và đè nặng để giữ rau dưới nước muối và tránh không khí.*

*Phương pháp tốt nhất cho việc này là túi ziplock chứa đầy nước, đóng vai trò là vật đè nén chính, vật đè nén thứ cấp và đồ đè nặng. Ấn túi nhựa xuống mặt trên của thực phẩm lên men và xung quanh các cạnh trước khi bạn đổ nước vào và đậy kín.*



*Khi thử mùi vị của một loại hỗn hợp gia vị, hãy lưu ý rằng hỗn hợp sẽ có vị hơi mặn hơn so với dưa bắp cải hoặc dưa chua vì nó là một loại cô đặc, giống như nước cốt.*

► Trong quá trình bảo quản, càng ít không gian phía trên thực phẩm lên men, thì thực phẩm sẽ tồn tại lâu hơn, vì vậy hãy bỏ đầy từng lọ tới tận vành và chuyển thực phẩm lên men sang lọ nhỏ hơn khi bạn đã sử dụng. Giữ một vòng nhỏ màng bọc nhựa hoặc giấy sáp trực tiếp lên trên hỗn hợp gia vị để tránh bay hơi và nhiễm bẩn.





**1.** Nén chặt và xay nhồi rau củ đạt độ nhất quán



**2.** Nhấn hỗn hợp gia vị xuống để loại bỏ túi khí và để nước muối nổi lên bề mặt.



**3.** Đặt túi ziplock lên bề mặt thực phẩm lên men, và đổ đầy vào túi tới miệng lọ để tạo ra đồ dè nặng.

**4.** Sẵn sàng bảo quản dài hạn bằng mảnh giấy sáp để ngăn chặn bốc hơi.



## Lên men nguyên cả lá

Hãy nghĩ đến việc lên men nguyên cả lá như một giải pháp thay thế cho việc sấy khô các loại thảo mộc có lá thơm từ vườn. Một số loại thảo mộc, như húng quế, làm mất đi các loại tinh dầu thơm dễ bay hơi trong quá trình sấy khô. Thay vào đó, quá trình lên men sẽ giữ và tăng cường các hương vị này.

Lên men nguyên cả lá được thực hiện bằng cách ướp muối toàn bộ lá, chúng sẽ co lại đáng kể - một gia lá sẽ co lại còn 2 inch chiều cao trong cái vại 2 gallon. Đừng mong đợi nhiều nước muối trong các công thức này; Chúng có thể gần như khô, nhưng nếu bạn làm theo công thức cẩn thận, thì chúng sẽ lên men rất đẹp.

Sử dụng nguyên cả lá đã lên men như khi bạn dùng các loại thảo mộc tươi - để trang trí. Hoặc bạn có thể chế biến lá và thân thành nhiều dạng hỗn hợp gia vị sệt hơn để sử dụng trong bất kỳ món sốt hoặc món xào nào, trên mì

ống, hoặc thậm chí trong súp - mặc dù tốt nhất nên thêm vào cuối thời gian nấu để giữ nguyên những lợi ích.

Quá trình làm các công thức lên men này về cơ bản giống như đối với dưa bắp cải, với một số biến thể được minh họa trong các bức ảnh sau đây.

► Hái lá từ trên thân cây.

► Sau khi ngâm muối, vò nhẹ lá. Chúng sẽ héo ngay lập tức và bắt đầu ngâm nước muối. Đừng mong đợi nhiều nước muối; đây có thể là một loại thực phẩm lên men gần như khô.

► Nhấn lá vào lọ, đè xuống để loại bỏ các túi khí. Những chiếc lá sẽ trở nên héo úa màu xanh lá cây đậm, và bạn sẽ nhận được một lượng nhỏ nước muối sẫm màu.

► Khi thực phẩm lên men này đã sẵn sàng sử dụng, bạn sẽ không thấy nhiều thay đổi về mặt hình ảnh, và do

*đặc tính thơm của lá, nên khi bạn  
ném thử sẽ thấy vị chua không rõ*

*bằng vị muối.*

► Trong quá trình bảo quản, càng ít không gian phía trên thực phẩm lên men, thì thực phẩm sẽ tồn tại lâu hơn, vì vậy hãy bỏ đầy từng lọ tới tận vành và chuyển thực phẩm lên men sang lọ nhỏ hơn khi bạn đã sử dụng. Giữ một vòng nhỏ màng bọc nhựa hoặc giấy sát trực tiếp lên trên thực phẩm lên men để tránh bay hơi và nhiễm bẩn.



1. Lá tươi trước khi thêm muối



2. Lá héo do muối

### THỬ HƯƠNG VỊ: XUYÊN QUA LỚP VÁNG TỚI PHÍA BÊN RAU CỦ MUỐI CHUA

*Khi đã đến lúc nếm thử thực phẩm lên men, cảnh báo: có thể có váng, men nở hoặc nấm mốc trên đầu những vật đè nén, hoặc thậm chí trên thực phẩm lên men. Hãy từ từ và làm theo các hướng dẫn sau.*

1. Lấy đồ đè nặng ra.
2. Lau bên trong lọ hoặc vại bằng khăn sạch cẩn thận để không làm xáo trộn quá trình lên men hoặc lớp váng.
3. Nhẹ nhàng lấy vật đè nén ra. Thường có cặn phía trên vật đè nén; cố gắng không làm ảnh hưởng tới nó quá nhiều.
4. Bạn sẽ xem xét vật đè nén chính; nếu là lá, cẩn thận nhấc chúng ra,



*thu nhặt những mẫu rau trôi lạc; loại bỏ. Nếu đó là màng bọc bằng nhựa và có nước muối bên trên, hãy mức hết phần rau củ nổi thừa ra ngoài. Kéo màng bọc thực phẩm ra, gấp lại để hứng hết cặn (cặn này không gây hại nhưng có thể gây mùi).*

- 5. Nếu thực phẩm lên men nằm hoàn toàn dưới nước muối, thì vẫn ổn. Nếu mức nước muối thấp và gần với bề mặt thực phẩm lên men, thì có thể có một số khu vực mềm hoặc không màu; chỉ cần loại bỏ các phần này. Thực phẩm lên men bên dưới sẽ vẫn ngon và sẵn sàng để thưởng thức.*



3. Nhấn xuống lá để loại bỏ túi khí và mang nước muối lên trên bề mặt.



4. Lá đã lên men, sẵn sàng sử dụng



5. Sẵn sàng để cất trữ lâu dài, với mảnh giấy sếp đặt vào vị trí để tránh bay hơi.

---

## SEASONINGS

---

### GIA VỊ

---

*Bạn có thể làm gia vị có hương vị thơm ngon đơn giản bằng cách sấy rau đã lên men và xay chúng trong máy xay sinh tố. Khi nước muối bay hơi hết, bạn sẽ còn lại muối ban đầu và hương vị đậm đặc của rau củ. Ví dụ, Simple Beet Kraut – Củ dền ngâm chua đơn giản trong hình bên dưới tạo ra một loại gia vị có màu hồng đậm đáng yêu, không chỉ tuyệt đẹp khi rắc lên trên món salad mà còn rất ngon. Nếu bạn không ăn quá nhanh, hãy sấy kim chi để có gia vị kim chi ngay lập tức. Nhiều chất lên men có thể làm thành một loại gia vị sấy hoàn hảo. Một số loại thực phẩm lên men còn thú vị hơn với các loại thảo mộc và gia vị khác, hoặc thậm chí là hạt vừng, như Shiso Gomashio. Và những loại gia vị này được bảo quản ổn định trên giá, vì vậy chúng có thể sống và có thể nêm nếm thức ăn ngay từ tủ trong nhiều tháng. Sấy cũng có thể là một chiến lược để loại bỏ dưa bắp cải cũ khỏi tủ lạnh khi bạn sẵn sàng làm thêm. Để làm gia vị:*

- 1. Xả nước muối khỏi thực phẩm lên men bằng cách để trong một cái rây lọc trên bát trong 30 phút, hoặc bằng cách cho vào vải thưa và tích cực ép lấy nước. Bạn muốn thoát hơi ẩm nhỏ giọt ra ngoài; bạn không cần phải vắt khô hoàn toàn.*
- 2. Trải thực phẩm lên men ra khay hoặc khay nướng và sấy khô từ 8 đến 10 giờ hoặc qua đêm trong tủ sấy khô ở 100 ° F.*
- 3. Hạn sử dụng cho dưa bắp cải khô là 6 tháng ở nhiệt độ phòng. Nhiệt độ càng thấp, thời hạn sử dụng càng lâu (ví dụ: 60 ° F tăng khả năng tồn tại lên 12 đến 18 tháng). Làm lạnh hoặc trữ đông trong hộp kín để bảo quản lâu dài.*









# Mastering Brine Pickling

## *CHƯƠNG 6*

# Nắm vững cách làm rau củ ngâm muối

Hầu hết mọi người nghĩ về rau củ ngâm như những khối rau củ trôi nổi trong giấm, đó đúng là một loại, nhưng không phải là loại duy nhất. Về mặt kỹ thuật, mọi thứ mà chúng ta đang nói đến trong cuốn sách này đều là pickling – ngâm. Khi chúng ta làm lên men và tạo ra nước muối, thì chúng ta đang tạo ra môi trường cho một dung dịch có tính axit để bảo quản.

Đối với mục đích của cuốn sách này, chúng tôi sẽ định nghĩa rau củ ngâm là rau củ vẫn còn nguyên hoặc

được cắt thành các miếng lớn hơn. Không giống như các loại rau củ thái nhỏ, cắt lát mỏng hoặc thái hạt lựu, thì những loại rau củ này không thể tạo nước muối riêng, vì vậy chúng tôi thêm nước muối pha sẵn và ngâm rau trong đó. Các loại rau lơ lửng trong nước muối bắt đầu tương tác với nước muối trong quá trình thẩm thấu, bắt đầu quá trình lên men axit lactic.

Hãy nhớ câu thần chú: Ngâm ngập trong nước muối và tất cả sẽ ổn. Quy tắc vẫn như cũ: Giữ rau củ ngập nước.

## Hiểu về nước muối

Để pha nước muối, hãy luôn sử dụng loại nước tốt nhất mà bạn có thể tìm được, tốt nhất là nước suối không được khử trùng bằng clo. Nhiều sách khuyên bạn nên đun sôi nước trước khi ngâm nước muối. Khi tự tin rằng nguồn nước của mình là tinh khiết, hãy bỏ qua bước này.

Không nên sử dụng muối ngâm kosher( kosher pickling salt). Nó đã được tinh chế và chứa các chất chống đông cục, không giúp ích gì cho rau củ ngâm. Chúng tôi thích sử dụng muối có hàm lượng natri clorua thấp hơn và hàm lượng khoáng chất cao hơn, vì muối chất lượng cao, chưa tinh chế có chứa các khoáng chất vi lượng và enzym giúp cơ thể duy trì sự cân bằng thích hợp (xem chương 3). Lợi ích khác là rau củ ngâm có vị mặn ít hơn.

Đối với dưa chuột, tỷ lệ muối và nước thích hợp khác với các loại rau củ khác; điều quan trọng là phải bảo quản

đúng cách và đạt được hương vị thơm ngon đó. Điều này là do các enzym trong dưa chuột dễ bị phá vỡ và làm mềm dưa. Nước muối dưa chuột là 3/4 cốc muối cho một gallon nước. Nếu muốn ít muối hơn, bạn có thể thử giảm lượng muối đi một chút, nhưng không giảm thấp hơn 1/2 cốc muối cho một gallon nước. Đối với các loại rau củ khác, đặc biệt là củ và các loại rau đặc hơn, bạn có thể sử dụng dung dịch nước muối loãng hơn, mà chúng tôi gọi là Nước muối cơ bản (basic brine).

Trừ khi có chỉ định khác trong công thức, còn lại, đây là hai loại nước muối chính mà bạn sẽ cần trong suốt các công thức lên men trong cuốn sách này; đối với cả hai loại, chỉ cần khuấy muối vào nước cho đến khi nó được hòa tan.

### NƯỚC MUỐI CƠ BẢN

1 gallon nước

½ cốc muối

### NƯỚC MUỐI DƯA CHUỘT

1 gallon nước

¾ cốc muối

### NƯỚC MUỐI KIM CHI



1 gallon nước

1 cốc muối

## **NHỮNG SỰ THẬT VỀ RAU CỦ NGÂM MUỐI GÂY ẢNH HƯỞNG ĐẾN BẠN BÈ**

»Dưa chuột muối bắt đầu ở Ấn Độ cách đây 4.000 năm.

»Pickle – rau củ ngâm muối xuất phát từ từ *pekel* trong tiếng Hà Lan, thực sự có nghĩa là “nước muối”.

»Các loại thảo mộc ngâm muối truyền thống như hạt mù tạt và quế có tính kháng khuẩn.

»Rau củ ngâm muối giống như rau củ muối chua hoặc kim chi: chúng đưa vitamin B vào thực phẩm.

»George Washington được cho là có một bộ sưu tập gồm 476 loại rau củ ngâm muối.

»Khi cả nồng độ muối và nhiệt độ đều thấp, vi khuẩn chiếm ưu thế hoạt động là *Leuconostoc mesenteroides*. Chúng này tạo ra hỗn hợp axit, rượu và các hợp chất tạo mùi thơm. Ở nhiệt độ cao hơn, chúng ta thấy *Lactobacillus plantarum*, hay còn gọi là vi khuẩn axit lactic. Nhiều loại rau củ ngâm muối bắt đầu với *Leuconostoc* và chuyển thành *Lactobacillus* ở mức độ axit cao hơn dần dần.

Chúng tôi khuyên bạn nên pha nhiều nước muối hơn mức cần thiết vì khi lên men rau củ ngâm muối (và ngay cả khi chúng được bảo quản trong tủ lạnh), bạn thường cần phải đập nắp lọ hoặc vại để giữ cho rau ngập nước; giữ thêm nước muối trong tủ lạnh khoảng một tuần.

### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

**Lưu ý đối với dung dịch nước muối có thêm giấm**

*Có rất nhiều công thức làm món rau củ ngâm muối cho gia đình do bà ngoại làm. Trong các lớp học, chúng tôi đã được hỏi về các dung dịch nước muối có chứa cả muối và giấm để lên men. Điều quan trọng là phải hiểu rằng quá trình lên men diễn ra tự nhiên và đẹp mắt mà không cần thêm axit của giấm. Không phải là một ý kiến hay khi sử dụng cả hai. Sự hòa tan muối là lý tưởng để thúc đẩy sự kế thừa của vi khuẩn axit lactic. Mặc dù có một chút axit axetic (giấm) được tạo ra trong*

*quá trình lên men, nhưng tỷ lệ này sẽ phù hợp. Khi axit axetic được đưa vào từ bên ngoài, thì sự cân bằng bị phá vỡ và điều này có thể làm chậm quá trình phát triển của rau củ ngâm.*

*Thế còn món rau củ ngâm làm để bán có hương vị vừa dầm vừa ngọt thì sao? Điều này không thể đạt được chỉ bằng cách lên men. Thay vào đó, hãy lên men dưa chuột hoàn toàn, loại bỏ một ít nước muối và thay thế bằng dung dịch 50:50 gồm giấm thô và mật ong hoặc đường.*

### **LÁ RAU**

*Chúng tôi thêm lá rau vào rau củ ngâm muối vì hai lý do: để giữ cho rau dưới nước muối và giúp rau giữ được độ giòn. Những chiếc lá được sử dụng là những loại có chứa tannin, đây là chất khuyến khích độ giòn. Chúng tôi thường sử dụng lá cải ngựa hoặc lá nho. Lá nho có hình dạng rất tiện lợi và đơn giản là trông đẹp mắt. Cải ngựa thêm hương vị*

thơm ngon; lá lớn giữ cho rau củ ngâm muối không bị nổi lên. Các lựa chọn khác bao gồm lá mâm xôi, lá lý chua, lá anh đào chua và lá sồi. Lá sồi có lượng tannin cao và có thể thêm một chút đắng hơn những gì bạn đang tìm kiếm, vì vậy hãy sử dụng chúng từng ít một. Tìm những lá chưa bị phun thuốc.

Tất cả những chiếc lá này đều đến từ cây bụi lâu năm, dây leo và cây gỗ, vì vậy nếu bạn có kế hoạch ngâm muối vào mùa đông, bạn có thể cân nhắc bảo quản một số lá nhỏ cho mục đích này.

#### **VỀ HỖN HỢP DƯA MUỐI CHUA**

Bạn có thể sử dụng bất kỳ loại rau nào

để làm rau củ ngâm muối, không nhất thiết phải đi cùng nhau. Có một số điều cần lưu ý khi làm hỗn hợp:

»Xem xét loại rau. Bạn nên chọn các kết cấu tương tự nhau; Ví dụ, bạn không nên sử dụng bí xanh và củ dền trong cùng một quá trình lên men, vì tốc độ lên men khác nhau.

»Các chất allium như hành tây và tỏi hoạt động tốt trong bất kỳ món rau củ ngâm muối nào.

»Ớt cắt lát thường rất mềm. Nếu bạn muốn thêm ớt ngọt hoặc ớt cay, hãy sử dụng loại đã sấy khô hoặc các loại muối chua nguyên quả nhỏ, chẳng hạn như pimientos.

## CÁC BƯỚC CƠ BẢN ĐỂ LÀM RAU CỦ NGÂM MUỐI

► Chuẩn bị nước muối theo hướng dẫn của công thức.

► Rửa sạch rau trong nước lạnh và chế biến theo công thức hướng dẫn.

► Cho rau (và bất kỳ loại gia vị nào) vào một tô lớn và trộn đều.

► Đóng gói rau vào cái vại hoặc lọ, để lại khoảng trống 4 inch trong vại (khoảng trống là khoảng cách giữa rau và đỉnh của lọ) hoặc nhét chúng dưới vai lọ (điều này sẽ giúp giữ cho chúng ngập trong nước muối).

► Đổ lượng nước muối vừa đủ để ngập hết rau củ. Trong lọ, lượng nước có thể khá gần với vành; trong vại, bạn sẽ cần phải để lại chỗ cho vật đè nén. (Hãy nhớ câu thần chú : Hãy để ngập trong nước muối và tất cả sẽ ổn.) Dự trữ phần nước muối còn lại

trong tủ lạnh (giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm mẻ mới, nếu cần).

► Đặt lá nho hoặc các loại lá giàu tannin khác (sồi, cải ngựa, anh đào chua, nho, v.v.), nếu sử dụng, lên trên rau củ như một vật đè nén chính.

► Nếu sử dụng cái vại, hãy thêm một vật đè nén thứ cấp, chẳng hạn như một cái đĩa sẽ đặt trên mặt rau củ ngâm muối, và một vật đè nặng, chẳng hạn như một cái lọ chứa đầy nước, để giữ cho mọi thứ ở đúng vị trí. Nếu sử dụng lọ, các loại rau củ được nêm chặt thường giữ nguyên vị trí, do đó bạn sẽ không cần vật đè nén thứ cấp hoặc đồ đè nặng. Chỉ cần đầy nắp lọ lỏng lẻo; nghĩa là, không kẹp chặt nắp kiểu bảo hành hoặc thắt chặt dải của nắp lọ đóng hộp. Điều này cho phép quá trình lên men giải phóng CO<sub>2</sub>. Sau đó dùng khăn sạch đậy nắp vại hoặc lọ.



► Đặt vại hoặc lọ qua một bên trên khay nướng, ở gần đó và tránh ánh nắng trực tiếp, trong một khu vực mát mẻ (bất cứ nơi nào có nhiệt độ từ 55 đến 75 ° F sẽ có tác dụng, nhưng càng mát càng tốt). Lên men theo thời gian ghi trong công thức. Lưu ý: Khay nướng sẽ hứng nước muối tràn ra ngoài; định kỳ loại bỏ chất lỏng.

► Trong thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ thêm dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần, để che phủ. Bạn có thể thấy vầng nổi lên phía trên; Nói chung là nó vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra. Rau nổi lên khỏi nước muối sẽ nhanh chóng bị mềm và hư. Nếu bạn thấy bất cứ thứ gì dù chỉ là một chút xú ra khỏi nước muối, hãy dùng dụng cụ để chọc nó trở lại dưới hoặc nếu nó bắt đầu mềm hoặc chuyển sang màu hồng nhạt, hãy lấy nó ra. Mọi thứ khác nên ngâm dưới nước muối.

► Khi rau lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục. Đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử rau củ ngâm muối của mình. Sử dụng một dụng cụ sạch, không hoạt tính, lấy một ít rau và nếm thử. Chúng sẵn sàng khi:

»Chúng có vị chua dễ chịu và giống dưa chua, không có tính axit mạnh của giấm.

»Các hương vị đã hòa quyện.

»Chúng mềm hơn lúc tươi nhưng vẫn giữ được độ giòn.

»Màu sắc biến mất, thậm chí xin màu.

»Nước muối đục.

*Nếu chúng không đủ chua đối với khẩu vị của bạn, hãy rửa sạch lá nho và đồ đè nặng (và thay lá nho bằng lá mới tươi, nếu sử dụng), đặt mọi thứ trở lại vị trí cũ và tiếp tục theo dõi mức nước muối và xem có váng hoặc nấm mốc hay không.*

► *Khi rau củ ngâm muối đã sẵn sàng để sử dụng, hãy cẩn thận hớt hết váng bên trên, cùng với những vụn rau nổi. Chuyển rau ngâm vào lọ nếu bạn lên men trong vại. Nếu bạn lên men trong lọ, bạn có thể bảo quản rau trong đó. Đổ lượng nước muối vừa đủ để ngập rau. Dùng lá nho tươi đập lại, nếu có, sau đó thì vặn nắp và bảo quản trong tủ lạnh.*

► *Sau khoảng 1 ngày, kiểm tra để đảm bảo dưa vẫn còn ngập nước, ngâm thêm nước muối nếu cần.*



1. Làm nước muối



2. Cắt rau củ thành tức khúc



**3.** Trộn rau và gia vị cùng nhau cho đều



**4.** Nhồi hỗn hợp vào lọ



**5.** Đổ nước muối vào cho đến khi ngập rau



**6.** Đặt lá hoặc vật đè nén khác lên trên bề mặt.



**7.** Lá nằm trên rau và dưới nước muối



**8.** Đậy nắp nhưng không vận chặt để khí CO<sub>2</sub> thoát ra ngoài.



**9.** Phủ lên tấm vải và để qua một bên chờ lên men



**10.** Nắm rau khi nước muối bắt đầu có màu đục. Thường thì gia vị chìm xuống đáy.





**11.** Dưa muối thành phẩm



**12.** Chuyển sang lọ nhỏ hơn để trữ dùng lâu dài



**13.** Để cất trữ, dưa muối phải hoàn toàn ngập nước.











# Mastering Kimchi Basics

## Nắm vững cách làm Kim chi cơ bản

Kim chi được bảo quản trong hỗn hợp gia vị đậm nành, có vị ngon vào mùa hè, trong khi kim chi ngâm trong nước muối được phục vụ như một món ăn phụ tốt trong mùa đông. Khi rễ của cải thảo mọc lớn hơn lên trên mặt đất, nó có vị giống như một quả lê, đặc biệt là sau đợt sương giá đầu tiên của mùa thu hoạch vào mùa thu.

— BÀI THƠ “SIX SONGS ON THE BACKYARD VEGETABLE PLOT,” CỦA LEE GYU-BO

(1168-1241), IN *GOOD MORNING, KIMCHI*, CỦA SOOK-JA YOON

Đoạn trích trên là ghi chép đầu tiên về kimchi ngâm nước muối. Lee Gyu-bo là một quan chức cấp cao thứ mười hai của chính phủ Hàn Quốc, người đã bỏ dở công việc của mình để có một cuộc sống giản dị trong rừng với tư cách là một nhà thơ. Câu chuyện của ông ấy hiện vẫn đang được diễn ra. Câu chuyện trở về với tự nhiên, hóa ra chẳng có gì mới cả.

Kimchi có lẽ nổi tiếng nhất trên các phương tiện truyền thông thế giới vào năm 2008 khi dịch cúm gia cầm bùng phát. Không ghi nhận trường hợp nào mắc bệnh cúm ở Hàn Quốc, nguyên nhân là nhờ ăn kim chi.

“Món ăn linh hồn” kỳ diệu của Hàn Quốc này thường xuất hiện trong danh sách “siêu thực phẩm”. Người ta tin rằng các đặc tính của sự kết hợp giữa tỏi và ớt, được tăng cường lên nhờ quá trình lên men, là thứ mang lại sức mạnh tăng cường miễn dịch cho kim chi.

Sản phẩm mà ngày nay được gọi là

kim chi được phát triển trên bán đảo Triều Tiên. Nó được hấp dẫn bởi các thành phần chính: cải thảo (Chinese or napa cabbage), củ cải, tỏi, hành lá, gừng và ớt đỏ.

Không ai trong chúng tôi có nền tảng Hàn quốc, và chúng tôi cũng không học nghề với một nghệ nhân làm kim chi bậc thầy để học nghệ thuật. Sơ yếu lý lịch về kim chi của chúng tôi chỉ đơn giản là chúng tôi đọc càng nhiều càng tốt, chúng tôi đã làm rất nhiều và nhiều người thích những gì chúng tôi tạo ra và bán. Từ kinh nghiệm đó, chúng tôi hy vọng sẽ cung cấp một nền tảng cơ bản trong chương này.

Cũng như các nghệ thuật cổ xưa khác trong nước, có rất nhiều cách làm kim chi mà các bà mẹ đã truyền lại kiến thức cho con gái của họ. Các công thức chính xác mà chúng ta quen thuộc ngày nay sẽ không phải là một lựa chọn cho hầu hết các gia đình. Trải qua nhiều giai đoạn lịch sử, người ta không còn thấy xa xỉ khi tới các siêu thị và có được các loại rau quanh năm. Sự thay đổi của mùa thu hoạch hàng năm đã xác



định thành phần của kim chi.

Khi chúng ta có xu hướng hướng tới nhiều hệ thống thực phẩm địa phương hơn, thì chúng ta đang quay trở lại nhiều hơn theo cách cũ. Chẳng hạn, các đầu bếp tại gia nhận ra rằng mặc dù không có sẵn củ cải trắng, nhưng chợ nông sản đang bùng nổ với củ cải trắng Phục sinh màu đỏ, tím và hồng. Và do đó, công thức thay đổi và hương vị của khoảnh khắc đó được ghi lại. Lần tới, có thể là củ cải chiếm vị trí trung tâm.

## Hiểu về Kimchi

Kimchi là tên gọi chung của bất kỳ loại rau củ nào được ngâm muối theo kiểu lên men axit lactic của Hàn Quốc. Loại kim chi quen thuộc nhất ở Hoa Kỳ có màu cam hồng hân rực rỡ với hương vị cay nồng rất phù hợp. Nó được gọi là tong- baechu và thành phần chính của nó là cải thảo.

Ở Hàn Quốc có gần 200 loại kim chi được ghi nhận, và có lẽ là một số lượng theo cấp số nhân các công thức

nấu ăn gia đình. Kimchi không chỉ là một món ăn kèm hay gia vị, nó là một biểu tượng văn hóa và là nguồn gốc lớn của niềm tự hào dân tộc, bằng chứng là có bảo tàng quốc gia dành riêng cho món ăn này.

Trong cuốn sách này, chúng tôi đã bao gồm các công thức cho hai loại kim chi lớn: loại kim chi thông thường, như tongbaechu, tương tự như rau muối chua ở dạng đặc, và kim chi nước, là một loại rau ngâm trong nước muối đã pha chế. Kim chi nước được làm theo quy trình tương tự như rau củ ngâm muối (brine pickling) (xem chương 6). Sự khác biệt lớn nhất giữa kim chi nước và kim chi ngâm muối phương Tây là thành phần gia vị. Thay vì thì là và hạt mù tạt, nước kim chi thường bao gồm gừng, ớt, tỏi và đường trong nước muối, làm tăng thêm độ sủi bọt. Chúng tôi nhận thấy rằng việc sử dụng loạt thành phần này cho phép thực hiện rất nhiều thử nghiệm. Thay đổi tỷ lệ có thể thay đổi rõ ràng một công thức, mặc dù bạn hầu như không thể mắc sai lầm với các biến thể của gừng, tỏi và ớt.

Một số công thức truyền thống có chứa một loại tinh bột, thường là bột gạo hoặc bột mì, tạo thành hỗn hợp sệt để hoạt động như một chất làm đặc. Chúng tôi đã chọn để giữ cho các công thức kim chi trong cuốn sách này đơn giản, và vì vậy chúng tôi không sử dụng tinh bột.

Một số công thức kim chi của chúng tôi được chuyển thể từ cuốn sách của Sook-ja Yoon có tên Good Morning, Kimchi! Nếu bạn thực sự nghiêm túc tìm hiểu về kimchi, đây có thể là một cuốn sách đầy cảm hứng, mặc dù đôi khi việc phiên dịch đòi hỏi một chút diễn giải.

## Bắt đầu thôi

Quy trình truyền thống làm kim chi có thể được coi là sự kết hợp giữa rau củ ngâm muối (brine pickling) và làm dưa cải bắp (sauerkraut). Cải thảo ngâm trong nước muối pha loãng từ 6 đến 8 giờ; Sau đó, nó được trộn với các loại gia vị và các loại rau khác chưa ngâm nước muối. Đây là một bước bổ sung cần thời gian và lên kế hoạch.

Trước khi làm kim chi thương mại, chúng tôi đã cố gắng ăn gian truyền thống và chỉ chế biến các thành phần kim chi như trong bất kỳ loại dưa bắp cải rau trộn nào. Điều này phù hợp và ngon, vì bạn có thể thử cho mình một công thức yêu thích do chuyên gia thực phẩm lên men tại Nông trại Spirit Creek đóng góp. Chúng tôi thích hương vị có được khi thực hiện thêm bước ngâm nước muối, mặc dù chúng tôi khuyên bạn nên thử cả hai phương pháp để xem bạn thích phương pháp nào hơn.

Quy trình cũng khác nhau về mặt khoa học. Khi ngâm bắp cải trong nước muối, muối sẽ thấm qua nó bằng cách thẩm thấu và làm bắp cải mất nước, do đó nước được thay thế bằng muối. Bây giờ có muối cả trong và ngoài.

## **BỘT ỚT HÀN QUỐC, CÒN ĐƯỢC GỌI LÀ**

### ***GOCHUGARU***

Ớt đỏ truyền thống ở xứ kim chi là gochugaru (gochu có nghĩa là ớt; garu có nghĩa là bột). Đó là một màu đỏ rực rỡ và có một chút ngọt ngào, giống như ớt bột của Hungary. Tuy nhiên, không giống như ớt bột, gochugaru có tính nóng.

*Bạn sẽ tìm thấy loại bột ớt Hàn Quốc nhập khẩu này tại các chợ châu Á. Hầu hết những thứ chúng tôi có thể tìm thấy đều chứa muối và các chất phụ gia khác mà chúng ta không muốn. Khi chúng tôi không thể tìm thấy bột ớt nguyên chất, chúng tôi thay thế bằng hạt ớt đỏ. Để có một cái nhìn và cảm nhận chân thực, hãy nghiền các mảnh thành bột mịn hơn.*



## **CÁC BƯỚC CƠ BẢN ĐỂ LÀM KIMCHI**

- ▶ Trong cái vại hoặc bát lớn, kết hợp các thành phần nước muối theo hướng dẫn của công thức và khuấy cho tan.
- ▶ Rửa sạch rau trong nước lạnh và chuẩn bị theo hướng dẫn của công thức.
- ▶ Ngâm các loại rau và lá bạn sẽ sử dụng làm vật đè nén chính trong nước muối. Dùng đĩa làm vật đè nặng để giữ ngập rau. Đặt sang một bên, ở nhiệt độ phòng, trong 6 đến 8 giờ.
- ▶ Đặt bình lên men ở đâu đó gần đó để bạn có thể theo dõi, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ (nơi nào có nhiệt độ từ 55 đến 75 ° F sẽ có tác dụng, nhưng càng mát càng tốt). Lên men theo thời gian ghi trong công thức.
- ▶ Để ráo rau đã ngâm nước muối trong 15 phút. Dự trữ khoảng 1 cốc dung dịch nước muối. Đồng thời, kết hợp gia vị và bất kỳ loại rau nào chưa ngâm nước muối, trộn đều.
- ▶ Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo kim chi đã ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy bọt trên cùng; nó vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra.
- ▶ Cắt nhỏ các loại rau đã ngâm nước muối theo hướng dẫn của công thức, sau đó cho vào bát lớn. Thêm các loại rau gia vị và xoa kỹ với nhau.
- ▶ Chuyển rau vào vại, lọ, hoặc chum gốm onggi, mỗi lần một vài nắm, dùng tay ấn mạnh khi làm. Thêm nước muối dự trữ nếu cần để làm ngập rau và để lại khoảng trống khoảng 4 inch trong vại hoặc chum gốm onggi, hoặc 2 đến 3 inch cho lọ. (Khoảng trống là khoảng không giữa phần trên cùng của nước muối và phần trên cùng của bình lên men.)
- ▶ Che phủ bằng bất kỳ lá cây nào đã để riêng trước (vật đè nén chính). Thêm vật đè nén thứ cấp và đồ đè nặng. Đối với vại, vật đè nén có thể là một tấm vừa với miệng của hộp đựng và nép vào càng nhiều bề mặt càng tốt; sau đó đè nặng xuống đĩa bằng một lọ đựng đầy nước đầy kín. Đối với lọ hoặc nồi gốm onggi, hãy sử dụng lọ hoặc túi ziplock chứa đầy nước đầy kín. Sau đó, phủ tất cả bằng một chiếc khăn nhà bếp lớn.
- ▶ Sử dụng một dụng cụ sạch, không phản ứng, lấy một ít kim chi ra và nếm thử theo công thức hướng dẫn. Sản phẩm sẵn sàng sử dụng khi:



*»Nó có vị chua dễ chịu và vị của dưa muối, không có tính axit mạnh của giấm.*

*»Các hương vị đã hòa quyện.*

*»Rau đã mềm một chút nhưng vẫn giữ được độ giòn.*

*Nếu chưa sẵn sàng sử dụng, hãy rửa sạch vật dè nén và đồ dè nặng, đặt chúng trở lại vị trí cũ, tiếp tục theo dõi mức nước muối và xem có váng và nấm mốc hay không.*

*► Khi kim chi đã sẵn sàng sử dụng, hãy cẩn thận hớt hết váng, cùng với những phần rau nổi trên mặt nước. Chuyển kim chi vào các lọ nhỏ để bảo quản. Dầm xuống để đảm bảo thực phẩm lên men ngập trong nước muối. Để càng ít khoảng trống càng tốt. Bắt vít vào các nắp; bảo quản trong tủ lạnh.*



1. Làm nước muối để ngâm



2. Cắt qua phần cuống của cải thảo và kéo tách ra làm đôi.



3. Ngâm cải thảo trong nước muối, đè nặng để nhấn chìm xuống



4a. Để cải thảo ráo nước sau 6-8 giờ ngâm



**4b.** Chuẩn bị hỗn hợp rau và gia vị còn lại



**5.** Kết hợp rau cải thảo đã ngâm nước muối và rau gia vị và xoa bóp đều cùng ngau.



**6.** Nhấn kim chỉ chặt xuống hũ lên men để loại bỏ túi khí và đưa nước muối lên mặt trên.



**7.** Thêm vật đè nén và đồ đè nặng.



**8.** Phủ tấm vải và để qua một bên chờ lên men.



**9.** Cẩn thận mức bất kỳ miếng nào bị mốc nếu có.



**10.** Rửa sạch đồ dè nặng trước khi đặt vào để tiếp tục lên men.



**11.** Chuyển vào hũ nhỏ hơn để cất trữ lâu hơn hoặc để làm quà tặng.







## CHƯƠNG 8

# Practical Matters

# Vấn đề thực hành

## STORAGE AND TROUBLESHOOTING

## CẤT TRỮ VÀ XỬ LÝ SỰ CỐ

*Bây giờ bạn đang trên con đường nắm vững các quy trình của quá trình lên men cơ bản, có một số điều bạn có thể thắc mắc. Thời gian và cách tốt nhất để cất trữ thành phẩm của mình? Điều gì sẽ xảy ra nếu có sự cố? Và nu trong quá trình làm, bạn vẫn còn những câu hỏi chưa được giải đáp thì sao? Bạn sẽ tìm thấy câu trả lời trong chương này.*

### **Chăm sóc Thực phẩm lên men: Xem xét việc cất trữ**

*Trong phần này, bạn sẽ tìm hiểu thời*

*gian bạn nên bảo quản thực phẩm lên men của mình trong bao lâu và nhận các mẹo về cách tốt nhất để giữ và kéo dài tuổi thọ của các sản phẩm, cả trong tủ lạnh và ngoài trời.*

### **TÔI CÓ THỂ CẤT TRỮ THỰC PHẨM LÊN MEN TRONG BAO LÂU?**

*Bởi vì thời hạn sử dụng sản phẩm xuất hiện trên hầu hết các sản phẩm, nên đây là một câu hỏi phổ biến. Câu trả lời không đơn giản – còn tùy. Độ chua là yếu tố bảo quản rau. Đôi khi người*

95

ta ăn những món ăn lên men rất “non” như một món dưa chua muối xối hoặc salad lên men nhẹ. Những thực phẩm lên men hơi chua, giòn này có thể không ở độ pH 4,6. Khi bảo quản các thực phẩm lên men, bạn sẽ phải đảm bảo rằng chúng đã chua hoàn toàn. Nếu bạn không tự tin có thể phân biệt độ chua thích hợp theo mùi vị, hãy sử dụng dải pH để kiểm tra thực phẩm lên.

Điều quan trọng nhất cần nhớ ở đây là rau lên men là một loại thực phẩm sống, vì vậy các quy tắc sẽ khác với một lọ dưa tây đóng hộp tại nhà. Dưa tây được niêm phong và tương đối ổn định trên giá kệ cho đến khi mở ra, khi đó hoạt động của enzym làm hỏng một lần nữa bắt đầu hoạt động. Các loại rau lên men luôn thay đổi; ngay cả khi lọ được đậy kín trong tủ lạnh, vi khuẩn vẫn từ từ bắt đầu axit hóa thực phẩm. Điều này không có nghĩa là nó bị hư hoặc hỏng, vì vậy bạn phải thay đổi quan điểm của mình về những gì không còn phù hợp để ăn - miễn là nó vẫn có vị tươi và giòn, thì nó vẫn tốt.

Không nên ăn bất kỳ loại rau lên

men nào bị nhiễm nấm mốc, nhưng theo nguyên tắc chung, rau lên men sẽ giữ được từ 6 đến 12 tháng. Hãy nhớ rằng chúng tôi chắc chắn đã loại bỏ những thứ đã mềm ngay từ đầu trong thời gian bảo quản và không có lý do gì để vứt bỏ thứ gì đó vào cuối năm nếu nó vẫn ngon và dùng được. Chúng tôi có những hộp đựng Salsa Ớt Ngọt đã hai năm tuổi và ngon hơn bao giờ hết. Thời hạn sử dụng của rau củ muối chua sấy khô (dùng làm gia vị) là 6 tháng ở nhiệt độ phòng. Nhiệt độ càng thấp thì thời hạn sử dụng càng lâu. Làm lạnh hoặc đông lạnh tất cả các thực phẩm lên men trong hộp kín để bảo quản lâu dài.

Đừng quên rằng các loại rau lên men có thể thay đổi theo từng mẻ vì tùy theo mùa, theo mùa vụ, các thế lực không xác định trong nhà bếp, bất cứ điều gì. Không phải lúc nào cũng có thể đoán trước được, nhưng đó là điều khiến nó trở nên thú vị. Chúng ta chỉ cần khôi phục lại kỹ năng phán đoán của chính mình: óc quan sát và vị giác đã phục vụ tốt cho con người trong một

thời gian dài.

Trong cuốn sách này có một số thực phẩm lên men được gọi là "lên men nhanh" có nghĩa là để ăn trong vòng vài tuần, và chúng được ghi chú trong công thức.

## KEEPING LIVE FOOD ALIVE: HOW TO STORE FERMENTS

### GIỮ CHO THỰC PHẨM TƯƠI SỐNG CÒN SỐNG: CÁCH ĐỂ CẤT TRỮ THỰC PHẨM LÊN MEN

Chúng tôi chọn bảo quản thực phẩm lên men của mình trong tủ lạnh khi thu được lượng lớn của mỗi mùa và giữ được hương vị ở mức cao nhất, cho cả ngắn hạn và dài hạn. Đối với chúng tôi, điều đó có nghĩa là có một chiếc tủ lạnh thứ hai luôn sẵn sàng. Điều này có vẻ xa hoa, nhưng chúng tôi đã phát hiện ra rằng nó không chỉ chứng minh một biện pháp tiết kiệm mà còn cải thiện chế độ ăn uống của gia đình theo những cách vô giá.

Mặc dù đã nói vậy, nhưng đây là một kỹ thuật bảo quản trước khi làm lạnh, phải không? Nếu bạn quan tâm đến việc bảo quản lâu dài mà không

cần làm lạnh, hãy xem thanh bên trên trang đối diện. Nếu không, đây là một số mẹo cất trữ.

### Bảo quản lạnh trong thời gian ngắn

» Bất kỳ thực phẩm lên men nào được sử dụng thường xuyên sẽ giữ tốt nhất trong tủ lạnh.

» Các thực phẩm lên men luôn tươi ngon nhất nếu bạn nhấn rau thật chặt trong lọ sau mỗi lần sử dụng.

Nếu thực phẩm lên men không có nhiều nước muối thì không sao. Sử dụng một dụng cụ không phản ứng (bằng gỗ hoặc không gỉ), đè lên bình và ấn tất cả xuống. Bạn hãy nén xuống để loại bỏ bọt khí – rau củ muối chua nén chặt vẫn tươi ngon.

»Đối với rau củ ngâm muối (brine pickles), đảm bảo không có loại rau củ nào nhô lên trên nước muối.

»Chuyển dịch thực phẩm lên men của bạn vào các lọ nhỏ hơn khi sẵn sàng để ăn. Không gian ít hơn



*làm tăng độ tươi và tuổi thọ của sản phẩm.*

#### **Bảo quản lạnh để sử dụng lâu dài**

*»Chuyển các thực phẩm lên men sẽ được bảo quản trong tủ lạnh vào các lọ có kích thước thích hợp theo từng mẻ. Đây có thể là các lọ gallon hoặc một loạt các lọ nhỏ. Chỉ cần đảm bảo rằng các lọ được đóng gói chắc chắn trong phạm vi một inch so với lớp mặt trên.*

*»Đối với thực phẩm lên men bằng phoi khô, chẳng hạn như nguyên cả lá, hãy nhấn một vòng nhỏ màng bọc nhựa hoặc giấy sáp lên trên rau. Điều này sẽ giúp giữ mọi thứ dưới nước muối và làm chậm quá trình bay hơi trong thời gian dài.*

*»Đối với rau củ ngâm muối, hãy đặt một chiếc lá hoặc một miếng màng bọc thực phẩm nhỏ lên trên để giữ cho mọi thứ ngập nước.*

*»Nước muối bay hơi. Đối với rau củ ngâm muối (pickles), hãy kiểm tra mực nước vài tháng một lần và phủ lên trên bằng dung dịch nước*

*muối mới chưa lên men. Đây thường không phải là vấn đề đối với rau củ muối chua. Nếu có, chỉ đổ thêm nước muối đã lên men trước đó.*

*»Hầu hết các nắp lọ bằng kim loại. Để bảo quản được vài tháng hoặc lâu hơn, hãy đặt một chút màng nhựa bọc thực phẩm hoặc giấy sáp lên miệng lọ trước khi vặn nắp hoặc cái vòng. Điều này giúp ngăn rỉ sét hình thành bên trong nắp hoặc dọc theo vòng.*

*»Ball sản xuất và bán các loại nắp nhựa màu trắng vừa với lọ thông thường và lọ miệng rộng. Các nắp này có tác dụng tốt trong tủ lạnh nhưng có thể bị rò rỉ nếu bạn mang thực phẩm lên men di chuyển.*

*Tattler làm các nắp hộp nhựa không chứa BPA có thể tái sử dụng ở cả hai kích cỡ mà bạn có thể sử dụng với các dây đai kim loại thông thường; chúng có một miếng đệm cao su và đồ bít kín đẹp và chặt chẽ. Đồ bít kín này thường ngăn chặn dây đai bị ăn mòn. (Xem phần the*

*resources -các tài nguyên)*

## **Xử lý sự cố cho thực phẩm lên men: các câu hỏi thường gặp và cách giải quyết**

*Bởi vì rau củ lên men là một loại thực phẩm sống có tất cả các đặc điểm và tính chất của bất kỳ sinh vật sống nào, nên có thể có nhiều biến thể. Thường thì những người làm nghề lên men (thậm chí là người có nhiều năm kinh nghiệm) sẽ nhìn vào cái vại và tự hỏi, "Cái quái gì vậy?"*

***Và nếu điều gì đó trông đặc biệt đáng ngờ, hãy tham khảo phần phụ lục về lớp váng mà chúng tôi đã tổng hợp các bức ảnh chụp về các thủ phạm phổ biến nhất trong vại.***

## **RỜI XA CÔNG NGHỆ: CÁT TRỮ KHÔNG BẢO QUẢN LẠNH**

*Dưới đây là một số suy nghĩ cho những ai muốn bảo quản thực phẩm lên men của mình “old school - theo cách truyền thống”.*

»Đừng quên rằng“ theo cách truyền thống ”thường có nghĩa là mùi vị và kết cấu mà chúng ta không còn quen thuộc – khi chúng ta có tủ lạnh. Bạn cần biết rằng quá trình lên men vẫn tiếp tục hoạt động, kể cả trong tủ lạnh. Nó chỉ đủ mát để nó được làm chậm mức độ hoạt động và do đó có thể kéo dài hàng tháng mà không có thay đổi dễ nhận thấy. Nói cách khác, hương vị của bạn sẽ không còn nguyên vẹn khi sử dụng các phương pháp truyền thống giống như khi để trong tủ lạnh.

»Đừng dồn nỗ lực vào những chiếc lọ nhỏ; mẻ lớn hơn bảo quản tốt hơn. Kết quả cất trữ không cần tủ lạnh tốt nhất của chúng tôi là với các vại 10 gallon cộng thêm được phủ một lượng nước muối thoải mái trong không gian luôn dưới 55 ° F. Lý tưởng là nhiệt độ này luôn ổn định dưới 50 ° F và trên mức đóng băng. (Như chúng tôi biết từ mỗi lọ dưa cải muối rời khỏi trang trại, USDA khuyến nghị dưới 42 ° F.)

»Bạn cũng có thể sử dụng các vại có nắp đậy kín nước hoặc các lọ có khóa khí . Một lần nữa, tùy chọn này yêu cầu một không gian kiểu hầm dưới gốc cây luôn mát mẻ.

»Đóng hộp cách thủy là một lựa chọn khác. Giữ nguyên vẹn lợi khuẩn bằng cách không đun nóng rau củ ngâm muối hoặc rau củ muối chua có thể là lựa chọn đầu tiên của bạn, nhưng nếu không thể làm điều đó, thì đóng hộp cách thủy vẫn là cách để bảo quản an toàn các loại rau có hàm lượng axit thấp mà nếu không đóng hộp áp suất. Bằng cách bảo quản rau tươi trồng tại địa phương, bạn vẫn giữ được năng lượng đỉnh cao của rau và đó là điều tốt nhất bạn có thể làm để có thực phẩm sạch, ngon. Bạn cần lên men rau của mình đến độ axit 4,6 pH hoặc thấp hơn (xem Que thử pH). Sau đó, hãy làm theo hướng dẫn của USDA về đóng hộp nước sôi cho cả rau raw và rau đóng gói nóng. Xem các trang về thực phẩm lên men và rau củ ngâm tại [nchfp.uga.edu](http://nchfp.uga.edu), ở đó bạn cũng có thể tải xuống bản PDF Hướng dẫn Hoàn chỉnh về Đóng hộp tại nhà của USDA.

*Phần này đã phát triển từ những giờ chúng tôi dành để dạy lên men, đứng bên bàn ăn mẫu với dưa cải bắp, hoặc trả lời các cuộc gọi điện thoại, e-mail và tin nhắn Facebook. Khi chúng tôi viết cuốn sách này, mỗi khi chúng tôi nhận được một truy vấn mà chúng tôi chưa nghĩ đến, thì phần này lại tăng lên. Chúng tôi chắc chắn rằng còn rất nhiều câu hỏi nữa, nhưng đây là danh sách các vấn đề phổ biến nhất mà các chuyên gia làm đồ lên men đang tự dạy cho mình kỹ năng phải đối mặt.*

*Các con của chúng tôi đã lớn lên với quá trình lên men trong bếp, cũng giống như nhiều người trẻ tuổi khác. Tuy nhiên, xã hội chưa có những câu chuyện được chia sẻ về quá trình lên men với ông bà mình. Chúng tôi sẽ làm, nhưng cho đến lúc đó, tất cả những gì chúng tôi phải làm là chia sẻ kinh nghiệm của mình khi khám phá lại và phát minh lại nghệ thuật ẩm thực này. Hãy nhớ: Hãy can đảm và tin tưởng vào trực giác của mình. Nếu nó thực sự có cảm giác, mùi vị và có vẻ không ổn, hãy đổ nó đi và thử lại.*

*Tôi có cần phải tiệt trùng vại*

*và lọ của mình không?*

*Không cần thiết phải tiệt trùng bằng cách đun sôi bình, như khi bạn đóng hộp. Tuy nhiên, vệ sinh tốt luôn là điều quan trọng. Bạn sẽ tránh được nấm men và các chất gây ô nhiễm khác chỉ bằng cách đảm bảo bề mặt làm việc, dụng cụ, lọ và rau sạch sẽ. Tuy nhiên, không rửa rau bằng xà phòng diệt khuẩn, chiết xuất hoặc bất kỳ loại nước rửa rau nào bán trên thị trường. Những sản phẩm này loại bỏ vi khuẩn tốt cùng với vi khuẩn xấu, về cơ bản là bỏ đi cả vi khuẩn tốt và xấu, có thể làm hỏng quá trình lên men.*

*Tiếc quá! Tôi đã cho quá nhiều muối vào món rau củ muối chua.*

*Chuyện này cũng bình thường thôi. Đây có lẽ là vấn đề phổ biến nhất. Lấy phần bạn định ăn và ngâm trong nước lạnh. Đổ nước này đi. Lặp lại quá trình này cho đến khi rửa bớt muối. Để nó trong rây lọc bằng thép không gỉ hoặc nhựa trong khoảng nửa giờ. Thành thật mà nói, chúng tôi chưa*



thực hiện công việc cần thiết trong phòng thí nghiệm để biết liệu tất cả các lợi ích của probiotic có đi theo muối hay không, nhưng nhiều khả năng một số lợi ích của thực phẩm lên men vẫn còn nguyên vẹn.

Một cách sử dụng khác đối với rau củ muối chua quá mặn để làm món hầm và thay vì thêm muối, hãy thêm một ít dưa bắp cải mặn vào gần cuối thời gian nấu. Hãy nghĩ về nó như việc thêm một khối nước cốt để tăng hương vị.

Đôi khi sau khi thử những gợi ý này, bạn sẽ nhận ra rằng không có hy vọng. Chúng tôi khuyến khích bạn giải phóng cảm giác tội lỗi và giải phóng mẻ muối chua gây bức mình. Hãy tìm một chỗ cỏ dại trong sân và đổ nó vào đó. Nó có thể không đẹp về mặt thẩm mỹ, nhưng bạn sẽ được giải thoát khỏi sự dày vò nhiều muối và cỏ dại cũng sẽ chết. Uớp muối các cánh đồng là một tập tục cổ xưa dường như có tác dụng đối với những kẻ áp bức. . . chỉ cần hỏi người La Mã.

Như chúng tôi đã nói, cuối cùng, cách tốt nhất để đảm bảo điều này không xảy ra là nếm thử thực phẩm lên men khi làm. Nếu nó quá mặn, hãy thêm nhiều rau củ hơn, thay vì cố gắng rửa sạch muối khi quá trình đã bắt đầu; bạn có nguy cơ rửa trôi quá nhiều sinh vật hoạt động và dẫn đến quá trình lên men không đúng cách.

### *Rau củ muối chua có vị quá chua.*

Đây là một vấn đề của sở thích cá nhân. Nếu nó quá chua, có lẽ nó đã lên men quá lâu. Nếm thử mẻ tiếp theo sớm hơn và thường xuyên hơn trong thời gian lên men; theo cách đó bạn sẽ biết khi nào bạn thích nó nhất.

### *Rau củ muối chua có vị dở và kì cục*

Các vi khuẩn không mong muốn có thể đã tìm thấy đường xâm nhập. Hãy tin tưởng vào trực giác của mình. Nếu nó có mùi vị không ổn, hãy đổ thành phân trộn, và đừng nản lòng thử lại.

### *Phải làm gì nếu nước muối quá đặc hoặc quá sệt?*

Đôi khi nước muối có thể bị nhớt hoặc đặc. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, chất nhờn thường biến mất khi thực phẩm lên men được để lâu hơn. Chúng tôi cũng đã trải qua điều này khi nhiệt độ quá cao. Miễn là tất cả các dấu hiệu khác đều ổn - có mùi thơm và rau giòn - hãy thử cho thực phẩm lên men thêm một chút thời gian ở nơi thoáng mát. Chúng tôi đã thấy rau củ muối chua dính như keo trở nên bình thường lại sau một tháng để trong tủ lạnh.

### **Rau củ muối chua không đủ chua**

Đóng hộp lại và để nặng lại thực phẩm lên men và tiếp tục để lên men bên ngoài tủ lạnh. Kiểm tra lại sau một vài ngày. Nếu bạn thích những thứ "siêu chua", bạn có thể thêm một chút đường vào khi bạn làm đồ lên men – ½ muỗng cà phê cho 2 pound rau sẽ làm dưa siêu chua.

### **Có nấm mốc!**

Tin hay không thì tùy, nhưng mốc xanh hoặc xám trên lớp thực phẩm lên

men trên cùng là điều tương đối bình thường. Chỉ cần cạo bỏ lớp nấm mốc. Nhưng nếu nấm mốc có màu đen, hồng hoặc cam, hoặc thực phẩm lên men có mùi hoặc vị khó chịu, thì hãy đổ đi làm phân trộn.

### **Lọ không mở được**

Có hai khả năng:

1. Các thực phẩm lên men hoạt động tiếp tục tạo ra áp suất CO2 có thể gây thách thức để mở.

2. Muối có thể gây ra hiện tượng ăn mòn làm cho dây đai quanh lọ bị dính.

Trong cả hai trường hợp, hãy vặn nắp dưới một chút nước ấm. Thử lại với một miếng vải để tìm lực kéo. Các dây đai bị ăn mòn rất khó loại bỏ nhưng nhìn chung không ảnh hưởng đến các chất bên trong bình. Nếu bạn thấy nắp bị ăn mòn, hãy phán đoán để biết liệu chất lên men có ăn được hay không. Ví dụ, một vết rỉ nhỏ ở đáy nắp có thể không làm hỏng lớp thực phẩm lên men.

### **Rau củ muối chua quá khô**

Có vẻ như tất cả nước muối đã biến mất khi bạn đặt dưa muối vào tủ lạnh. Nước muối không đi đến đâu hết, nhưng khi thực phẩm lên men lạnh đi, thì nước muối sẽ co lại. Chỉ cần nén rau củ muối chua. Khi bạn ăn từ lọ, hãy luôn nhấn chặt. Bạn luôn có thể thêm một ít nước muối lên men từ mẻ khác, nhưng hãy nhớ không thêm nước.

### **Rau củ lên men quá mềm**

Quá trình lên men có thể diễn ra quá nhanh, hoặc nồng độ muối không đủ hoặc muối không được phân phối đều. Rau củ muối chua cũng có thể do không được đóng hộp đúng cách, để lại các túi khí. Các túi khí có thể hình thành khi đồ dè nặng ở mặt trên không đủ nặng để giữ nước muối trong rau trong giai đoạn lên men tích cực nhất.

#### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

**Nếu rau củ muối chua của bạn mềm nhưng vẫn ổn, bạn vẫn có thể ăn được. Nếu bạn thấy rau củ muối chua mềm không vừa ý, bạn có thể dùng nó để**

**nấu: trong món frittata, bánh sô cô la, và bất kỳ món súp và món hầm ninh lâu nào.**

### **Rau củ ngâm muối (pickles) mềm khi cất trữ**

Điều này có nghĩa là chúng đã tiếp xúc với không khí. Hãy loại bỏ rau củ ngâm muối bị mềm khỏi nước muối hoặc ném tất cả mọi thứ vào phân trộn nếu cả mẻ mềm. Để tránh điều này, hãy đậy kín và tránh tiếp xúc với oxy để giảm hư hỏng. Thêm một chút nước muối lên trên lọ, đậy kín và cho vào tủ lạnh. Điều này sẽ giúp giữ ổn định và kéo dài trong nhiều tháng. Khi bạn ăn, lượng chất lỏng giảm đi hoặc sự cân bằng của rau ngâm nước muối bị xáo trộn. Tuy nhiên, rau ngâm bảo quản lạnh sẽ tồn tại ngoài môi trường nước muối trong vài tuần.

### **Rau củ muối chua có màu sắc vui nhộn**

Sau một thời gian, rau củ muối chua sẽ sẫm lại. Nó cũng sẽ chuyển sang màu sẫm nếu nhiệt độ bảo quản quá ấm. Với món rau củ muối chua còn

mới, màu sẫm có thể cho thấy việc rải muối không đều, nhiệt độ khi làm lên men cao hoặc đơn thuần là bắp cải không được cắt tỉa hoàn toàn, để lại các lá bên ngoài sẫm màu hơn. Hồng? Một số loại gia vị và rau sẽ làm cho rau củ muối chua có màu hồng, ví dụ như shiso. Nếu không phải vậy, màu hồng là nấm men. Bề mặt có màu hồng cho thấy thực phẩm lên men chưa được che phủ hết hoặc chưa để nặng đủ. Hãy loại bỏ phần rau củ bị đổi màu hoặc ủ phân toàn bộ nếu màu hồng xuất hiện trong toàn bộ hũ dưa.

### **Các hũ đã bảo quản lạnh nổ bung lên và xì khí mở**

Chuyện đó là bình thường. Đây là thức ăn sống và khí CO<sub>2</sub> thoát ra ngoài. Các giống nuôi cấy chỉ đang tiếp tục chu kỳ tự nhiên của nó. Áp suất tăng khi khí cacbonic tích tụ trong bình không có đường thoát. Ngay cả khi thực phẩm lên men được thực hiện kỹ thuật, được xác định bằng độ chua chính xác và hương vị ngon, thì nó vẫn có thể hoạt động khá mạnh, có thể khiến thực phẩm lên men nổi bong bóng và tràn ra khỏi lọ theo đúng nghĩa đen. Đây là khi chúng tôi nói với bạn: Tất cả những điều này

đều ổn. Những người thân yêu của bạn sẽ không bị bệnh khi ăn thực phẩm này. (Hãy yên tâm ngay cả khi chiếc lọ của bạn yên lặng, nó vẫn chứa đầy các giống nuôi cấy sống.)

Khi bạn nhận ra rằng bạn đang mở một lọ có tiếng xèo xèo, chảy nước bọt, hãy kẹp chặt lọ xuống và sau đó mở nó trên một chiếc bát sạch để nếu nước muối sủi bọt ra, bạn có thể giữ lại và đổ lại vào nồi lên men.

## **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

**Nó vẫn còn sống.**

**Tại sao một số thực phẩm lên men lại sống và sủi bọt nhiều hơn những loại khác? Đây là những gì đang xảy ra trong vại: Trong giai đoạn đầu tiên của quá trình lên men, được gọi là giai đoạn lên men không đồng nhất, các vi sinh vật tạo ra rất nhiều axit lactic và một lượng đáng kể carbon dioxide. Những loài lactobacilli xâm chiếm ban đầu này di chuyển đến rất tích cực.**

***Chúng cũng nhạy cảm với nhiệt hơn một chút và ít chịu đựng được lượng axit thấp hơn mà chúng đang tạo ra. Điều này đưa thực phẩm lên men tới làn sóng vi khuẩn tiếp theo tiếp tục tạo ra axit lactic và carbon dioxide, mặc dù ở mức thấp hơn nhiều. Đây được gọi là giai đoạn lên men đồng nhất.***

### ***Rau củ lên men có mùi như vớ bẩn***

Khi điều này xuất hiện, câu hỏi đầu tiên của chúng tôi là: Nó có mùi thối rữa phải không? Mùi thối rữa là một mùi kinh khủng không thể nhầm lẫn. Mùi thối rữa có thể giống như khoai tây thối. Mùi thối rữa có thể khiến bạn chảy nước mắt và đau bụng. Các chỉ số khác, như kết cấu nhầy nhụa, nấm mốc phát triển hoặc thối rữa, thường đi kèm với loại mùi hôi thối này. Nếu nó không nhầy nhụa, mốc meo và thối rữa, rất có thể đó chỉ là nước hoa, mùi thơm, hương thơm phảng phất, hoặc mùi khó chịu, nếu bạn muốn, của rau

lên men. Điều này chỉ là chủ quan.

Có ba thủ phạm lên men có thể gây ra mùi khó chịu. Đây là các axit béo tự nhiên. Không rõ lý do, một số mẻ dưa muối tạo ra một hoặc nhiều axit này với số lượng ảnh hưởng đến mùi. (Đừng quên: quá trình lên men thực vật cũng trải qua những gì mà thế giới rượu gọi là *terroir* - hương vị và trạng thái bị ảnh hưởng bởi mùa và địa điểm.) Các axit này có trong các loại thực phẩm khác và trong nhiều trường hợp, được sử dụng trong ngành công nghiệp thực phẩm và hương vị. Bạn có thể yên tâm rằng sự hiện diện của chúng không làm cho rau củ muối chua mất an toàn.

Đầu tiên là axit n-propionic, một axit béo được sản xuất tự nhiên bởi vi khuẩn *Propionibacterium* trong quá trình lên men. (Chính một thành viên của họ này là nguyên nhân gây ra các lỗ trong pho mát Thụy Sĩ.) Những vi khuẩn này phân hủy axit lactic và thường được mô tả là có mùi giống như mùi mồ hôi của con người hoặc vớ bẩn. Tin tốt là axit propionic có



đặc tính chống vi khuẩn, đó là lý do tại sao nó cũng được sử dụng trong sản xuất bánh mì.

Thủ phạm thứ hai trong danh sách này là axit n-caproic. Axit béo này có mùi giống mùi dê, đến nỗi nó được đặt tên theo từ tiếng Latinh có nghĩa là dê, *caper*.

Cuối cùng trong danh sách các chất gây mùi phổ biến nhất của chúng tôi là axit n-butyric. Axit béo này có mùi giống như mùi bơ ôi. Một lần nữa, nó vô hại, và từ nghiên cứu khoa học mà chúng tôi tham khảo - loại mà mọi thứ được thực hiện dưới sự giám sát chặt chẽ trong điều kiện phòng thí nghiệm vô trùng - các nhà khoa học không rõ tại sao một số mẽ lại phát triển hợp chất này.

Nếu quá trình lên men có mùi lưu huỳnh, đây là các hợp chất khác nhau sẽ tiêu tan trong hơi nước khi rau củ lên men được làm nóng đến 158 ° F. Chúng tôi phỏng đoán rằng đây là lý do tại sao nhiều công thức làm thực phẩm truyền thống đòi hỏi phải nấu.

## **Làm giảm bớt mùi thực phẩm lên men trong nhà bếp:**

»Tìm một nơi ủ thực phẩm lên men cách xa hoặc thoáng khí.

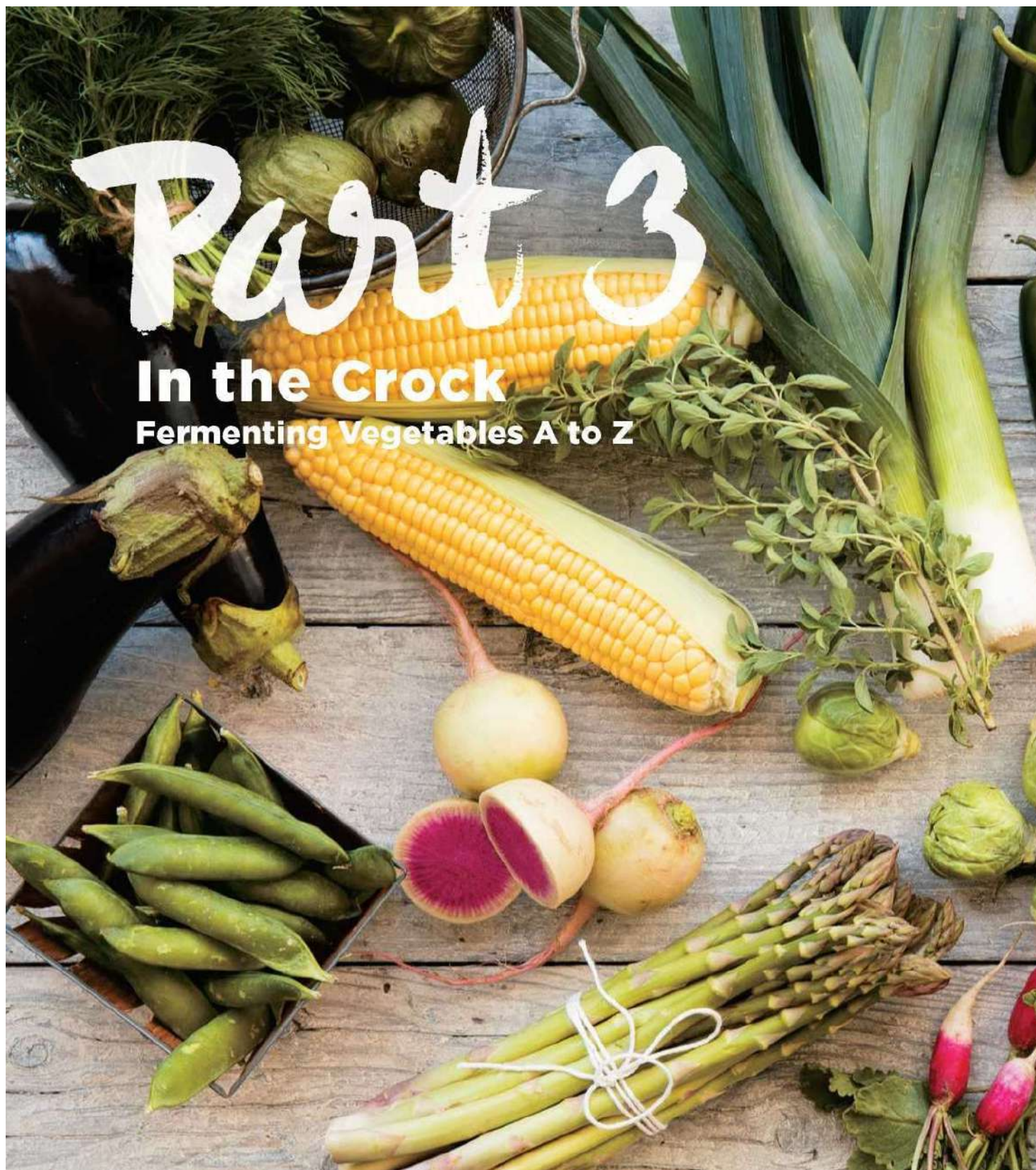
»Sử dụng vại kín nước hoặc nắp khóa gió.

»Ngay cả những loại rau củ muối chua có mùi nặng nhất cũng thường bị mất mùi rất nhiều khi để trong tủ lạnh. Rau củ muối chua bảo quản lạnh có vị và mùi nhẹ hơn rau củ muối chua ở nhiệt độ phòng.

## **Tôi có việc phải đi – mọi thứ phải làm sao?**

Đôi khi có nhiều việc xảy ra và bạn không thể chăm sóc thực phẩm lên men của mình. Nếu thực phẩm lên men của bạn chưa chín và cần phải trông coi, hãy ném thử trước khi bạn rời đi; Nếu nó chưa sẵn sàng sử dụng nhưng bạn sợ nó sẽ nổi bọt nước muối hoặc quá chua, thì bạn có thể đặt nó trong tủ lạnh trong một hoặc hai tuần – cùng với vật đè nén, đồ đè nặng, và tất cả. Nó sẽ hoạt động chậm lại (nghĩ

*rằng sự sống bị treo) và khi bạn quay lại, bạn có thể đặt nó trở lại quây. Khi ấm lên, nó cũng sẽ thức dậy và tiếp tục lên men.*







# **PHẦN 3**

## **TRONG VỊ**

### **Lên men rau củ từ A tới Z**

*BẠN CÓ THỂ NHỚ LẠI KÝ ỨC về thứ gì đó đưa vào miệng khiến bạn ngạc nhiên và thích thú. Đôi mắt của bạn nhắm lại trong khoảnh khắc nhai chậm chậm.*

*Đó là nội dung của phần này: thưởng thức những hương vị mới cũng tốt cho bạn. Đối với một số người, hương vị mới đó là lần đầu tiên nếm thử món dưa cải bắp tươi lên men lacto. Đối với những người khác, nghiệm các loại rau lên men lacto và họ đã sẵn sàng trải nghiệm thêm nhiều loại như dưa cải bắp xanh, kim chi và rau củ ngâm muối. Phần này cung cấp các công thức và hướng dẫn đầy đủ cho cả hai loại - từ thực phẩm lên men cổ điển đến các công thức lên men các loại rau đơn lẻ khác thường để kết hợp sáng tạo trên cơ sở cổ điển.*

*Chúng tôi mời bạn - những chuyên gia thực phẩm lên men táo bạo đưa ra các cách kết hợp của riêng mình, phần này sẽ giúp hướng dẫn bạn. Về mặt kỹ thuật, bạn có thể lên men bất kỳ loại rau nào, nhưng qua quá trình thử và sai và vô số giờ trong nhà bếp và hàng động lên men, chúng tôi sẽ giúp bạn đỡ đau lòng khi thử một số loại rau không đáng làm.*

*Phần này của cuốn sách được thiết kế để khám phá - một nguồn để khám phá ẩm thực. Chúng tôi hy vọng nó sẽ truyền cảm hứng cho bạn tiếp thu ý tưởng và tiến hành làm thực phẩm lên men. Hãy bắt đầu*



cuộc hành trình.

## Cách sử dụng Phần này

Chúng tôi đã thiết kế phần 3 hữu ích theo nhiều phương diện. Ví dụ, nếu bạn là một người làm vườn và thấy mình có rất nhiều rau bina, chẳng hạn, hãy lật thẳng đến các trang về rau bina, ở đó bạn sẽ khám phá ra các cách để chế biến loại rau đó. Hoặc nếu bạn đang ở chợ nông sản và thấy một loại rau và bạn muốn chế biến theo cách khác thường, hãy mua và sau đó lật đến các trang cung cấp công thức lên men loại rau đó. Mỗi loại rau và thảo mộc trong vườn, được trình bày theo thứ tự bảng chữ cái, có phần riêng của nó, tiếp theo là hai phần nhỏ hơn về các loại rau đại cho gia súc và một số loại trái cây lên men lacto tốt.

Trong mỗi phần rau củ, bạn sẽ thấy phần **Your Raw Material - Nguyên liệu Raw**, cung cấp thông tin cụ thể về loại rau tươi, có thể là về chất dinh dưỡng, hoặc có thể là các mẹo chọn. Phần **In the Crock – Trong vại** cho bạn biết cách sử dụng rau củ được cắt nhỏ, cắt lát hoặc thái hạt lựu và lên men mà không cần thêm dung dịch nước muối. Trong phần **In the Pickle Jar – Trong lọ dưa ngâm muối** cho biết cách ngâm muối toàn bộ rau, tất nhiên bạn có thể làm trong lọ hoặc vại, và phần **Create Your Own Recipes - Tạo công thức riêng** trình bày các ý tưởng để phát minh ra thực phẩm lên men của riêng bạn.

Niềm đam mê của chúng tôi đối với những món ăn ngon đơn giản và hương vị thơm ngon đã thúc đẩy viết cuốn sách này. Khi bạn lên men các loại rau tươi trong vườn, bạn là một phần của thời kỳ phục hưng trong việc sử dụng một kỹ thuật ẩm thực cổ xưa mà ngày nay

*đang trở nên phổ biến khi các người làm rau củ muối chua nhỏ trên khắp đất nước đang tạo ra món ăn thủ công này.*

## Về công thức

*Lên men rau củ giống như đóng một vở kịch.*

*Ở cả hai loại, đều có một khuôn mẫu các nhân vật. Chẳng hạn như rau, có muối và gia vị, đang được chú ý trên sân khấu: chúng dẫn đầu. Tuy nhiên, phần lớn công việc nằm ở hậu trường. Vi khuẩn Lactobacilli hưởng lợi từ thành quả của các ngôi sao khi ở trong vại, nhưng giống như các nhà thiết kế bối cảnh, trang phục và đạo diễn, chúng cũng quan trọng không kém. Dù ở vai trò nào, mỗi diễn viên đều có cá tính riêng. Cũng giống như các nguyên liệu: mỗi loại đều có mùi thơm, kết cấu, mùi vị đặc biệt, có thể thay đổi theo mùa, thổ nhưỡng, khí hậu và nhiệt độ môi trường xung quanh nhà bạn. Vì vậy, như trong một vở kịch, không có hai màn trình diễn nào giống hệt nhau.*

## THỜI GIAN LÊN MEN

*Thời gian lên men như trong công thức có thể chỉ là gần đúng. Sử dụng chúng như một hướng dẫn hoặc gợi ý, nhưng hãy dựa vào các giác quan của riêng mình để biết khi nào thực phẩm lên men đã sẵn sàng sử dụng: để ý những thay đổi về hình dáng của rau; nếm và ngửi để biết vị chua chua của dưa chua.*

*Trong mỗi công thức, bạn sẽ thấy một khoảng thời gian. Nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến thời gian lên men sản phẩm, nhưng theo quy*

luật, số đầu tiên khoảng thời gian là thời gian lên men ở nhiệt độ ấm tối thiểu và số thứ hai sẽ là thời gian nhiệt độ lạnh tối thiểu. Vì vậy, khi công thức gợi ý lên men từ 5 đến 10 ngày, hãy xem xét nhiệt độ phòng của mình và biết rằng rau sẽ mất nhiều thời gian hơn để "chín" trong phòng mát hơn là trong phòng ấm.

### CÂN ĐO RAU

Không giống như hóa học trong làm bánh, đòi hỏi các phép đo chính xác – đừng dùng nhầm baking soda và sẽ có những hậu quả - thì việc ngâm muối rau củ có chỗ cho sự khác biệt, biến đổi và thích nghi. Trong hầu hết các danh sách thành phần, chúng tôi đề cập đến toàn bộ các loại rau. Mặc dù điều này có vẻ không bình thường, nhưng chúng tôi đã phát hiện ra một số vấn đề khi thử sử dụng các phép cân đo chính xác.

Đầu tiên là tính chất đàn hồi của bắp cải cắt lát: khó đo lường nhất quán trong cốc (và bắp cải savoy thậm chí còn nảy nhiều hơn). Chúng tôi đã thử cân đo theo trọng lượng, nhưng sau đó phải làm gì với phần bắp cải còn sót lại? Tệ hơn nữa là nếu lá bên ngoài hư hỏng nhiều hơn dự đoán và bạn không đủ để đáp ứng yêu cầu về trọng lượng. Công thức dựa trên số lượng toàn bộ rau giúp giảm thiểu lãng phí cả rau và năng lượng. Bạn sẽ biết cần chọn hoặc mua bao nhiêu, và bạn sẽ sử dụng hết.

**Lưu ý:** Nếu bạn đang sử dụng bàn nạo hoặc máy xay cắt thực phẩm, hãy sử dụng lưỡi dao cỡ trung khi công thức yêu cầu nạo hoặc cắt, trừ khi được chỉ định khác.

## SẢN LƯỢNG

*Tất cả sản lượng công thức đều mang tính tương đối vì bạn đang xử lý các loại rau có kích thước khác nhau và hàm lượng nước khác nhau, thường được xác định theo mùa và độ tươi.*

*Chúng tôi cung cấp kích thước bình lên men được khuyến nghị cho mỗi công thức vì mặc dù chúng tôi cho rằng bạn sẽ sử dụng vại nếu có, nhưng chúng tôi muốn cung cấp cho bạn ý tưởng về kích thước bình lên men bạn cần nếu không có sẵn vại, và đảm bảo rằng bất cứ bình nào bạn sử dụng sẽ chứa đủ chỗ cho nước muối sủi bọt và phát triển.*

## MUỐI

*Chúng tôi sử dụng muối Redmond Real Salt hảo hạng, là loại muối biển có hàm lượng natri clorua thấp hơn một chút và có vị ngọt nhẹ do hàm lượng khoáng chất tự nhiên cao hơn. Mặc dù hầu hết các lựa chọn muối đều phù hợp, nhưng chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng muối có kích thước hạt tương tự (không thô) chưa tinh chế và không có chất phụ gia.*

*Bao nhiêu muối là phù hợp? Một thứ tưởng chừng như đơn giản như muối lại có sự thay đổi về trọng lượng, hàm lượng natri clorua và hương vị. Ngoài ra còn phụ thuộc vào độ ẩm khác nhau trong rau và khí hậu khác nhau. Vì vậy, đây là những điều cần cân nhắc khi cho muối vào thực phẩm lên men:*

*»Trong hầu hết các công thức, chúng tôi yêu cầu bạn nêm nếm muối để phù hợp với khẩu vị và nhiều loại muối khác nhau. Hãy để lượng muối trong công thức hướng dẫn bạn. Thêm muối dần*



*dần và tiếp tục ném, và bạn sẽ không sai.*

*»Nếu bạn biết môi trường lên men của mình sẽ nhất quán ấm áp ở cuối phạm vi từ 55 đến 75 ° F, bạn có thể muốn rắc thêm một chút muối so với công thức đề xuất; điều này sẽ giúp duy trì kết cấu và phát triển hương vị. Nếu không, rau củ muối chua sẽ có tính axit hơn và có phần mềm hơn, nhưng vẫn an toàn để ăn.*

*»Lưu ý rằng đối với rau củ ngâm muối, bạn đang làm việc với công thức ngâm nước muối, vì vậy bạn sẽ không ném được muối.*

*Lượng muối cần thiết trong các công thức không phải lúc nào cũng chính xác bởi vì có một phạm vi mà các phép màu trong vại diễn ra. Đối với rau củ muối chua, phạm vi đó là hàm lượng muối bằng 1,5 đến 3 phần trăm trọng lượng của rau (rau củ ngâm muối và kim chi ngâm muối yêu cầu hàm lượng muối cao hơn, khoảng 3 phần trăm).*

*Công thức rau củ muối chua và gia vị của chúng tôi sử dụng lượng muối ở mức thấp nhất của phạm vi, nói chung khoảng 1,5%, đó là mức mà chúng tôi nghĩ rằng kết cấu và hương vị là tốt nhất (nhờ làm lạnh, chúng tôi có thể sử dụng lượng muối thấp hơn, lành mạnh hơn mà vẫn thành công); rau củ muối chua thương mại thường sử dụng tỷ lệ muối 2,2 đến 2,5 phần trăm; và mỗi công thức từ các khách hàng của chúng tôi sử dụng muối khác nhau – thể hiện rằng đây không chỉ là khoa học trong nhà bếp mà còn là nghệ thuật ẩm thực. Nhưng không cần phải làm bất kỳ phép toán nào ở đây; chỉ cần làm theo các công thức, và để vị giác hướng dẫn bạn.*

### THẦN CHỦ ĐỂ THÀNH CÔNG

*Nếu bạn nhớ cụm từ này thì bạn sẽ không làm sai:*

Submerge in brine and all will be fine.

*Ngâm ngập trong nước muối và mọi thứ sẽ ổn.*



*Christopher viết*

❖ "Tôi ghét dưa cải bắp của mình!" ai đó đằng sau tôi buột miệng. Đó là một tiếng kêu khóc có thể khiến bất kỳ người làm dưa cải bắp nào cũng phải co rúm lại.

Tôi sẽ solo vào thứ bảy này. Tôi đã nói với Kirsten rằng tôi có thể giải quyết mọi việc hôm nay, nhưng tôi rất hối hận về quyết định đó.

Tâm trí tôi đang chạy đua khi tôi vặn chặt cái nắp thùng lạnh. Chuyển bay có vẻ là một ý kiến hay, cũng như trốn dưới gầm bàn, nhưng sau này cũng không dễ giải thích với Kirsten, vì vậy tôi cố gắng trấn tĩnh bản thân trước khi đứng lên đối mặt với người tố cáo mình.

Nhìn lên tôi là một người phụ nữ trông ngọt ngào với đôi tay đặt chắc chắn trên thành của khay ném thử của chúng tôi. Cô ấy đang đợi hồi âm.

" Cô không thích điều gì ở nó?" Tôi hỏi.

" Công thức sai. Ông biết là nó không đúng mà. Tôi đã làm theo hướng dẫn trong sách dạy nấu ăn và thực sự thất vọng đến mức nghĩ rằng tôi sẽ hỏi ông phải làm gì trước khi tôi ném mẻ này đi, "cô nói. Sau đó, cô ấy chú ý đến các lọ nêm thử của chúng tôi: sáu loại rau củ muối chua và kim chi khác nhau. "Có phải tất cả đều là dưa cải bắp không?"

Tôi nhìn chằm chằm vào cô ấy trong khi dần dần nhận ra rằng đó không phải là một trong những thứ lên men mà cô ấy ghét. Tôi bắt đầu đặt câu hỏi và biết rằng cô ấy đang sử dụng một công thức đơn giản trong một cuốn sách nổi tiếng về thực phẩm được chế biến theo phương pháp truyền thống. Đó là một công thức mà quên đề cập rằng các thực phẩm lên men phải ngập dưới nước muối, điều này đòi hỏi đồ dè nặng. Nếu không, cuối cùng rau sẽ nhô lên trên nước muối, và khi tiếp xúc với một ít không khí trong lọ đậy kín, thậm chí trong tủ lạnh, các

vi khuẩn không mong muốn sẽ xâm nhập vào, gây ra tình trạng hư hỏng toàn bộ.

Tôi giải thích sự thiếu sót này cho cô ấy và khuyến khích cô mua một vài bắp cải hữu cơ từ một trong những quầy hàng và thử làm thêm một lần nữa.

“Cô có muốn thử một số mẫu để có ý tưởng về những gì muốn tạo ra không?”

Nhìn qua những lọ Curtido, dưa cải bắp Lemon-Dill, Dưa cải bắp củ dền vàng, và Kimchi cay, cô ấy quay lại với tôi: “Ông không làm dưa cải bắp cũ sao?” Chúng tôi có làm, nhưng nó đã được bán hết.

Những người khác vượt qua cô ấy để ném thử, và tôi quan sát khi cô ấy đi lang thang đến quầy giới thiệu của người hàng xóm của chúng tôi.

Tuần sau, cô ấy trở lại và báo rằng mẻ dưa mới nhất của mình trông rất tuyệt. Nó sủi bọt, cô ấy nói với tôi, và có mùi tuyệt vời, nhưng cô ấy tin rằng nó sẽ không ngon. Tôi

đưa cho cô ấy một xiên tre và chỉ vào một lọ mẫu Naked Kraut của chúng tôi, chỉ là bắp cải và muối, tuyệt vời trong sự đơn giản của chúng. Cô ấy đâm vào nó, cho vào miệng, sau đó nhắm mắt và từ từ nhai.

Cô ấy tuyên bố, “đó chính là thứ tôi muốn của tôi có vị như thế. Tôi muốn làm thứ đó,” cô nói, xiên vào lọ mẫu để nhấn mạnh.

Tôi quên mất lần gặp gỡ này cho đến cuối tháng 10, cuối mùa chợ, khi cô ấy trở lại. Cô ấy nói với tôi rằng cô ấy có công thức của mình và làm ra rất nhiều món ngon lên men đến mức chia sẻ nó với đồng nghiệp của mình.

“Tôi đã sẵn sàng để thử làm một cái gì đó mới ngay bây giờ,” cô nói. Bắt đầu từ cái lọ gần nhất, cô ấy ném thử những gì chúng tôi có, mắt nhắm nghiền, nhai chậm rãi, thở dài từng miếng, mỉm cười.

Không phải tất cả các chuyên gia lên men tham vọng đều có động lực thúc đẩy người phụ nữ này vượt qua

*một đường cong học tập kéo dài cả  
mùa hè. Chúng tôi thích nghĩ rằng cô  
ấy kiên nhẫn vì hương vị.*



# Garden Vegetables and Herbs

## Rau và thảo mộc vườn

---

### RAU ARUGULA

*Rau Arugula là cách tôi định  
nghĩa các thành phố của mình. Tôi  
thường đến cửa hàng tạp hóa ;  
bạn có thể mua được rau arugula  
hoặc có thể không. Và tôi thực sự  
không muốn ở bất cứ nơi nào mà  
bạn không thể.*

— SUPERMODEL CINDY  
CRAWFORD, BAZAAR MAGAZINE

*Rau Arugula, có nguồn gốc từ lưu vực*

*Địa Trung Hải, rất phổ biến trong ẩm  
thực Ý, điều này có ý nghĩa: Người La  
Mã cổ đại coi nó như một loại rau lá  
xanh có giá trị và họ sử dụng hạt rau  
này như một loại gia vị. Tin rằng rau  
arugula là một loại thuốc kích thích  
tình dục, họ đã đề xuất nó như một món  
ăn phụ để kèm theo bất kỳ bữa ăn nào.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Mặc dù trông giống như các loại rau*

ăn lá nhưng arugula (còn được gọi là salad rocket) là một thành viên của họ Cải, cùng với bông cải xanh, súp lơ và ngò sao thực phẩm lên men của chúng ta, bắp cải. Việc nấu ăn phá hủy các enzym kích hoạt các hóa chất thực vật giàu lưu huỳnh quan trọng; trong khi lên men tăng cường chúng.

Nghe có vẻ tuyệt vời, nhưng đây là vấn đề: Khi chúng tôi thử nghiệm sử dụng nó trong món kim chi nước Hàn Quốc (hay còn gọi là ngâm muối), chúng tôi phát hiện ra rằng hương vị hấp dẫn của arugula, rất ngon trong món salad mê ly, khi lên men lần đầu tiên sẽ trở nên khá đắng. Ngay cả những khẩu vị ngon lành nhất cũng có thể bị mất đi.

Bây giờ là tin tốt: Khi chất lên men này nằm trong tủ lạnh, vị đắng sẽ biến mất và thực chất nó sẽ biến mất theo thời gian.

Một cách khác để cải thiện vị đắng là cắt nhỏ rau arugula và thêm nó vào món rau củ muối chua kết hợp, hoặc sử dụng nó thay cho cải bẹ xanh trong

món kim chi.

## TRONG HŨ DƯA MUỐI

### Arugula Kimchi

Sản lượng: khoảng 1 pint

(bình lên men: 1 pint)

Kỹ thuật được sử dụng: nắm vững cách ngâm nước muối

Loại thực phẩm lên men này là kim chi nước (sử dụng quy trình tương tự như rau củ ngâm muối). Nước muối tự hào có rất nhiều hương vị và bản thân nó rất tốt khi ngâm nước muối hoặc để làm bánh quy giòn. (Công thức này được phỏng theo sách nấu ăn *Good Morning, Kimchi!* Của Sook-ja Yoon.)

## NƯỚC MUỐI

**2 cốc nước không clo**

**1 muỗng canh đường không tinh chế**

**1 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

**1-2 bó rau arugula**

**3 lát gừng tươi**

**3 tép tỏi, cắt lát**

**1 - 2 quả ớt red chile hoặc 1 - 2 lát ớt chuông sấy khô**

**1 lá nho (tùy chọn)**

1. Để làm nước muối, kết hợp nước, đường và muối và trộn cho tan. Để qua một bên.

2. Nhẹ nhàng xếp lá rau arugula thành từng bó nhỏ (thân lá giòn và không dễ cuộn vào lọ). Cho các bó vào lọ và thêm gừng, tỏi và ớt. Đổ nước muối vừa đủ ngập rau arugula. Phủ lên trên bằng lá nho, nếu sử dụng, hoặc một miếng màng bọc nhựa như một vật đè nén; đặt một cái lọ kín chứa nước lên trên để giữ cho mọi thứ ở đúng vị trí. Cát phần nước muối còn thừa lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần).

3. Đặt trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào đó gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 5 ngày. Trong thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và bổ sung dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Khi nước muối đục, có màu hơi đỏ từ ớt và lá bị nhạt màu, bạn có thể thử. Hãy nhớ rằng, arugula lúc đầu sẽ hơi đắng hơn một chút, nhưng sau đó đảm bảo sẽ có hương vị chua dễ chịu.

5. Khi đã sẵn sàng sử dụng, vớt nắp và bảo quản trong tủ lạnh. Dưa chua này sẽ giữ trong tình trạng bảo quản lạnh từ 6 đến 8 tháng. Vị đắng trong rau arugula sẽ dịu đi theo thời gian.

## Tự tạo công thức riêng

Rau arugula tươi tạo nên món pesto tuyệt vời. Thử lên men lá thành hỗn hợp sệt với tỏi, một ít hạt tiêu đen và chanh làm chất nền, theo hướng dẫn làm hỗn hợp gia vị. Để thưởng thức, trộn một số hạt thông băm nhỏ và pho

mát Parmesan bào.

---

## ASPARAGUS MĂNG TÂY

*Người La Mã cổ đại có một câu nói để mô tả một nhiệm vụ được hoàn thành nhanh chóng: “nấu nhanh như măng tây”.*

*Mọi thứ đã thay đổi! Đó không phải là quan điểm phổ biến ở Hoa Kỳ vào năm 1871. Sách Nấu ăn của Nhà Trắng: Một bách khoa toàn thư về thông tin cho gia đình, một cuốn sách dày dặn với những lời khuyên dành cho những người nội trợ thời đại, được tuyên bố là “đại diện cho sự tiến bộ và hoàn hảo của nghệ thuật ẩm thực. ” Kho báu có rất nhiều trong những cuốn sách cũ, bị lãng quên; Tuy nhiên, cuốn sách này khuyến nghị luộc măng tây trong 20 đến 40 phút! Một công thức đã đề xuất với đầu bếp "nhắc nó ra nhẹ nhàng, vì nó sẽ có thể bị gãy."*

Người La Mã đã có ý tưởng đúng. Nói tiếng, cây măng tây được đánh giá cao trong hoàng gia đủ để buộc một hạm đội chỉ để lấy nó. Có thể họ sẽ thích kết cấu hơi giòn giòn của măng tây ngâm muối của chúng tôi.

### NGUYÊN LIỆU RAW

Lên men măng tây vào mùa xuân, khi vào mùa; những ngọn giáo này đi từ mặt đất sang bình càng sớm thì càng tốt. (Măng tây trái vụ có hương vị nhạt hơn và kết cấu đặc hơn, kém hấp dẫn hơn.) Đường kính của các ngọn giáo, mỏng bằng bút chì hay dày bằng ngón tay cái, không quan trọng. Điều quan trọng là trong một mẻ, chúng có kích thước đồng nhất.

### TRONG LỌ NGÂM MUỐI

## Asparagus Pickles Măng tây ngâm muối

Sản lượng: khoảng 1 qt

(bình lên men: 1 qt)

Kỹ thuật được sử dụng: nắm vững  
cách làm rau củ ngâm muối

Đây là những món ngâm muối nên mang theo khi bạn muốn trở tài - chúng là nghệ thuật ẩm thực, cả về hương vị lẫn hình thức và rất dễ làm. Bạn sẽ cần phải cắt các ngọn giáo để vừa với lọ 1 qt, nhưng bạn có thể sử dụng bất kỳ miếng chưa bị hóa gỗ nào còn sót lại để làm lọ dưa chua cỡ vừa ăn. Thay vào đó, để lấp đầy hai lọ pint có miệng hẹp, hãy cắt các ngọn giáo dài 3 ¾ inch.

**1-2 pound măng tây giáo**

**3 - 4 tép tỏi**

**1 thìa cà phê hạt tiêu đen**

**1/2 thìa cà phê ớt bột**

**1 lá nguyệt quế**

**3 - 4 trái ớt đỏ khô (cayenne nếu bạn muốn cay; ngọt nếu bạn muốn ngon mà không bị nóng)**

**1 lá nho (tùy chọn)**

**2-3 cốc Nước muối dưa chuột (3/4 cốc nước muối không tinh chế cho 1 gallon nước không khử clo)**

1. Bỏ phần đầu cứng khỏi các ngọn giáo và sau đó cắt chúng để vừa với lọ 1 qt hoặc vại; Để khoảng trống 5 inch



chừa chỗ cho nước muối bao phủ.

Dùng mặt phẳng của dao đập dập các tép tỏi vừa đủ để làm vỡ chúng. Cho hạt đậu phộng, hạt tiêu và lá nguyệt quế vào trong lọ 1 qt hoặc vại. Xếp các ngọn giáo thẳng đứng, nhét tỏi và ớt khô vào giữa các ngọn giáo.

Đặt lá nho, nếu sử dụng, lên trên ngọn giáo. Đổ một lượng nước muối vừa đủ để ngập hết ngọn giáo và lá nho, nếu sử dụng. Khi các ngọn giáo được gói chặt, chúng có xu hướng giữ nguyên vị trí, vì vậy bạn sẽ không cần đồ đè nặng, vì điều này có thể làm hỏng các đầu mầm mỏng manh. Che đầy lồng lều. Cát phần nước muối còn sót lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới nếu cần).

2. Đặt trên khay nướng để lên men, hoặc để ở một nơi nào đó gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 8 ngày. Trong thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và bổ sung dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy nổi lên phía

trên cùng; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

3. Măng tây ngâm muối đã sẵn sàng khi giáo có màu xanh ô liu xỉn và nước muối đục. Nói chung, chúng tôi không thử ném những loại này nếu định cất chúng trong lọ vì chúng tôi muốn giữ tất cả các giáo được gói chặt. Chúng sẽ được làm mềm (nhưng không nhão) và có vị dưa chua nhưng không có vị dấm.

4. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Sau khoảng 1 ngày, hãy kiểm tra để đảm bảo măng tây vẫn còn ngập nước, phủ thêm nước muối dự trữ, nếu cần. Những món măng tây ngâm muối này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 12 tháng. Hương vị đậm đà theo thời gian.

#### TRONG VẠI

### Asparagus Kimchi Kim chi Măng tây

năng suất: khoảng 1 qt

(bình lên men: 1 qt)

Kỹ thuật được sử dụng: nắm vững kỹ thuật ngâm nước muối

Trong công thức này, các loại rau và gia vị làm “kim chi” được gói xung quanh toàn bộ các ngọn măng tây, sau đó thêm một chút nước muối để đảm bảo có đủ chất lỏng để giữ cho mọi thứ ngập trong nước. Thường thức một vài ngọn giáo phủ trên cùng với rau cắt nhỏ như một món salad lên men cay nồng để có các bữa ăn kiểu châu Á.

**1-2 pound măng tây giáo, bỏ phần thân gỗ**

**½ chén cà rốt nạo**

**½ chén củ cải bào (bất kỳ loại nào)**

**1 thìa ớt chile hoặc ớt đỏ nghiền**

**1 thìa gừng tươi nạo**

**4 - 5 tép tỏi, xay nhỏ**

**1-2 cốc Nước muối dưa chuột (3/4**

**cốc muối biển chưa tinh chế đến 1**

**gallon nước không khử clo)**

**1 lá nho (tùy chọn)**

1. Cắt các ngọn giáo để vừa với một cái lọ 1 qt hoặc cái vại; Chừa 5 inch cho nước muối bao phủ.

2. Làm hỗn hợp sệt trong máy xay thực phẩm với cà rốt, củ cải, ớt sừng, gừng và tỏi, hoặc nạo bằng tay và xoa đều.

3. Sắp xếp các ngọn giáo thẳng đứng trong vại hoặc lọ, nhét chúng vào và đổ hỗn hợp sệt xung quanh chúng. Thêm nước muối, đảm bảo rằng tất cả các đầu mềm được bao phủ bởi chất lỏng. Phủ một lá nho, nếu sử dụng, lên trên, hoặc một miếng màng bọc nhựa để giữ hỗn hợp trong nước muối. Khi các ngọn măng tây được gói chặt, chúng có xu hướng giữ nguyên vị trí, vì vậy bạn sẽ không cần đồ đè nặng, điều này có thể làm hỏng các đầu mềm mỏng manh. Che đậy lỏng lẻo. Cát phần nước muối còn sót lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới nếu cần).

4. Đặt trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào đó gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5

đến 8 ngày. Trong suốt thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ lên trên bằng dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

5. Những món ngâm này đã sẵn sàng sử dụng khi giấm có màu xanh ô liu xỉn và nước muối đục. Nói chung, chúng tôi không thử nếm thử loại thực phẩm lên men này nếu nó được đựng trong lọ, bởi vì việc giữ chặt tất cả các ngọn giấm sẽ rất tốt. Nhưng nếu bạn đang sử dụng vại, bạn có thể nếm thử khi chuyển chúng vào lọ để bảo quản (hoặc nếu bạn định ăn chúng sớm). Đồ ngâm phải có vị chua vừa miệng, không có tính axit mạnh của giấm và mềm hơn khi còn tươi, giống như măng tây nấu chín.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Sau khoảng ngày đầu tiên, hãy kiểm tra để chắc chắn rằng măng tây vẫn còn ngập nước, ngâm thêm nước muối, nếu cần. Những loại

này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 1 năm. Hương vị đậm đà theo thời gian.

---

# BASIL

## HÚNG QUẾ

*Người đàn ông nào nhận được  
húng quế từ một người phụ nữ sẽ  
yêu cô ấy mãi mãi.*

— SIR THOMAS MOORE

Chỉ sau nhiều năm làm đồ lên men, chúng tôi mới thử quy trình với húng quế. Chúng tôi không tin tưởng lắm vào kết cấu và hương vị thành quả. Cuối cùng, khi chúng tôi thử, chúng tôi nhanh chóng nhận ra hai điều: Chúng tôi không hào hứng với hương vị của húng quế trong dưa cải bắp, và chúng tôi đã sai lầm khi lên men lá.

Mỗi mùa hè, chúng tôi trồng một luống húng quế ngọt và một khóm húng quế Thái Lan giữa những bông hoa. Chúng tôi đã từng làm một pound pesto để đông lạnh, nhưng rất tốn kém khi đầu tư vào tất cả các nguyên liệu đi kèm với húng quế; pho mát lâu năm, các loại hạt và dầu ô liu không rẻ. Bây giờ chúng tôi làm một ít món pesto, nhưng chúng tôi tiết kiệm được tiền

bạc, thời gian và không gian tủ đông bằng cách bảo quản húng quế theo cách lên men.

Sấy khô làm giảm lượng dầu thơm của loại thảo mộc này. Trái lại, lên men, giữ lại hương vị húng quế cần thiết trong khi tạo ra chất lượng ngâm chua độc đáo - một hương vị tươi nhưng đậm đặc. Chúng tôi lên men toàn bộ lá để cho vào món ăn lúc thưởng thức, và chúng tôi làm hỗn hợp gia vị cô đặc để sử dụng trong quá trình chuẩn bị bữa ăn.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Con người đã thưởng thức hương vị thơm của húng quế trong hơn 5.000 năm. Thành viên của họ bạc hà này có nguồn gốc từ Ấn Độ và Châu Á. Có hơn 40 loại húng quế - màu sắc từ nhạt đến xanh lục đậm, tím aubergine đậm đà, và một dải màu vàng kim loang lổ. Với sự đa dạng này có một loạt các kết cấu, hương thơm và hương vị khác nhau.

*Loại phổ biến nhất được biết đến là húng quế ngọt (Ocimum basilicum).*

*Các lá mềm và dễ bị dập. Thu hoạch húng quế vào sáng sớm ngay sau khi sương khô và sử dụng càng sớm càng tốt. Nếu mua húng quế, hãy chọn những bó có lá xanh tươi, không bị héo và không có đốm đen.*



## **WE ARE FAMILY: MINT**

### **CHÚNG TÔI LÀ GIA ĐÌNH: BẠC HÀ**

*Bạc hà, giống như thành viên gia đình húng quế, đã đóng một vai trò quan trọng trong các dược điển thảo dược truyền thống trong suốt lịch sử. Hương thơm và hương vị tuyệt vời đã làm cho nó trở thành một người chơi hàng đầu trong nhà bếp, thêm hương vị sảng khoái mát mẻ cho các món ăn cũng như thực phẩm lên men. Trong số rất nhiều loại bạc hà, spearmint -bạc hà cay, curly mint -bạc hà xoắn và peppermint - bạc hà Âu (hương vị mạnh nhất trong ba loại) là những loại ẩm thực phổ biến nhất, nhưng cũng có những loại hương trái cây, chẳng hạn như táo, dứa và bạc hà cam.*

*Hương vị của các loại bạc hà khác nhau được giữ tốt trong quá trình lên men. Nếu bạn đang tạo công thức của riêng mình, hãy sử dụng số lượng tương tự như lượng bạn làm trong món salad hoặc món rau tươi. Chọn loại bạc hà bạn có sẵn hoặc thích nhất và thêm nó vào thực phẩm lên men khi bạn kết hợp các loại rau còn lại, ngay trước khi muối. Cắt nhỏ lá sẽ tiết ra thêm một chút hương vị trong quá trình lên men. Bạc hà cũng thích hợp với các chế phẩm nguyên lá hoặc hỗn hợp gia vị chương 5, Nắm vững công thức làm gia vị). Cách sử dụng bạc hà yêu thích của chúng tôi là ở rau củ muối chua Bạc hà-Chanh Hy Lạp.*

## TRONG VẠI

# Whole-Leaf Fermented Basil

## Húng quế lên men nguyên cả lá

*kỹ thuật sử dụng: lên men nguyên cả lá*

Những chiếc lá còn nguyên này thật tuyệt vời khi cầm trên tay; chúng vẫn giữ được kết cấu và hình dạng và có thể được sử dụng trong bất kỳ ứng dụng nào giống như toàn bộ lá tươi. Cho một ít lá lên men vào món salad, món xào, hoặc món mì (sau khi món ăn đã hết nóng).

Trong công thức này, bạn có thể sử dụng bất kỳ số lượng lá và bất kỳ loại nào, hoặc trộn và kết hợp: chanh, quế, ngọt, Thái, bạn có thể kể tên.

**Số lượng lá bất kỳ, theo từng bó 1/4 pound**

**1/4 muỗng cà phê muối biển chưa tinh chế mỗi bó**

1. Rắc nhẹ muối trên lá cho đến khi vừa miệng. (Chỉ cần rất ít.) Xoa bóp

muối vào lá; chúng sẽ nhanh chóng bị dập và chuyển sang màu sẫm. Không có thời gian chờ đợi cho nước muối hình thành. Lưu ý: Các lá sẽ co lại gần giống như không có gì - điều đó không sao, vì hương vị đậm đặc.

2. Ấn chặt lá vào vại hoặc lọ. Bạn sẽ nhận được một lượng nhỏ chất lỏng có màu đậm. Nhấn xuống để loại bỏ tất cả các túi khí, sau đó phủ lên trên thực phẩm lên men bằng một túi ziplock có kích thước thích hợp (túi cỡ một qt là hoàn hảo cho một lọ miệng rộng). Ấn túi ni lông đã mở xuống phía trên của thực phẩm lên men, sau đó đổ đầy nước vào và đậy kín.

3. Để qua một bên trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào khác gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo lá ngập nước.

4. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại. Những chiếc lá sẽ trở thành một màu xanh thẫm, héo úa. Bạn có thể bắt đầu

*ném thử lá sau 1 tuần; bạn sẽ thấy vị chua không rõ ràng như vị muối. Lên men lâu hơn nếu muốn có nhiều vị chua hơn.*

*5. Bảo quản trong lọ nhỏ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Để càng ít khoảng trống càng tốt, và ấn trực tiếp một vòng nhỏ màng bọc nhựa hoặc giấy sếp lên trên lớp thực phẩm lên men trong mỗi lọ. Thực phẩm lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 1 năm.*

## **Basil Paste**

### **Hỗn hợp gia vị húng quế**

*Kỹ thuật sử dụng: hỗn hợp gia vị và lớp nền.*

*Hỗn hợp gia vị này lên men theo cách tương tự như cách làm húng quế nguyên lá. Lợi thế của việc làm hỗn hợp gia vị là bạn có thể sử dụng một phần thân cây, điều này giúp tăng năng suất và giảm lãng phí. (Chúng tôi khuyên bạn không nên sử dụng hoa vì nó có vị đắng.) Thêm hỗn hợp này vào cuối thời gian nấu ăn vào nước sốt hoặc súp. Nó cũng có thể được trộn*

*thành nước sốt salad.*

### **Số lượng lá bất kỳ, theo từng bó 1/4 pound**

***¼ muống cà phê muối biển chưa tinh chế mỗi bó***

*1. Cho lá và thân cây không cứng vào máy xay thực phẩm và xay nhồi để tạo thành hỗn hợp sền sệt. Rắc muối vào. Rau sẽ trở nên có nhiều nước ngay lập tức. Nhấn rau vào một cái lọ nhỏ. Ở giai đoạn này, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau.*

*2. Phủ lên trên thực phẩm lên men bằng một túi ziplock có kích thước phù hợp. Ấn túi ni lông đã mở xuống phía trên của thực phẩm lên men, sau đó đổ đầy nước vào và đậy kín; nó sẽ có tác dụng như cả vật đè nén và đồ đè nặng.*

*3 Để qua một bên trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào khác gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước. Bạn có thể thấy váng trên bề mặt; nói chung*

nó vô hại, nhưng hãy xem phụ lục nếu thấy lo lắng.

4. Bạn có thể bắt đầu ném thử thực phẩm lên men sau 4 ngày. Nó đã sẵn sàng sử dụng khi hương vị đã phát triển có hương vị dưa chua và có hương vị thảo mộc thơm ngon.

5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống càng tốt và nhấc thực phẩm lên men dưới nước muối. Thực phẩm lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh đến 1 năm.

## **BIẾN THỂ: Pesto Base – LỚP NỀN PESTO**

Nếu bạn thêm một vài nhánh tỏi vào Máy xay cắt thực phẩm trong công thức Basil Paste, thực tế bạn sẽ có một starter kit pesto tuyệt vời. Sau khi lên men, thêm vào hỗn hợp gia vị một vài muỗng canh dầu ô liu, pho mát Romano cắt nhỏ, và hạt thông hoặc hạnh nhân xay.

## **Thai Basil Paste**

### **Hỗn hợp gia vị Húng quế kiểu Thái**

Kỹ thuật sử dụng : hỗn hợp gia vị và Lớp nền

Hỗn hợp gia vị này rất tiện dụng và ngon miệng để thêm vào món sữa dừa hoặc để phết lên cơm hoặc mì châu Á. Đây là một trong những thực phẩm tiện lợi tự làm của chúng tôi, và chúng tôi mời bạn thử.

Nước mắm đóng chai trong công thức này cung cấp lượng muối cần thiết để bắt đầu làm thực phẩm lên men. Bạn sẽ không cần thêm muối.

**Lượng lá húng quế Thái tùy thích, mỗi bó ¼ pound.**

**2 tép tỏi mỗi bó**

**1 thìa riêng bào nhỏ (hoặc gừng tươi bào sợi) mỗi bó**

**½ thìa nước mắm mỗi bó**

Để thực hiện quá trình lên men này, hãy xay nhồi tất cả các thành phần thành hỗn hợp sệt trong máy xay cắt thực phẩm và sau đó làm theo hướng

*dẫn đối với Basil Paste.*

#### **THAI BASIL / HÚNG QUẾ THÁI LAN**

*Có một chút nhầm lẫn về húng quế Thái Lan. Loại húng quế Thái Lan ẩm thực mà người ta thường tìm thấy ở chợ hoặc trong khu bán hạt giống ở trung tâm làm vườn là một loại húng quế ngọt có màu tím, tên khoa học là *Ocimum basilicum*. Nó có một hương vị riêng biệt với cam thảo, quế và một chút bạc hà.*

*Húng quế Thái Lan, đôi khi được gọi là tulsī, là một loại *Ocimum tenuiflorum* có hương vị bạc hà với một chút cay. Nhiều loại tulsī thường được tìm thấy trong các cửa hàng có hương hoa ngọt ngào với chất lượng bạc hà tinh tế. Chất hỗ trợ tiêu hóa và chống oxy hóa dồi dào này được cho là một loại dầu dưỡng cho tâm trí, cơ thể và tinh thần. Lá tươi và khô của bất kỳ loại tulsī nào đều giúp tăng cường thực phẩm lên men.*



---

## BEANS, GREEN

### ĐẬU, XANH

*Thông thường cho rằng không nên ăn đậu xanh sống, do hàm lượng của lectin, loại protein có khả năng gây độc khác nhau - ít hơn ở đậu non, nhiều hơn khi chúng trưởng thành - (xem phần bên). Đó là vấn đề của sự cân bằng: Thường thức những hạt đậu xanh non, mọng nước như một món rau củ ngâm lên men; không biến chúng thành thực phẩm chủ yếu trong chế độ ăn raw.*

*Các nhà nhân giống cây trồng đã phát triển các loại đậu béo và mềm, thường không có hạt.*

#### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Có rất nhiều loại đậu xanh đẹp mắt, trong số đó có một số loại đậu thậm chí không có màu xanh. Đậu sấp vàng và*

*đậu xanh vẫn giữ được màu sắc của chúng khi lên men, nhưng đậu tím và đậu trắng có màu đỏ và trắng đẹp mắt chuyển sang màu xám xịt trong quá trình lên men, màu sắc của chúng bị chảy vào nước muối.*

*Chọn những quả sần chắc và mỏng, có lớp da hơi ngả màu sáng - những dấu hiệu của hạt đậu non. Khi đậu xanh trưởng thành trên cây leo, chúng trở nên dai và sẽ không thể phân tách ra trong quá trình lên men. Nếu hình dạng của hạt hiện rõ qua lớp vỏ, thì chúng đã quá chín.*

## CÁC SỰ THẬT VỀ LECTIN

Có rất nhiều thông tin (và thông tin sai lệch) về chủ đề ăn đậu xanh raw, từ việc quảng cáo lợi ích sức khỏe cho đến cảnh báo rằng chúng là những kẻ phản dinh dưỡng mà bạn nên tránh xa. Xung đột thông tin có thể khiến chúng ta sợ thức ăn của mình.

Sự thật là phần lớn những gì chúng ta ăn có chứa thứ gì đó “độc hại” cùng với những lợi ích. Khi xảy ra, các protein lectin hiện diện, với nồng độ khác nhau, trong hầu hết mọi thứ chúng ta ăn.

Theo T. Shibamoto và L. Bjeldanes, các tác giả của Giới thiệu Độc tố Thực phẩm (Salt Lake City: Academic Press, 1993), “Độc tính đã được chứng minh trong các nghiên cứu về ăn uống với lectin tinh khiết bao gồm 0,5-1,0% trong khẩu phần ăn của chuột nhắt và chuột lớn. Lectin dường như ức chế sự hấp thụ dinh dưỡng trong ruột và ức chế sự tăng trưởng của động vật. Các bữa ăn có đậu xanh sống hoặc lên men không cần phải lo lắng, vì bất kỳ lectin nào với liều lượng quá nhỏ sẽ không gây bất kỳ ảnh hưởng nào đến các chất dinh dưỡng sẵn có. Vẫn chưa rõ liệu quá trình lên men axit lactic có ảnh hưởng gì đến hàm lượng lectin của đậu xanh hay không, vì lectin là một nhóm protein và glycoprotein.”

*Christopher viết*

❖ *Bật tách tách hạt đậu là công việc mà anh trai tôi và tôi làm vào mỗi mùa hè. Mô tả công việc rất đơn giản: Xoáy một trong các đầu nhọn và kéo sợi dây dọc theo cạnh của hạt đậu và tháo ra. Sau đó bật tách tách đậu thành từng hạt.*

*Thành quả trong vườn này đã được đóng hộp và cất trong tầng hầm và nhiệm vụ của tôi là xuống đó để lấy một hoặc hai lon cho bữa tối. Những con quái vật mà tôi biết đã sống ở đó có thể túm lấy chân tôi từ gầm cầu thang, hoặc thả tôi khỏi sàn lộ thiên hoặc tốt nhất là vươn tay ra và nắm lấy tay tôi khi tôi với lấy một cái lọ. . . Tôi thực sự đã nhìn thấy những cặp mắt và thường xuyên nghe thấy tiếng thở, và đã hơn một lần tôi đánh rơi và làm vỡ cái lọ khi chạy nhanh lên cầu thang.*

*Bất cứ thành quả nào mà mẹ tôi bảo tôi đi lấy, đó luôn là hạt đậu xanh chết trong tầm tay tôi, và đây là nơi nó trở nên kỳ lạ. Mẹ tôi sẽ chuyển*

*sang chế độ hazmat – hàng nguy hiểm: Bà ấy sẽ chỉ đạo gia đình đi sau dải băng và với đôi găng tay rửa bát màu vàng sáng, bà ấy đã tỉ mỉ lau chùi và sau đó quét hiện trường vụn án bằng Pine-Sol hoặc thuốc tẩy hoặc cả hai. Tôi nhớ mình đã tự hỏi, "Tại sao những hạt đậu xanh đó lại có chất phóng xạ khi cái lọ bị vỡ, ngoại trừ việc đó ra, thì chúng tôi chỉ đổ chúng vào một cái nồi và ăn?"*

## **TRONG LỘ NGÂM**

### **Dilly Beans / Đậu Dilly**

*Sản lượng: khoảng 1 gallon*

*Bình lên men: lọ 1 gallon hoặc 4qt*

*Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm muối*

*Dilly Beans là tiêu chuẩn vàng của món đậu xanh ngâm muối và đó là công thức chúng tôi đã đưa vào, nhưng đừng chỉ hạn chế như vậy. Nếu bạn muốn thử món khác, chúng tôi khuyến khích bạn sử dụng quy trình này cùng với sự kết hợp gia vị yêu thích của mình. Ví dụ, chúng tôi nghĩ rằng món*

đậu xanh ngâm muối rất tuyệt với bột cà ri được thêm vào nước muối. Bạn

1. Dùng dao đập nhẹ các tép tỏi vừa đủ để làm vỡ chúng. Xếp các lớp đậu vào lọ (hiệu ứng hình ảnh rất đẹp nếu bạn có thể sắp xếp chúng theo chiều dọc). Trộn tỏi, ớt, lá nguyệt quế và các loại gia vị khi bạn làm, chia đều vào bốn lọ quart miệng rộng hoặc lọ/vai 1 gallon.

2. Đổ nước muối vừa đủ ngập đậu. Đút lá nho, nếu sử dụng, hoặc một miếng màng bọc ni lông trên mặt đậu. Che đậy lỏng lẻo. Cát phần nước muối còn sót lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần).

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong vòng 6 đến 10 ngày. Trong suốt thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ lên trên bằng nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu

lo lắng.

4. Nếu bạn đang lên men trong các thùng chứa trong suốt, bạn sẽ thấy hạt đậu bắt đầu có màu xanh lục rực rỡ. Khi quá trình lên men bắt đầu, chúng biến thành màu ô liu xám xịt, do các axit tương tác với chất diệp lục. Nước muối sẽ bị vẩn đục; điều này đến từ việc sản xuất axit lactic. Vào ngày thứ 6, bạn có thể bắt đầu nếm đậu. Chúng sẵn sàng sử dụng khi nước muối có màu đục, màu xám và có vị như dưa chuột ngâm muối.

5. Khi đậu đã sẵn sàng sử dụng, hãy bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Những thứ này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 1 năm.

## **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

### **Lên men và Ngộ độc Botulism**

*Clostridium botulinum*, biểu hiện như ngộ độc botulinum, hiếm gặp nhưng vẫn là Ông Kẹ của việc đóng hộp, cả đóng hộp tại nhà và đóng hộp quy mô thương mại.

Gần đây nhất là năm 2007, *C. botulinum* đã được phát hiện trong đậu xanh đóng hộp thương mại.

Chúng tôi không lo lắng về ngộ độc *botulinum* vì quá trình lên men sử dụng độ axit để bảo quản rau (và kiểm soát vi khuẩn), xảy ra ở độ pH dưới 4,6, một môi trường có tính axit nơi bào tử *C. botulinum* không thể nở hoặc phát triển.

### **Kirsten viết**

❖ Khi tôi và Christopher mới đầu kết hôn, tôi nhớ vào một đêm, mẹ anh ấy đã than thở rằng đã quá muộn để nấu món đậu xanh đóng hộp. Còn một giờ nữa mới đến bữa tối, nhưng bà ấy giải thích rằng sẽ mất ít nhất hai giờ để nấu chúng.

Tôi không biết bà ấy muốn nói gì. Hóa ra là mẹ chồng mới của tôi lo lắng về chứng ngộ độc thực phẩm do *botulinum*, một dạng ngộ độc thực phẩm hiếm gặp nhưng dù sao cũng có thể là mối đe dọa thực sự

đối với thực phẩm đóng hộp, có hàm lượng axit thấp.

Như với bất kỳ "mối đe dọa" nào, tất cả chúng ta đều học cách tôn trọng nó và sống theo các quy tắc. Bài học của tôi đến khi chúng tôi bắt đầu nhà bếp thương mại của mình, 20 năm sau; Tôi đã phải dành hai ngày để ghi nhớ mọi thứ về chứng ngộ độc *botulinum* để có được chứng nhận (một phần trong yêu cầu cấp phép của tiểu bang chúng tôi).

Mẹ chồng tôi đã đúng, nhưng bà đã quá thận trọng với thời gian nấu nướng hai tiếng đồng hồ. Nhiệt tiêu diệt vi khuẩn gây ngộ độc *botulinum* ở điểm sôi, và thường mọi người được yêu cầu đun sôi trong 10 phút để đảm bảo toàn bộ mẻ đã chín đều.



---

## BEETS CỦ DỀN

*Củ dền là loại có nồng độ mạnh nhất trong các loại rau. Phải thừa nhận là Củ cải gây sốt hơn, nhưng ngọn lửa của củ cải là ngọn lửa lạnh, ngọn lửa của sự bất mãn, không phải của đam mê. Cà chua đã đủ bóng bẩy, nhưng vẫn tồn tại trong cà chua một dòng chảy của sự phù phiếm.*

— TOM ROBBINS, *JITTERBUG PERFUME*, 1984

*Mọi người dường như có quan điểm mạnh mẽ về củ dền. Đó là tình yêu - “Tôi yêu thích hương vị đất của củ dền” - hoặc ghét bỏ - “Củ dền có vị như đất.”*

*Đối với thực phẩm lên men, thì dù yêu hay ghét, hầu hết mọi người đều mong đợi vị ngọt của củ dền nướng và ngạc nhiên bởi mùi thơm, đi kèm với việc chuyển đổi đường thành axit lactic. Mặc dù vậy, hầu hết những người yêu thích củ dền vẫn cảm nhận*

*được tình yêu, và ngay cả những người phản đối cũng ngạc nhiên khi có thể hình thành sở thích với chúng.*

*Một điều mà tất cả chúng tôi đồng ý là các tuyên bố về sức khỏe. Chứa nhiều vitamin C và folate và nổi tiếng với khả năng làm sạch máu, củ dền cũng chứa nhiều khoáng chất hỗ trợ gan và túi mật. Củ dền cắt nhỏ, lên men dường như cũng có đặc tính làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư và giúp chữa bệnh các bệnh khác.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Liên quan đến hương vị, có một sự khác biệt rất lớn trong cách củ dền lên men vào mùa xuân và củ dền quá đông. Sự khác biệt về đường. Một khi củ dền đông cứng trên mặt đất, rễ sẽ phát triển nhiều đường hơn; điều này ảnh hưởng đến kết quả của thực phẩm lên men – tình trạng sủi bọt và cái mà chúng ta gọi là năng lượng sống thật đáng kinh ngạc. Nước muối cũng đặc*

và có vị siro. Tự hỏi tại sao việc lên men củ dền không xảy ra phù hợp? Câu trả lời có lẽ nằm ở thời điểm bạn làm, và do đó là do hàm lượng đường.

Quá trình lên men khiến củ dền trở nên đặc và có vị xirô, có vị hơi cồn. Vì vậy, chúng tôi thích lên men củ dền với bắp cải, mỗi thứ một nửa. Dưa cải bắp và củ dền mùa xuân nhẹ nhàng và tươi sáng, giống như những ngày xuân. Khi sử dụng củ dền quá đông, hãy tăng lượng bắp cải để làm nhạt hương vị.

Không thể phủ nhận, củ dền đỏ lên men rất đẹp, một màu đỏ thẫm đậm đà. Khi bạn bắt đầu với các loại củ dền khác, màu sắc không phải lúc nào cũng như bạn mong đợi. Ví dụ, củ dền vàng không giữ được màu vàng hoàng hôn ban đầu của chúng. Hãy cảnh giác với củ dền Chioggia. Chúng sẽ thu hút bạn bằng những chiếc vòng hình kẹo đồng tâm. Bạn sẽ nghĩ về việc chúng sẽ trông sexy như thế nào trong lọ. Bạn hãy nghĩ xa hơn đến hình ảnh cây kẹo - đường và gia vị và mọi thứ tốt đẹp khác - và làm món Chioggia ngâm muối với thanh quế và cả cây đinh hương. Bạn

sẽ đổ nước muối vào, và ý tưởng tuyệt vời của bạn sẽ được xác nhận. . .

Tua nhanh vài ngày, khi bạn kiểm tra lọ và thấy những lát màu xám mà trước đó từng là củ dền như cây kẹo: Các sọc màu hồng tuyệt đẹp đã rơi ra khỏi củ và ngâm trong nước muối. Ôi, thật đáng thất vọng! Niềm an ủi duy nhất là hương vị vẫn còn tốt. Được thôi, chúng tôi vẫn thừa nhận rằng: Các đánh giá là trái chiều – hoặc yêu hoặc ghét.

## TRONG VẠI

Củ dền kết hợp tuyệt vời với nhiều loại rau khác, nhưng chúng sẽ biến mọi thứ khác thành hoa văn anh. (Ngay cả phần nhỏ nhất của củ cải cũng chiếm ưu thế.) Và tay của bạn cũng sẽ chuyển sang màu đỏ. Sử dụng găng tay nếu bạn định ra ngoài. . . Bạn phải kỳ cọ rất nhiều để loại bỏ vết bẩn và vết ố có thể tồn tại trong vài ngày.

Gọt vỏ củ dền; Cho dù bạn có rửa chúng kỹ đến đâu, thì một hương vị “bẩn” (hơn cả mùi đất) sẽ tỏa ra khi da còn nguyên vẹn.

Nói chung, củ dền rất khó nạo. Sau khi gọt vỏ, cắt làm tư và cho chúng chạy qua bộ phận bào của máy xay cắt thực phẩm. Nếu bạn không có máy xay cắt thực phẩm, cách bào bằng tay sẽ có tác dụng và giúp bạn hình thành sức mạnh cơ bắp.

## **Simple Beet Kraut** **Món dưa cải bắp củ dền đơn giản**

Sản lượng: khoảng 2 qt

Bình lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Bản chất của củ dền có thể khiến nước muối nồng hơn bình thường, giống như xi-rô. Điều này là bình thường. Nếu nó quá nồng đối với bạn, thì hãy sử dụng nhiều bắp cải hơn củ dền.

***Dưa cải bắp củ dền là một con quái vật! Tiếp tục bùng nổ và làm đổ lọ sang một bên và tràn ra. Tôi nhấn xuống và thêm một ít nước muối dưa cải bắp để cố***

***gắng làm loãng xi-rô một chút.***

***Trời ơi!***

- MARY ALIONIS, TRANG TRẠI WHISTLING DUCK FARM, GRANTS PASS, OREGON, LÀM MỀ DƯA CẢI BẮP CỦ DỀN ĐẦU TIÊN ĐỂ BÁN TẠI QUẦY HÀNG Ở TRANG TRẠI

***1 bắp cải***

***1 ½ pound củ dền (2 củ dền cỡ vừa)***

***1-1 ½ muỗng canh muối biển chưa tinh chế***

1. Loại bỏ các lá thô bên ngoài của bắp cải. Rửa sạch một vài chiếc không bị rách dập và để chúng sang một bên. Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và lấy lõi bắp cải ra. Cắt mỏng (hoặc cắt nhỏ) với cùng một con dao, hoặc dao cắt mandoline, sau đó chuyển bắp cải vào một cái bát lớn. Gọt vỏ và rửa sạch củ dền. Sử dụng dao cắt mandoline, bào nạo dạng hộp hoặc máy xay cắt thực phẩm để bào củ dền. Thêm củ dền vào bắp cải.

2. Cho 1 thìa muối và dùng tay xoa

đều cho ngấm vào rau rồi nêm nếm. Bạn sẽ có thể nếm được độ mặn mà không bị quá đà. Thêm muối nếu cần thiết. Củ dền đặc biệt nhanh nhả nước muối và trông sẽ ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Tuy nhiên, nếu bạn không thấy nhiều nước muối trong bát, hãy để yên, đậy nắp trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại.

3. Chuyển hỗn hợp bắp cải-củ dền vào vại hoặc lọ 2 qt, mỗi lần một ít, dùng tay hoặc miếng chèn ép xuống để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối trên bề mặt rau khi nhấn xuống. Khi lọ đã được nén đầy, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 1 inch cho một cái lọ. Phủ lên trên một hoặc hai lá bên ngoài đã để giấm. Đối với vại, phủ lá lên trên cùng một cái đĩa phù hợp với miệng vại và che càng nhiều rau càng tốt; rồi đậy nặng bằng một cái lọ đựng đầy nước đầy kín. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín, chứa đầy nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp của vật đậy-nén-đồ đậy nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng

để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước, ấn xuống nếu cần để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bọt có thể trông hơi lợ sau vài ngày; điều này là trong giới hạn bình thường. Chỉ cần hớt bọt và vớt hết nấm mốc có thể phát triển; ở bên dưới, dưa bắp cải củ dền sẽ vẫn hoàn hảo.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra dưa bắp cải củ dền sau 4 đến 5 ngày. Tại thời điểm này, nó sẽ hơi sũng, nhưng một số người lại ưa thích như vậy. Chúng tôi thấy rằng dưa bắp cải củ dền ngon hơn sau 2 tuần. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi nó có vị chua và mùi dưa chua, không có tính axit mạnh của giấm; rau đã mềm đi một chút nhưng vẫn giữ được độ giòn; và màu sắc là một fuschia đậm.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Loại dưa bắp cải củ dền này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 6 tháng.

## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

**Mọi thứ đúng lúc**

*Lên men lâu hơn sẽ tạo ra hương vị chua hơn. Đôi khi dưa bắp cải củ dền đỏ cũng sẽ có màu cam nhạt theo độ tuổi. Điều này không sao, nhưng theo thời gian, dưa bắp cải củ dền có thể có mùi men hoặc rượu. Thử nghiệm để tìm loại dưa bắp cải củ dền hoàn hảo với khẩu vị của bạn.*

*1 thìa hạt thì là*

*1 thìa vỏ cam bào hoặc vỏ chanh*

*1 thìa lá oregano khô, vụn*

*½ thìa cà phê ớt đỏ*

*1-2 thìa muối biển chưa tinh chế*

*1 hoặc 2 lá nguyệt quế*

*Làm theo công thức cho món Simple Beet Kraut – dưa bắp cải củ dền đơn giản, thêm củ dền, hành tây, đậu, tỏi, ớt jalapenos, hạt thì là, vỏ, lá oregano và ớt mảnh vào bắp cải. Xoa bóp với*

*muối. Khi nước muối đã hình thành và sẵn sàng để đóng gói, hãy đặt lá nguyệt quế vào đáy của lọ hoặc vại 1 gallon và tiếp tục với hướng dẫn công thức.*

### **Kirsten viết**

*Khi một người bạn nông dân gọi điện và hỏi chúng tôi có muốn làm rau củ muối chua bằng củ dền vàng không, phản ứng ngay lập tức của chúng tôi là: dĩ nhiên là có. Chúng tôi đã hình dung ra một màu vàng rực rỡ, giống như những bông hoa hướng dương của van Gogh chiếu rọi tình yêu với củ dền trên khắp thị trường, kéo khách hàng đến bàn của chúng tôi. Cuối tuần đó, khi chúng tôi hăng hái gọt và bào củ dền, màu sắc rực rỡ của chúng đang mờ dần trước mắt chúng tôi, chuyển sang màu nâu xám khá khó chịu. Quá trình oxy hóa diễn ra trước khi tính axit kỵ khí của quá trình lên men có thể lưu lại màu sắc. Sau đó, chúng tôi có một khoảnh khắc "eureka – tìm ra rồi": "Củ nghệ!" Củ dền lên men sệt và có mùi xirô và có màu của nghệ tây. Chúng tôi đã bán hết 6 gallon trong 2 tuần.*



## Curtido Rojo

*Sản lượng: khoảng 1 gallon*

*Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật dưa cải bắp*

*Đây là phiên bản dưa cải bắp của Guatemala. Nó thường được phục vụ như một món ăn phụ tươi nhanh, ngâm với giấm. Đây là sản phẩm của chúng tôi, lên men. Nó là một biến thể của công thức Simple Beet Kraut-dưa cải bắp củ dền đơn giản.*

***1 bắp cải đỏ hoặc xanh (một trong hai loại sẽ biến thành màu tím rất đẹp)***

***2 củ dền, cắt nhỏ***

***1 củ hành tím lớn, cắt lát mỏng***

***½ pound đậu xanh, thái miếng ½ inch***

***2-3 tép tỏi, băm nhuyễn***

***1-2 ớt jalapenos tươi, bỏ hạt và băm nhuyễn (để thêm nhiệt, giữ nguyên hạt)***

PICKLED GARLIC SCAPES,  
page 184

ONION AND PEPPER  
RELISH (made with  
habanero), page 203

NAKED KRAUT, page 132

SWEET PEPPER SALSA,  
page 215





FENNEL CHUTNEY,  
page 178

SIMPLE BEET KRAUT,  
page 120

FERMENTED SHISO  
LEAVES, page 228

CHIPOTLE SQUASH  
KRAUT, page 249

## Curried Golden Beets

### Củ dền vàng ướp bột cà ri

Sản lượng: khoảng 2 qt

Bình lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Băm nhỏ củ dền cho công thức này vào phút cuối, vì củ dền vàng sẽ bắt đầu bị oxy hóa ngay sau khi bạn cắt vào chúng. Thao tác nhanh chóng sau khi cắt nhỏ củ dền; chúng sẽ giữ được nhiều màu vàng hơn nếu bạn có thể nhúng sớm trong nước muối. Tùy chọn thêm quả lý chua vào công thức làm cho loại thực phẩm lên men này đặc hơn và ngọt hơn.

#### 1 bắp cải

#### 2 củ dền vàng

1 - 1 ½ muỗng canh muối biển chưa tinh chế

1 thìa cà phê bột cà ri (hoặc tự làm; xem công thức bên phải)

½ cốc quả lý chua khô (tùy chọn)

1. Loại bỏ các lá thô bên ngoài của bắp cải. Rửa sạch một vài chiếc không bị rách hỏng và để chúng sang một bên.

Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và bỏ lõi bắp cải. Cắt mỏng (hoặc cắt thành miếng nhỏ) với cùng con dao đó hoặc đồ cắt mandoline, sau đó chuyển bắp cải vào bát lớn. Bào củ dền và thêm vào bắp cải.

2. Xoa 1 thìa muối và bột cà ri vào bắp cải và củ dền, sau đó nêm nếm. Bạn sẽ có thể nếm độ mặn mà không bị quá tay; thêm muối nếu cần thiết. Khi nước muối hình thành, thêm quả lý chua, nếu sử dụng.

3. Chuyển hỗn hợp bắp cải-củ dền vào vại hoặc lọ 2 qt mỗi lần một ít, dùng nắm tay hoặc dụng cụ nhấn xuống để loại bỏ các lỗ khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối ở trên bề mặt khi nhấn. Khi lọ đã được nén chặt, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ một hoặc

lá cải bắp đã để giàn lên trên. Đối với vại, đặt lá lên trên cùng với cải đĩa vừa với miệng vại và che càng nhiều rau càng tốt; đè nặng nó bằng một cái lọ đầy kín, chứa đầy nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp giữa vật đè nén và đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên lên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau đã ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết. Bột dưa cải bắp củ dền này có thể trông hơi lợ sau vài ngày, điều này là bình thường. Chỉ cần hớt bỏ bột; dưa cải bắp củ dền bên dưới vẫn sẽ hoàn hảo.

5. Bạn có thể kiểm tra dưa cải bắp củ dền sau 4 đến 5 ngày. Món dưa cải bắp này có hương vị đậm đà, cùng với cà ri ngọt và quả lý chua làm tăng thêm đa dạng. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng sử dụng khi hình thành hương vị với mùi dưa chua.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để

trong tủ lạnh đến 6 tháng.

## **TỰ CHẾ BIẾN** **Curry Powder** **Bột Cà ri**

*1/4 thìa cà phê hạt thì là*

*1/4 thìa cà phê hạt mù tạt*

*1 thìa cà phê bột nghệ*

*1/2 thìa gừng tươi nạo*

*1/8 thìa cà phê tiêu đen*

*1/8 thìa cà phê ớt cayenne xay*

*1/8 thìa cà phê quế*

Trong chảo khô, nướng hạt thì là và hạt mù tạt; chuyển sang một cái bát, sau đó khuấy đều các gia vị còn lại. Bảo quản trong lọ gia vị lên đến 6 tháng.



## TRONG LỌ NGÂM

Củ dền cắt lát, củ dền cắt hình ngọn mác, củ dền gọt vỏ để nguyên củ: tất cả đều làm món củ dền ngâm muối tuyệt vời. Tuy nhiên, đối với những người quen với hương vị mềm, ngọt, có tính axit của củ dền ngâm giấm, họ sẽ ngạc nhiên, vì củ dền khá cứng - kết cấu của chúng giống củ dền raw. Hãy thái mỏng chúng.

## Beet Kvass (Russel)

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 2 qt

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm muối

Một trong những khách hàng thường xuyên của chúng tôi luôn yêu cầu mua những lọ củ dền ngâm muối thẳng đứng. Bà ấy muốn ăn thần dược này bất cứ khi nào tâm trạng xuống thấp. Một ngày nọ, bà ấy mang theo một cuốn sách nấu ăn bìa mềm nhỏ để chỉ cho chúng tôi công thức nấu món russel. Đó là lần đầu tiên chúng tôi nghe nói về loại nước muối nấu ăn

truyền thống của người Do Thái này. Các trang của Cuốn sách dạy nấu ăn người Mỹ-Do Thái hoàn chỉnh, của Anne London và Bertha Kahn Bishov (1952), đã ngả màu theo thời gian.

Công thức rất đơn giản: 12 pound củ dền trong nước (không có muối) trong 3 ½ tuần. Công thức của chúng tôi không khác nhiều - chỉ cần ít thời gian và một chút muối.

Hãy thử công thức này như một chất nền trong công thức borscht yêu thích của bạn. Việc cắt miếng to trong công thức này giúp củ dền có đủ diện tích bề mặt để lên men mà không phá vỡ đường quá nhanh, do đó dẫn đến rượu; đừng cạo vỏ củ dền.

**1 ½ pound (2-3 củ dền cỡ vừa), chà**

**hoặc bóc vỏ**

**1 qt nước không clo**

**2 thìa cà phê muối biển chưa tinh**

**chế**

1. Cắt củ dền thành miếng 1/2 inch,

và cho vào lọ 1/2 gallon. Thêm nước cho đầy và trộn muối. Bạn sẽ không cần vật đè nén hoặc đồ đè nặng nào. Đậy nắp lỏng.

2. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở nơi gần đó và tránh ánh nắng trực tiếp, ở nơi mát mẻ trong 5 đến 7 ngày, khuấy hàng ngày. Bạn sẽ thấy sủi bọt một ít. Loại bỏ bất kỳ váng nào xuất hiện.

3. Bạn có thể bắt đầu nếm chất lỏng vào ngày thứ 5. Nó sẽ sủi bọt, giống như soda; một chất có tính axit, như nước chanh; và một chút mặn; tất nhiên nó sẽ có vị như củ dền. Nếu bạn muốn thứ gì đó giống giấm hơn, hãy lên men thêm 1 tuần, nếm lại và lặp lại cho đến khi vừa miệng. Đổ chất lỏng từ củ dền vào một cái lọ sạch. Lưu ý: Bản thân củ dền là sản phẩm phụ của quá trình; tuy nhiên, chúng có thể được sử dụng để làm mề russel thứ hai.

4. Bảo quản trong tủ lạnh. Loại thuốc bổ này phải được thực hiện thường xuyên và tiêu thụ nhanh chóng. Nó sẽ

giữ được, trong tủ lạnh, trong khoảng 5 ngày.

## **VỀ BEET KVASS**

*Beet kvass là chất lỏng có vị chua mặn đến từ các khối củ dền lên men. Tùy thuộc vào khu vực hoặc nhóm sắc tộc, chất lỏng tương tự này còn được gọi là russel, là từ Yiddish hoặc Slavic có nghĩa là nước muối, và nó là nước muối. Đó là một loại "giấm" củ dền lên men, có màu hồng ngọc được sử dụng để tạo hương vị cho món súp, bảo quản và tạo màu cho cải ngựa và làm đồ uống. Nước muối này nổi tiếng như một loại thuốc bổ, chất tẩy rửa, tăng cảm giác thèm ăn và chữa chứng nôn nao.*

*Từ **kvass** xuất phát từ một từ tiếng Slav có nghĩa là "men" hoặc "bột nở." Đó là một loại bia phổ biến ở khắp Đông Âu, thường được làm bằng cách lên men bánh mì lúa mạch đen. Ở Nga, rassol là nước muối dưa chuột, nước dưa chua với cùng phẩm chất tương tự như kvass, và là thành phần đặc trưng trong rassolnik, một món súp truyền thống được làm từ thịt và lúa mạch.*

## **Golden Ginger Beet Kvass with Meyer Lemon Kvass củ dền gừng vàng với chanh Meyer**

*Sản lượng: khoảng 2 qt*

*Lộ lên men: 2 qt*

*Đây là công thức của Tiffani Beckman-McNeil cho món kvass củ dền với chanh. Đó là một ví dụ về kvass ít củ dền hơn một chút. (Bạn có thể gặp chuyên gia lên men này và Mike - chồng của cô ấy.) Quá trình này giống như đối với Kvass củ dền ở trên, nhưng tông màu vàng thay thế cho tông màu ngọc ruby. Tạo món kvass mặn hơn bằng cách thay thế hành tây, cà rốt, thậm chí là bắp cải với rất ít củ dền. Hoặc thêm vỏ cam và các loại gia vị như quế thanh. Tiffani nói, "Thật thú vị khi chơi với các loại gia vị khác nhau và xem mọi thứ thay đổi như thế nào nhưng vẫn giữ nguyên."*

*2-3 củ dền vàng (hoặc củ dền Chioggia để ủ màu hồng tươi), cắt thành miếng ½ inch*

*1 miếng gừng tươi cỡ ngón tay cái, bỏ vỏ và băm nhỏ (nhiều hơn tùy ý)*

*1 Meyer vỏ chanh, xé thành từng miếng*

*Nước muối (1 thìa muối biển chưa tinh chế cho vào ½ gallon nước không khử clo)*

*1. Cho củ cải đã cắt nhỏ vào đầy một phần ba lọ. (Tiffani không gọt vỏ mà rửa sạch củ dền để loại bỏ bụi bẩn và cắt bớt phần ngọn.) Thêm gừng tươi và vỏ chanh. Đổ nước muối vào.*

*Dùng khăn phủ lên.*

*2. Đặt bình tránh ánh nắng trực tiếp ở nơi thoáng mát để lên men từ 5 đến 14 ngày. Khuấy hàng ngày. Vào khoảng ngày thứ 5, loại bỏ vỏ chanh và bắt đầu nếm thử. Khi hương vị phù hợp với khẩu vị của bạn, hãy lọc và làm lạnh kvass. Nó sẽ giữ được trong khoảng 5 ngày khi được bảo quản lạnh.*

---

## BROCCOLI BÔNG CẢI XANH

*Bông cải xanh là một loại rau đa năng. Sốt, hấp, áp chảo? Được. Lên men lacto? Bạn không nên. Khi chúng tôi thử làm bông cải xanh ngâm nước muối, chúng tôi đã nhận được rất nhiều nhận xét không đồng tình. Khi chúng tôi cắt nhỏ các bông hoa và thân cây và thêm chúng vào món dưa cải bắp cơ bản, nó có một hương vị đất vừa đủ trong vài tuần đầu tiên, và sau đó phát triển một mùi vị đậm đặc của bông cải xanh, gần giống như lưu huỳnh. Khi cũ hơn, bông cải ngâm càng trở nên chất hơn. Lên men không phải là giải pháp bảo quản bông cải*

*xanh lâu dài.*

### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

**Thực phẩm lên men nhanh**  
*Bạn có thể gọt vỏ, sau đó cắt nhỏ bông cải xanh và thêm chúng vào món dưa cải, nhưng chỉ làm một mẻ nhỏ và ăn trong vòng vài ngày - đó không phải là một món bảo quản. Hoặc bạn có thể lên men nhanh bông cải xanh để có món salad ngâm ngay lập tức. Quá trình lên men phá vỡ một số đường và tinh bột trong rau, giúp dễ tiêu hóa hơn.*

---

## BRUSSELS SPROUTS CẢI BRUSSEL

*Rau như một loại trái cây về hình dáng và giá trị. Nhưng, nếu bạn để trái cây thối rữa, nó sẽ biến thành rượu, còn cải Brussels thì không.*

—P. J. O'ROURKE, HUMORIST

*Ngâm cải Brussels xuất hiện sớm trong thí nghiệm lên men của chúng tôi. Em*



*gái của Kirsten rất thích cải Brussels. Chúng tôi từng nghĩ cô ấy là người duy nhất có tình cảm như vậy với chúng, nhưng bây giờ có vẻ như tất cả mọi người chúng tôi gặp đều yêu mến loại bắp cải này. Chúng tôi hy vọng sẽ làm cô ấy ngạc nhiên với một cách mới để thưởng thức và háo hức chuẩn bị một lọ toàn bộ bắp cải Brussels, trang trí bằng các loại thảo mộc và ngâm trong nước muối. Cái bình nằm trong hang lên men, sủi bọt cùng các vại 10 gallon dưa cải bắp khác nhau. Sau một tuần, màu của dưa đã chuyển sang màu xanh ô liu xỉn.*

*Kirsten bắt đầu quá trình thử mùi vị trong khi Christopher quan sát. Cô ấy lấy một cái ra khỏi lọ; và nhỏ nó ra. “Những thứ này chưa ăn được,” cô nói. Vài ngày sau, kết quả vẫn như vậy. Chúng thật kinh tởm.*

*Mặc dù chúng tôi biết rằng ở Đông Âu, các thùng bắp cải để nguyên cái đều lên men được, nhưng chúng tôi vẫn nghi ngờ rằng các lá chặt quá dày đặc nên không cho phép quá trình axit hóa*

*vào trung tâm. Thoáng chốc chúng tôi đã nghĩ ra ý tưởng cắt nhỏ chúng để có món bông cải muối chua, nhưng ý nghĩ về việc làm vụn tất cả những bông cải Brussels nhỏ bé đổ trên máy xay để lấy một chút dưa bắp cải không hấp dẫn. Kể từ đó, chúng tôi đã học được rằng việc cắt bông cải làm đôi hoặc làm tư và ngâm chúng trong nước muối sẽ tạo ra một sản phẩm ngon.*

## **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Cải Brussels là một trong số ít các loại rau không có sẵn loại tươi quanh năm. Chúng là một loại cây trồng mùa lạnh được tìm thấy trên thị trường khi mùa thu đến gần - thường có sẵn từ tháng 9 đến tháng 1.*

## **TRONG LỌ NGÂM**

### **Hot Smoky Sprouts**

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lọ lên men: 1 qt*

*Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm muối.*

*Công thức này được lấy cảm hứng từ tình yêu của chúng tôi đối với cải Brussels xào với nhiều thịt xông khói.*

Chúng tôi sử dụng một lượng nhỏ muối hun khói trong nước muối, vì nó có thể trở nên quá mạnh.

**4 - 5 tép tỏi**

**1 thìa hạt tiêu**

**1 thìa ớt bột**

**1 pound bắp cải Brussels, cắt nửa**

**2-3 quả ớt jalapenos, cắt thành dải hoặc tròn**

**1 lá nho (tùy chọn)**

## **NƯỚC MUỐI (LÀM 2 QT)**

**½ gallon nước không clo**

**2 thìa muối biển chưa tinh chế**

**2 thìa muối hun khói**

1. Bỏ tép tỏi, hạt tiêu và ớt vào đáy của lọ 1 qt hoặc vại. Sắp xếp các bắp cải Brussels và ớt jalapenos sao cho chúng được nằm bên dưới vại lọ. Đối với vại, hãy đảm bảo bạn có khoảng không trên đầu là 4 inch. Đổ nước muối vừa đủ ngập rau. Cát phần nước muối còn lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ

được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần).

2. Đặt một lá nho, nếu sử dụng, hoặc một miếng màng bọc thực phẩm bằng nhựa lên trên rau. Đối với vại, đặt một cái đĩa lên trên và một đồ đè nặng, chẳng hạn như một cái lọ đầy kín, chứa đầy nước, để giữ cho mọi thứ ở đúng vị trí. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín, chứa đầy nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 14 ngày. Trong suốt thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và đổ thêm dung dịch nước muối dự trữ (hoặc mới), nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Khi rau lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử đồ muối của mình. Bắt đầu nếm sau một tuần. Chúng sẵn sàng sử

*dụng khi bông cải chua hợp khẩu vị.*

*5. Khi chúng đã sẵn sàng sử dụng, hãy bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Những bắp cải Brussels này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 6 tháng. Lưu ý: Các bông cải tiếp tục chín theo thời gian; nhiệt là yếu tố gây ra nhiều ảnh hưởng nhất.*

## **Tạo công thức riêng**

*Bạn có thể ngâm cải Brussels theo một số cách - ngâm nước muối thông thường, ngâm với các loại rau khác trong hỗn hợp và với bột cà ri.*

*Cải Brussels rất đa năng. Thái mỏng và để làm cải muối chua hoặc thêm tỏi và gừng để làm kim chi. Thực hiện theo các công thức ngâm dưa chuột cơ bản, có hoặc không có thì là. Chỉ cần đảm bảo cắt bông cải làm đôi hoặc làm tư.*

---

## BURDOCK(GOBO) NGƯU BÀNG (GOBO)

*Loại lá rau lớn nhất ở đây chắc chắn là lá ngưu bàng: nếu bạn đặt nó quanh vòng eo, thì nó giống như một chiếc tạp dề; và nếu bạn đặt trên đầu khi trời mưa, thì nó gần như một chiếc ô, vì nó cực kỳ lớn. Cây ngưu bàng không bao giờ mọc đơn lẻ; khi có một cây mọc lên thì ở đó sẽ có một số cây khác, tạo nên một cảnh tượng đẹp đẽ.*

— Trích từ “THE HAPPY FAMILY,” của  
HANS CHRISTIAN ANDERSEN, 1847

*Danh tiếng của cây ngưu bàng, hoặc, như tên gọi thực vật của nó, *Arctium lappa*, nổi lên giữa cỏ dại phiền toái với những người trồng hoa và rất cần thiết cho các nhà thảo dược và đầu bếp. Tên tiếng Nhật của nó là gobo.*

*Ngưu bàng có đặc tính chống viêm, chống oxy hóa và kháng khuẩn. Nó được cho là hỗ trợ tiêu hóa và làm*

*giảm viêm khớp và một số bệnh về da. Danh sách này được tiếp tục, và lý do là loại “cỏ dại” này thuộc về lớp thảo mộc được gọi là thực vật adaptogen, có tác dụng cân bằng hệ thống. Nhóm thực vật phổ rộng có giá trị dinh dưỡng và dược liệu cao này bao gồm tía tô, cây đinh lăng, cây tâm ma và nhân sâm.*

*Cây ngưu bàng có nguồn gốc từ vùng Siberi phía bắc châu Á. Ở châu Âu, nó được sử dụng trong thời Trung cổ như một loại dược thảo và một loại rau. Nó là một loại rau phổ biến ở Nhật Bản và quan trọng trong các hiệu thuốc thảo dược Trung Quốc.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Mặc dù đó là loài thực vật hai năm một lần, nhưng hầu hết những người làm vườn và nông dân trồng cây ngưu bàng (*Arctium lappa* var. *Edule*) như cây hàng năm và thu hoạch để lấy rễ củ mỏng, dài, có thể dài 4 feet và đường*

kính 1 inch. Nếu bạn để mặc nó thành hạt giống, trong môi trường “thích hợp” cây nguru bàng sẽ nhanh chóng rời đi, lúc đó bạn có cây nguru bàng hoang dã “khó chịu”.

Bạn sẽ tìm thấy nó trong phần rau của các cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Tìm những cái rễ vẫn còn chắc, không mềm nhũn như củ cà rốt già. Chọn những rễ có độ dày bằng ngón tay cái của bạn; hoặc bất kỳ cái nào lớn hơn và chúng có xu hướng hóa gỗ.

Cây nguru bàng, hoặc gobo, là một bổ sung tuyệt vời cho dưa cải bắp. Nó truyền một vị ngọt nhẹ, chỉ có thể cảm nhận một cách tinh tế so với vị nồng của bắp cải.

### Lá nguru bàng

Nếu bạn là một người làm vườn hoặc người làm thủ công và bắt gặp cây nguru bàng, bạn nên biết rằng những chiếc lá mềm của nó tạo nên màu xanh đẹp mắt cho món salad (nếu bạn không bận tâm đến những sợi lông nhỏ trên chúng). Băm nhỏ một hoặc hai chiếc lá - chúng khá lớn - và thêm vào rau củ

muối chua; việc đó sẽ giúp hỗ trợ kết cấu **mờ nhạt** của dưa.

### TRONG VẠI

Cây nguru bàng khi cắt nhỏ và tiếp xúc với không khí sẽ bị oxy hóa thành màu nâu xám không ngon. Mặc dù ban đầu, màu sắc khiến bạn nghĩ rằng cây nguru bàng đã được cạo khỏi nền rừng lâu, nhưng sau một vài giờ trong môi trường nước muối yếm khí, nhanh chóng bị axit hóa, thì màu sắc của rễ cây tươi cắt nhỏ mới nhanh chóng sáng trở lại.

Nguru bàng thái nhỏ hoạt động tốt với các loại rau khác, nhưng nếu bạn đang xử lý nhiều rau này, như trong công thức làm kim chi, tốt hơn là bạn nên cắt rễ thành những lát mỏng. Chúng trở nên hơi quá nhiều tinh bột khi được cắt nhỏ để tự sử dụng.

### Kirsten viết

❖ Khi tôi lần đầu tiên bắt đầu làm việc với loại cây này, tôi muốn lên men chỉ cây nguru bàng. Rễ khi gọt và cắt lát sớm bị oxy hóa. Tôi thêm nước cam tươi vắt; Tôi nghĩ nó sẽ



bổ sung hương vị cho nguru bằg và hy vọng tính axit sẽ cân bằng màu sắc, giống như cách nước chanh làm với táo cắt lát.

Khi nguru bằg lên men, nó ngày càng trở nên giàu tinh bột và đặc, và không dễ nhận biết nước muối. Nước cam không có tác dụng gì đối với màu sắc hoặc hương vị; nó hơi có cồn, và đó mới chỉ là vấn đề nhỏ nhất. Tất cả được chuyển thẳng vào thùng ủ phân.

Một lần lên men nguru bằg là quá đủ.

## **Burdock Kraut** **Nguru bằg muối chua**

Làm theo hướng dẫn cho Naked Kraut, và thêm 4 rễ nguru bằg lớn hoặc trung bình, đã bóc vỏ và cắt nhỏ. Đối với dưa muối có gia vị, cũng thêm 1/4 chén củ cải ngựa băm nhỏ (xem phần sau để biết các mẹo xử lý). Để món dưa cải bắp có màu sắc sặc sỡ hơn, hãy thêm cà rốt nạo cùng với nguru bằg.

## **Burdock Kimchi**

## **Kimchi Nguru bằg**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lộ lên men: 2qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Relishes, Chutneys, Salsas, và Salad lên men

Loại rễ này không bao giờ nổi bọt lên trên- cho đến khi lên men. Sau nhiều thử nghiệm, chúng tôi nhận thấy loại gia vị này là một cách hoàn hảo (và ngon) khi kết hợp nguru bằg vào chế độ ăn uống. Đó là một món ăn nhẹ thỏa thích vào giữa buổi chiều - một miếng to Kim chi nguru bằg và một vài lát pho mát.

Kim chi theo truyền thống thường cay, nhưng độ cay nóng tùy thuộc vào bạn.

**2 củ cà rốt, thái mỏng**

**1 bó hành lá, rau xanh, cắt khúc 1 inch**

**1 bó cải bẹ xanh, cắt lát mỏng**

**2 tép tỏi băm**

**1 thìa gừng tươi giã nhuyễn**

**2 pound rễ nguru bằg**

**Vỏ bào và nước cốt của 1 quả**

**chanh**

**1 thìa hạt vừng**

**Hạt tiêu Chile hoặc gochugaru không muối để nếm (một chút cho hương vị nhẹ và tối đa 1 muỗng canh cho vị nóng bốc lửa)**

**1-2 muỗng cà phê muối biển chưa tinh chế hoặc ½ chén nước mắm**

1. Cho cà rốt, hành lá, cải bẹ xanh, tỏi và gừng vào một tô lớn. Trộn đều và để qua một bên.

2. Gọt vỏ rễ nguru bàng và cắt lát mỏng theo chiều dọc; sau đó nhanh chóng vắt nước chanh, để giúp rễ giữ được màu sắc. Cho nguru bàng, vỏ chanh bào, hạt mè và ớt mảnh vào bát, trộn đều.

3. Rắc muối hoặc nước mắm vào và dùng tay làm; Nếu bạn không ngâm nhiều nước muối, hãy để yên, đậy nắp, trong 30 đến 45 phút. Sau đó, lắc và xoa một lần nữa trong vài phút để mọi thứ được trộn đều. Lúc này bạn sẽ thấy nước muối dưới đáy bát.

4. Chuyển rau vào lọ hoặc thùng, mỗi lần vài nắm, ấn để loại bỏ các túi khí. Nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau. Phủ lên trên thực phẩm lên men bằng túi ziplock 1 qt. Ấn túi đã mở xuống phía trên của thực phẩm lên men, đổ đầy nước vào và đậy kín.

5. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau đã ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

6. Bạn có thể bắt đầu thử thực phẩm lên men sau 1 tuần. Bạn sẽ biết món này đã sẵn sàng khi nó có vị chua dịu, hương vị hòa quyện và vị cay nồng

của các gia vị kim chi đã hình thành.

7. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Thực phẩm lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 1 năm.

### BIẾN THỂ: Kimchi – Cà rốt – Ngưu bàng

Theo công thức Kimchi ngưu bàng ở trên, thêm 2 pound cà rốt thái mỏng và không sử dụng mù tạt xanh và hạt vừng.

---

## CABBAGE, GREEN AND SAVOY BẮP CẢI, RAU XANH VÀ CẢI XA- VOA

*Cabbage, n: a familiar kitchen-garden vegetable about as large and wise as a man's head.*

*Bắp cải, n: rau vườn-bếp quen thuộc, to bằng đầu người*

FROM THE DEVIL'S DICTIONARY,  
1906, BY AMBROSE BIERCE

*Loại bắp cải bình dân, tròn trịa và chất phác và đặc biệt rẻ tiền trong các thùng chợ, hóa ra lại là Queen of the Crock – Nữ hoàng trong vại! Loại rau trông đơn giản trong cửa hàng tạp hóa này là một trong những loại rau đẹp nhất trong vườn - một “bông hoa” lộng lẫy*

*khi được bao quanh bởi tất cả những chiếc lá màu đậm đang lộ ra khiến cây trông như nở hoa.*

*Loại rau này là cơ sở của hầu hết các thực phẩm lên men truyền thống trên khắp thế giới. Bắp cải lên men với nhiều tên gọi - dưa bắp cải Đức, bắp cải suurkool của Hà Lan, kislava kapusta của Nga, kim chi của Hàn Quốc, tsukemono của Nhật Bản, suan cai của Trung Quốc, choucroute của Pháp, surkål của Thụy Điển - đã và đang tiếp tục là một yếu tố quan trọng trong việc nuôi dưỡng mọi người trên khắp địa cầu qua những tháng mùa đông.*

#### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Cải bắp mùa đông đẹp vì chúng chào đón sự tươi mới. Vua của Tháng Giêng với những chiếc lá bên ngoài là hoa văn anh đậm, trưởng thành ngay khi chúng ta đang ở trong những ngày đen tối nhất, nhắc nhở chúng ta rằng đã đến lúc chế biến dưa cải bắp để vượt qua những tháng ảm đạm của tháng 2 và tháng 3 và thưởng thức những món súp nóng đặc. Lưu ý: Những loại bắp*

*cải mùa đông này có xu hướng tiết ra ít nước muối hơn.*

*Vào mùa xuân, thiên nhiên mang đến cho chúng ta những bông hoa và rau salad, nhưng những bắp cải lớn, quá đông mà bạn thấy đã sẵn sàng làm công việc giống nòi: bắt chồi và đi gieo hạt.*

*Cải bắp mùa hè và mùa thu có màu xanh nhạt nguyên mẫu. Chúng giòn và ẩm, rất lý tưởng để cung cấp dưa cải bắp cho cả một năm. Savoy, đẹp và nhăn nheo, là một giống vào cuối mùa thu. Hương vị của nó nói chung nhẹ hơn so với các loại bắp cải khác; khi lên men, nó có một hương vị tương tự nhưng lá có chất lượng mỏng hơn. Khi chúng tôi sản xuất Lemon-Dill Kraut với savoy để kinh doanh, nó đủ khác biệt để chúng tôi đổi tên nó thành Lemon-Dill's Curly Cousin – Người anh em xoắn tít của Lemon-Dill. Nó hơi khô hơn và tạo ra ít nước muối hơn.*

*Nói chung, đối với các công thức trong phần này, 1 bắp cải tương đương với 2 đến 3 pound.*

## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

### **Ghi chú về Goitrogens**

Cây họ cải (xương sống của các tiêu chuẩn về rau lên men) có chứa goitrogens, mà một số người mắc bệnh suy giáp nên tránh, vì goitrogen ức chế chức năng tuyến giáp. Nấu nướng phá vỡ các hợp chất goitrogen; quá trình lên men sẽ không xảy ra, vì vậy chúng tôi đã dành thời gian thử nghiệm rau củ lên men và kimchi dựa trên các loại thực vật không phải từ họ bắp cải.

Để cân bằng hoặc chống lại quá nhiều goitrogen, hãy thêm rau biển (xem I-ốt tự nhiên) để làm thực phẩm lên men dựa trên rau họ cải.

Ngoài ra, hãy thử Escarole Kimchi và dưa bắp cải củ cần tây hoặc cà rốt - một vài món ăn ví dụ ở các nhóm khác có trạng thái hấp dẫn và hương vị không kém gì với bắp cải.

Các chất lên men ở trang 216-17 (bản tiếng anh) đều không chứa goitrogen.

### **TRONG VẠI**

## **Naked Kraut – Rau củ muối chua**

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng : nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Đây là món món bắp cải nguyên chất thơm ngon. Chỉ cần nhớ câu thần chú làm rau củ muối chua: cắt nhỏ, thêm muối, nhấn chìm.

**3 ½ pound (1-2 cái ) bắp cải**  
**1-1 ½ muống canh muối biển chưa tinh chế**

1. Để chuẩn bị bắp cải, hãy loại bỏ những lá thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không rách hỏng và để chúng sang một bên. Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và cắt bỏ lõi bắp cải. Cắt mỏng



với cùng con dao đó hoặc đồ cắt mandoline, sau đó chuyển bắp cải vào một cái bát lớn.

2. Cho 1 thìa muối và dùng tay xoa bóp cho lá thấm đều, sau đó nêm nếm. Bạn sẽ có thể nếm được độ mặn mà không bị quá đà. Thêm muối nếu cần thiết. Bắp cải sẽ sớm trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Nếu bạn đã cố gắng và không thấy nhiều nước muối trong bát, để yên, đậy nắp, trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại.

3. Chuyển bắp cải vào vại hoặc lọ 2 qt, mỗi lần một vài nắm, dùng tay hoặc miếng chèn bắp cải xuống để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối trên mặt bắp cải khi ấn xuống. Để lại khoảng không trên đầu 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Đặt một hoặc hai lá bên ngoài đã để giã lên trên bắp cải. Sau đó, đối với vại, đặt một cái đĩa trên lá vừa với miệng vại và che phủ càng nhiều rau càng tốt; đờ nặng xuống bằng một cái lọ đậy kín, chứa đầy nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ

kín, chứa đầy nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp giữa vật đờ nén và đờ đờ nặng.

4. Đặt lọ hoặc vại qua một bên lên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp, và mát mẻ, trong 4 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo bắp cải ngập nước, ấn xuống khi cần.

5. Bạn có thể bắt đầu thử dưa bắp cải vào ngày thứ 4. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi nó có vị chua dễ chịu và vị của dưa chua, không có tính axit mạnh của dấm; bắp cải đã mềm một chút nhưng vẫn giữ được độ giòn; và bắp cải có màu vàng hơn màu xanh lá cây và hơi mờ, như thể nó đã được nấu chín.

6. Múc dưa bắp cải vào các lọ nhỏ hơn và đậy nắp lại. Đổ nước muối còn lại vào. Vặn chặt các nắp, sau đó bảo quản trong tủ lạnh. Dưa bắp cải này sẽ giữ được trong 1 năm nếu bảo quản lạnh.

#### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

Vì khuẩn và mùi Bơ

*Pediococcus cerevisiae* là một trong những thành viên của nhóm *Lactobacillaceae* và là vi khuẩn mang lại hương vị bơ cho dưa bắp cải lên men lacto. Điều này xảy ra do *Pediococcus* tạo ra diacetyl, một hợp chất có vị bơ.

Vị kem của vi khuẩn này ảnh hưởng tốt đến phô mát và sữa chua; Tuy nhiên, các nhà sản xuất rượu và bia xem những gã nhỏ bé như một kẻ gây ô nhiễm.

## Three Cs Ba chữ C

Ba chữ C là Cabbage-bắp cải, Carrot -cà rốt và celeriac- củ cần tây. Kết hợp muối chua các rau củ này là một trong những sản phẩm đầu tiên chúng tôi bán ở chợ. Mỗi loại rau cung cấp một hương vị tinh tế mà không lấn át những loại khác.

Thực hiện theo hướng dẫn cho Naked

Kraut thêm 1 cốc cà rốt và 1 cốc củ cần tây thái nhỏ cùng với bắp cải và thêm ¼ đến ½ thìa cà phê muối.

## Curtido

Sản lượng : khoảng 1 gallon

Lộ lên men : 1 gallon hoặc lớn hơn

Curtido đã khiến Lemon-Dill Kraut thành món bán chạy nhất của chúng tôi, và những người kiên quyết rằng họ không thích rau lên men đã thích Curtido.

Curtido xuất phát từ động từ tiếng Tây Ban Nha, *encurtir* có nghĩa là “muối chua”. Nó là món ăn truyền thống trong ẩm thực của El Salvador, và nó cũng linh hoạt trong món ăn Mỹ Latinh như dưa cải bắp. Đó là một món ăn thay thế tươi mới cho pico de gallo salsa, giúp ích cho nhu cầu ăn thực phẩm địa phương, không phụ thuộc vào cà chua tươi phải chuyển từ một nơi cách xa 900 dặm để đến được bàn ăn vào mùa đông.

**2 cái bắp cải (khoảng 6 pound)**

**1-2 củ cà rốt, thái mỏng**

**1 củ hành tây, thái mỏng**

**4 tép tỏi xay**

**2 thìa lá oregano khô, nghiền nhỏ**

**1 thìa ớt bột**

**1/2 thìa cà phê thì là xay, hoặc để  
nêm**

**2 ½ muỗng canh muối biển chưa  
tinh chế**

Làm theo hướng dẫn cho Naked Kraut, thêm cà rốt, hành tây, tỏi, lá oregano, ớt mảnh, thì là và muối vào bắp cải cắt nhỏ.

## **Juniper-Onion Kraut** **Dưa bắp cải –Hành tây- quả bách xù**

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 2 gallon

Biến thể này dựa trên Naked Kraut là bước đột phá đầu tiên của chúng tôi vào món dưa cải bắp ngoài bắp cải;

chúng tôi không biết điều gì sẽ xảy ra ở phía trước. Cải bắp và hành tây là một sự kết hợp ngon lành, nhưng hương thơm ngọt ngào của quả bách xù mới thực sự kết hợp hương vị cùng nhau. Một số người thích cắn vào toàn bộ quả mọng để cắn một miếng lớn - không khác gì một ngụm rượu gin.

**8 pound bắp cải (3-4 cái)**

**2 củ hành ngọt lớn, cắt lát mỏng**

**2 muỗng canh quả bách xù,  
nghiền nhẹ**

**3 thìa muối biển chưa tinh chế**

Làm theo hướng dẫn cho Naked Kraut, thêm hành tây, quả bách xù và muối vào bắp cải cắt nhỏ. Lưu ý: Dùng tay cầm dao nghiền nhẹ quả bách xù để tiết ra dầu thơm.

## **Greek Lemon-Mint Kraut**

Sản lượng : khoảng 1 t

Chanh là một đầu thủ trong món dưa cải bắp sôi nổi này cũng như trong món lemon-dill sau đó, nhưng trong công thức này, chúng tôi làm nổi bật bằng cách sử dụng vỏ. Chất lượng làm mát

của bạc hà và độ tươi mát của chanh làm cho món ăn này trở thành một món ăn tuyệt vời cho mùa hè. Nó đặc biệt ngon trên đĩa phẳng Địa Trung Hải và là món ăn kèm theo truyền thống với thịt cừu. Hãy thử bánh mì kẹp thịt cừu phủ Feta và dưa bắp cải này.

### **1-2 bắp cải**

**½ chén lá bạc hà tươi thái nhỏ,  
chẳng hạn như bạc hà spearmint  
(xem *We Are Family: Mint*)**

**1 quả chanh, nước ép và vỏ**

**1 thìa muối biển chưa tinh chế**

Làm theo hướng dẫn cho Naked Kraut thêm bạc hà, nước chanh, vỏ chanh và muối vào bắp cải cắt nhỏ.

## **Lemon-Dill Kraut Dưa cải bắp-Thì là- chanh**

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn

Một trong những người con trai của

chúng tôi đang chuẩn bị đi du lịch bụi và muốn mang theo dưa cải bắp, một thứ gì đó giúp khỏe khoắn sẽ cung cấp một số chất điện giải cùng với pho mát, bánh quy giòn và hỗn hợp hạt và trái cây khô tạo nên giá vé tiêu chuẩn. Dưa cải bắp mà chúng tôi nghĩ ra đã sớm trở thành món bán chạy nhất. Nhiều sinh viên tôi đã đến trường dạy làm dưa cải bắp của chúng tôi chỉ để học công thức này và đây là món dưa cải bắp mà chúng tôi giới thiệu cho những người nói: “Tôi không thích dưa cải bắp”. Nó sẽ chiến thắng họ.

**2 cái bắp cải (khoảng 6 pound)**

**1 ½ -2 muỗng canh muối biển chưa tinh chế**

**4 thìa nước cốt chanh**

**1-2 muỗng canh thì là khô (để nếm)**

**4-5 tép tỏi, giã nhuyễn**

Làm theo hướng dẫn cho Naked Kraut, thêm nước chanh và thì là với muối. Khi bắp cải sáng lấp lánh và có một vũng nhỏ chất lỏng dưới đáy bát,

hãy trộn tỏi vào.

### **Kirsten viết**

❖ Chúng tôi đã nhận được e-mail từ một khách hàng vào mùa lễ, ngay trước lễ Giáng sinh, hỏi xem chúng tôi có bất kỳ loại Lemon-Dill Kraut nào không (ở trên). Đưa con bảy tuổi của bà đã viết thư cho ông già Noel và chỉ yêu cầu hai thứ: một chiếc áo choàng tắm và một lọ dưa bắp cải chanh của chúng tôi.

### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

#### **I ốt tự nhiên**

Tiêu thụ một lượng lớn goitrogens trong các loại rau raw họ cải không được khuyến khích đối với những người có tuyến giáp nhạy cảm. Cách tốt nhất để tiêu thụ chúng là lên men với rong biển. Nó chứa i-ốt tự nhiên, mà cơ thể không tự sản xuất và rất quan trọng đối với chức năng thích hợp của tuyến giáp.

Mặc dù một số người nói rằng iốt ức chế quá trình lên men,

nhưng chúng tôi chưa bao giờ gặp vấn đề với nó, cũng như không biết bất kỳ ai khác mắc phải.

## **Scape Kraut**

### **Dưa cải bắp cán hoa tỏi**

Sản lượng: khoảng ½ gallon

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Đây là một trong những sản phẩm bán chạy nhất của chúng tôi, đặc biệt là vào mùa thu - có lẽ là do màu vàng đậm của nó. Bạn sẽ tìm thấy cán hoa, cuống hoa xoắn của củ tỏi, tại các chợ nông sản vào đầu mùa hè. (Xem Garlic Scares - Cán hoa Tỏi)

**2 bắp cải xanh (khoảng 6 pound)**

**½ pound cán hoa tỏi, cắt lát mỏng**

**1 cốc cà rốt nạo**

**1 củ nghệ tươi giã nhỏ**

**1 thìa cà phê rau mùi**

**1 thìa cà phê ớt đỏ**

**2 thìa muối biển chưa tinh chế**

Làm theo hướng dẫn cho Naked Kraut,



thêm cá hoa, cà rốt, nghệ và gia vị vào bắp cải cắt nhỏ trước khi ướp muối.

## **Smoky Kraut or Hot and Smoky Kraut**

### **Rau củ muối chua có mùi khói hoặc rau củ muối chua mùi khói và nóng**

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Làm theo hướng dẫn cho Naked Kraut, nhưng thay một nửa lượng muối thông thường bằng muối hun khói. Sau khi bạn cắt nhỏ bắp cải, thêm 1 củ hành tây cắt lát và 1 quả ớt chuông đỏ thái hạt lựu để có món dưa bắp cải khói nhẹ; đối với phiên bản cay nóng, thay vào đó hãy thêm 2-3 quả ớt jalapenos thái hạt lựu.

### **VỀ MUỐI KHÓI**

Có nhiều loại muối hun khói, với đặc điểm và mùi khói khác nhau. Chúng tôi sử dụng gỗ táo, vì nó rất ngon và sẵn có ở nơi chúng tôi sống. Chúng tôi khuyến khích bạn bắt đầu với sản vật của vùng, chẳng hạn như cây

dương tía, cây mại châu hoặc mesquite. Một số muối hun khói khá nồng - trong trường hợp đó, hãy sử dụng một nửa muối hun khói và một nửa muối thông thường. Mục đích là để hương khói dễ nhận thấy nhưng không lấn át.

## **Wine Kraut**

### **Dưa cải bắp rượu**

See photo on page 173

năng suất: khoảng 2 qt

(bình lên men: 2 qt hoặc lớn hơn)

Chúng tôi muốn làm một loại dưa cải muối rượu lên men lacto để giữ được hương vị của rượu. Rượu được thêm vào bắp cải raw khi bắt đầu thời gian lên men trở thành dấm. Không tệ, nhưng không phải rượu. Chúng tôi đã nghĩ đến việc cố gắng truyền hương vị bằng cách lên men trong một thùng cũ từ một trong những nhà máy rượu địa phương, nhưng 55 gallon dưa bắp cải là một thử nghiệm quy mô lớn hơn dự tính. Trong các thử nghiệm nhỏ hơn, chúng tôi đã học cách thêm rượu vào

cuối quá trình lên men.

Lên men Naked Kraut trong 2 tuần, sau đó thêm 1 cốc rượu vang đỏ ngon. Bởi vì dưa cải bắp đã lên men, nên chỉ cần pha chế với rượu vang cho đến khi bạn thích hương vị. Ngay tức thì, nó sẽ có hương vị giống như một ly rượu vang, nhưng để một hoặc hai ngày trên quầy để hương vị hòa quyện và đậm đà hơn.

## Za'atar Kraut

Sản lượng: Khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Za'atar là một sự pha trộn của các loại thảo mộc được sử dụng trong nấu ăn Trung Đông. Ở các quốc gia Địa Trung Hải phía đông nước Ý, za'atar được cho là giúp tinh thần tỉnh táo và cơ thể cường tráng, và nó thường được kết hợp vào bữa sáng để chuẩn bị cho một ngày làm việc. Nếu bạn muốn một món dưa cải bắp đậm đà như một phần của bữa sáng, thì món này sẽ rất ngon trong món trứng tráng. Làm theo hướng dẫn cho Naked Kraut, thêm 2 muỗng canh hỗn hợp

za'atar với muối.

## VỀ SUMAC

Sumac, một loại gia vị như đóm lửa đỏ có vị chua gợi nhớ đến chanh, là một loại gia vị thiết yếu ở phần lớn Trung Đông. Nó có một lịch sử ẩm thực lâu đời: nó được dùng như một nguyên tố chua, có tính axit trong thực phẩm trước khi người La Mã cổ đại mang chanh đến khu vực này.

## TỰ CHẾ BIẾN

### Za'atar Spice Blend

¼ cốc sumac nghiền

2 muỗng canh kinh giới tây khô

2 thìa lá oregano khô

2 muỗng canh cỏ xạ hương khô

1 thìa hạt mè rang

Kết hợp tất cả các thành phần, và sẽ ra thành phẩm.

## Large-Batch (Homesteader) Kraut

## **Dưa bắp cải mẻ lớn**

*Sản lượng: khoảng 4 gallon*

*Lọ lên men: 5 gallon*

*Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật lên men dưa cải bắp*

*Quy trình cơ bản giống nhau giữa mẻ lớn và mẻ nhỏ. Sự khác biệt một phần liên quan đến thiết bị cần thiết để xử lý một mẻ lớn bắp cải, đặc biệt là trước khi nó bị hỏng, nhưng các yếu tố lớn hơn là thời gian lên men thường lâu hơn và nhiệm vụ quản lý nước muối ít hơn (điều này là do trọng lượng của các loại rau cắt nhỏ với lượng nước muối lớn hơn sẽ đạt được khối lượng tới hạn giúp giữ cho vật đè nén có trọng lượng đúng vị trí). Điều thú vị cần lưu ý là những mẻ lớn cần ít thao tác hơn để bắp cải tiết ra nước. Nếu bắp cải được muối đều, khối lượng, trọng lượng và trọng lực sẽ giúp việc tiết nước muối tự xảy ra trong vài giờ.*

*Chuẩn bị bắp cải trong một cái bát lớn nhất mà bạn có hoặc thử một chiếc Tubtrug, đây là một lọ thủy tinh lớn cấp thực phẩm. Thêm muối khi làm. Bước*

*nhảy này bắt đầu phá vỡ thành tế bào, giải phóng nước ép ngay cả trước khi bạn bắt đầu xoa bóp.*

### **40 pound bắp cải**

#### **1 cốc muối biển chưa tinh chế**

*1. Để chuẩn bị bắp cải, hãy loại bỏ những lá thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không thối rách và để chúng sang một bên. Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Cắt tư và bỏ lõi từng bắp cải bằng một con dao thép không gỉ. Sử dụng cùng con dao đó, đồ cắt mandoline, hoặc máy thái quay, cắt nhỏ hoặc cắt lát mỏng bắp cải và chuyển nó vào một cái bát rất lớn hoặc bồn loại thực phẩm; nếu không có một lọ lớn khác, bạn có thể trộn ngay trong vại. Khi bạn cắt lát, chuyển bắp cải vào lọ, rải một ít muối lên từng mẻ, sau đó đảo bắp cải để muối phân bố đều.*

*2. Khi bắp cải đã được bào nhỏ, bạn tiếp tục dùng tay xoa bóp để muối ngấm đều, sau đó nêm nếm. Nó sẽ có vị hơi mặn nhưng không quá vượt trội. Nếu chưa đủ mặn, hãy tiếp tục thêm muối và nêm nếm cho đến khi bạn*

*thích. Bạn sẽ thấy nhiều nước muối tích tụ dưới đáy lọ. Đậy bát bằng vải sạch và để qua một bên trong vòng 1 đến 3 giờ để nước muối tiết ra nhiều hơn.*

*3. Bỏ 2 đến 3 inch bắp cải vào đáy vại và dùng tay hoặc dụng cụ ấn chặt để loại bỏ các túi khí. Lấp lại với phần bắp cải còn lại. Khi nén chặt vào lọ, bạn nên ấn hết các túi khí ra đến khi nhìn thấy một lớp nước muối bên trên.*

*Để khoảng cách ít nhất là 4 inch giữa phần trên cùng của nước muối và vành Sắp xếp các lá đã để giàn riêng hoặc vật đè nén chính khác lên trên. Thêm một chiếc đĩa vừa với phần miệng thùng chứa và che đậy càng nhiều bắp cải càng tốt; đè nặng bằng một bình 1 gallon đầy nước đã được đậy kín. Thông thường như vậy là đủ, nhưng sau 1 đến 2 ngày, bạn có thể cần hai hoặc ba lọ.*

*4. Đặt vại qua một bên để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 2 đến 4 tuần. Kiểm tra hàng*

*ngày trong vài ngày đầu để đảm bảo rau ngập nước, ấn xuống để nước muối trở lại bề mặt. Nếu bắp cải đang “nâng” lên trên nước muối hoặc nếu nước muối có vẻ đã giảm, hãy thêm đồ đè nặng. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra. Sau đó trong quá trình này, bạn cũng có thể thấy nấm men nở hoa (tham khảo Phòng trưng bày Scum-vàng cặn, để xác định); nói chung chúng có thể không bị xáo trộn cho đến khi bạn sẵn sàng kiểm tra dưa cải bắp của mình.*

*5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra sau 2 tuần (xem The Taste Test - Kiểm tra Mùi vị). Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi có vị chua vừa miệng và vị dưa chua, không có tính axit mạnh của giấm; các hương vị đã hòa quyện; bắp cải đã mềm một chút nhưng vẫn còn một chút giòn; và bắp cải có màu vàng hơn là màu xanh lá cây và hơi mờ, như thể nó đã được nấu chín.*

*6. Khi bạn thích, múc thực phẩm lên men vào các lọ nhỏ hơn và đậy nắp lại, để càng ít khoảng trống càng tốt.*

Đổ phần nước muối còn lại vào để đầy nắp. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Dưa cải bắp này sẽ bảo quản lạnh được trong 1 năm.

## Large-Batch

### Mẻ lớn

### (Homesteader) Curtido

Sản lượng: khoảng 8 gallon

Lọ lên men: 10 gallon

Đây là một mẻ Curtido siêu lớn. Quy trình này là một biến thể của Large-Batch Kraut – Dưa bắp cải mẻ lớn, nhưng công thức này còn lớn hơn.

60 pound bắp cải

10 pound cà rốt, cắt lát mỏng

10 pound hành tây, cắt lát mỏng

4 củ tỏi, tách tép và xay nhỏ

1 cốc oregano khô

½ chén ớt mảnh

1/3 cốc thì là xay

**1 pound (khoảng 1 pint) muối biển chưa tinh chế, thêm một ít để nêm nếm**

Thực hiện theo hướng dẫn Large-Batch Kraut – Dưa bắp cải mẻ lớn, trộn bắp cải với cà rốt, hành tây, tỏi, rau oregano, ớt mảnh và thì là, sau đó thêm muối.

## Large-Batch

### (Homesteader) Lemon-Dill Kraut

### Chanh – Thì là muối chua mẻ lớn

Sản lượng: khoảng 8 gallon

Lọ lên men: 10 gallon

Công thức này đủ cho một gia đình lớn (một đại gia đình rất lớn) dùng cả năm - một khi đã lên men, sẽ cần đến lọ 40 qt để cất trữ! Nó hơi tốn nhiều công sức; Sẽ cần 2 người để cắt và chuẩn bị bắp cải trong tối thiểu 2 giờ.



**80 pound bắp cải**

**3 cốc nước chanh**

**1 ¼ pound muối biển chưa tinh chế**

**-1 ½ chén thì là khô (để nêm nếm)**

**7 đầu tỏi, tách tép và xay nhỏ**

Thực hiện theo công thức của Large-Batch Kraut, thêm nước cốt chanh và thì là với muối. Khi bắp cải sáng lấp lánh và có một vũng nhỏ chất lỏng dưới đáy bát, hãy cho tỏi vào.

## **OlyKraut's Eastern European Sauerkraut**

### **Dưa cải bắp Đông Âu của Oly Kraut**

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp.

Công thức này, một trong những món dưa cải bắp caraway truyền thống được yêu thích của OlyKraut, vào năm

2012 đã giành được Giải thưởng Món ăn ngon từ Dự án Seedling Project ở San Francisco. Nó kết hợp nhuần nhuyễn giữa hương vị tươi ngon giòn được khẩu vị hiện đại ưa chuộng với hương vị sâu lắng, truyền thống của dưa cải bắp và caraway. Công thức này dựa trên công thức mà Kai Tillman, thành viên sáng lập OlyKraut đã học được từ bà của mình. Những người phụ nữ OlyKraut nếm hết mẻ này đến mẻ khác, điều chỉnh khi họ làm, cho đến khi vừa miệng. Kai không còn làm việc với OlyKraut nữa, nhưng công thức này sẽ không có tương lai.

**5 pound bắp cải**

**1 củ hành vàng lớn**

**2-3 củ cà rốt**

**1 bánh nhân táo**

**Nước ép 1 quả bưởi**

**3-4 muỗng canh muối biển chưa tinh chế**

**Rắc hạt caraway**

## GẶP GỠ CHUYÊN GIA

### OlyKraut

Chúng tôi đã gặp những người phụ nữ từ OlyKraut - Sash Sunday và Summer Bock - một năm sau khi họ bắt đầu làm rau củ muối chua thương mại. Đó là khoảng thời gian chúng tôi bắt đầu kinh doanh rau củ muối chua trang trại của mình. Khi chúng tôi hỏi Sash điều gì đã đưa cô ấy đến với cuộc hành trình đến với món dưa cải bắp tươi thực sự, cô ấy nói đó là vườn nhà của mình.

Một năm cô trồng rất nhiều bắp cải và quyết định làm dưa bắp cải. Cô ấy thích nó. Cô ấy đã làm thêm nhiều hơn thế. "Tôi đã cho đi rất nhiều," cô nói. "Tôi làm từ thiện dưa bắp cải."

Lúc đó Sash đang là sinh viên của trường Evergreen State College, ở Olympia, Washington, với chuyên ngành thực phẩm và dinh dưỡng. Cô và các sinh viên ngành nông nghiệp khác cùng nhau lập một kế hoạch kinh doanh dựa trên trang trại cho trang



trại hữu cơ của Evergreen. Theo kế hoạch, họ sẽ trồng bắp cải, muối chua, và bán nó cho quán ăn tự phục vụ do sinh viên điều hành và tại một quầy trang trại. Trường học đã thực hiện kế hoạch và OlyKraut đã phát triển một phần từ kinh nghiệm đó.

Sash Sunday  
(left) and  
Summer Bock  
(right)

Trong khi đó, ở một khu vực khác của thị trấn, Summer Bock, một nhà tư vấn dinh dưỡng toàn diện, là thành viên của một nhóm có tên là Câu lạc bộ Rau củ lên men. Thông qua câu lạc bộ, cô đã gặp Sash. Vào khoảng năm 2008, ở đó có một không gian bếp thương mại tuyệt vời, được bố trí phù hợp để những người phụ nữ thành lập OlyKraut.

Tòa nhà bằng gỗ màu trắng có hoạt động kinh doanh ban đầu được xây dựng như một xưởng đóng hộp vào

năm 1934. Bên trong, một chiếc bàn bằng thép không gỉ dài 25 feet tạo nên không gian rộng lớn. Ngoài ra còn có một "hang động" lên men cách nhiệt, vì căn phòng chính khá lạnh. Sash nói với chúng tôi rằng những ngày tồi tệ nhất không phải là khi bạn không cảm thấy sự khác biệt khi bước vào và ra khỏi buồng lạnh; mà đó là khi bạn muốn làm việc buồng lạnh để được sưởi ấm.

Sức khỏe - của cả người dân địa phương và của nền kinh tế địa phương - là động lực thúc đẩy hương vị của OlyKraut. Sash nói: "Chúng tôi hy vọng rau lên men sống sẽ chiếm lại vị trí thiết yếu của chúng trên bàn ăn của người Mỹ và sẽ đóng một vai trò quan trọng trong việc chữa bệnh cho người dân, hệ thống thực phẩm và thậm chí là môi trường. "Đừng đánh giá thấp loài lactobacillus nhỏ bé."

Sash and Summer đã phát triển những công thức đầu tiên thông qua việc thử và sai với những mẻ nhỏ trong nhà bếp. Bây giờ họ sử dụng thùng thép

không gỉ 55 gallon. Phương pháp tiếp cận theo mùa của OlyKraut đạt được đỉnh cao của hương vị và sự phong phú vào thời điểm thu hoạch ở Tây Bắc Thái Bình Dương, vì vậy tất cả hương vị của chúng đều cân bằng và thơm ngon.

1. Thái nhỏ bắp cải và hành tây cho vào tô lớn. Bào cà rốt và táo vào bát, sau đó thêm nước ép và muối và rắc hạt caraway lên.
2. Dùng tay trộn tất cả mọi thứ lại với nhau, sau đó nén tất cả vào vại.
3. Đè nặng, đập nắp và cắt trên kệ cho đến khi ngon!
4. Múc rau củ muối chua vào các lọ nhỏ hơn và nhấn xuống. Đổ nước muối còn lại vào. Vặn chặt các nắp, sau đó bảo quản trong tủ lạnh. Dưa muối chua này sẽ giữ được 1 năm trong tủ lạnh.

## Tạo công thức riêng

Quá nhiều rau củ muối chua, quá ít thời gian. Bắp cải là cơ sở cho bất cứ thứ gì bạn có thể nghĩ đến tương tự như

bắp cải. Một công thức tốt là 3 phần bắp cải và 1 phần rau tươi khác.

Thế còn salsa kraut thì sao? Sử dụng bắp cải, cải thìa, tỏi, serrano hoặc hai quả ớt đỏ ngọt, vỏ chanh và ép.

Hoặc dưa cải bắp wasabi-nori. Thêm 2 đến 3 muỗng canh nori, cắt miếng nhỏ, cộng với 3 muỗng canh bột wasabi vào Naked Kraut.

Hãy tưởng tượng và vui vẻ!

---

## CABBAGE, NAPA OR CHINESE

### CẢI THẢO

Cải thảo là nguyên liệu chính của kim chi. Nó là một mặt hàng chủ lực ở khắp châu Á. Lá cải thảo thường mềm, mỏng nước và mỏng manh hơn so với các loại bắp cải khác. Tùy thuộc vào công thức mà bạn có thể sử dụng nguyên lá, cắt lát chéo hoặc cắt dọc, cắt làm tư hoặc làm đôi, cuộn hoặc nhồi.

Kim chi cải thảo nguyên cái là một món ăn truyền thống vào mùa đông – món ăn này rất nồng và được làm kéo dài đến mùa xuân. Một món thông thường bao gồm củ cải, hành lá, lá mù tạt, cải xoong, tỏi, gừng, nước cốt cá cơm, tôm và sò ngâm chua hoặc tươi (protein hải sản làm cho quá trình lên

men phát triển các axit amin thiết yếu) và bột ớt gochugaru.

Các loại kim chi cải thảo nguyên cái khác thường nhẹ và ngọt. Món ăn đòi hỏi một lượng nhỏ nước cốt cá cơm và ớt đỏ nhưng bao gồm táo, lê châu Á, hạt dẻ, quả bách xù, hạt thông và gừng.

#### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Có nhiều loại cải thảo. Một số ngắn và thon dài; một số, dài và mỏng. Tất cả đều hoạt động tốt miễn là chúng còn tươi mới. Chọn cải thảo có thân chặt và lá bên ngoài màu xanh nhạt. Các lá bên trong phải gần như trắng, không có màu nâu ở mép. Đôi khi những lá

*bên ngoài có màu xanh đậm hơn được để lại phía trên như một lớp bọc bảo vệ. Điều đó tốt, nhưng hãy loại bỏ chúng khi bạn đã sẵn sàng để chế biến.*

*Khi chúng tôi làm kim chi thương mại, đôi khi chúng tôi nhận được một hộp cải thảo và khi chúng tôi mở chúng ra, tất cả đều bỏ lại. Bạn không thể biết liệu chúng có đang bắt rễ hay không cho đến khi bạn tách chúng ra và nhìn thấy một mầm xoắn chặt với những bông hoa thuộc loại họ cải. Chúng tôi đã cố gắng cắt bỏ các mầm, nhưng tình trạng đó đã khiến gần một nửa khối lượng bắp cải phải chuyển tới cho bò thay vì cho vào vại. Sau đó, chúng tôi ném thử chúng.*

*Khi chúng tôi nhận ra mầm có vị nhạt, không đắng cũng không dai, những con bò đã hết may mắn và các vại lại đầy trở lại.*



## TRONG VẠI

### Kimchi

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật cơ bản làm Kim chi

Đây là công thức làm kim chi cơ bản của chúng tôi. Chúng tôi sản xuất vào mùa thu với số lượng 3 gallon, gần như kéo dài qua mùa đông. Đó là một công thức cơ bản tốt để sử dụng làm bước đệm cho thử nghiệm. Hãy nhớ sắp xếp trước, vì công thức này yêu cầu thời gian ngâm nước muối, từ 6 đến 8 giờ hoặc qua đêm.

Trong cách làm kim chi truyền thống, sau khi ngâm nước muối, cải thảo có thể được thái theo nhiều cách khác nhau: cắt nhỏ, cắt làm tư, cắt đôi hoặc để nguyên. Ở Hoa Kỳ, nó thường được cắt thành các miếng vừa ăn, nhưng hãy cắt theo cách bạn muốn. Việc ngâm muối thường được thực hiện trong chậu gốm onggi.

**1 gallon nước muối Kimchi (1 chén muối biển không tinh chế với 1**

**gallon nước không khử clo)**

**2 bắp cải thảo lớn**

**½ chén ớt bột hoặc gochugaru không muối**

**½ chén củ cải trắng thái nhỏ**

**¼ cốc cà rốt bào sợi**

**3 cây hành lá, rau xanh, thái nhỏ**

**½ - 1 củ tỏi, tách tép và băm nhuyễn**

**1 thìa gừng tươi băm nhỏ**

1. Trong vại hoặc một cái bát lớn, kết hợp các thành phần nước muối và khuấy cho tan. Loại bỏ lớp lá thô bên ngoài của cải thảo; rửa sạch một vài lá không bị thối rách và để sang một bên. Rửa sạch cải thảo trong nước lạnh, cắt bỏ cuống và cắt đôi.

Nhúng cải thảo đã cắt nửa và phần lá bên ngoài để giành vào nước muối.

Dùng một cái đĩa làm đồ đè nặng để giữ cho bắp cải ngập nước. Đặt sang một bên, ở nhiệt độ phòng, trong 6 đến 8 giờ.

2. Để ráo cải thảo trong 15 phút, để dành khoảng 1 cốc nước ngâm. Đặt

các lá bên ngoài đã tách rời sang một bên.

3. Trong khi đó, cho ớt vẩy, củ cải, cà rốt, hành lá, tỏi và gừng vào một tô lớn và trộn đều.

4. Cắt cải thảo đã ngâm nước muối thành miếng vừa ăn, hoặc lớn hơn nếu bạn thích và cho vào bát. Xoa bóp kỹ hỗn hợp, sau đó nêm nếm muối.

Thông thường, cải thảo ngâm muối sẽ cung cấp đủ muối, nhưng nếu nó vẫn chưa vừa với bạn, thì hãy rắc thêm một lượng nhỏ, xoa bóp và nêm nếm lại.

5. Chuyển mỗi lần một vài nắm rau vào vại, lọ hoặc chậu onggi, dùng tay ấn mạnh. Thêm nước muối dự trữ nếu cần để làm ngập các loại rau và để lại khoảng trống khoảng 4 inch đối với chậu sành hoặc onggi, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Đậy bằng lá đã ngâm nước muối. Đối với vại, đặt một cái đĩa lên trên và đè nặng xuống bằng lọ đầy nước đầy kín. Đối với lọ hoặc chậu onggi, bạn có thể sử dụng lọ kín chứa đầy nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp giữa vật đè nén-đồ đè

nặng.

6. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, để 7 đến 14 ngày. Kiểm tra độ lên men hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước. Bạn có thể thấy váng nổi phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

7. Bạn có thể bắt đầu thử kim chi sau 1 tuần. Tại thời điểm này, nó sẽ có vị nhẹ, giống như một loại dưa chua nửa chừng. Cải thảo sẽ có màu mờ đục và nước muối sẽ có màu đỏ cam.

Kimchi thường sủi bọt; nó bình thường cho dù có sủi bọt hay không.

8. Khi đã sẵn sàng sử dụng, múc kim chi vào các lọ nhỏ hơn, đảm bảo rau ngập nước; vặn nắp lọ và cất vào tủ lạnh. Kim chi này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 9 tháng.

## **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

### **Ướp muối Rau biển**

Rong biển mang muối riêng của

nó vào hỗn hợp và muối natri đó là chưa tinh chế, chứa đầy khoáng chất và có khả năng sinh học. Vì những lý do này, nhiều người đã bỏ qua một lượng muối khi lên men với nhiều rong biển. Nếu bạn đang thêm một lượng rong biển đáng kể vào dưa cải bắp, hãy giảm lượng muối bổ sung đi một nửa. Bằng cách đó, bạn nhận được mỗi thứ một chút.

Bạn không cần phải ngâm rong biển khô trước, nhưng hãy nhớ rằng khi hoàn nguyên trong quá trình lên men, nó sẽ nở ra gấp 5 lần kích thước. Xem *Seaweed Primer* để biết thêm thông tin.

## **Sea-Chi (a.k.a. Sea Kimchi) (còn được gọi là Kimchi rau biển)**

Sản lượng : khoảng 1 gallon

Lọ lên men : 1 gallon hoặc lớn hơn

Đây là một biến thể nhẹ của công thức làm kim chi cơ bản của chúng tôi, sử

dụng hai loại rau biển thay vì ớt vảy bột. **Rau biển** là một thuật ngữ về ẩm thực cho những gì thường được gọi là rong biển, một loại tảo đại dương. Mặc dù rong biển có tất cả những lý do tuyệt vời cho sức khỏe mà người ta nên ăn, nhưng một số người lại thấy mùi đại dương ít hấp dẫn.

Kim chi này sử dụng hai loại rau biển nhẹ mà khi lên men không có mùi “tanh”. Tảo bẹ *Dulse* ở dạng mảnh nhỏ và thêm những đốm màu tím xinh xắn vào quá trình lên men. Cọ biển có hương vị nhẹ nhàng; khi được thủy hóa lại trong kim chi hoặc một loại thực phẩm lên men khác, nó vẫn giữ được độ giòn đẹp mắt. Nếu bạn không thể tưởng tượng ra món kim chi mà không có một chút cay nóng, hãy thêm 1 đến 2 thìa bột ớt vảy.

Bạn sẽ cần lên kế hoạch trước cho công thức này, vì nó đòi hỏi thời gian ngâm nước muối, từ 6 đến 8 giờ hoặc qua đêm.

***1 gallon nước muối Kimchi (1 chén***

***muối biển không tinh chế cho 1***

***gallon nước không khử clo)***

***2 Bắp cải thảo lớn***

***½ - 1 củ tỏi, tách tép và băm nhuyễn***

***1 thìa gừng tươi băm nhỏ***

***3 cây hành lá, thái mỏng***

***½ chén củ cải trắng thái nhỏ***

***¼ chén cà rốt bào sợi***

***½ chén lá cò biển, bẻ hoặc cắt thành***

***miếng vừa ăn***

***1 thìa vẩy táo dulce***

*Làm theo công thức làm Kimchi, thêm  
cò biển và táo dulce khi bạn thêm gia  
vị, củ cải và cà rốt.*

## GẶP GỠ CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Spirit Creek Farm

Vào năm 2006, Andrew Sauter Sargent đã chọn *Salt: A World History* / của Mark Kurlansky (một cuốn sách tuyệt vời mà chúng tôi rất khuyến khích). Đọc về những thủy thủ sống khỏe mạnh nhờ ăn dưa cải bắp đã truyền cảm hứng cho Andrew, một thủy thủ. Trong khi đó, Jennifer Sauter Sargent, đam mê làm vườn, đã có một vụ bắp cải bội thu.

Họ thu hoạch cải bắp và các loại rau khác, và họ cùng nhau làm thực phẩm lên men cho gia đình. Dấu ấn đầu tiên của kế hoạch kinh doanh xuất hiện khi Andrew đề cập với Jennifer rằng nếu họ làm 30.000 lọ dưa cải bắp và thu được một đô la trên mỗi lọ, thì họ sẽ có lợi nhuận 30.000 đô la.

Đến năm sau, họ tự bắt đầu kinh doanh nông trại dưa cải bắp, và vào năm 2007 Spirit Creek Farm ra đời. Trang trại chạy bằng năng lượng mặt

trời xa thành phố của cặp vợ chồng này nằm trên diện tích 70 mẫu Anh ở bờ nam của Hồ Superior. Họ lấy nguồn nguyên liệu từ các trang trại hữu cơ bền vững ở Thượng Trung Tây. Họ cam kết quản lý đất đai và cộng đồng của họ.

Jennifer gần đây đã tham gia một chương trình từ-nông trại- đến -trường học, trong đó cô dạy nghệ thuật lên men cho 100 học sinh. đeo găng tay cao su, lũ trẻ ướp muối, trộn bằng tay và nhấn bắp cải; khi nó đã sẵn sàng để lên men, những đĩa trẻ thay phiên nhau ấn và dầm bắp cải trong một cái xô lớn. Jennifer nói, "Đó là một trong những mẻ bắp cải chảy nhiều nước được nhấn chặt nhất mà tôi từng thấy."

Các vùng khác nhau dường như có sở thích riêng về hương vị rau củ muối chua. Jennifer nói: "Tất cả các món rau củ muối chua của chúng tôi đều phù hợp với khẩu vị của miền Bắc Trung Tây. "Dân số của chúng tôi là người Scandinavia và Đức, vì vậy chúng tôi giữ cho hương vị của mình



*thật êm dịu.” Tuy nhiên, mỗi năm một lần, Andrew tăng lượng gia vị, thêm rong biển và làm kim chi cho gia đình và bạn bè. Nó đặc biệt vì kim chi thương mại của họ được làm bằng bắp cải xanh, chứ không phải bắp cải thảo, vì họ khó tìm thấy cải thảo ở địa phương.*

## **Andrew's Private Reserve Kimchi** **Kimchi để giành riêng của Andrew**

*Sản lượng: khoảng 2 qt*

*Lọ lên men: 2 lọ 2 qt*

*Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp*

*Công thức của Andrew Sauter Sargent (xem Gặp gỡ Chuyên gia lên men) hơi khác so với các công thức làm kim chi khác trong cuốn sách này, ở đó anh ấy chế biến kim chi như rau củ muối chua mà không cần thêm bước ngâm nước muối.*

***1 bắp cải thảo, cắt nhỏ***

***3 củ cà rốt bào sợi***

***1 củ cải trắng lớn, cắt nhỏ***

***1 củ hành tây lớn, băm nhỏ***

***1/4 chén sợi rong biển dulce (hoặc bất kỳ loại rau biển thái nhỏ nào khác)***

***1 thìa vẩy ớt bột***

***1 thìa tỏi băm***

***1 thìa gừng tươi băm nhỏ***

***1 thìa hạt vừng***

***1 muống canh đường cát***

***2 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế***

***1 thìa cà phê nước mắm***

- 1. Trộn tất cả các thành phần với nhau và để trong ít nhất 30 phút*
- 2. Đóng gói thành hai lọ 2 qt và đập nắp lỏng hoặc đập bằng túi ziplock chứa đầy nước để ngăn chặn oxy. Để lên men, ở nhiệt độ phòng, ít nhất 3 ngày. Ném thử độ chua mà bạn muốn, sau đó cho vào tủ lạnh.*
- 3. Món kim chi này sẽ để được gần như vĩnh viễn, rất lâu!*

## **Tsukemono (Japanese Pickled Cabbage)** **Bắp cải ngâm muối Nhật Bản**

*Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn*

*Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp*

Công thức này và công thức tiếp theo sử dụng các thành phần giống nhau. Điều làm cho chúng khác biệt là cách bạn chế biến bắp cải. Đối với **tsukemono** của Nhật Bản, bạn cắt lát trước khi lên men; đối với **suan cai** của Trung Quốc, hãy để nguyên cả bắp.

Bản dịch theo nghĩa đen của **tsukemono** là “những thứ ngâm muối”. Theo truyền thống, công thức này yêu cầu bắp cải phải được “rải nhiều lớp muối”, quá nhiều so với khẩu vị của chúng ta. Tại Nhật Bản, thực phẩm lên men này được làm trong một thùng chứa đặc biệt gọi là máy nén **tsukemono** (xem tài nguyên,); nó có một cái nắp mà khi vặn xuống đóng vai trò là vật đè nén và đồ đè nặng.

## 2 bắp cải thảo

### 2-4 thìa canh muối biển

1. Loại bỏ các lá thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không rách hỏng và để chúng sang một bên. Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh.

Dùng dao thép không gỉ, cắt đôi bắp cải theo chiều dọc, sau đó cắt ngang thành từng lát ½ inch.

2. Trong một tô lớn, trộn bắp cải với 2 thìa canh muối, sau đó nêm nếm. Nó sẽ có vị hơi mặn mà không quá mặn. Nếu chưa đủ mặn, hãy tiếp tục ướp muối cho đến khi bạn thích. Cải thảo sẽ sớm trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Loại bắp cải này có xu hướng chảy nước nhanh hơn bắp cải xanh.

3. Chuyển bắp cải vào vại hoặc lọ 1 gallon, mỗi lần vài nắm, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ép xuống để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối trên bề mặt bắp cải khi ấn xuống. Khi lọ đã được nén chặt, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Đặt một hoặc hai lá bên ngoài lên trên bắp cải. Đối với vại, đặt lá lên trên cùng với cái đĩa vừa với miệng hộp chứa và che phủ được càng nhiều rau càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng đầy nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi

ziplock như một sự kết hợp vật đè nén-đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng bắp cải đã ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để nước muối trở lại bề mặt và loại bỏ bất kỳ nấm mốc nào phát triển ở trên.

5. Bạn có thể bắt đầu thử món tsukemono vào ngày thứ 7. Món cải thảo lên men sẽ có kết cấu mềm nhưng vẫn hơi giòn như kim chi và sẽ có mùi rất giống dưa bắp cải nhưng nồng hơn một chút. Tiếp tục nếm thử; có thể mất đến 2 tuần để đạt được độ chua thích hợp.

6. Khi thực phẩm lên men vừa với khẩu vị của bạn là lúc đã sẵn sàng sử dụng. Múc vào các lọ nhỏ hơn và đậy nắp lại. Đổ nước muối còn lại vào. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Thực phẩm lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh từ 8 đến 12 tháng

## TRONG LỘ NGÂM

### **Suan Cai (Chinese Sour Cabbage)**

### **Bắp cải chua Trung Quốc**

Sản lượng: 1-2 gallon

Lọ lên men: 2 gallon hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nếm vừng kỹ thuật ngâm nước muối

Dịch nghĩa đen của **suan cai** là "rau chua." Món " cải thảo muối chua » truyền thống này xuất phát từ vùng phía bắc của Trung Quốc. Ngâm muối cải thảo hoàn toàn, không kèm bất kỳ loại rau hoặc gia vị nào khác. Sử dụng một ít cải thảo nguyên cái và lèn chặt chúng vào trong vại; một cái sẽ nổi và khó đè nặng. Sau khi lên men, chúng được sử dụng như một thành phần trong các món xào. Hoặc bạn có thể sử dụng chúng như bất kỳ món rau củ muối chua nào khác.

Sử dụng những chiếc lá ngâm nguyên lá này như một loại giấy gói

thú vị với nhân bánh sandwich yêu thích của bạn. Chỉ cần lấy một chiếc lá ra khỏi đầu cuống và lau khô bằng khăn sạch trước khi quăn.

## **2-4 bắp cải thảo**

### **1-2 gallon Nước muối cơ bản (½**

### **chén muối biển không tinh chế cho 1 gallon nước không khử clo)**

1. Rửa sạch cải thảo trong nước lạnh và lén chặt toàn bộ vào vại, để lại khoảng trống khoảng 4 inch. Đổ một lượng nước muối vừa đủ để ngập hoàn toàn cải thảo. Hãy nhớ câu thần chú: Hãy ngâm trong nước muối và tất cả sẽ ổn. Phủ lên trên bắp cải bằng một cái đĩa và một đồ đè nặng chẳng hạn như một cái lọ kín chứa nước.

2. Cát phần nước muối còn lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần). Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở nơi gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát

mẻ, trong 2 ½ đến 3 tuần.

3. Trong suốt thời gian chờ lên men, hãy theo dõi mức nước muối và đổ lên trên dung dịch nước muối dư trữ, nếu cần, để che phủ. Bạn có thể thấy váng nổi phía trên; Nhìn chung nó vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra. Khi cải thảo lên men, nó sẽ bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục.

4. Bạn có thể bắt đầu ăn thử sau khoảng 2 ½ tuần bằng cách tuốt một chiếc lá. Nó đã hoàn thành khi có vị chua và vị dưa bắp cải, và lá hơi mờ và có kết cấu mềm nhưng hơi giòn của kim chi.

5. Để bảo quản, bạn có thể chuyển toàn bộ cải thảo vào lọ gallon sạch và đổ nước muối vào, có thể thêm nước muối mới để che phủ nếu cần. Hoặc bạn có thể cắt cải thảo lát to và bỏ vào lọ gallon, hoặc lọ vài qt, như rau củ muối chua. Món cải thảo ngâm muối này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 8 tháng.



### ***Kirsten và Christopher viết***

Chúng tôi tìm thấy một tài liệu tham khảo về loại rau lên men hoàn thành bằng quá trình muối khô. Có vẻ như một phần hương vị độc đáo của phương pháp này đến từ thời gian muối phá vỡ thành tế bào của toàn bộ bắp cải để tạo ra nước muối. Chúng tôi đã thử nó.

Chúng tôi đã sử dụng bốn bắp cải thảo. Chúng tôi nghĩ rằng toàn bộ bắp cải sẽ cung cấp đủ tỷ lệ cần thiết để tạo đủ lượng nước muối và đồ đè nặng. Chúng tôi rửa sạch chúng trong nước lạnh. Bởi vì chúng tôi muốn nén chặt cải thảo vào vại và để cho muối bắt đầu công việc, sau đó chúng tôi cố gắng dùng lòng bàn tay bóp nát từng gốc. Không dễ. Chúng tôi rắc muối vào giữa những chiếc lá đều nhất có thể.

Công thức này đòi hỏi phải có chậu đá và đè nặng cải thảo bằng một tảng đá lớn. Thay vào đó, chúng tôi sử dụng một chiếc vại 3 gallon và

ép cải thảo chắc chắn nhất có thể. Sau đó, chúng tôi đè nặng trọng lượng là 16 pound dưới dạng hai bình ga-lông chứa đầy nước.

Sau đó, chúng tôi chờ đợi.

Sau ba ngày, chúng tôi đã có 1 inch nước muối dưới đáy vại. Hừ! Chúng tôi đảo cải thảo, đặt những miếng trên cùng xuống dưới vũng nước muối. Hai ngày sau có 2 inch nước muối; Tuy nhiên, rõ ràng mùi vị đang hướng đến một hương vị lạ lùng mà chúng tôi không thích. Chúng tôi để nó tiếp tục lên men trong vài tuần dưới danh nghĩa khoa học, nhưng nó không bao giờ phát triển đủ nước muối để ngâm. Nó đã hạ cánh trong đồng phân ừ.

---

## CABBAGE, RED BẮP CẢI, ĐỎ

Bắp cải đỏ không phải là một loại rau ưa thích. Nhiều người chỉ đơn giản là không biết phải làm gì với nó. Có lẽ kinh nghiệm duy nhất của họ là bào những sợi nhỏ vào hỗn hợp salad để thêm màu sắc và kết cấu cho rau diếp băng. Bắp cải đỏ có nhiều cách chế biến hơn thế.

Ngoài hương vị ngọt nhẹ, dễ chịu và màu sắc tuyệt vời, nó còn chứa các yếu tố dinh dưỡng. Trong thời Trung cổ, các nhà thực vật học đã khuyến khích sắc tố đỏ, mà ngày nay chúng ta biết đến là anthocyanin. Lượng anthocyanin và vitamin C trong bắp cải đỏ cao hơn so với bắp cải xanh. Các nghiên cứu cho thấy rằng anthocyanin có đặc tính chống viêm, kháng vi-rút và kháng khuẩn.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Khi lên men, màu đỏ tím của bắp cải raw được biến đổi thành màu xanh lam

dịu mát khiến toàn bộ trở thành màu tím pha hoa vân anh, màu của hoàng gia, danh dự quân đội, nghi lễ tôn giáo và khói mù của thuốc ảo giác thập niên 60. Đối với nghệ sĩ của những chiếc vại, bắp cải này thêm sức hấp dẫn cho bất kỳ món ăn nào.

Lá của bắp cải đỏ khác với lá của bắp cải xanh. Làm thế nào để mô tả chúng? Chúng tôi ngần ngại sử dụng từ **tough - dai**, mang lại cảm giác về một kết cấu dai, điều này không đúng trong trường hợp này. Bắp cải đỏ cứng hơn bắp cải xanh; Nó giữ được lâu hơn trong điều kiện bảo quản mát và có mùi thơm khác với dưa bắp cải thông thường.

Bởi vì nó bảo quản tốt, nên hãy tìm những bắp cải giòn và có màu sắc rực rỡ; tránh để bắp cải trông già hoặc héo. Chọn những bắp cải có màu đỏ đậm nhất, vì sắc tố này là thứ mang lại giá trị dinh dưỡng. Màu xỉn chứng tỏ bắp cải không còn tươi. Bắp cải tươi sẽ

vẫn còn một số lá bên ngoài - nếu không có, hoặc nếu bạn lật nó lại và các lá bắt đầu tách khỏi thân, thì bạn đang nhìn thấy một bắp cải già.

## TRONG VẠI

### Blaukraut

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Hương vị rõ ràng là có tính axit hơn so với phiên bản nấu chín bằng đường truyền thống của Bavaria, nhưng nó rất ngon và là món ăn kèm thỏa mãn với thịt và khoai tây. Phục vụ như một món ăn phụ, trang trí với phô mai xanh và quả óc chó hoặc biến nó thành món Braised Blaukraut - Blaukraut om . Nó cũng tạo ra một lớp xinh đẹp trong bánh sandwich hoặc cuốn.

**2-3 bắp cải đỏ (khoảng 6 pound)**  
**2-3 quả táo chua giòn, bỏ lõi, bổ tư và cắt lát mỏng**  
**1 củ hành tây cắt lát mỏng**  
**2 thìa hạt caraway (hoặc tùy nếm nếm)**

### 1 ½ - 2 thìa muối biển chưa tinh chế

1. Loại bỏ những lá bắp cải thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không rách hỏng và để chúng sang một bên.

Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và bỏ lõi bắp cải. Dùng dao cắt mỏng, sau đó chuyển bắp cải vào bát lớn. Thêm táo, hành tây và caraway vào bắp cải.

2. Thêm thìa muối và dùng tay xoa bóp cho lá thấm đều, sau đó nêm nếm. Nó nên có vị hơi mặn mà không mặn quá. Thêm nhiều muối hơn nếu cần. Nhanh chóng, bắp cải sẽ sáng lấp lánh và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Nếu bạn đã rất cố gắng và không thấy nhiều nước muối trong bát, hãy để yên và đợi nắp trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại.

3. Chuyển mỗi lần một ít bắp cải, vào vại hoặc lọ 1 gallon, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ấn xuống để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối phía trên bắp cải khi bạn ấn. Khi nén

đầy, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ một hoặc hai lá bên ngoài lên trên bắp cải. Đối với vại, Phủ lá lên trên cùng với đĩa vừa với miệng thùng chứa và che càng nhiều rau càng tốt; rồi đậy nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đậy nén và đồ đậy nặng.

4. Đặt bình qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo dưa bắp cải ngập nước, ấn xuống để nước muối trở lại bề mặt.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra dưa cải

bắp vào ngày thứ 7. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi nó có vị dưa chua, không có tính axit mạnh của giấm và rau đã mềm đi một chút nhưng vẫn giữ được độ giòn.

6. Để bảo quản, múc dưa cải bắp đồ vào các lọ nhỏ hơn và nén chặt lại. Đổ nước muối còn lại vào. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Dưa cải bắp này sẽ giữ được 1 năm trong tủ lạnh.

## Tạo công thức riêng

Để có màu sắc tuyệt vời, hãy làm món dưa bắp cải đỏ - củ dền. Người hàng xóm của chúng tôi đã kết hợp bùng nổ hai loại rau đỏ này và thêm ớt jalapeno cắt nhỏ để tăng thêm sự phấn khích.

---

## CARROTS CÀ RỐT

*Ngày sắp đến khi một củ cà rốt duy nhất, mới quan sát thấy, sẽ khởi đầu một cuộc cách mạng.*

— PAUL CÉZANNE, POST-

IMPRESSIONIST FRENCH PAINTER

*Không bao giờ sai khi cho cà rốt vào bất kỳ món lên men nào, ít nhất là về hương vị, màu sắc và độ giòn có liên quan. Nói cách khác, cà rốt tạo ra một món lên men giòn và đẹp mắt, dễ ăn. Bạn sẽ tìm thấy các công thức từ đầu đến cuối đều bao gồm cà rốt (thậm chí có thể nhiều hơn cả bắp cải). Curtido là dưa cải bắp được điểm nhấn bằng những đồng tiền cà rốt, cà rốt thái lát có trong Burdock-Carrot Kimchi – Kim chi nguru bằng cà rốt, và cà rốt thái nhỏ xuất hiện trong một số loại rau củ muối chua và kim chi.*

*Cà rốt ngâm nước muối cũng rất ngon. Lần giới thiệu đầu tiên của chúng tôi về cà rốt ngâm là món do một người hàng xóm Ukraina chuẩn bị. Cô ấy không bao giờ quen với tình trạng dư*

*thừa trong các siêu thị Mỹ và không thể không tiết kiệm từng mẩu thức ăn thừa. Cô ấy thậm chí còn lên men những củ cà rốt nhỏ nhất được từ việc tỉa thừa trong vườn. Cô đã mất hàng giờ đồng hồ để dọn dẹp và chuẩn bị chúng. Chúng thật đáng yêu trong bình và có hương vị hảo hạng nữa, nhưng trong khi chúng tôi áp dụng phương pháp lên men cà rốt, thì chúng tôi vẫn phải cho dê và ngựa ăn tất cả những thứ nhỏ bé đó.*

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Cà rốt có vô số màu sắc, chúng có quanh năm và sẽ biến đổi bất kỳ thực phẩm lên men nào bằng cách thêm một chút vị ngọt. Và chúng kết hợp với bất kỳ loại rau nào khác. bạn có thể yêu cầu gì hơn nữa?*

## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

Kinh doanh nấm men

*Các thực phẩm lên men có chứa một lượng đáng kể cà rốt dễ bị*



*nấm men hơn. Điều này cũng đúng đối với các loại rễ khác có hàm lượng đường cao, chẳng hạn như củ dền. Đó không phải là vấn đề, chỉ là cần lưu ý thêm. Giữ mức nước muối phù hợp trên rau sẽ loại bỏ được nấm men (xem phần Scum You Can Ignore – Loại Váng bạn có thể bỏ qua)*

## TRONG VẠI

### Carrot Kraut

#### Cà rốt muối chua

*Sản lượng: khoảng 1 gallon*

*Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp*

*Đây là bản chuyển thể từ cà rốt có gừng của Sally Fallon. Mặc dù đây là một món ăn phụ đầy màu sắc và mới mẻ nhưng chúng tôi thích nhất là bánh cà rốt. Cà rốt muối chua bổ sung độ ẩm, và với lớp phủ kem-pho mát, cuộc sống vẫn tốt đẹp. Lưu ý: Do hàm lượng đường cao, món cà rốt muối chua này*

*tiếp tục lên men trong tủ lạnh và sẽ chua hơn theo thời gian.*

## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Gọt vỏ hay không gọt vỏ

*Không phải lúc nào cũng cần thiết phải gọt vỏ cà rốt. Nếu chúng còn non và ngọt, chỉ cần chà chúng và nạo. Nếu cà rốt lớn với vỏ có màu sẫm và đắng, hãy gọt vỏ trước khi nạo.*

*8 pound cà rốt, nạo*

*1-2 muỗng canh gừng tươi bào sợi*

*Nước ép và vỏ của 1 quả chanh*

*1 ½ -2 muỗng canh muối biển chưa tinh chế*

*1. Cho cà rốt, gừng, nước cốt chanh và vỏ chanh bào vào một bát lớn. Thêm 1 ½ muỗng canh muối và dùng tay xoa bóp để muối ngấm vào rau, sau đó nêm nếm. Nó sẽ có vị hơi mặn mà không mặn quá. Thêm muối nếu cần thiết. Cà trở nên mặn gần như ngay lập tức và chất lỏng sẽ đọng lại.*

2. Chuyển hỗn hợp cà rốt vào lọ hoặc vại 1 gallon, mỗi lần vài nắm, dùng nắm tay hoặc miếng chèn ép xuống để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối trên mặt cà rốt khi ấn xuống. Khi đã nén xong, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ.

3. Dùng màng bọc thực phẩm hoặc vật dẹt nén chính khác để che phủ cà rốt. Đối với vại, hãy phủ lên trên cà rốt bằng một cái đĩa vừa với miệng hộp chứa và che phủ càng nhiều bề mặt càng tốt; sau đó đè nặng bằng một lọ kín chứa nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock làm vật đè nén kết hợp đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo cà rốt ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để nước muối trở lại bề mặt.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra cà rốt

muối chua vào ngày thứ 7. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng sử dụng khi nó có hương vị chua giòn và nước muối đặc và đậm đà.

6. Khi nó đã sẵn sàng sử dụng, hãy chuyển cà rốt muối chua sang các lọ nhỏ hơn và rửa sạch. Đổ nước muối còn lại vào. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Cà rốt này sẽ giữ được, trong tủ lạnh, trong 1 năm, nhưng tốt hơn trong vòng 6 tháng.

#### TRONG LỌ NGÂM

### **Vietnamese Pickled Carrot and Daikon** **Củ cải trắng và cà rốt ngâm Việt Nam.**

Sản lượng: khoảng ½ gallon

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật ngâm nước muối

Đây là một biến thể của rau củ ngâm, một thành phần quan trọng trong món **bánh mì Việt Nam**, là phiên bản ẩm thực của món bánh mì dài kẹp thịt, anh

hùng hoặc phụ. Nguyên liệu truyền thống là dưa chua ngâm dấm, nhưng loại lên men lacto này cũng có trong món này và các loại bánh mì khác. Vì những món ngâm này là kiểu châu Á nên bạn sẽ ngâm nước muối với một ít đường.

## **NƯỚC MUỐI**

*½ chén muối biển chưa tinh chế*

*2 muống canh đường*

*1 gallon nước không clo*

*2 pound cà rốt, gọt vỏ và thái sợi*

*2 pound củ cải trắng, gọt vỏ và thái sợi*

*1-2 lá nho (tùy chọn)*

*1. Đối với nước muối, cho muối và đường vào nước, khuấy đều.*

*2. Sắp xếp cà rốt và củ cải trắng, nhét chúng dưới vai lọ hoặc chừa khoảng trống 4 inch đối với vai. Đổ một lượng nước muối vừa đủ để ngập hết rau củ. Dự trữ nước muối còn lại trong tủ lạnh. (Nó sẽ giữ được 1 tuần; sau đó hãy loại bỏ và tạo một mẻ mới,*

*nếu cần.)*

*3. Đặt lá nho, nếu sử dụng, lên trên rau. Đối với vai, đặt một chiếc đĩa lên trên đồ ngâm; đè nặng xuống đĩa bằng một lọ kín đựng đầy nước. Nếu sử dụng lọ, không cần vật đè nén hoặc đồ đè nặng nếu đồ ngâm được nêm ở vị trí dưới vai; chỉ cần đầy lỏng lẻo là được.*

*4. Đặt qua một bên lên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó và tránh ánh nắng trực tiếp, ở nơi mát mẻ trong 7 đến 14 ngày. Trong thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và đổ thêm nước muối dự trữ lên trên, nếu cần, để che phủ. Bạn có thể thấy váng nổi phía trên; nó vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra.*

*5. Khi rau lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử dưa ngâm của mình. Chúng sẵn sàng khi chúng có vị dưa ngâm muối không có tính axit mạnh của giấm.*

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Những thứ này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 12 tháng.

## Fermented Carrot Sticks Que cà rốt lên men

Đây là một biến thể thân thiện với trẻ em của công thức trên. Que cà rốt ngâm có thể là cánh cửa dẫn trẻ tới các thực phẩm lên men. Chúng giòn và rất

tiện lợi; chỉ cần lấy ra khỏi bình và thưởng thức cùng với bơ đậu phộng.

Thực hiện theo quy trình đối với Cà rốt và củ cải ngâm kiểu Việt Nam, chỉ sử dụng cà rốt và cắt chúng thành que. Để lên men ít chua hơn, không bỏ đường trong nước muối. Để có thêm một chút hương vị, hãy thêm một nhánh hương thảo hoặc 3 hoặc 4 lát chanh vào bình.

---

## CAULIFLOWER SÚP LƠ

*Cauliflower is nothing but cabbage with a college education.*

Súp lơ chính là bắp cải với trình độ cao.

— MARK TWAIN, *PUDD'NHEAD WILSON*, 1894

Bông Súp lơ, đúng như tên gọi, là một bó hoa. Nó có lẽ đã phát triển ở Tiểu Á, từ bắp cải dại, mọc trong các khu vườn ở khu vực đó vào khoảng năm 600 trước Công nguyên. Các nhà thực

vật học tin rằng nó trông giống như cải bắp ngày nay.

Nó đã ghi dấu ấn trong nền ẩm thực vào thế kỷ 16 với tên gọi **caulifiori**, từ Genoa, sau đó đến Pháp, nơi nó được trồng trong các khu vườn và được gọi là **chou-fleur**. Nó được đánh giá cao vì hương vị thơm ngon.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Bắp súp lơ được gọi là **curd**. Khi lựa

chọn, thật tuyệt khi nhìn thấy những chiếc lá dày, xanh đậm bao quanh nó. Chúng đóng vai trò bảo vệ và giữ cho súp lơ tươi. Tuy nhiên, chúng thường đã được cắt bỏ, vì vậy khi bạn kiểm tra **curd**, nó phải rắn chắc. Tình trạng phân tách ra trong các cụm chồi, hoặc một kết cấu thô hoặc lỏng lẻo, có nghĩa là bắp đã trưởng thành qua thời kỳ chất lượng cao nhất. **Curd** phải có màu trắng kem, không xỉn màu. Đừng bận tâm với súp lơ có đốm, vì những đốm này là một dấu hiệu khác của tuổi tác.

Các biến thể khác với màu trắng kem thông thường cũng lên men tốt.

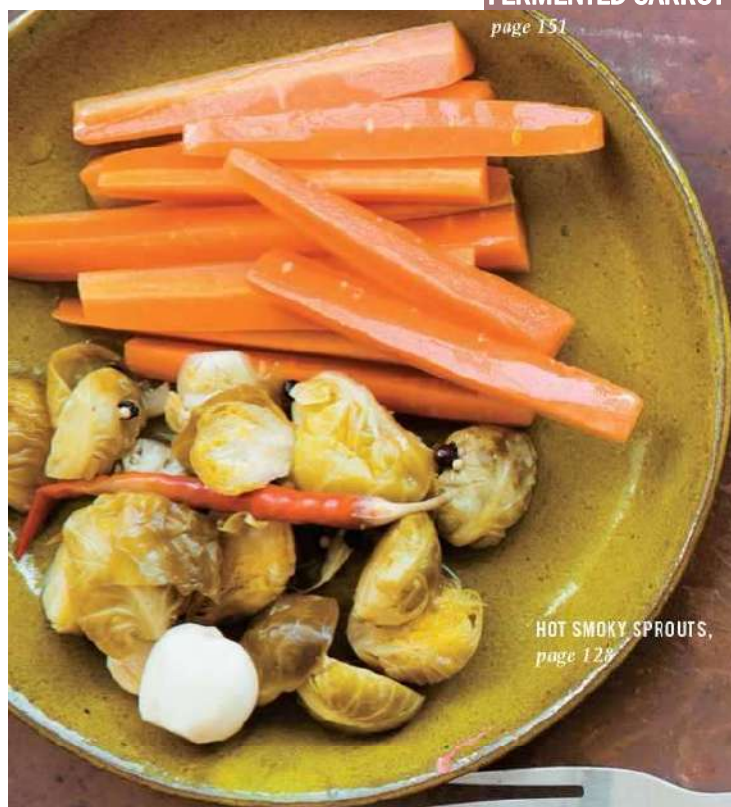
Súp lơ cam được phát triển mạnh ở Canada vào những năm 1970; nó có vị ngọt hơn và tự hào có lượng vitamin A nhiều hơn 25% so với loại nhạt màu. Nguồn gốc của hoa súp lơ màu tím không rõ ràng, nhưng người ta nói rằng nó phát triển tự nhiên. Màu sắc đến từ anthocyanin, được coi là một chất chống oxy hóa có lợi.

Đối với chúng tôi, súp lơ xanh và Romanesco được chắt hay chớ trong vại, có thể là do những giống này là sự lai tạo giữa súp lơ và bông cải xanh, và súp lơ xanh là đứa con có vấn đề với vại.



FERMENTED CARROT STICKS, / CÀ RÓT QUE LÊN MEN

page 151



HOT SMOKY SPROUTS,  
page 128



TOMATILLO SALSA,  
page 240



BURDOCK-CARROT KIMCHI,  
page 131



JUNIPER-ONION  
KRAUT, page 133







PICKLED CRANBERRIES,  
page 274



CAULIKRAUT, page 154



PRESERVED LIMES,  
page 271



GARLIC PICKLE SLICES,  
page 169

### **Kirsten viết**

❖ Tôi đã cắt giầu, gọt giũa và cải tạo rất nhiều bông súp lơ vào bữa ăn gia đình. Súp lơ trắng có một lượng lớn vitamin C và K. Ăn Raw, một khẩu phần đáp ứng 77% nhu cầu C hàng ngày; khi nấu chín, con số đó giảm xuống còn 46 phần trăm. Trích dẫn lời của một thành viên trong gia đình tôi: “Ăn đồ ăn ngon xứng đáng để có vitamin. Nhưng súp lơ raw lên men lại là một câu chuyện hoàn toàn khác.

Khoảng năm năm trước, tôi tự hào giao dịch một số phô mai feta do mình làm để lấy một hộp súp lơ lớn. (Gia đình tôi không đồng tình với tôi.) Năm đó khu vườn của chúng tôi trồng được nhiều ớt jalapenos. Tôi ngâm muối súp lơ với hành tây, cà rốt và rất nhiều tỏi. Giòn và cay, súp lơ có tất cả các hương vị tuyệt vời. Với chiêu bài mới này, súp lơ đã trở thành một món ăn mới được nhiều gia đình yêu thích.

### **TRONG VAI**

## **CauliKraut** **Súp lơ muối chua**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Relishes, Chutneys, Salsas, và Fermented Salads

Khi làm món súp lơ muối chua thơm ngon này, điều quan trọng là bạn phải cắt mỏng súp lơ như dải ruy băng. Sử dụng máy thái mandoline hoặc tùy chọn thái trên máy xay nhỏ. Cách thứ hai cũng tốt, nhưng hãy lưu ý rằng các mẫu súp lơ giòn có xu hướng vỡ ra và bay ra khỏi quầy - chỉ cần quay chúng lại và bỏ chúng trở lại bát.

**1 bông (1 ½ pound) súp lơ trắng**

**2 quả ớt jalapenos, băm nhỏ**

**1 - 1 ½ thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

1. Rửa sạch súp lơ trong nước lạnh. Cắt thành từng chiếc hoa nhỏ và cắt lát mỏng nhất có thể. Cho jalapenos vào bát. Rắc 1 muỗng cà phê muối, dùng tay xoa đều; để yên trong 30

phút. Nó có vẻ quá khô, nhưng đừng lo, sẽ ổn thôi.

2. Xóc và xoa bóp súp lơ đã ướp muối một lần nữa trong vài phút để mọi thứ được trộn đều. Ấn chặt vào lọ. Có thể vẫn còn quá khô, nhưng súp lơ sẽ tiếp tục tiết nước khi quá trình lên men bắt đầu. Tiếp tục và nhấn nó xuống. Đặt lên trên thực phẩm lên men một túi ziplock, nhấn túi xuống, sau đó đổ đầy nước vào túi và buộc kín; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng. Nếu bạn cảm thấy không đủ nước muối, hãy đợi khoảng 8 giờ, lấy túi ra và ấn xuống để nước muối nổi lên bề mặt. Sau đó thay túi.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 8 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau đã ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối lên bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên

men vào ngày thứ 4. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi nó có vị dưa chua, không có tính axit mạnh của giấm; và các hương vị đã hòa quyện.

5. Nhấn xuống để đảm bảo súp lơ muối chua đã ngập nước, vặn chặt nắp và cất vào tủ lạnh. Thực phẩm lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 10 tháng.

## **Curried CauliKraut**

### **Súp lơ muối chua cà ri**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Đây là một biến thể của súp lơ muối chua, màu vàng đất, có gia vị của Ấn Độ. Nướng hạt gia vị cà ri sẽ làm tăng hương vị, nhưng nếu muốn, bạn có thể thay thế bằng 2 thìa cà phê bột cà ri

**1 thìa cà phê hạt mù tạt**

**½ thìa cà phê hạt rau mùi**

**½ thìa cà phê hạt thì là**

**1 bông (1 ½ pound) súp lơ trắng, cắt thành bông và cắt lát thật mỏng**



**2 củ cà rốt, thái sợi**

**Nước ép của 1 quả cam (1/3 cốc)**

**1 cây hành lá, ngò rí, cắt khúc**

**1 ½ -2 thìa cà phê muối biển chưa**

**tinh chế**

1. Trong chảo khô, nướng mù tạt, hạt rau mùi và hạt thì là cho đến khi có mùi thơm. Để qua một bên.

2. Làm theo công thức của CauliKraut – súp lơ muối chua, không sử dụng ớt jalapeno và cho các nguyên liệu còn lại vào tô cùng với súp lơ đã cắt lát, bao gồm cả hạt đã nướng.

### TRONG LỌ NGÂM

Súp lơ là lựa chọn tự nhiên để ngâm nước muối trong bất kỳ loại rau nào. Để chuẩn bị cho món súp lơ ngâm nước muối, đầu tiên bạn hãy loại bỏ những lá bên ngoài. Lật ngược curd lại và dùng dao gọt bỏ bỏ lõi hoặc cuống.

Tách rời phần curd và tách bông hoa thành những miếng vừa ăn. Khi

gặp những thân cây to, bạn dùng dao gọt bỏ chúng, sau đó tiếp tục tách thành từng miếng vừa ăn. Những gì bạn muốn là giữ lại những bông hoa đẹp để đó

### BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

#### Tươi là tốt nhất

Luôn sử dụng rau tươi trong quá trình lên men. Các loại rau cũ cung cấp ít năng lượng hơn, có ít chất dinh dưỡng hơn, và không có mùi vị tươi ngon, dẫn đến việc kém phản ứng hơn trong vại hoặc lọ.

### Edgy Veggies

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật ngâm nước muối

Loại hỗn hợp này có thể từ cay đến rất cay, tùy thuộc vào loại ớt jalapenos. Công thức này được lấy cảm hứng từ cà rốt và ớt jalapenos ngâm được phục



vụ trong nhiều nhà hàng Mexico. Chúng thường xuất hiện trên bàn ăn mùa đông của chúng tôi, trang trí cho các món hầm, súp và đậu. Một gallon có vẻ nhiều nhưng bạn sẽ thấy chúng hết nhanh chóng.

**1 bông súp lơ, cắt thành bông hoa nhỏ**

**5 tép tỏi trở lên, cả củ hoặc cắt đôi**

**2 pound cà rốt, gọt vỏ và cắt lát**

**1 củ hành tây, cắt miếng vừa ăn**

**1 pound ớt jalapenos, bào sợi và cắt thành từng khoanh (trái vụ, thay thế bằng 2 muỗng canh ớt bột và thêm một vài củ cà rốt và bông nhỏ súp lơ)**

**1-2 muỗng canh lá oregano khô, nghiền nhỏ**

**1 gallon Nước muối cơ bản ( $\frac{1}{2}$  chén muối biển không tinh chế với 1 gallon nước chưa khử clo)**

**1 - 2 lá nho (tùy chọn)**

1. Cho rau và gia vị vào một tô lớn và trộn để phân bố đều các nguyên liệu. Nén vào vại hoặc lọ, nhét chúng vào dưới vại lọ hoặc để lại khoảng trống 4 inch đối với vại. Đổ một lượng nước muối vừa đủ để ngập hết rau củ. Hãy nhớ câu thần chú: **Hãy ngâm trong nước muối và tất cả sẽ ổn.** Dự trữ nước muối còn sót lại trong tủ lạnh. (Nó sẽ giữ được 1 tuần; sau đó hãy loại bỏ và tạo mẻ mới, nếu cần.)

2. Đặt một lá nho hoặc một miếng màng bọc thực phẩm lên trên để giữ cho gia vị và rau củ không bị trôi. Đối với vại, đặt lên trên rau một chiếc đĩa và đồ đè nặng, chẳng hạn như một cái lọ chứa đầy nước đầy kín để giữ cho mọi thứ ở đúng vị trí. Nếu sử dụng bình, không cần vật đè nén hoặc đồ đè nặng, vì rau đã được nén đúng vị trí dưới vại lọ; chỉ cần che đầy lỏng lẻo.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 21 ngày. Trong

suốt thời gian chờ lên men, theo dõi mức nước muối và đổ thêm dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Khi rau lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử đồ ngâm của mình. Vào mùa hè, điều này có thể sớm nhất là 1 tuần; trong môi trường mát hơn sẽ gần 2 tuần. Chúng sẵn sàng khi có vị dưa chua vừa miệng, không có tính axit mạnh của dấm; các hương vị đã hòa quyện; và chúng mềm hơn lúc tươi nhưng vẫn giữ được độ giòn.

5. Khi rau củ đã sẵn sàng sử dụng, bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Sau khoảng 1 ngày, hãy kiểm tra để chắc chắn rằng dưa ngâm muối vẫn ngập nước, hãy đổ thêm nước muối đã để giành lên trên, nếu cần. Những loại rau củ ngâm muối này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 1 năm.

# CELERIAC CỦ CẦN TÂY

*Thật không may, mọi người dường như hoàn toàn bị bối rối bởi củ cần tây, nhưng nó rất đẹp trong món súp hoặc cắt lát mỏng vào món salad. Khi nướng, nó trở nên ngọt ngào và khi trộn với khoai tây và nghiền, đó là một niềm vui trọn vẹn.*

— JAMIE OLIVER, *HAPPY DAYS WITH THE NAKED*

CHEF, 2001

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Củ cần tây, mặc dù thiếu vẻ đẹp thông thường (nó thực sự không đẹp), lại rất ngon khi lên men, nhưng quan trọng hơn, nó là một trong những chất nền yêu thích của chúng tôi cho món **crucifer-free kraut** rau củ muối chua không có rau họ cải (tốt cho những người không ăn được cây họ cải). Các mảnh vụn giữ được quá trình lên men và tạo độ sệt tốt. Nó có hương vị cần tây nhẹ, mà các loại rau và gia vị khác bổ sung, vì vậy nó là một bổ sung tuyệt vời cho món rau củ muối chua.

## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Làm việc với củ cần tây

Củ cần tây hơi khó gọt vỏ. Tuy nhiên, phần trên và các bên không khó khăn lắm. Dùng dao gọt bỏ vỏ cẩn thận. Phần dưới của rễ là nơi gây rối rắm: có một khối rễ rối với những mảnh đất bám vào. Bạn có thể dành nhiều thời gian cố gắng tận dụng hầu hết mớ rễ hoặc cắt bỏ phần dưới và tiếp tục.

### Kirsten viết

❖ *Celeriac, hay củ cần tây, rất hiếm trên bàn ăn của người Mỹ. Mặt khác, ở châu Âu, nó khá phổ biến. Tôi lớn lên ăn nó như một món salad nóng, hơi giống món salad khoai tây ấm truyền thống. Mẹ tôi luộc chín rồi gọt vỏ khi còn ấm. Bà ấy thái lát mỏng, thêm một ít hành tây sống, và tẩm giấm, dầu, muối, và tiêu. Và đây là cách tôi chuẩn bị cho chồng và các con. Lũ trẻ đã chịu đựng món này.*

Cách đây vài năm, khi chúng tôi bắt đầu thử nghiệm lên men củ cần tây, chúng tôi đã rất ngạc nhiên vì độ ngon của nó.

## TRONG VỊ

### **Naked Celeriac Kraut** **Củ cần tây muối chua** **không thêm các loại khác**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Đây là củ cần tây lên men, đơn giản và khiêm tốn. Giống như Naked Kraut, nó rất ngon và linh hoạt. Công thức này được cắt nhỏ để có độ sệt của dưa chua; tuy nhiên, đối với một món “salad” thay thế, hãy cắt lát mỏng củ cần tây trên máy thái mandoline.

**2 pound củ cần tây, làm sạch, gọt vỏ và cắt nhỏ**

**1 – 1 1/2 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

1. Trong một bát lớn, trộn củ cần tây với 1 thìa cà phê muối và xoa đều, sau đó nênm nênm. Nó sẽ có vị hơi mặn mà quá mặn. Thêm muối, nếu cần, cho đến khi bạn thích. Củ cần tây sẽ mềm nhũn và chất lỏng có thể bắt đầu đọng lại. Chất lượng khô của những củ này có nghĩa là đôi khi nước muối không rõ ràng cho đến khi ép củ cần tây vào bình.

2. Mỗi lần chuyển một vài năm vào lọ 1 qt hoặc vại 1 gallon. Nhấn xuống từng phần bằng năm tay hoặc một miếng đệm để loại bỏ túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối ở trên cùng khi bạn nhấn. Khi lọ đã nén đầy, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ lên trên cùng vật đè nén chính - một miếng bọc nhựa hoặc lá nho, nếu có. Đối với vại, hãy làm tương tự với một đĩa vừa với miệng hộp chứa và che phủ càng nhiều rau càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock.

3. Đặt lọ qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 10 ngày. Kiểm

tra hàng ngày để đảm bảo củ cần tây ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra củ cần tây muối chua vào ngày thứ 5. Nó đã sẵn sàng khi nó có vị chua vừa ý. Lưu ý: Kết cấu sẽ mềm hơn so với dưa bắp cải.

5. Khi củ cần tây muối chua đã sẵn sàng sử dụng, bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Món này sẽ giữ được 1 năm trong tủ lạnh.

## **Hungarian Celeriac** **Củ cần tây Hungary**

See photo on page 217

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Trong các lớp học thực hành làm rau củ muối chua của chúng tôi, các loại rau củ được xếp thành đống cao để học

viên lựa chọn. Chúng tôi bắt đầu bằng cách ném thử rau củ muối chua để mọi người biết họ thích gì. Món củ cần tây muối chua này luôn khiến sinh viên ngạc nhiên và thích thú, không chỉ vì nó ngon mà còn vì hầu hết mọi người chưa bao giờ nghĩ đến việc lên men củ cần tây. Thông thường, khi đến lúc làm rau củ muối chua, bạn sẽ phải điên cuồng lao vào đóng rau thay vì loại củ xương xẩu này.

**2 pound rễ củ cần tây, cắt nhỏ**  
**5-6 quả ớt sập (dùng loại Hungary để lấy vị cay nóng, chuối cho vị ngọt), cắt lát mỏng**  
**1 thìa súp đầy hạt caraway**  
**1 thìa cà phê ớt bột**  
**1 -1 ½ thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

Làm theo hướng dẫn cho Naked Celeriac Kraut –(Củ cần tây muối chua) thêm ớt và gia vị với củ cần tây.

## **Tạo công thức riêng**

Kết hợp củ cần tây vào hỗn hợp dưa ngâm muối.



## CELERY CẦN TÂY

*Cách tốt nhất để biết những người khác đang làm gì trong ngành kinh doanh cần tây, là lấy một bó cần tây của bạn loại trung bình, buộc một bó rêu than bùn ẩm lên trên cuống, sau đó bọc tất cả trong giấy để tránh không khí và bị hỏng, và bắt chuyến tàu sớm đến thành phố gần nhất của bạn; hỏi người bán tạp hóa ưa thích của thị trấn, và chỉ cho anh ta thấy những gì bạn có.*

— HOMER L. STEWART, *CELERY  
GROWING AND MARKETING A  
SUCCESS*, 1891

*Cần tây nằm ở đâu trên thang điểm dinh dưỡng? Truyền thuyết thời hiện đại kể rằng cần tây tiêu thụ nhiều calo hơn lượng calo chứa trong nó, và đó là toàn bộ nước, khiến một số người nghĩ nó như một loại thực phẩm ăn kiêng và những người khác nghĩ nó như một loại thực phẩm rỗng. Thay vào đó, cần tây tự hào có một số lợi ích sức khỏe.*

*Mất ngủ, lo lắng nhẹ, huyết áp cao, viêm khớp, sỏi thận hoặc sỏi mật, bất kỳ ai? Cần thư giãn, phòng ngừa ung thư, kích thích tình dục? Rau cần tây. Nó không hề trống rỗng.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Để lên men, hãy tìm những cây cần tây tươi nhất. Chúng tôi sử dụng cần tây truyền thống trồng tại địa phương; thân cây xanh hơn và có nhiều lá hơn. Thân cây cũng đặc hơn, có nghĩa là hương vị mạnh hơn và kết cấu giòn hơn.*

*Cần tây trồng tại địa phương có ít độ ẩm hơn so với cần tây mua ở cửa hàng. Khi nhét vào vại, với sự kiên nhẫn và kiên trì xoa bóp, nó sẽ tiết ra đủ nước muối của riêng mình. Nhưng với độ ẩm thấp này, cần tây vườn lên men có hương vị nồng hơn và kết cấu chắc hơn.*

### Celery “Stuffing” Hỗn hợp cần tây để nhồi

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lộ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn*

Kỹ thuật sử dụng: Relishes, Chutneys, Salsas, và Fermented Salads

Tên "có vị bánh mì" này có vẻ vô lý đối với một loại rau lên men, nhưng bạn sẽ ngạc nhiên. Nó không phải là món relish, rau củ muối chua, kim chi, rau củ ngâm hay hỗn hợp gia vị. Tuy nhiên, đó là một sự hiện diện đáng kể trong miệng, và cỏ xạ hương và cây xô thơm gợi ý cho bữa tối gà tây. Cho dù bạn gọi là stuffing (hỗn hợp để nhồi) hay dressing (nước sốt), đây có thể là một lựa chọn không chứa gluten để nhồi thịt gia cầm hoặc để ăn cùng như một loại nước sốt.

**1 ½ pound cần tây, bao gồm cả lá,**

**cắt nhỏ**

**8-10 lá xô thơm tươi, cắt lát mỏng**

**1 muỗng canh cỏ xạ hương tươi cắt**

**nhỏ**

**1 thìa cà phê muối biển chưa tinh**

**chế**

## **1-2 lá nho (tùy chọn)**

1. Kết hợp cần tây, cây xô thơm và cỏ xạ hương. Rắc muối, mỗi lần một ít, nêm nếm tùy thích cho đến khi hơi mặn nhưng không quá mặn. Xoa bóp hỗn hợp và để yên, đắp trong 30 phút.

2. Nhồi hỗn hợp mỗi lần vài nắm vào lọ 1 qt, nhấn để loại bỏ túi khí và tiết ra nước muối; vì cấu trúc kết hợp, nên bạn sẽ phải nỗ lực để nhét hỗn hợp chặt. Áp lực này sẽ giải phóng nhiều nước muối hơn. Khi lọ được đóng gói, hãy để lại khoảng trống phía trên từ 2 đến 3 inch. Với cần tây mua ở cửa hàng sẽ có một lớp nước muối đáng kể, trong khi cần tây nhà trồng, nước muối chỉ vừa đủ che phủ rau. Thêm lá nho, màng nhựa phủ hoặc vật đè nén chính khác. Vì lượng nước muối thấp, nên hãy đảm bảo điều này rau được đè nặng kỹ bằng lọ kín hoặc túi ziplock chứa đầy nước để đóng vai trò là kết hợp vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt để chờ lên men ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và

mát mẻ, trong 5 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng cần tây đã ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy vầng nổi phía trên; nói chung nó vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại.

4. Bắt đầu thử nghiệm lên men vào ngày thứ 5. Khi đã sẵn sàng, loại thực phẩm lên men này sẽ giòn, có vị của cây xô thơm, và sẽ có vị chua nhẹ, nhẹ, rất khác với vị chua đậm của hầu hết các loại rau củ muối chua khác.

5. Khi đủ chua theo khẩu vị của bạn, hãy nhấn thực phẩm lên men dưới nước muối, vặn nắp và bảo quản trong tủ lạnh. Do hàm lượng nitrat tự nhiên cao, cần tây bảo quản tốt, nếu ngập nước, và sẽ để được hơn 1 năm, nhưng bạn nên ăn trước thời hạn đó sẽ ngon hơn.

## **Celery-Mint Salad** **Salad bạc hà-cần tây**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: *Relishes, Chutneys, Salsas, và Fermented Salads*

Mát mẻ, tươi sáng và sống động, đây là một biến thể có hương vị mùa hè của công thức Celery "Stuffing" ở trên. Phục vụ riêng hoặc thêm vào món salad rau trộn.

**1 ½ pound cần tây, bao gồm cả lá, cắt lát mỏng**

**1 bó hành, gồm cả lá, thái nhỏ**

**6 nhánh bạc hà, cắt lát mỏng**

**1 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

**1-2 lá nho (tùy chọn)**

Làm theo công thức Celery "Stuffing" – Hỗn hợp nhồi cần tây, thêm hành lá và bạc hà vào cần tây trước khi thêm muối.

## **Tạo công thức riêng**

Cần tây, hành tây và cà rốt tạo thành "bộ ba thần thánh" được gọi là **mirepoix**. Chúng được sử dụng làm hương liệu cho nhiều món ăn Pháp. Người Pháp chế cà rốt bằng ớt chuông,

*lấy cảm hứng từ ẩm thực Creole của Louisian; Cần tây, hành tây và tỏi là cơ sở cho nhiều món ăn Ý, Bồ Đào Nha và Tây Ban Nha. Mỗi loại rau này lên men một cách thú vị. Hãy thử lên men bộ ba nổi tiếng này một mình hoặc với các loại thảo mộc và gia vị.*

*Cần tây ngâm nguyên nhánh trong Nước muối Cơ bản (1/2 chén muối biển chưa tinh chế với 1 gallon nước không khử clo) có hoặc không có gia vị. Nếu bạn giữ nguyên phần cuống, hãy chắc chắn loại bỏ phần xơ - nếu không bạn sẽ giống như ăn phải chỉ nha khoa lên men.*

---

## CHARD CẢI CẦU VÒNG

*Bạn có một vụ mùa cải cầu vòng lớn và muốn bảo quản nó? Chúng tôi có thể giúp bạn xử lý những thân cây, nhưng xin lỗi, những chiếc lá không tự tỏa sáng.*

*Mục tiêu của chúng tôi là giúp bạn đưa từng loại rau lên tầm cao mới về hương vị chứ không phải để lên men mọi thứ. Nếu bạn muốn thêm một vài lá cải vào hỗn hợp dựa trên bắp cải trong cây, hãy đảm bảo cắt nhỏ chúng và coi chúng như một loại thảo mộc.*

### TRONG LỌ NGÂM

*Mùi vị của thân cây cải cầu vòng giống như thân cây ngâm muối, nhưng chúng có hương vị của bất kỳ loại thảo mộc nào bạn lên men với chúng và với các tùy chọn màu sắc cầu vòng - ruby, fuchsia, cam, vàng và trắng - chúng trông thật thú vị trong lọ. Sử dụng hương vị ngâm muối yêu thích của bạn và làm theo hướng dẫn để ngâm nước muối*

---

## CILANTRO (CORIANDER) RAU MÙI

*Một số người yêu thích rau mùi. Một số khác thì không. Nếu bạn không thích nó mãnh liệt - được rồi, bạn không ưa nó - chỉ cần chuyển qua rau cải rổ. Nếu bạn đang ở trại I-love-cilantro (tôi yêu rau mùi), thì hãy tiếp tục đọc.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Trong cửa hàng tạp hóa, bạn sẽ thường tìm thấy rau mùi bên cạnh mùi tây. Loại thảo mộc này mềm hơn mùi tây, và điều đó rõ ràng là nó không tồn tại được lâu trong ngăn chứa rau củ tủ lạnh ở nhà. Chọn những bó có lá tươi sáng, không có dấu hiệu vàng hoặc héo. Để giữ được lâu hơn một chút, hãy bảo quản nó như một bó hoa, với các cành ngập trong cốc nước.*

*Ở Hoa Kỳ, hạt khô được gọi là hạt rau mùi. Bạn sẽ tìm thấy chúng cả xay và nguyên hạt trong phần gia vị. Hạt rau mùi không thể thiếu trong hỗn hợp gia vị ngâm.*

*Chúng tôi muốn lên men hạt rau mùi xanh, một nguyên liệu mà bạn có thể cần vườn hoặc hộp trồng cây, vì rất có thể bạn sẽ không tìm thấy nó ở các cửa hàng. Để thu hoạch, hãy tuốt hạt trước khi chúng phát triển hoàn toàn, khi chúng vẫn còn xanh. Hương vị nằm ở đâu đó giữa hạt rau mùi sắp trưởng thành và thân lá rau mùi đã phát triển. Hạt rau mùi ở trạng thái kỳ diệu này chỉ trong vài ngày.*

### TRONG LỌ NGÂM

#### **Pickled Green Coriander** **Hạt rau mùi xanh ngâm**

*Sản lượng: khoảng ½ pint*

*Lọ lên men: 1 pint*

*Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm muối*

*Loại hạt nhỏ xíu màu xanh ngâm muối này rất ngon, và kích thích của mẻ là minh chứng cho sự kiên nhẫn của bạn. Cách tốt nhất mà chúng tôi đã tìm ra*



để đạt hiệu quả trong công việc loại bỏ những hạt tròn nhỏ khỏi cuống của đậu hạt là dùng một chiếc kéo. Bạn sẽ không cần phải làm nhiều nước muối, vì vậy nếu có thể sắp xếp thời gian cùng với một dự án ngâm muối khác, bạn có thể lấy một chút nước muối cho món hạt ngò tí hon ngâm muối của mình.

#### **1/2 -1 chén hạt rau mùi xanh**

**1 cốc nước muối dưa chuột (2 thìa cà phê muối biển không tinh chế vào 1 cốc nước không khử clo)**

**Lá nho (tùy chọn)**

1. Bỏ hạt vào lọ nhỏ, để lại vài inch trống phía trên. Đổ đủ nước muối để che phủ hạt hoàn toàn. Phủ lá nho lên trên hạt, nếu sử dụng. Phủ túi ziplock hoặc lọ chứa đầy nước bít kín.

2. Đặt sang một bên, nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ. Lên men từ 4 đến 7 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo hạt luôn ngập nước. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại.

3. Khi hạt lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu kiểm tra hạt. Chúng sẽ có vị chua dễ chịu như thành phẩm rau mùi ngâm.

4. Bảo quản những thứ này trong một lọ nhỏ có nắp đậy chặt. Chúng sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 6 tháng.

#### **Kirsten viết**

❖ Là một người làm vườn, tôi luôn buồn khi những cây ngò bắt đầu đâm chồi. Những chiếc lá thừa thớt khi cây ra hoa và kết hạt, và chúng không còn khả dụng để cắt tỉa và thêm vào công thức nấu ăn theo ý muốn. Khi cây sinh trưởng tốt, tôi có thể bảo quản thêm những chiếc lá khác, nhưng những loại dầu thơm nhạy cảm tạo ra hương vị cho rau mùi sẽ biến mất khi khô.

Một mùa hè, tôi quyết định thử lên men hạt và lá rau mùi xanh. Thật là ngạc nhiên - và hồi hộp - nó hoạt động thật tốt biết bao. Đây là sự khởi

*đầu cho hành trình của tôi theo con  
đường của hương liệu và hỗn hợp  
gia vị lên men.*

## TRONG VAI

### Whole-Leaf Cilantro

### Rau mùi nguyên lá

Sản lượng: khoảng ½ pint

Lọ lên men: 1 pint

Kỹ thuật sử dụng: Lên men rau mùi nguyên lá

Ngò lên men có vị mặn nhẹ với một chút hương chanh và là loại rau mùi có đặc, tinh khiết. Công thức này sử dụng toàn bộ lá, khi hoàn thành có thể được cắt nhỏ và dùng để trang trí, giống như cách bạn làm với lá tươi. Bạn cũng có thể làm hỗn hợp rau mùi bằng cách cho lá và thân qua máy xay thực phẩm, theo các bước làm hỗn hợp gia vị và chất nền trong chương 5.

**2-3 bó rau mùi (khoảng ½ pound)**

**½ thìa cà phê**

1. Loại bỏ lá khỏi thân cây. Cho vào bát và rắc muối lên. Trộn muối vào, lá sẽ ngay lập tức rỉ mồ hôi. Dùng tay vò nhẹ và massage cho muối ngấm vào lá. Lá sẽ nhanh chóng héo và bắt đầu

tiết nước muối. Đừng mong đợi nhiều nước muối; đây gần như là một loại lên men khô. Nó nên có vị mặn nhưng vẫn dễ chịu; nếu không, sau đó thêm một chút muối.

2. Nhấn lá vào lọ pint. Đè lên trên rau lên men bằng một túi ziplock cỡ 4 lít. Ấn túi xuống trên bề mặt rau lên men, sau đó đổ nước vào và đậy kín.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để lên men, ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 7 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo lá ngập nước, ấn nếu cần để nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng. Những chiếc lá sẽ trở thành một màu xanh thâm, héo úa.

4. Bạn có thể bắt đầu thử độ lên men vào ngày thứ 4. Khi nếm thử, vị chua không rõ ràng như vị muối. Lên men lâu hơn nếu muốn có nhiều axit hơn.

5. Để bảo quản, ấn trực tiếp một vòng nhỏ của màng bọc thực phẩm hoặc

giấy sếp lên bề mặt của đồ lên men. Vặn chặt nắp và bảo quản trong tủ lạnh, kiểm tra định kỳ xem rau lên men có ngập nước không. Rau lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 6 tháng.

### CILANTRO MEDICINE THUỐC RAU MÙI

Cũng như nhiều loại rau thơm, rau mùi có một số đặc tính chữa bệnh. Kết hợp thực phẩm-làm thuốc vào bữa ăn là một cách tuyệt vời để hỗ trợ sức khỏe cho gia đình bạn.

Rau mùi được cho là có thể làm sạch cơ thể khỏi các kim loại nặng. Các hợp chất của nó liên kết với các kim loại nặng, chẳng hạn như thủy ngân, và giải phóng khỏi các mô.

### Cilantro “Salsa” “Salsa” cây rau mùi

Sản lượng: khoảng 1 pint

Lọ lên men: 1 pint

Kỹ thuật sử dụng: Hỗn hợp gia vị và

chất nền

Loại gia vị này làm tăng thêm sự thú vị cho các món cuốn và món xào. Đậu phộng, dầu đậu phộng và đường được thêm vào sau quá trình lên men nên không để được lâu, nhưng hãy thử để có sự thay đổi nhịp độ nhanh chóng.

2 bó rau mùi (khoảng ½ pound)

4 tép tỏi

1-2 quả ớt, serrano hoặc jalapeno

1 thìa gừng tươi nạo

1 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế

3 thìa nước cốt chanh

### SAU KHI LÊN MEN

¼ chén đậu phộng rang, xay nhỏ trong máy xay thực phẩm (tùy chọn)

2 muỗng canh dầu đậu phộng

½ thìa cà phê đường

1. Cho rau mùi, tỏi, ớt và gừng vào máy xay thực phẩm và trộn thành hỗn hợp sệt. Rắc muối và thêm nước cốt chanh. Ấn vào lọ pint và đặt lên trên

bằng một túi ziplock cỡ 4 lít. Ấn túi xuống mặt trên của thực phẩm, sau đó đổ nước vào túi và đậy kín.

2. Đặt trên khay nướng để chờ lên men, ở một nơi nào đó gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 7 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau đã ngập nước, nếu cần thì ấn nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy xem phụ lục nếu bạn lo lắng. Những chiếc lá sẽ trở

thành một màu xanh thẫm, héo úa.

3. Bạn có thể bắt đầu thử độ lên men vào ngày thứ 4. Khi nếm thử, vị chua không rõ ràng như vị muối. Lên men lâu hơn nếu muốn có nhiều axit hơn.

4. Sau khi lên men, cho đậu phộng, dầu đậu phộng, đường vào khuấy đều. Cái này có thể ăn ngay hoặc bảo quản trong tủ lạnh khoảng 1 tuần. Nếu không có các chất bổ sung sau lên men, hỗn hợp này có thể được bảo quản trong tủ lạnh trong 6 tháng.

---

## COLLARD GREENS RAU CẢI RỎ

Rau cải rỏ lên men hơi dai, mặc dù không quá mức gây khó chịu. Chỉ cần lưu ý rằng chúng không mềm như khi nấu chín. Chúng tôi thích lên men những loại rau này với các loại gia vị thơm và cay.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Rau cải rỏ có quanh năm, nhưng ở những nơi có khí hậu lạnh, chúng tốt nhất vào những tháng mùa đông, khi

chúng ngọt và mọng nước. Trong cái nóng của mùa hè, chúng có xu hướng dai và hơi đắng. Chọn những lá có màu xanh đậm và dẻo; chúng sẽ mềm hơn lá có cảm giác giòn.

### *Christopher viết*

❖ Chúng tôi đã lên đường với bảy giờ lái xe và buổi sáng trời đã chói chang ở nhiệt độ 110 ° F. Khi chúng



tôi dừng lại ở một khu chợ nông sản nhỏ ở khu vực nghỉ ngơi để lấy đồ ăn trưa, rau và hoa cũng héo úa như những người nông dân trồng chúng.

Tại một quầy, một người phụ nữ đang chuẩn bị thức ăn Eritrean. (Nó tương tự như đồ ăn Ethiopia, nhưng nhẹ hơn.) Nhiều bữa ăn được chế biến từ bánh mì dẹt teff lên men xốp gọi là **injera**, với nước sốt cay và các món hầm được đổ lên trên. Trong thực đơn của cô ngày hôm đó là một

bữa ăn với ba loại nước sốt và rau cải rửa làm nền.

Chúng tôi giải thích rằng chúng tôi đang đi du lịch. “Ồ,” cô ấy nói, mỉm cười. “Chà, anh không cần phải lo lắng về việc nó sẽ hư hỏng trong cái nóng như thế này. Chúng tôi không có tủ lạnh ở Châu Phi. Các gia vị sẽ làm việc đó và bảo quản nó tốt.”

Vài giờ sau, đồ ăn vẫn thực sự rất ngon, hoàn hảo cho ngày oi ả đó.

## Ethiopian-Inspired Collard Ferment Rau cải rổ lên men cảm hứng từ Ethiopia

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lên men: 1 qt hoặc lớn hơn*

*Kỹ thuật sử dụng: Relishes, Chutneys,  
Salsas và Salad lên men*

*Trong ẩm thực Ethiopia, có một món  
rau cải rổ hầm được gọi là **gomen**.  
Có nhiều biến thể về các loại thảo  
mộc tạo hương vị cho nó, vì vậy  
chúng tôi đã thử số lượng và đưa ra  
công thức này.*

*Đó là một loại lên men cay, và ở  
Ethiopia, nó có thể được phục vụ với  
curd sữa lên men hoặc sữa chua và  
bánh mì dẹt để làm dịu cơn nóng. Tại  
bàn của chúng tôi, đó là một món ăn  
phụ có hương vị đậm đà để thưởng  
thức cùng với món hầm đậu lăng hoặc  
thịt cừu.*

**2 bó rau cải rổ (khoảng 1/2 pound)**

**1-1 ½ thìa cà phê muối biển chưa  
tinh chế**

**5 tép tỏi băm**

**2 quả ớt jalapenos hoặc ớt cay khác,  
băm nhỏ**

**1 củ hành tây lớn, băm nhỏ**

**2-3 muỗng canh gừng tươi già  
nhuyễn**

**½-¾ thìa cà phê quả bạch đậu khấu  
xay**

*1. Rửa sạch lá rau cải rổ và cắt bỏ  
cuống. Xếp lá thành một chồng và  
cuộn thành một bó chặt, sau đó cắt lát  
mỏng. Chuyển đến một bát lớn. (Lưu  
ý: Cuộn lá lại sẽ giúp bạn cắt lát  
mỏng dễ dàng hơn.)*

*2. Rắc 1 thìa cà phê muối vào, đảo  
đều tay, sau đó nêm nếm. Nó sẽ có vị  
hơi mặn mà không quá ngấy. Thêm  
nhiều muối, nếu muốn. Rau cải rổ  
không tạo ra nhiều nước muối như  
người anh em họ của chúng là bắp  
cải, nhưng bạn sẽ có đủ để làm ngập  
rau.*

3. Thêm tỏi, ớt sừng, hành tây, gừng và bạch đậu khấu. Lắc và xoa bóp một lần nữa để trộn đều mọi thứ. Tại thời điểm này, có nước muối đóng ở đáy bát.

4. Ép rau vào lọ hoặc vại. Ở giai đoạn này, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau.

Phủ lên trên cùng túi ziplock kích thước quart. Ấn túi xuống mặt trên của rau, đổ đầy nước và đậy nắp lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

5. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, để 5 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau đã ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

6. Bạn có thể bắt đầu kiểm rau lên men vào ngày thứ 5. Nó đã sẵn sàng khi hương vị đã hòa quyện và có vị

chua nhẹ.

7. Bảo quản trong hộp chứa đồ hoặc chuyển sang một lọ khác nếu bạn đã sử dụng vại. Nhấn xuống để làm ngập rau cải rổ, vặn chặt nắp và cất vào tủ lạnh. Rau lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh 6 tháng.

# CORN BẮP

Những người hàng xóm “bên cạnh” của chúng tôi (rặng núi có cây cối ngăn cách các trang trại của chúng tôi) John và Frances có một quầy rộng mở dọc theo đường cao tốc với một tấm biển quanh năm thông báo CORN- BẮP NGÔ, một lời nhắc nhở đáng buồn rằng trong mười tháng không phải là mùa ngô ngọt. Quầy hàng của họ trở nên sống động với những thảm thực vật của đầu mùa hè. Rồi một ngày nào đó, bạn sẽ thấy một bắp ngô được gắn vào biển báo và bạn biết nó đang vào mùa.

Ngô ngọt tươi có một mùa ngắn, mùa của những ngày dài lười biếng và nắng vàng - có lẽ đó là lý do tại sao nó là một món ăn ưa thích để ăn tươi và bảo quản của cả nước. Các lựa chọn thông thường để giữ lại chút mùa hè này là đông lạnh và đóng hộp. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, ngô lên men lacto cũng kéo dài mùa vụ nhưng không giữ được lâu. Tuy nhiên, chúng tôi đã học được rằng bạn có thể sử dụng ngô

ngọt đông lạnh để lên men bất kỳ thời điểm nào trong năm.

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Vì có hơn 200 giống ngô ngọt, hãy giả sử nông dân địa phương của bạn đang trồng loại ngô ngon nhất trong vùng. Việc của bạn là đảm bảo chọn những bắp ngô còn tươi. Bắt đầu với lá bao - bạn muốn có màu xanh lá cây, không khô, giống như giấy hoặc nâu. Râu ngô nên có màu nhạt và hơi dính. Bắp ngô tốt sẽ có cảm giác đầy đặn khi bạn cầm chúng lên. Bước tiếp theo (có thể người trồng không đánh giá cao) là xem xét các nhân bên trong. Bắp tươi khi hạt có nước màu trắng sữa. Đó là dấu hiệu ngọt của ngô mềm, và nước đường này sẽ biến thành tinh bột ngay sau khi ngô được hái. Vì vậy, bạn hãy ăn ngô đó càng sớm (hoặc để lên men), ngô sẽ càng ít dai hơn.

## TRONG VẠI

## Sweet Corn Relish

## Relish Ngô ngọt

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt

Kỹ thuật sử dụng: : Relishes, Chutneys, Salsas, và Salad lên men

Món relish thơm phức này có hương vị Tex-Mex rất phù hợp rải lên trên món nachos hoặc trong chimichanga. Thời gian lên men ngắn vẫn giữ được vị ngọt của bắp nhưng không để lâu; theo thời gian, các vị ngọt sẽ bị thay thế bằng vị chua.

Để có một hương vị khác, hãy bỏ qua ngô và ớt và rắc vào 1/2 thìa hạt cần tây.

**3 chén hạt ngô ngọt (từ 5 hoặc 6 bắp); nếu sử dụng bắp đông lạnh, thêm 1 muống canh nước muối dưa bắp cải lên men hoặc nước ngâm dưa**

**1 quả ớt chuông đỏ, thái hạt lựu**

**1 củ hành tím, thái hạt lựu**

**½ chén bí ngòi thái hạt lựu**

**1 quả ớt serrano hoặc ớt jalapeno,**

**thái hạt lựu (tùy chọn)**

**3 muống canh ngô xắt nhỏ**

**1 - 1 ½ thìa cà phê muối biển chưa**

**trình chế**

### SAU KHI LÊN MEN

**1 thìa canh mật ong raw**

1. Kết hợp ngô, ớt chuông, hành tây, bí ngòi, serrano và rau mùi. Rắc 1 muống cà phê muối, dùng tay xoa đều. Lúc này, có một vũng nước muối ở đáy. (Nếu bạn không có đủ chất lỏng, hãy thêm một chút nước muối từ lần lên men trước hoặc một ít chanh hoặc nước cốt chanh.)

2. Ép hỗn hợp vào lọ hoặc vại. Ở giai đoạn này, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau. Phủ lên trên hỗn hợp một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống mặt trên hỗn hợp, đổ đầy nước vào túi và đập nắp lại; điều này sẽ hoạt động như cả



vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 3 đến 4 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau đã ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối lên bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 3. Hỗn hợp đã sẵn sàng khi nó có vị chua nhẹ nhưng vẫn giữ được một số vị ngọt của ngô. Khi nó đã sẵn sàng, thêm mật ong.

5. Nếu bạn chưa dùng ngay, hãy cất

vào lọ đậy kín để trong tủ lạnh. Hỗn hợp lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh khoảng 1 tháng.

## Tạo công thức riêng

Trong nghiên cứu của mình, chúng tôi đã tìm thấy nhiều cách bảo quản theo trường phái cũ trong vại về những khúc lõi ngô trôi trong nước muối - ngô ngâm trên lõi ngô! Chúng tôi vẫn chưa tiến hành thử nghiệm ẩm thực này, nhưng nếu bạn muốn thử thách: lõi ngô được làm sạch và cắt theo chiều ngang thành một nửa hoặc phần tư và sau đó được ngâm trong Nước muối cơ bản. Hãy nhớ câu thần chú: **Hãy ngâm trong nước muối và tất cả sẽ ổn.**

---

## CUCUMBERS DƯA CHUỘT

***Ánh sáng, nước, muối, bánh mì,  
thì là và hạt mù tạt:***

***Dưa chuột của chúng tôi đã chín  
thành dưa chuột ngâm.***

***Nó đã hấp thụ các yếu tố.***

***Đưa con của thiên nhiên và nghệ  
thuật.***

— “XENIA,” của GYORGY PETRI, dịch  
bởi ROBERT AUSTERLITZ, từ cuốn  
CONTEMPORARY EAST EUROPEAN  
POETRY: AN ANTHOLOGY, 1983

*Dưa chuột ngâm muối xuất hiện trong  
nền ẩm thực Ấn độ khoảng 4.000 năm  
trước. Ẩm thực Ấn Độ hiện đại tự hào  
với hàng trăm loại rau củ ngâm muối  
và tương ớt, và nhiều công thức đòi hỏi  
dưa chuột được nấu trong dầu và lơ  
lửng trong giấm, với các loại thảo mộc  
và gia vị kháng khuẩn. Chúng tôi nghi  
ngờ những món dưa này được sinh ra  
từ quá trình axit lactic.*

#### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Khó khăn nhất của việc làm dưa chuột  
ngâm thì là lên men lacto truyền thống  
có thể là tìm dưa chuột. Mặc dù bạn có*

*thể ngâm bất kỳ loại dưa chuột nào,  
nhưng tốt nhất là loại dưa giành để  
ngâm. Chúng có kích thước nhỏ hơn và  
đồng đều hơn, đồng thời có lớp da dày  
hơn, ít có khả năng bị đắng và không  
bao giờ có sáp.*

*Đó là thách thức để tìm chúng  
trong cửa hàng tạp hóa, nhưng nếu bạn  
bắt gặp, hãy kiểm tra chúng một cách  
cẩn thận. Chúng phải chắc và sắc nét:  
nói một cách dễ hiểu là tươi. Việc ngâm  
dưa chuột chỉ kéo dài vài ngày trước  
khi chúng có dấu hiệu già đi; Da nhăn  
nheo, xỉn màu là một dấu hiệu chắc  
chắn rằng chúng đã được hái cách đây  
quá lâu. Đừng mua những cái đã ố  
vàng; chúng đã bị bỏ lại quá lâu trên  
cây leo.*

*Nơi tốt nhất để tìm dưa chuột muối  
là ở chợ nông sản. Chúng sẽ có sẵn  
trong một vài tuần vào cuối mùa hè.  
Hỏi nông dân vào đầu mùa xem họ sẽ  
có không. Bởi vì dưa chuột yêu cầu hái  
hàng ngày, có thời hạn sử dụng ngắn  
và là một loại cây trồng đặc sản, nên  
nhiều người trồng không muốn mạo  
hiểm rằng họ sẽ phải ném chúng lên*

đồng phân trộn.

#### BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

*Dưa chuột ngâm sẽ nhanh chín vì nước dưa chuột có chứa một số nguyên tố khuyến khích sự phát triển của vi khuẩn Lactobacillus plantarum.*

*Có năm chúng tôi đã làm việc với loại dưa chuột có tên là White Wonder. Josh -Người hàng xóm của chúng tôi, một nông dân hữu cơ, đã giới thiệu cho chúng tôi về giống da trắng như ngà này. Chúng tôi nghĩ rằng đó là một giống hoàn toàn mới. Nó hoàn toàn mới - vào năm 1893, khi nó được giới thiệu. Đó là cây gia truyền được thụ phấn mở do nhà gieo hạt W. Atlee Burpee mua lại từ một khách hàng ở phía Tây Bang New York. Chúng tôi đã làm rất loại dưa chuột ngâm, nhưng chúng tôi rất ấn tượng với cách loại dưa chuột này giữ được hương vị ngọt ngào và kết cấu giòn.*

*Nếu bạn không có không gian sân*

*vườn, hãy trồng White Wonders của riêng bạn hoặc một trong nhiều giống nhỏ gọn khác, trong chậu.*

#### TRONG LỘ NGÂM

*Ở đất nước này, nguyên mẫu của món dưa chuột muối lên men lacto là kosher thì là - loại thì là deli được lấy ra từ thùng và được bán ở New York với tên gọi “full-sours”- chua hoàn toàn và “half-sours.”- chua bán phần Thông thường, công việc kinh doanh đầu tiên mà một người nhập cư từ Đông Âu có thể bắt đầu là công việc của một người bán hàng rong. Xe đẩy cho thuê giá rẻ và di động, và thị trường rau củ ngâm muối rất tốt. Nhiều trong số các nhà cung cấp này cuối cùng đã mua xe đẩy của riêng họ, sau đó mua cửa hàng. Ở New York, những món này tập trung ở khu Lower East Side của Manhattan và khu vực này được gọi là khu rau củ ngâm. Hầu hết các cửa hàng này đều đã vắng bóng từ lâu.*

*Mặc dù đã nói như vậy, nhưng kỹ thuật ngâm nước muối có nguồn gốc từ châu Âu sớm hơn nhiều. Những người định cư Hà Lan vào thế kỷ thứ 10 đã ngâm*

*dưa chuột Brooklyn mà họ bán ở  
Manhattan.*

#### DƯA CHUỘT ĐẮNG

*Dưa chuột có thể bị đắng và việc ngâm muối không giải quyết được vấn đề. Tất cả các loại bầu bí (các thành viên của bầu bí, chẳng hạn như bí) đều tạo ra các hợp chất hữu cơ có vị đắng gọi là cucurbitacins. Chúng bám trên lá, nhưng nếu cây bị căng thẳng (ví dụ như nhiệt độ dao động sâu, tưới nước không đều, hoặc nhiệt độ quá cao) thì chúng xâm nhập vào quả. Thật không may, một khi cây bắt đầu ra quả đắng, nó sẽ tiếp tục như vậy.*

*Thông thường, dưa chuột được để nguyên quả để ngâm muối, vậy làm thế nào để bạn biết chúng có bị đắng hay không? Chỉ cần nếm một hoặc hai quả; điều đó sẽ cho bạn biết cả mẻ đắng. Đôi khi vị đắng chỉ ở phần cuối của quả dưa chuột. Nếu đúng như vậy, hãy cắt chúng ra và bạn đã sẵn sàng. Nếu dưa chuột có vị đắng, dù thế nào cũng đừng cố lên men - bạn sẽ rất thất vọng.*

## New York Deli-Style Pickles

### Rau củ ngâm phong cách Deli New York

*Sản lượng: khoảng 1 gallon*

*Lọ lên men: lọ 1 gallon hoặc 4 lọ 1 qt*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật ngâm nước muối*

*Khi dưa chuột lên men chín thành dưa chuột ngâm muối, phần thịt bên trong màu trắng sẽ chuyển sang màu sáp và trong mờ do không khí được đẩy ra khỏi các tế bào. Dưa ngâm chua bán phần thường trông lốm đốm: phần thịt trong mờ của dưa chua trộn lẫn với phần thịt trắng tươi của dưa chuột. Dưa ngâm chua hoàn toàn trong mờ bên trong.*

**20 quả dưa chuột loại để ngâm (không sáp)**

**15 tép tỏi**

**1-2 trái ớt đỏ khô**

**6 lá nguyệt quế**

**2 muống canh gia vị ngâm chua, hoặc**

**1 ½ thìa cà phê hạt mù tạt, 1 thìa cà phê hạt thì là (hoặc tốt hơn là 2 hạt thì là tươi) và 1 thìa cà phê hạt rau mùi**

**1 gallon nước muối dưa chuột (¾ chén muối biển không tinh chế với 1 gallon nước không khử clo)**

**Lá nho, cây sồi hoặc cây cái ngựa, đủ để phủ trên lọ hoặc hộp (tùy chọn)**

1. Chà sạch dưa chuột trong nước.

Cắt bỏ cuống và rửa sạch đầu ra hoa vì chúng có chứa một loại enzyme sẽ làm mềm dưa chuột ngâm.

2. Dùng mặt sau của dao đập nhẹ các tép tỏi, vừa đủ để làm vỡ chúng.

3. Gói dưa chuột, bao gồm tỏi, ớt, lá nguyệt quế và các loại gia vị vào lọ miệng rộng 4 quart hoặc lọ 1 gallon. Đổ nước muối vừa đủ để phủ chúng. Nhét lá nho nếu dùng hoặc một miếng nilon bọc những quả dưa chuột. Đậy lỏng nắp lọ. Cát phần nước muối còn lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần).

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào



*gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 3 đến 6 ngày. Trong thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ lên trên bằng nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy cặn nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.*

*5. Những quả dưa chuột bắt đầu có màu xanh lá cây rực rỡ - màu sắc trông gần như lớn hơn sự sống. Khi dưa chuột bắt đầu lên men, chúng chuyển sang màu ô liu xám xịt, kết quả của việc các axit tương tác với chất diệp lục. Nước muối sẽ trở nên đục do axit lactic được tạo ra. Trong 3 đến 4 ngày nữa, bạn sẽ có đồ lên men chua bán phần; trong khoảng 6 ngày, bạn sẽ có thành phẩm chua hoàn toàn. Ném thử cho đến khi dưa chuột ngâm đạt độ chua như bạn muốn.*

*6. Khi dưa chuột ngâm sẵn sàng sử dụng, hãy phủ lá nho tươi, nếu có, hãy vụn nắp và bảo quản trong tủ lạnh. Những thứ này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 1 năm.*

## **IPA Pickles**

### **IPA ngâm**

*Sản lượng: 1 gallon*

*Lộ lên men: lọ 1 gallon hoặc 4 lọ 1 qt*

*Nếu bạn có hoa bia tươi, đang nở, thuận tiện, khi có sẵn dưa chuột, thì hãy sử dụng chúng. Chúng truyền hương hoa đáng yêu, mùi hương không rõ ràng như hoa bia khô. Tuy nhiên, sấy khô sẽ vẫn cung cấp cho bạn món IPA ngâm muối.*

*Tìm hoa bia ở cửa hàng thực phẩm chăm sóc sức khỏe địa phương, trong cửa hàng thảo mộc và tại các cửa hàng cung cấp dịch vụ ủ bia.*

*Một trong những sinh viên đã cho chúng tôi ý tưởng về công thức này. Chúng tôi đã nghĩ ra những món ngâm sủi bọt và yêu thích này.*

***Khoảng 20 quả dưa chuột để ngâm***

***3-4 tép tỏi***

***2 thìa canh gia vị ngâm muối, hoặc 1 ½ thìa cà phê hạt mù tạt, 1 ½ thìa cà phê hạt tiêu đen***

*nguyên hạt, 1 thìa cà phê hạt rau mùi và 1-2 trái ớt đỏ khô, chẳng hạn như cayennes*

*10-12 bông hoa bia*

*1 gallon nước muối dưa chuột (¾ chén muối biển không tinh chế với 1 gallon nước không khử clo)*

*Làm theo hướng dẫn đối với New York Deli-Style Pickles*

## **HOP VINES**

### **CÂY LEO HOA BIA**

*Ở đây ở Tây Bắc, nhiều người trồng hoa bia để lấy bóng mát. Chúng tôi có một vài cây leo ở phía nam của ngôi nhà. Vào mùa xuân, chúng có thể phát triển hơn 12 inch mỗi ngày, và vào thời điểm trời nóng, chúng tôi có một bức tường xanh xinh xắn, nơi ngôi nhà nhận được nhiều ánh sáng mặt trời trực tiếp nhất. Cuối hè, mùi hương lôi cuốn.*

*Khi những ngày lạnh giá, những cây leo chết đi. Sau đó, chúng tôi cắt bỏ và ném vào phân trộn, và mặt trời mùa đông có thể tự do sưởi ấm ngôi*

*nhà.*

## **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

### **Những lát cắt xinh đẹp**

*Một số quả dưa chuột quá to và một số quả quá mềm (ví dụ như dưa chuột Armenia) để lên men toàn bộ. Giải pháp là gì? Bảo quản các lát! Chỉ cần bảo đảm rằng dưa chuột không quá lớn đến nỗi hạt lớn và phát triển, vì hạt (như phần cuối của hoa) cũng chứa các enzym sẽ làm mềm các lát cắt.*

## **Garlic Pickle Slices**

### **Dưa chuột cắt lát ngâm tỏi**

*Sản lượng: khoảng 2 qt*

*Lọ lên men: 2 qt*

*Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật ngâm nước muối*

*Công thức này chỉ cần thêm tỏi, nhưng bạn chắc chắn có thể thêm thì là, ớt khô, cà ri - hãy sử dụng trí tưởng tượng của mình. Cắt dưa chuột theo chiều*

ngang để có hình tròn, hoặc theo chiều dọc để có hình giáo, tùy theo hình dạng và kích thước của lọ. Các ngọn giáo yêu cầu độ dài đồng đều để bạn có thể nhét chúng thật chặt trong lọ.

***1 ¾ chén lát dưa chuột, dày khoảng***

***½ inch***

***1 củ hành tây vừa, cắt lát theo chiều dài thành tám phần***

***Tỏi 2 củ, tách tép và cắt đôi***

***1 thìa cà phê hạt tiêu nguyên hạt***

***1 thìa cà phê hạt mù tạt***

***½ gallon nước muối dưa chuột (6 muỗng canh muối biển không tinh chế cho ½ gallon nước không khử clo)***

***Một vài lá nho (tùy chọn)***

1. Lắc dưa chuột cùng với rau và gia vị. Cho vào lọ hoặc vại 1/2 gallon. Nêm dưa chuột vào để chúng giữ nguyên vị trí. Đổ nước muối vừa đủ ngập. Những lát này sẽ không được nêm chặt như dưa chuột ngâm nguyên quả, nhưng phủ một vài lá nho lên trên sẽ giúp giữ mọi thứ dưới nước muối. Nếu bạn không có bất kỳ lá nào, hãy sử dụng màng bọc thực phẩm. Cát phần nước muối còn sót lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần).

2. Đối với vại, hãy phủ lá lên trên cùng với đĩa vừa với miệng hộp chứa và che càng nhiều rau càng tốt; đè nặng bằng một bình kín chứa nước. Đối với bình, hãy sử dụng một bình kín chứa nước hoặc túi ziplock làm vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 7 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo các lát được ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để

nước muối trở lại bề mặt và vớt hết váng cặn hình thành.

4. Bạn có thể bắt đầu thử nó vào ngày thứ 4. Bạn sẽ biết món này đã sẵn sàng khi nó có vị như dưa ngâm; Lúc đầu, nó sẽ chua bán phần và dần dần sẽ chua hoàn toàn – đến khi độ chua vừa với sở thích của bạn là xong.

5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Dưa muối sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 6 tháng.

## **XỬ LÝ SỰ CÓ DƯA CHUỘT NGÂM MUỐI**

*Dưa chuột làm nên món dưa ngâm muối tinh túy. Chúng có một số đặc điểm không giống các loại rau khác. Một là chúng yêu cầu nước muối có độ mặn cao hơn. Nếu bạn làm theo các công thức, bạn sẽ có món dưa chua giòn ngon mỗi lần làm. Nhưng hãy đọc để biết lời giải thích về một số vấn đề điển hình của dưa chuột ngâm muối.*

- » *Rỗng. Những quả dưa chuột quá lớn hoặc có khoảng thời gian dài trì hoãn giữa thu hoạch và ngâm nước muối. Dưa bị rỗng vẫn hoàn toàn an toàn để ăn.*
- » *Teo quắt lại. Quá nhiều nước bay hơi trong quá trình thẩm thấu. Có thể là nước muối quá mặn hoặc dưa chuột đã quá già khi ngâm nước muối. Dưa ngâm bị teo lại không ngon, nhưng chúng an toàn để ăn. Trên thực tế, hãy làm cho chúng trở thành món relish (để biết công thức, hãy xem trang bên).*
- » *Mềm hoặc nhầy nhụa. Nước muối không chứa đủ muối hoặc nhiệt độ trong quá trình lên men quá cao (60-65 ° F là lý tưởng). Các khả năng khác: Dưa chuột nổi lên trên nước muối, hoặc những đầu hoa chưa được rửa sạch. Hãy bỏ đi.*
- » *Đã đổi màu. Điều này có thể đến từ nước quá cứng. Những thay đổi do nước cứng gây ra là an toàn. Đôi khi sự đổi màu chỉ là kết quả của các loại gia vị bạn đã chọn, đặc biệt là gia vị xay. Rau cũng vậy, có thể làm thay đổi màu sắc. Ví dụ, hành tím sẽ chuyển nước muối thành màu hồng. Sự đổi màu do gia vị hoặc các loại rau khác là vô hại.*



## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

**Đồ ngâm vừa miếng cắn**

*Dưa chuột chanh chín thường quá nhiều hạt để làm món ngâm muối, nhưng khi vườn nhà bạn có rất nhiều dưa chuột, bạn có thể ngâm muối dưa non. Cắt bỏ cuống và nhớ rửa sạch đầu hoa vì chúng có chứa các enzym sẽ làm mềm dưa chua. Sử dụng gia vị cho Món New York Deli-Style Pickles hoặc bất kỳ loại gia vị ngâm chua nào khiến bạn yêu thích.*

### **Kirsten viết**

❖ Tôi được giao nhiệm vụ lên men một lọ dưa ngâm muối thì là 10 gallon để khai trương một cửa hàng bán thịt thủ công. Để tìm nguồn dưa chuột địa phương, tôi đã trả lời một bài đăng trực tuyến về dưa chuột muối hữu cơ. Chúng được hái vào sáng hôm đó và chắc, giòn và ngọt - thay vào đó chúng không phải là một loại dưa muối, nhưng thái lát vẫn còn non.

Một tuần sau, khi tôi mở hộp ra, tôi thấy dưa ngâm rất ngon, đúng như mong đợi, nhưng nhiều miếng bị dẹt, nhão và mềm nhũn. Không phải là thối rữa, mà chỉ là kém hấp dẫn. Chắc chắn không thể được chúng ra nơi công cộng. Đó là khi tôi học được: dưa chuột nhỏ ≠ dưa chuột để muối.

Tôi đã loại những miếng không sử dụng được, nhưng số lượng cả đồng làm tôi phiền lòng. Tôi không muốn lãng phí món ăn ngon này. Tôi cắt nhỏ những miếng dưa ngâm đó trong máy xay thực phẩm. Chúng vẫn ngon và hấp dẫn về mặt thị giác nữa. Tôi chia mẻ thành hai công thức tuyệt vời: một loại gia vị xúc xích cao cấp và một món relish dưa ngâm ngọt.

## **Sweet Dill Relish (or Save-the-Pickle Relish)**

**Sản lượng:** khoảng 2 qt

**Lọ lên men:** 2 qt

Đôi khi một người làm đồ lên men phải

xử lý những thực phẩm lên men không như ý, và tại sao không phải là món relish ngâm ngọt? Đây là một cách tuyệt vời để sử dụng những quả dưa ngâm bị mềm - và bạn thậm chí có thể sử dụng những quả dưa ngâm hoàn hảo!

**4 pound dưa chuột ngâm thì là lên men lacto, cắt nhỏ trong máy xay thực phẩm**

**1 chén hành tây thái nhỏ**

**2 muỗng canh đường mía raw**

**1 thìa cà phê hạt mù tạt**

**1 thìa cà phê bột nghệ**

**2-3 muỗng canh giấm táo thô**

1. Trộn tất cả các thành phần trong một tô lớn. Nếm thử. Thêm đường hoặc giấm nếu một trong hai không đủ mạnh. Khi thấy vừa ý, cho hỗn hợp vào lọ 2 qt.

2. Đảm bảo ngập rau, sau đó dùng nắp đậy lỏng. Để qua 1 bên trong 1 ngày cho các hương vị chín và hành lên men.

3. Đậy nắp, cho vào tủ lạnh và đợi vài ngày để hương vị đậm đà.

**TRONG VẠI (KHÔNG CHỈ RAU CÙ NGÂM)**

**Pickle Kraut**

**Rau củ vừa ngâm muối vừa muối chua**

Tại sao phải chọn giữa relish (rau củ ngâm xắt nhỏ làm gia vị) và kraut (rau củ muối chua) trong khi bạn có thể có cả hai? Biến cả hai món xúc xích yêu thích thành một loại gia vị tuyệt vời. Chỉ cần thêm đồ ngâm đã lên men cắt nhỏ vào một mẻ Naked Kraut sau khi lên men; đóng gói trong lọ, ngâm dưới nước muối và để trong tủ lạnh giống như kraut.



RUTABAGA KRAUT, *page 225*



SEA-CHI (a.k.a. Sea Kimchi), *page 142*

GARLIC PASTE, *page 181*



CURRIED GOLDEN BEETS, *page 124*



ETHIOPIAN-INSPIRED COLLARD FERMENT, *page 164*





WINE KRAUT, page 135

HABANERO JICAMA,  
page 188

PEAS AND CARROTS,  
page 211

PICKLED SHIITAKE,  
page 194

# EGGPLANT CÀ TÍM

*Khi tôi ở một mình, tôi sống nhờ cà tím, đồng minh mạnh nhất của đầu bếp. Tôi chiên nó và hầm nó, ăn giòn và béo ngậy, nóng và lạnh. Nó rẻ và đầy ắp và rất ngon trong tất cả các cách phối hợp lạ lùng. Nếu còn thừa, tôi sẽ ăn lạnh vào ngày hôm sau trên bánh mì.*

— LAURIE COLWIN, trong cuốn  
ALONE IN THE KITCHEN WITH AN  
EGGPLANT: CONFESSIONS OF  
COOKING FOR ONE AND DINING  
ALONE, 2007

*Trong ít nhất một năm, một lọ cà tím lên men 2 qt vẫn nằm kiên nhẫn trong tủ lạnh của chúng tôi. Nó vẫn không thay đổi ở đó trong khi những bàn tay vươn qua nó để lấy những chiếc lọ khác - mặc dù chiếc lọ 2 qt chiếm rất nhiều diện tích trong tủ lạnh đầy ắp. Những đứa trẻ có xu hướng bỏ qua những thứ vô danh trong lọ, vì chúng cảnh giác với các thí nghiệm của mẹ chúng. Mẹ*

*của chúng cũng nhìn vào những thực phẩm lên men xám xịt này và nghĩ, "Có thể là ngày mai."*

*Chúng tôi thậm chí chưa bao giờ nếm thử món cà tím lên men lacto và màu sắc không hấp dẫn chính là một trở ngại. Một ngày nọ, Kirsten thò tay vào tủ lạnh lấy lọ cà tím lên men đã nằm yên từ lâu và nếm thử. Tất cả chúng tôi đều ngạc nhiên - sau khi lên men, kết cấu không bị nhão và nó có một hương vị chanh dễ chịu bất ngờ; chúng tôi thích nó và hy vọng bạn cũng vậy!*

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Cà tím, hay còn gọi là cà dài dê, về mặt thực vật học là một loại quả (có hạt bên trong). Thành viên của gia đình nightshade này được cho là có nguồn gốc từ Ấn Độ. Cà tím đã được các nhà thám hiểm Tây Ban Nha mang đến châu Âu vào thời Trung Cổ, chủ yếu được sử dụng như một loại cây cảnh, vì nó được cho là có thể gây sốt hoặc điên loạn; sự liên kết giữa gia đình nightshade và belladonna độc hại*



khiến nó khó có thể tới bàn ăn. Khi Thomas Jefferson mang hạt giống cà tím từ châu Âu về khu vườn Monticello của mình, nó chỉ để trang trí.

Những cái rễ cuối hè của người nông dân ở chợ đẹp để chứa đầy những loại cà tím tròn nhỏ, to thuôn và thon dài với các màu xanh, trắng, vàng, sọc, và dĩ nhiên là cả màu tím. Mặc dù tất cả những giống này đều có thể được sử dụng, nhưng để lên men, chúng tôi thích những loại nhỏ hơn chứa ít hạt hơn.

Điều quan trọng cần biết là sau khi hái, quả sẽ nhanh chóng biến chất, vì vậy hãy đảm bảo rằng cà tím của bạn còn tươi. Hãy tìm kiếm quả có làn da mịn màng, sáng bóng không tỳ vết dưới bất kỳ hình thức nào. Rất đơn giản để phát hiện quả già: da nhăn nheo và chảy xệ.

## Fermented Eggplant

### Cà tím lên men

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lộ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Cà tím có thể để lại vị đắng trên lưỡi. Trong các món ăn Địa Trung Hải, cà tím được ướp muối để loại bỏ chất này. Chúng ta không biết liệu đó là do quá trình ướp muối hay do sự phá vỡ trong quá trình lên men, nhưng không có vị đắng trong cà tím lên men.

**1 ½ pound cà tím, gọt vỏ và cắt thành khối vuông 1 inch**

**1 muống canh muối biển chưa tinh chế**

**2-3 tép tỏi băm (tùy ý)**

**1 nhánh lá húng quế tươi**

**Lá nho (tùy chọn)**

1. Cho cà tím vào một cái tô lớn; rắc một nửa muối và dùng tay xoa bóp vào cà tím, sau đó nêm nếm. Nó sẽ có vị hơi mặn mà không quá mặn. Nếu nó không đủ mặn, hãy thêm nhiều muối, mỗi lần một ít, cho đến khi bạn thích.

Cà tím sẽ bắt đầu đổ mồ hôi và sau đó từ từ tiết ra nước muối màu nâu hổ phách. Nếu bạn đã rất cố gắng và không thấy nhiều nước muối trong bát, hãy để yên, đậy nắp trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại. Thêm tỏi, nếu muốn và trộn đều.

2. Chuyển một nửa cà tím vào lọ 1 qt hoặc vại 1 gallon. Nhấn xuống bằng nắm tay hoặc đồ nhấn. Bạn sẽ thấy một ít nước muối ở trên cùng khi nhấn. Thêm húng quế và cà tím còn lại và nhấn một lần nữa. Khi đã nhồi xong, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ lên trên thực phẩm lên men bằng lá nho hoặc một miếng màng bọc thực phẩm. Đối với vại, hãy đặt chiếc đĩa vừa với miệng thùng chứa và phủ càng nhiều rau càng tốt; sau đó đè nặng bằng một bình kín chứa nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đè nén- đồ đè nặng.

3. Đặt lọ hoặc vại qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, ở một nơi nào đó gần đó, tránh ánh nắng trực

tiếp, và mát mẻ, trong 4 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng cà tím ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng

4. Bạn có thể bắt đầu thử cà tím vào ngày thứ 4. Bạn sẽ biết cà tím đã sẵn sàng khi nó có vị chua vừa miệng của dưa chua, không có tính axit mạnh của giấm.

5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Cà tím lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 1 năm.

## **Garlic Eggplant Wedding Pickles**

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc 2 lọ 1 qt

Kỹ thuật sử dụng: Relishes, Chutneys, Salsas, và salad lên men

Dan Rosenberg và Addie Rose Holland (xem Gặp gỡ Chuyên gia lên men) đã

đặt những tên này để kỷ niệm bốn cặp bạn thân của họ đã kết hôn vào bốn ngày cuối tuần liên tiếp vào mùa hè năm 2010. Phải mất những phiên cân não để đưa ra một ý tưởng quà tặng hiệu quả, ngon miệng và được đánh giá cao. Như đã xảy ra trong nhiều trường hợp, rau củ ngâm muối đã cứu vãn tình thế.

Hai vợ chồng đã dành một ngày để chuẩn bị nhiều loại đồ ngâm chua ngon (bao gồm cả món này), và sau 3 tuần lên men, họ đóng gói những món ngon vào những chiếc lọ nhỏ và dán nhãn đặc biệt. Một số cặp đôi mới cưới khẳng định đây là món quà yêu thích của họ.

**2 pound cà tím**

**9 ounce hành tây, thái nhỏ (khoảng 2 củ hành tây vừa)**

**3 ½ ounce tỏi băm (khoảng 1 củ)**

**2 ounce húng quế (khoảng 1 bó), cắt nhỏ**

**1 pint nước không clo**

**2 thìa muối biển chưa tinh chế, và thêm một ít muối, để muối cà tím**

1. Gọt vỏ cà tím, sau đó cắt thành khối vuông ½ inch, muối, để ráo và rửa sạch. Chuyển sang một tô trộn lớn.

Cho các nguyên liệu còn lại vào khuấy đều để muối ngấm đều. Để yên trong 30 phút chờ rau mềm và chất lỏng chảy ra.

2. Đóng gói vào (các) lọ mason. Đảm bảo rằng tất cả không khí được đẩy ra ngoài và rau được ngập trong chất lỏng. Vặn (các) nắp.

3. Đặt lọ trong bát hoặc đĩa bánh (để hứng bất kỳ nước ép nào thoát ra) ở nơi nhiệt độ ổn định từ 60 đến 75 ° F.

4. Sau 3 ngày, từ từ vặn lỏng (các) nắp để giải phóng một phần áp suất đã tích tụ. Cố gắng không để chất lỏng thoát ra ngoài.

5. Để lên men ít nhất 2 tuần trước khi nếm thử. Các khối cà tím phải mềm nhưng không bị nhão và có vị chua dễ chịu - và có mùi tỏi! Để lạnh cho đến khi sẵn sàng để sử dụng như món relish hoặc chutney.

---

# ESCAROLE

## XÀ LÁCH ESCAROLE

*Chúng tôi đang ở giữa mùa đông, nhưng nhờ mùa sinh trưởng kéo dài đến kinh ngạc ở Kalahari nên chúng tôi vẫn có rau xanh ngoài khu vực gần nhà, mặc dù chỉ có escarole, và chỉ escarole mới kiên cường đến vậy. Tuy nhiên, Nelson muốn escarole chỉ dùng trong món salad. ... Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần, "Rau này giành cho món súp, được băm nhuyễn, với hành tây." Nhưng không, chúng tôi đã phải chịu đựng nó trong món salad, và chính xác là tại sao? Bởi vì mọi người nên ăn một cái gì đó sống và raw trong mỗi bữa ăn.*

— NORMAN RUSH, MATING, 1992

*Escarole là một thành viên lá rộng của họ Chicory (rau diếp xoăn), có vị đắng ít hơn. Các loại rau diếp xoăn đã từng là vựa mùa thực phẩm quan trọng*

*trong nhiều thế kỷ; chúng có nguồn gốc từ Đông Ấn, lan rộng đầu tiên đến Ai Cập, sau đó đến Hy Lạp và phần còn lại của châu Âu. Escarole làm món kim chi tuyệt vời.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Là loại rau mùa lạnh, escarole ngon nhất từ tháng 12 đến tháng 4. Các cây non mềm và rất đẹp trong món salad tươi; các cây trưởng thành hơn hoàn hảo để lên men. Escarole cũng là một lớp nền tuyệt vời cho rau củ muối chua và kimchi được làm mà không có các thành viên trong gia đình bắp cải.*

*Khi mua escarole, hãy đảm bảo rằng lá có màu xanh sáng và màu khá đồng đều. Bỏ qua rau escarole có lá bên ngoài vàng úa hoặc thân thô.*

### TRONG VẠI

**Escarole Kimchi**  
**Kimchi rau xà lách**  
**Escarole**

*Sản lượng: khoảng 3 qt*

*Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững công thức Kimchi cơ bản*

*Món kim chi không có bắp cải này có rất nhiều tỏi và ớt làm cho nó có vị cay nồng và đậm đà. Chúng tôi loại bỏ gừng truyền thống nhưng nếu bạn muốn thêm nó, hãy sử dụng 1 muỗng canh gừng xay. Bạn sẽ cần lên kế hoạch trước cho công thức này, vì nó yêu cầu thời gian ngâm nước muối, từ 6 đến 8 giờ hoặc qua đêm.*

***1 gallon nước muối Kimchi (1 chén muối biển không tinh chế với 1 gallon nước không clo)***

***2 cây xà lách escarole lớn***

***2 củ cà rốt lớn, thái sợi***

***6-8 tép tỏi, băm nhuyễn***

***3-4 muỗng canh ớt bột hoặc***

***gochugaru không muối (ít hơn nếu bạn thích hương vị nhẹ nhàng hơn)***

*1. Trong vại hoặc cái bát lớn, kết hợp các thành phần nước muối và khuấy cho tan. Rửa sạch escarole bằng nước lạnh và loại bỏ các lá bên ngoài héo hoặc già; dự trữ một vài lá bên ngoài*

*không rách hỏng. Cắt đôi cây rau diếp escarole theo chiều dọc. Nhúng phần rau escarole và lá để dành trong dung dịch nước muối. Dùng đĩa đồ dè nặng để giữ ngập nước. Đặt sang một bên, ở nhiệt độ phòng, trong 6 đến 8 giờ.*

*2. Chuyển escarole sang một cái rây lọc để ráo nước trong 15 phút, dự trữ khoảng 1 cốc chất lỏng ngâm. Đặt các lá bên ngoài đã tách sang một bên.*

*3. Trong khi đó, cho cà rốt, tỏi và ớt vào một tô lớn và trộn đều.*

*4. Cắt escarole thành từng miếng 1 inch, và cho vào bát. Xoa bóp kỹ hỗn hợp, sau đó nêm nếm muối. Thông thường escarole đã ướp muối sẽ có độ mặn vừa nhưng nếu nó chưa theo ý bạn, hãy rắc một lượng nhỏ, xoa bóp và nếm lại.*

*5. Chuyển mỗi lần một vài nắm rau vào vại, lọ, hoặc nồi, dùng tay ấn mạnh. Thêm bất kỳ chất lỏng nào còn lại trong bát, và nếu bạn cần nhiều hơn để làm ngập rau, hãy đổ nước ngâm dự phòng lên trên. Để khoảng 4 inch khoảng trống trong vại hoặc*



chậu onggi, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ lá đã để dành. Đối với vại, đặt một cái đĩa lên trên và đè nó xuống bằng một cái lọ đầy kín chứa nước. Đối với lọ hoặc bình onggi, bạn có thể sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock.

6. Đặt qua một bên trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

7. Thử kim chi sau 1 tuần. Lúc này vị của nó sẽ khá nhẹ nhàng, giống như một ngâm chua bán phần. Bắp cải sẽ trong mờ. Nước muối sẽ có màu đỏ cam. Kimchi thường sủi bọt; điều đó là bình thường dù có bong bóng hay không. Nếu không đủ chua, tiếp tục lên men, giữ cho rau ngập nước.

8. Khi đã sẵn sàng sử dụng, múc kim chi vào các lọ nhỏ hơn, nhúng rau xuống dưới nước muối. Vặn chặt nắp lọ để bít kín, sau đó cất vào tủ lạnh, giữ được 9 tháng.

## Tạo công thức riêng

Hãy thử các cách kết hợp khác nhau của rau diếp xoăn escarole trong kim chi. Chúng tôi tạo ra một hỗn hợp escarole, diếp quăn endive và rau diếp xoăn radicchio mà chúng tôi trìu mến gọi là “Chic-chi”.

# FENNEL

## THÌ LÀ FENNEL

*Thì là Fennel vượt xa nhiều loại rau khác, rất ngon. Về ngoại hình, nó rất giống cần tây cỡ lớn nhất, có màu trắng hoàn hảo, và không có loại rau nào sánh bằng nó về hương vị. Nó được dùng để ăn tráng miệng, ăn sống, và có hoặc không có muối khô, thực sự tôi thích nó hơn mọi loại rau khác, hoặc bất kỳ trái cây nào.*

— THOMAS JEFFERSON, IN  
CONSUMING PASSIONS,  
ED. JONATHAN GREEN, 1985

*Là một thành viên của gia đình mùi tây (cùng với caraway ( thì là Ba Tư), cumin (thì là Ai cập ) và dill (thì là châu Á), thì là Fennel có nguồn gốc từ miền nam châu Âu và mọc trên khắp lục địa và ở Trung Đông, Ấn Độ và Trung Quốc.*

*Theo truyền thống thảo dược Anglo-Saxon, thì là fennel là một trong chín loại thảo mộc thiêng liêng và có*

*liên quan đến tuổi thọ, lòng dũng cảm và sức mạnh, có lẽ nhờ chất chống oxy hóa flavonoid dồi dào và mạnh mẽ của nó - và là một phương pháp chữa trị nấc cụt.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Toàn bộ cây có thể ăn được. Cắt nhỏ lá khi chúng còn non và thêm vào món salad và rau củ muối chua. Thân cây giống cần tây có giá trị tốt ngay khi chúng bắt đầu mập mập lên; tuy nhiên, khi trưởng thành hoàn toàn, cuống có thể tạo ra kết cấu cứng hơn trong quá trình lên men. Hạt thì là fennel có mùi hồi nhẹ, nhẹ hơn mùi của củ và có phần béo ngậy hơn.*

### TRONG VẠI

## Fennel Chutney

### Chutney thì là Fennel

Sản lượng: khoảng ½ gallon

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Relishes, Chutneys,

*Salsas, và salad lên men*

*Thân cây thì là fennel hơi gỗ, nhưng bạn có thể cắt lát mỏng và thêm vào hỗn hợp, nếu muốn. Món chutney này rất hợp với bánh mì gà tây, trong cuốn kem pho mát, hoặc như một loại gia vị trong bữa sáng muộn.*

**10 cây thì là fennel**

**2 củ hành ngọt (nhưng loại nào cũng được), thái hạt lựu**

**1-2 thìa muối biển chưa tinh chế**

**1 cốc nam việt quất khô**

**½ chén nho khô**

**5-6 tép tỏi, băm nhuyễn**

*1. Cắt mỏng củ và lõi thì là bằng dao hoặc máy thái cắt mandoline. (Để có kết cấu mịn hơn, hãy cắt lát mỏng.) Cho thì là vào một bát lớn và thêm hành. Trộn đều. Rắc 1 thìa muối vào, đảo đều tay rồi nêm nếm.*

*Nó sẽ có vị hơi mặn mà không quá mặn. Thêm muối nếu cần. Bạn có thể cần phải giã hỗn hợp này một chút để lấy nước muối; nếu nó vẫn buring bình, hãy để yên, đậy nắp, trong 30 đến 45 phút. Thêm nam việt quất, nho*

*khô và tỏi. Xóc và xoa bóp một lần nữa trong vài phút để mọi thứ được trộn đều. Bạn sẽ thấy vũng nước muối ở phía dưới.*

*2. Gói hỗn hợp, mỗi lần một vài nắm, vào lọ hoặc hộp, ấn để loại bỏ các túi khí. Nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau. Phủ lên trên rau lên men bằng một túi ziplock cỡ 4 lít. Ấn túi xuống bề mặt rau lên men, đổ đầy nước vào và đậy nắp lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.*

*3. Đặt qua một bên trên khay nướng, hoặc ở nơi gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước. Bạn có thể thấy vầng nổi phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.*

*4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra rau lên men vào ngày thứ 7. Nó đã sẵn sàng khi hương vị của trái cây sấy khô quyện với vị chua nhẹ của rau lên men.*

*5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp,*

*trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống  
càng tốt, và nhấn rau lên men xuống.  
Rau lên men này sẽ giữ được trong tủ  
lạnh trong 8 tháng.*

## GẶP GỠ CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Real Pickles

*Chúng tôi gặp những người thân thuộc ở Real Pickles thông qua con dâu của chúng tôi, Lydia. Sau khi dành cả mùa hè để làm việc trong nhà bếp rau củ muối chua, Lydia đã bỏ lỡ việc có quá nhiều đồ ăn ngon đã lên men ở đó để mang đi. Khi trở lại trường đại học, ở Massachusetts, cô ấy thành lập Real Pickles, có trụ sở tại Greenfield, Massachusetts. Lydia nói với chúng tôi rằng sản phẩm tuyệt vời, tươi ngon như sản phẩm của chúng tôi.*

*Khi truy cập trang web và blog của Real Pickles, chúng tôi đã bị ấn tượng bởi sự đóng góp sâu sắc của công ty đối với sức khỏe và nền kinh tế của khu vực. Kirsten đã liên hệ với Addie Rose Holland. Cô và Addie có rất nhiều điều để nói.*

*Bên cạnh niềm đam mê về một thế giới tốt đẹp hơn, chúng tôi cũng đã có những trải nghiệm tương tự với khách hàng - đặc biệt là sự kỳ diệu của hương*

*vị được tiết lộ khi đứng bên khay mẫu của bạn và xem ai đó trải qua ký ức hương vị đưa họ đến một nơi khác và về một thời gian khác.*

*“Nhiều khách hàng thốt lên rằng món rau củ ngâm muối của chúng tôi (đặc biệt là dưa chuột ngâm muối) có vị giống hệt như món mà ông bà họ đã làm,” Addie nói. “Một phụ nữ đã xúc động rơi nước mắt trước những kỷ niệm. Loại phản ứng đó khiến chúng tôi tự hào khi biết rằng chúng tôi đang sản xuất một loại thực phẩm đích thực, nhưng cũng là chúng tôi đang giúp bảo tồn một phần văn hóa nhân loại bằng cách giữ cho những hương vị này tồn tại.”*

*Câu chuyện sáng tạo: Năm 1999, Dan Rosenberg tham gia buổi học rau củ ngâm lên men đầu tiên của mình tại một hội nghị của Hiệp hội Nông nghiệp Hữu cơ Đông Bắc. Quá trình lên men đã củng cố những điều Dan đam mê khi còn là một người nông dân trẻ, nhà hoạt động xã hội và đam mê nấu ăn. Quá trình lên men thực vật đã hỗ trợ*



*nông nghiệp địa phương và hồi sinh các loại thực phẩm truyền thống. Vì sở thích nấu nướng thú vị, anh ấy trở về nhà và kết hợp rau củ lên men vào thói quen hàng ngày của mình, và chẳng mấy chốc căn bếp của anh ấy đầy mùi và hương vị kích thích.*

*Dan và Addie Rose chuyển đến miền tây Massachusetts vào mùa hè năm sau và phát hiện ra một cộng đồng đang đánh giá cao đối với thực phẩm địa phương, mối quan tâm mạnh mẽ đến nông nghiệp hữu cơ và một số loại đất tốt nhất trong nước. Addie và Dan cảm thấy thật lý tưởng nếu bắt đầu kinh doanh dựa trên những người nông dân địa phương và người tiêu dùng địa phương. Công ty của họ đã không ngừng phát triển kể từ đó.*

*“Chúng tôi cố gắng đảm bảo rằng sản phẩm của mình thu hút được nhiều khẩu vị và nhiều mức thu nhập. Sản phẩm của chúng tôi bán ở nhiều thị trường khác nhau, từ delis Ba Lan đến các cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Sự*

*kết hợp hương vị của chúng tôi hướng đến sự đơn giản, một phần để làm nổi bật các món ăn truyền thống, nhưng cũng để giữ chi phí sản xuất và giá lên kệ hợp lý, để nhiều người có thể mua được. Một số sự kết hợp với các món ăn phức tạp hơn và các thành phần đắt tiền hơn vẫn được để riêng trong gian bếp tại gia của chúng tôi. ”*

## Fresh Fennel Kraut

### Thì là Fennel tươi muối chua

Sản lượng: khoảng 2 ½ qt

Lộ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Hương vị của thì là cải thiện nhờ quá trình lên men, điều này làm cho nó trở thành một thành phần bổ sung đơn giản cho dưa cải bắp mang lại độ giòn và độ đa dạng. Cắt củ thật mỏng cho công thức này, vì chúng mất nhiều thời gian để thấm hơn bắp cải. Nếu bạn không có đủ củ thì là với tỷ lệ thích hợp, bạn có thể băm một số lá dài để thêm hương vị.

**3 ½ pound bắp cải, cắt nhỏ**  
**1 pound củ thì là, cắt lát mỏng**

**1 -1 ½ muống canh muối biển chưa tinh chế**

Làm theo hướng dẫn về Naked Kraut, thêm thì là fennel vào bát cùng với bắp cải.

### Tạo công thức riêng

»Thêm các lát thì là vào nồi ngâm muối hỗn hợp rau (xem)

»Sử dụng củ thì là tươi thay vì hạt trong Farmhouse Culture's Apple-Fennel Kraut .

»Thêm thì là tươi và củ dền vào Naked Kraut .

»Kết hợp hạt thì là với các hương vị của Ấn Độ, chẳng hạn như bạch đậu khấu, trong củ dền muối chua.

»Lên men hạt thì là xanh để giữ được hương vị độc đáo của chúng; sử dụng phương pháp tương tự như Pickled Green Coriander - Rau mùi ngâm muối).

---

## GARLIC

### TỎI

Có 5 yếu tố: đất, khí, lửa, nước và tỏi.

— LOUIS DIAT, CHEF OF NEW

YORK CITY'S RITZ- CARLTON,  
1940S

*Tỏi có chứa một chất gọi là allyl sulfide, có khả năng khử trùng mạnh. Nó được ghi nhận với một số tác dụng kỳ diệu cho sức khỏe trong món kim chi. Nó cũng thêm hương vị tuyệt vời.*

*Ban đầu chúng tôi phải kiểm chế không cho tỏi vào mỗi lần lên men, nhưng việc kiểm chế trở nên dễ dàng hơn rất nhiều khi chúng tôi bắt đầu sản xuất các mẻ thương mại - chuyển từ tép tỏi sang củ tỏi, vài phút bóc tỏi trở thành vài giờ bóc tỏi. Bây giờ chúng tôi đang làm các mẻ nhỏ một lần nữa, tỏi đã len lỏi trở lại vào quá trình lên men; để bảo quản lâu dài, giữ hương vị và vượt qua những cơn lạnh giá mùa đông, không gì có thể đánh bại được tỏi.*

#### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Từ garlic (tỏi) xuất phát từ tiếng Anh cổ gar- leac, có nghĩa là tỏi tây. Nó được thu hoạch vào giữa mùa hè và được treo để làm khô trong các chuồng trại và nhà kho. Tỏi tươi có quanh năm ở hầu hết các cửa hàng. Chọn những củ chắc khi chạm vào; tép mềm cho*

*biết đã cũ hoặc hư hỏng.*

*Ước tính có khoảng 300 loài với những cái tên tuyệt vời như Nootka Rose và Persian Star, nhưng chỉ có hai loại: cổ cứng và cổ mềm. Những loại cổ mềm là loại giữ được lâu hơn và là kiểu thất bại lại mà bạn thường thấy. Tỏi có nhiều hương vị từ tỏi voi thơm nhẹ (có liên quan mật thiết đến tỏi tây) cho đến các loại porcelain thơm hơn nhiều. Kiểm tra với nông dân địa phương của bạn để tìm Aglio Rosso di Sulmona (một loại Creole gia truyền của Ý), vì chúng tôi đã được kể rằng nó khá đặc biệt khi ngâm.*

#### **TRONG VẠI**

*Tỏi trở nên ngọt dịu trong quá trình lên men. Hỗn hợp gia vị Tỏi lên men rất ngon. Tuy nhiên, thật kỳ lạ: Điều đầu tiên bạn sẽ nhận thấy là vị “chua” hoặc vị axit nhẹ và ngọt ngào. Vị cay tê hoặc hơi nóng của tỏi sống cũng biến mất, nhưng hương vị vẫn còn đậm và rõ ràng, ngon, hấp dẫn. Điều thứ hai bạn sẽ thấy là tỏi lên men là một cách tuyệt vời để ăn "raw", bởi vì nó không*

động lại trên vòm miệng giống tỏi sống.

## Garlic Paste Hỗn hợp gia vị tỏi

See photo on page 172

Sản lượng: khoảng 1 pint

Lọ lên men: 1 qt

Kỹ thuật sử dụng: *Pastes and Bases*  
(Hỗn hợp gia vị và chất nền)

Bạn sẽ muốn có sẵn món này quanh năm. Khi bạn không muốn bóc và băm nhỏ tép tỏi tươi, hỗn hợp này sẽ thêm hương vị tỏi ngay lập tức vào bất kỳ món ăn nào. Cảnh báo công bằng: Lên kế hoạch cho thời gian bóc tách khoảng một giờ. Tuy nhiên, rất đáng để nỗ lực, vì hỗn hợp này vô giá như một món trang trí hoàn thiện cho các món ăn khác đòi hỏi tỏi tươi. Chúng tôi thích nó được trộn với một ít mùi tây tươi và trộn với khoai tây chiên mới nướng tự làm ngay trước khi thưởng thức.

**6-8 củ tỏi, tách tép**

## 2 thìa cà phê muối biển không tinh chế

1. Chế biến tỏi thành dạng sệt trong máy xay thực phẩm. Hỗn hợp này có độ sệt, đặc (một điểm cộng là vì nó dễ dàng chìm trong nước hơn). Rắc muối vào. Sau khi ngâm muối sẽ không thay đổi nhiều nên khó phân biệt đâu là nước muối. Đừng lo lắng - nó sẽ hoạt động. (Lưu ý: Nếu có, hãy thêm 1-2 muỗng canh nước muối lên men. Điều này sẽ thêm một ít nước và bắt đầu quá trình. Không thêm nước trắng.)

2. Nhấn hỗn hợp vào lọ một qt. Phủ lên trên bằng một túi ziplock cỡ 1 qt. Ấn túi xuống bề mặt của rau lên men, đổ đầy nước vào và đậy kín.

3. Đặt lọ sang một bên trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 14 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo hỗn hợp ngập nước. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra quá trình lên men vào ngày thứ 14. Hỗn hợp đã sẵn sàng khi tỏi dịu hơn so với lúc còn sống và có vị axit.

5. Khi hỗn hợp đã sẵn sàng sử dụng, hãy vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh; nó sẽ giữ trong tủ lạnh trong 1 năm, mặc dù bạn sẽ sử dụng hết nó sớm hơn nhiều.



## Moroccan Garlic Paste Hỗn hợp tỏi Moroccan

Sản lượng: khoảng ½ cup

Lọ lên men: 1 pint

Sử dụng hỗn hợp cay này để tăng thêm hương vị đậm đà cho bất kỳ món ăn nào. Nó đặc biệt ngon khi xoa bóp vào thịt hoặc rau. Nó khá mặn, rất thích hợp cho việc nêm gia vị cho thịt và phủ các loại rau nướng; chỉ cần thêm một chút dầu ô liu.

**Tỏi 2 củ, tách tép và băm nhuyễn trong máy xay thực phẩm**

**2 thìa nước cốt chanh**

**2 thìa cà phê tiêu đen mới xay**

**2 thìa cà phê thì là xay**

**2 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

Thực hiện theo công thức Garlic Paste (Hỗn hợp gia vị tỏi), kết hợp tất cả các nguyên liệu trước khi ướp muối

## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

**Tỏi ngâm của tôi có màu xanh!**

Rất hiếm khi tép tỏi chuyển sang màu xanh lam hoặc xanh lục, nhưng vẫn có thể xảy ra. Mặc dù trông có vẻ sai, nhưng nó vô hại và sẽ có mùi vị bình thường.

Theo số tháng 9 năm 2004 của Bản tin Nhà bếp Thử nghiệm của Hoa Kỳ, “Trong điều kiện có tính axit, isoallin, một chất có trong tỏi, bị phân hủy và phản ứng với các axit amin để tạo ra màu xanh lam. Nhìn bề ngoài, sự khác biệt giữa tỏi đã ngâm và không ngâm chưa có thể rất ấn tượng, nhưng khi thử nếm tỏi xanh đã chứng minh rằng màu sắc không ảnh hưởng đến hương vị ”.

## Brine-Pickled Garlic Tỏi ngâm nước muối

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm muối

Hầu hết các loại rau ngâm muối nguyên cây đều sử dụng tỏi làm hương liệu: một số tép tỏi bơi trong nước muối trong số các loại rau còn lại. Chúng tôi thường cắt nhỏ những tép lên men còn sót lại này và sử dụng chúng trong nước xốt salad - nếu ai đó chưa cho chúng vào miệng.

Vì vậy, tại sao không làm một lọ chỉ toàn những món ngon nhỏ hữu ích này? Có một lọ chỉ toàn tỏi ngâm trong tay cung cấp cho bạn một nguyên liệu bí mật để chế biến các món ăn nhanh chóng - một chút băm nhỏ, và tuyệt vời! Tỏi rất tốt. Giống như nhiều điều tốt, nó không đến dễ dàng. Ngồi xuống với một món đồ uống, có lẽ thêm một vài bản nhạc, một người bạn, và một đồng nghiệp - việc bóc tỏi cần có thời gian.

Để có thêm các biến thể, hãy thêm các loại thảo mộc hoặc gia vị; thử ớt đỏ khô, hạt tiêu nguyên hạt hoặc lá nguyệt quế.

**Bất kỳ số lượng tép tỏi tùy thích**

**Nước muối cơ bản ( $\frac{1}{2}$  chén muối biển không tinh chế với 1 gallon nước không khử clo)**

1. Cho vào lọ hoặc vại số lượng tép tỏi mà bạn bóc được.
2. Che phủ bằng nước muối và ngâm muối một lọ toàn tỏi.
3. Để qua một bên chờ lên men trong 2 đến 3 tuần. Tỏi ngâm sẵn sàng sử dụng khi tỏi không gắt và có vị giảm nhẹ.

---

## GARLIC SCAPES CÁN HOA TỎI

*Cán hoa là phần thân có hoa của cây tỏi. Người nông dân cắt bỏ những thân cây này bằng cách cuộn tròn vui nhộn ở phía trên để củ phía dưới mặt đất có thể phát triển lớn nhất. Hãy coi chúng giống như măng tây vị tỏi.*

*Cán hoa được áp chảo hoặc hấp rất ngon, và một số đầu bếp cho chúng vào pesto. Tất nhiên, chúng tôi sẽ lên men chúng. Chúng phù hợp với việc lên men và vẫn khá giòn. Hương vị đậm đà của củ cán hoa có thể là một sự thay thế tuyệt vời cho tép tỏi trong món rau củ muối chua và kim chi lên men. Để đảm bảo quá trình thay thế liền mạch, hãy tạo hỗn hợp cán hoa trong máy xử lý thực phẩm; để có hương vị đậm đà hơn, hãy cắt lát mỏng cán hoa. Chúng sẽ tạo ra món nugget hương tỏi. Lưu ý: Cán hoa có xu hướng lên men cứng, vì vậy hãy cắt lát mỏng.*

*Christoper viết*

❖ *Một mùa hè, chúng tôi thuyết*

*phục con trai cả và vợ sắp cưới làm việc trong nhà bếp lên men trong thời gian nghỉ ngơi trong khi chúng tôi đi chợ nông sản. Vì cán hoa tỏi có hình dạng cuộn tròn tự nhiên, nên Kirsten nghĩ rằng chúng trông sẽ đẹp như những chiếc nhẫn ngâm muối. Thành thật mà nói, đó là tất cả những gì cô ấy chia sẻ các con trước khi đi ra chợ, để lại cho chúng một đồng cán hoa và năm cái lọ pint. Khi chúng tôi quay trở lại trang trại 12 giờ sau đó, chúng tôi tìm thấy 50 lọ “nút thắt vô tận” - những cán hoa được cuộn và xoắn một cách tinh xảo trong lọ với hương thảo được nhồi vào những chỗ trống. Năm mươi chiếc lọ có vẻ đẹp nghệ thuật, mà khi bạn tính chi phí lao động thì hoàn toàn không có lãi nhưng lại là một niềm vui khi được trưng bày ở chợ.*

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Cán hoa tỏi được đóng gói tại chợ nông sản và trong hộp CSA vào đầu mùa hè. Nếu bạn đã trồng tỏi, hãy cắt chúng khỏi mảnh đất sớm, khi các cuộn tròn mới chỉ nhô lên trên lá, để đảm bảo độ mềm.

Cán hoa phải cứng nhưng vẫn mềm dẻo và không bị sâu hỏng, phai màu và các đốm nâu cho thấy đã già. Chúng sẽ giữ được khoảng một tuần trong tủ lạnh.

## TRONG VẠI

### Garlic Scape Paste Sốt cán hoa tỏi

Sản lượng : khoảng 1 pint

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Pastes and Bases (Hỗn hợp gia vị và chất nền)

Đây là một loại gia vị đậm đặc, ngon như gia vị tỏi ăn liền hoặc dùng để phết. Đó là một mối đe dọa gấp ba: món ăn này rất dễ làm, nó sử dụng một phần thường bị bỏ đi của cây tỏi và nó là một loại gia vị tiết kiệm thời gian tuyệt vời. Ưu điểm thứ 4? Không cần

phải bóc vỏ!

**1 pound cán hoa tỏi**

**1 thìa nước chanh**

**1 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

1. Cắt phần đầu hình tam giác ra khỏi củ, để nguyên củ. (Phần đầu khô, dai và không nhuyễn.) Cắt thân cây thành từng khúc 1 inch. Trộn trong một máy xay thực phẩm, theo hai mẻ, đến độ nhất quán của pesto. Rắc nước ép và muối. Rau sẽ trở nên nhiều nước ngay lập tức.

2. Cho hỗn hợp vào lọ cỡ qt hoặc vại và ắc cho đến khi nước muối bao phủ cán hoa. Đặt một miếng màng bọc thực phẩm lên bề mặt để giữ cho các miếng nhỏ ngập nước.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, tránh ánh nắng trực tiếp, hoặc ở một nơi nào gần đó và mát mẻ, để 5 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo cuống hoa ngập nước. Bạn có thể thấy váng nổi phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra quá trình lên men vào ngày thứ 5. Nó đã sẵn sàng khi tỏi không gắt và có vị chua nhẹ và màu xanh lá cây tươi đã mờ đi.

5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Hỗn hợp lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 12 tháng.

#### **TRONG LỌ NGÂM**

### **Pickled Garlic Scapes** **Cán hoa tỏi ngâm muối**

Cán hoa tỏi ngâm muối cũng làm giống măng tây ngâm muối, hoặc sử dụng chúng để trang trí trong hỗn hợp rau củ ngâm muối.

Lưu ý: Để biết thêm về lên men cán hoa, hãy xem phần Scape Kraut (Cán hoa muối chua)



---

## GRAPE LEAVES

## LÁ NHO

*Hầu hết người Mỹ thời đó coi thức ăn dân tộc là đồ thừa của quá khứ, chỉ được ăn bởi những người dân nghèo, đơn sơ, những người lẽ ra nên học hành tốt hơn. Trong mắt những người Mỹ gốc bản địa, việc ngâm muối lá nho và tolma là điều đáng xấu hổ, bất thường, một dấu hiệu của sự đói khát tuyệt vọng. Và có một sự phản đối mạnh mẽ đối với việc ăn lá cây. Bất cứ ai ngâm muối lá nho đại từ những cây nho ven đường đều phải gặp khó khăn, chắc không khá hơn một kẻ ăn mày vô gia cư.*

— IRINA PETROSIAN, ARMENIAN  
FOOD: FACT, FICTION  
& FOLKLORE, 2006

#### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Khi bạn sử dụng lá nho để phủ lên trên vại rau củ muối chua và ngâm muối, chúng còn làm được nhiều việc hơn là chỉ giữ mọi thứ dưới nước muối: chúng còn giải phóng tannin, giúp giữ cho rau củ được giòn. Nếu bạn bảo quản lá*

*vào đầu mùa hè, bạn sẽ có sẵn chúng để sử dụng cho món rau củ ngâm khi làm đồ lên men vào mùa đông.*

*Những người trong chúng ta có những cây nho lâu năm đều đang ở trong tình trạng khỏe mạnh. Chúng ta lấy những gì chúng ta cần. Nếu bạn không có cây nho và muốn trở thành một chuyên gia làm thực phẩm lên men nghiêm túc, bạn có thể sẽ phải trồng một cây nho.*

*Hoặc có thể bạn có một người hàng xóm trồng nho hữu cơ. Giống như tất cả các loại rau, lá chứa đầy vi khuẩn có lợi và bạn không muốn tiêu thụ thuốc trừ sâu hóa học. Sự đa dạng của nho không quan trọng; sử dụng bất cứ thứ gì bạn có thể chạm tay vào: lá nho từ table grape, nho Concord, nho rượu vang.*

*Những chiếc lá đầu mùa hè thường mềm hơn, nhưng bạn có thể thu hoạch bất cứ lúc nào trước khi màu của chúng thay đổi, vào mùa thu. Nếu bạn hái vào cuối mùa, hãy chọn những lá gần các điểm mọc; chúng sẽ non nhất. Chọn những lá lớn nhất để chúng đủ*

*lớn để che phủ.*

## **TRONG LỌ NGÂM**

### **Preserved Grape Leaves**

#### **Lá nho được bảo quản**

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lọ lên men: 1 qt hoặc 2 lọ 1 pint*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm muối*

*Sử dụng nguyên lá để làm dolmas Hy Lạp (lá nho nhồi), hoặc để phủ lên trên bất kỳ loại rau củ ngâm muối nào trái vụ, khi không có lá tươi.*

#### **2-3 chục lá nho**

**2-3 cốc Nước muối cơ bản (1/2 cốc muối biển không tinh chế cho 1 gallon nước không khử clo)**

*1. Rửa sạch lá vừa hái trong nước mát. Cho vào bát, phủ nước muối và ngâm trong 1 giờ. Lấy lá ra và trữ lại nước muối*

*2. Xếp lá thành từng mẻ từ tám chiếc*

*trở lên - bạn có thể xếp một đồng lớn hoặc một vài chiếc nhỏ hơn. Cuộn chặt mỗi bó từ cuống đến ngọn. (Hãy nghĩ đến xì gà.)*

*3. Bỏ vào một cái lọ sạch, nhét lá vào dưới vai lọ. Đổ nước muối vừa đủ để ngập hết lá. Che đậy lỏng. Cát phần nước muối còn sót lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần).*

*4. Đặt qua một bên trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 3 đến 4 ngày.*

*5. Lá lên men sẵn sàng khi lá chuyển từ màu xanh tươi sang màu xanh đậm, xỉn và nước muối đục. Bảo quản trong tủ lạnh trong cùng lọ, đậy kín nắp.*

*Đảm bảo lá được ngâm trong nước muối, thêm nước muối dự trữ nếu cần. Những lá này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 12 tháng.*

# HORSERADISH

## CẢI NGỰA

*Con sâu sống trong cải ngựa và nghĩ rằng không có nơi nào khác ngọt lành hơn.*

— SHOLEM ALEICHEM, A  
TREASURY OF SHOLEM ALEICHEM  
CHILDREN'S STORIES, 1996

*Chuẩn bị cải ngựa tươi thường đi kèm với đau đớn. Nếu bạn không thích cay mũi, cay mắt có thể đuổi bạn ra khỏi bếp thì cải ngựa tươi có thể không dành cho bạn. Nếu bạn muốn có một câu chuyện hay về những hy sinh mà bạn, một nghệ sĩ ẩm thực, tạo ra để cung cấp cho mọi người những món ăn tuyệt vời, thì đây là loại rau hoàn hảo.*

*Cải ngựa đã chế biến - loại bạn tìm thấy ở hầu hết các cửa hàng - luôn chứa giấm hoặc axit xitric, cần thiết cho sự ổn định của các loại dầu dễ bay hơi. Ngay sau khi các tế bào của rễ bị tổn thương do nghiền hoặc cắt nhỏ, các enzym sẽ bắt đầu phá vỡ các loại dầu này. Việc đưa axit vào càng sớm thì*

*càng giữ được nhiều hương vị sắc nét. Một loại gia vị cải ngựa được lên men bằng axit lactic tinh khiết có hương vị thơm hơn so với các chế phẩm thương mại thông thường bởi vì khi chúng ta bắt đầu quy trình chế biến, chúng ta phải đợi hoạt động sinh học thay đổi đường thành axit. Việc này tốn nhiều thời gian hơn là chỉ cần thêm giấm.*

*Để giải quyết vấn đề này, chúng tôi axit hóa quá trình lên men cải ngựa bằng một ít nước muối từ lần lên men trước. Mặc dù axit giúp ổn định nhiệt, nhưng rau lên men này sẽ tiếp tục dịu theo thời gian. Làm số lượng nhỏ - thường xuyên hơn.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Vào mùa, bạn sẽ tìm thấy rễ tươi trong khu vực nông sản của cửa hàng tạp hóa và ở chợ nông sản. Bên ngoài phải là màu kaki-đất, và có một chút máu chồi vẫn ổn. Tìm kiếm rễ chắc và không bị thối hỏng. Khi bạn gọt vỏ hoặc cắt lát củ, nó sẽ có màu trắng kem. Góc càng trắng thì càng tươi.*

*Nếu bạn là chuyên gia lên men với nhiều không gian vườn, hãy cân nhắc*

trồng cây cải ngựa. Rễ có thể dùng để làm muối chua, ngâm muối, relish và chutney. Những chiếc lá lớn và có hương vị thơm ngon, và chúng tôi sử dụng chúng như những vật đề nén chính trên vại rau củ ngâm muối, vì chúng có chứa tannin giúp lên men giòn.

Để trồng cải ngựa, hãy chọn một nơi không bị xáo trộn. Nó cần nhiều chỗ để bung ra: nó là một loại cây lâu năm mạnh mẽ có thể ôm trọn cả một chiếc giường. Nó khỏe mạnh và kháng bệnh; Khi bạn thu hoạch rễ, ngay cả một chút nhỏ nhất còn sót lại trên mặt đất cũng sẽ nảy mầm một cây mới.

### **Kirsten viết**

❖ Những khóm cải ngựa của chúng tôi đã chịu đựng được những năm mùa đông ẩm ướt và mùa hè khô nóng. Tôi ước gì tôi có thể nhớ lại những gì đã khiến hai cậu con trai lớn nhất của chúng tôi, ở tuổi 10 và 7, thu hoạch và nghiền một ít rễ. Chúng thậm chí không thích cải ngựa. Tôi nhớ đến những tiếng ré lên của cả đau đớn và vui sướng.

Tôi nhớ cuộc di tản. Các chàng trai, đeo kính bơi và băng đeo ngang mặt như kẻ cướp, và chiếc Cuisinart đầy rễ cây dĩnh đầy đất được hộ tống ra ngoài hiên.

Cải ngựa cũng mạnh đối với những người to lớn. Tại Farmhouse Culture, ở Santa Cruz, mặt nạ phòng độc là thiết bị quan trọng trong những ngày chuẩn bị cho món Horseradish-Leek Kraut (Cải ngựa – tỏi tây muối chua).

### **TRONG VẠI**

## **Fermented Horseradish Cải ngựa lên men**

Sản lượng: khoảng ½ pint

Lộ lên men: 1 pint

Kỹ thuật sử dụng: *Pastes and Bases* (Hỗn hợp gia vị và chất nền)

Sử dụng nó như bạn làm với bất kỳ loại cải ngựa đã chế biến nào khác. Hoặc làm nước sốt kem cải ngựa: thêm cải ngựa lên men để kết hợp kem chua và sốt mayonnaise.

Lưu ý: Chúng tôi chỉ làm cải ngựa với



muối - tức là không ngâm whey. Muối bảo quản rất như một loại gia vị, nhưng nó sẽ không nóng bằng. Nó cũng khô hơn nhiều, vì vậy bạn sẽ phải ấn chặt nó vào đáy thùng để lên men và cất giữ.

**1/2 pound củ cải ngựa**

**1 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

**2-3 muỗng canh nước muối đã lên men trước đó hoặc nước cốt chanh**

1. Gọt vỏ củ cải ngựa, cắt thành từng miếng nhỏ và chế biến thành hỗn hợp sệt trong máy xay thực phẩm. Rắc muối và thêm nước muối hoặc nước cốt chanh.

2. Ép hỗn hợp vào lọ pint. Phủ lên trên bằng một túi ziplock cỡ 4 lít. Ấn túi xuống mặt trên của men, sau đó đổ đầy nước vào và đậy nắp lại; túi sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 3 đến 7 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng củ cải ngựa

vẫn ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra rau lên men vào ngày thứ 3. Nó sẵn sàng sử dụng khi nếm thử có vị như củ cải ngựa chế biến sẵn.

5. Vặn chặt nắp lọ và bảo quản trong tủ lạnh. Rau lên men sẽ bảo quản được 6 tháng trong tủ lạnh.

## **VARIATION: Fermented Horseradish with Tomato and Garlic**

### **BIẾN THỂ: Cải ngựa lên men với Cà chua và Tỏi**

Cho 1/3 cốc cà chua khô băm nhỏ và 4 tép tỏi vào máy xay thực phẩm cùng với cải ngựa.

## **Horseradish Kraut Cải ngựa muối chua**

Thêm cải ngựa tươi vào đồ ngâm chua sau khi đã lên men. Điều này ổn định hương vị "nóng"; nếu bạn kết hợp nó sớm, rễ đã mài xát sẽ mất chất dầu dễ bay hơi. Để tạo Horseradish Kraut

(Cải ngựa muối chua), hãy thêm một đoạn rễ dài 2 đến 3 inch (đã gọt vỏ và bào) vào mỗi 2 đến 3 pound Naked Kraut ; Để làm Horseradish-Beet Kraut (cải ngựa – củ dền muối chua), hãy thêm một đoạn rễ dài từ 2 đến 3 inch (đã được gọt vỏ và bào) vào 2 đến 3 pound của Simple Beet Kraut (Củ dền muối chua đơn giản).

### **TRONG LỌ NGÂM**

Nhiều món ngâm muối truyền thống của Nga đòi hỏi có lát củ cải ngựa; Thêm chúng vào nước muối ngâm dưa chuột để hương vị của chúng ngấm vào nước muối.

---

## **JICAMA CỦ ĐẬU/ CỦ SẴN**

Củ đậu có vị ngọt nhẹ và kết cấu sạch, giòn giống như hạt dẻ nước, và người ta thường ăn raw. Nó chủ yếu mọc ở các vùng Tây Nam, Hawaii và Mexico, vì vậy bạn có thể sẽ không tìm thấy nó ở chợ nông sản ở hầu hết Hoa Kỳ. Các siêu thị thường có nó.

### **Christopher viết**

❖ Đôi khi với tư cách là một người bán hàng trên thị trường, bạn thấy mình đang ở một nơi hoàn toàn sai lầm đối với sản phẩm của mình. Một lần như vậy là phiên chợ sáng thứ bảy tại một nhà máy rượu. Mọi người không muốn uống rượu vang sớm

*như vậy trong ngày, và họ chắc chắn không muốn thử dưa cải bắp. Chúng tôi chỉ bán được một lọ dưa cải bắp vào buổi sáng mùa xuân lạnh lẽo, thế lương, nhưng chúng tôi đã có cảm hứng để tạo ra một thứ gì đó mới mẻ. Một cặp vợ chồng ghé thăm người vừa trở về nhà từ Mexico, nơi họ đã thử món relish củ dền, súp lơ, và củ đậu ngâm muối; rõ ràng là nó nóng như lửa với ớt haba-nero. Tôi không biết họ đã ăn gì, nhưng Habanero Jicama là những gì chúng tôi tạo ra sau khi nghe câu chuyện của họ.*

#### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Hãy chọn những củ đậu chắc và có cảm giác nặng so với kích thước của chúng, nhưng to hơn không có nghĩa là ngon hơn. Trên thực tế, những loại lớn cứng như gỗ, dai và chứa ít độ ẩm, đó là một vấn đề nếu bạn định lên men.*

*Củ đậu đóng góp một kết cấu đẹp mắt cho nhiều loại rau củ ngâm muối kết hợp. Chỉ cần gọt vỏ và cắt rế thành những ngọn giáo có kích thước bằng khoai tây chiên hoặc cắt hạt lựu.*

#### **TRONG VỊ**

*Được nạo và lên men, củ đậu vẫn giữ được độ giòn và vị ngọt nhẹ trong quá trình lên men. Vì hàm lượng tinh bột cao nên nước muối thường đặc và có màu trắng đục như sữa hơn là dạng nước.*

*Củ đậu làm chất nền tuyệt vời cho các món relish và chutney, vì hương vị nhẹ nhàng của nó tạo nên sự kết hợp của nhiều loại thảo mộc và gia vị. Để tận dụng vị ngọt, hãy thêm trái cây khô.*

*Để lên men một mình, hãy làm theo hướng dẫn cho Naked Kraut, thay bắp cải bằng củ đậu nạo.*

**TRONG LỌ NGÂM**

**Habanero Jicama**

**Củ dền ớt Habanero**

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lọ lên men: 1 qt*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật  
làm rau củ ngâm muối*

*Sử dụng như gia vị hoặc salsa hoặc  
rắc lên món salad rau xanh.*

***1 củ dền lớn, gọt vỏ và cắt hạt lựu***

***1 bông súp lơ trắng nhỏ, thái hạt lựu***

***1 củ đậu, gọt vỏ và cắt hạt lựu***

***2 muỗng canh hành ngọt thái hạt  
lựu***

***1-2 quả ớt habaneros khô (tùy thuộc  
vào mức nhiệt bạn muốn)***

***1 lít nước muối cơ bản (2 muỗng  
canh muối biển không tinh chế với 1  
lít nước không khử clo)***

## KALE

### CẢI XOĂN

*Chúng tôi thường được hỏi liệu có bất kỳ loại rau nào mà chúng tôi không lên men. Chúng tôi luôn cười khúc khích khi nghĩ về trải nghiệm với cải xoăn của mình và nói: “Đúng vậy, cải xoăn.” Chúng tôi đã nói chuyện với rất nhiều người và vẫn chưa nghe được một câu chuyện tích cực nào về quá trình lên men của cải xoăn. Có rất nhiều loại rau tỏa sáng hơn rất nhiều trong quá trình lên men - thay vào đó hãy làm chip cải xoăn.*

*Trải nghiệm đầu tiên của chúng tôi với việc lên men cải xoăn là vào một mùa xuân dài và ẩm ướt vài năm trước ở Tây Bắc, một năm La Nina, và chúng tôi đã phủ một lượng lớn phân ngựa đã ủ. Sự kết hợp này khiến số lượng lá cải xoăn lớn đáng kinh ngạc. Gần đây chúng tôi đã mua chương trình Wild Fermentation- Lên men hoang dã của Sandor Katz. Công thức gundru truyền thống của Tây Tạng dường như là câu*

*trả lời mà chúng tôi đang tìm kiếm. Là những người lên men dày dặn kinh nghiệm, chúng tôi rất phấn khích trước một thử thách mới và chúng tôi không có ý tưởng nào tốt hơn để bảo toàn vụ mùa này. (Mất một vài năm trước khi chúng tôi phát hiện ra chip cải xoăn.)*

*Mọi bề mặt ngang trên bàn ghế của hiên nhà chúng tôi đều phủ đầy lá cải xoăn. Nâng lên, lá héo, chúng tôi cuộn lại và giã. Chúng tôi nhét lá vào lọ gallon. Nước xanh chảy ra từ những chiếc lá tươi tốt một thời. Chúng tôi đập kín những chiếc lọ, đặt chúng vào cửa sổ và chờ đợi.*

*Trong vài tuần, chúng tôi đã sốt sáng mở gundru của mình. Chúng tôi nhìn vào lọ - không có nấm mốc hay váng, và nó có mùi lên men. Sau đó, chúng tôi ném thử. Chúng tôi thích hương vị nồng, nhưng đây không phải là hương vị mà chúng tôi có thể làm việc với. Điều thú vị là nó cũng cực kỳ mặn, mặc dù không có thêm muối. Chúng tôi đã cố gắng tạo hương vị cho*



*món súp với nó, nhưng không bao giờ ngon miệng.*

*Khoảng sáu năm sau, những người hàng xóm mới cho cải xoăn vào một khu vườn rộng lớn. Người hàng xóm của chúng tôi nói với Kirsten rằng cô ấy và chồng đã làm gundru vài ngày trước đó. Lông mày Kirsten bắt giác nhướng lên. "Có thật không?" cô ấy hỏi. "Hãy cho tôi biết nó trở nên thế nào. Chúng tôi đã không gặp may mắn với loại rau này. Có thể chỉ có chúng tôi mới bị như vậy. " Vài tuần sau, người hàng xóm nói với chúng tôi rằng cô ấy trở về nhà và chiếc lọ gundru đã được dọn sạch và vứt bên ngoài. Chồng cô thậm chí còn không đợi cô thử.*

1. Trong một bát lớn, kết hợp tất cả các loại rau lại, sau đó gói chặt chúng trong lọ 1 qt, đảm bảo ớt habaneros vẫn còn nguyên. Đổ nước muối vừa đủ để ngập hoàn toàn. Dự trữ nước muối còn sót lại trong tủ lạnh. (Nó sẽ giữ trong 1 tuần; hãy loại bỏ sau đó và tạo một mẻ mới, nếu cần.)

2. Phủ lên trên hỗn hợp lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống mặt trên của hỗn hợp lên men, đổ đầy nước vào và đậy nắp lại; nó sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 14 ngày. Trong suốt thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ lên trên bằng nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Khi rau lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị

vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử đồ ngâm của mình. Chúng sẵn sàng khi nước muối, súp lơ và củ đậu có màu đỏ đậm, súp lơ đã hơi mềm (củ đậu và củ dền sẽ giữ được kết cấu giòn), và hương vị là dưa ngâm muối chua, không có tính axit mạnh của giấm.

5. Khi hỗn hợp đã sẵn sàng sử dụng, bảo quản trong tủ lạnh trong cùng một lọ có nắp đậy kín. Món ngâm muối này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 12 tháng.

## Tạo công thức riêng

Ngâm muối một lượng củ đậu tương đương và 1/4 củ hành tím với ba hoặc bốn lát chanh mỏng theo quy trình ngâm nước muối.

Hãy thử lên men củ đậu với ngò sô cô la, quế và bột chipotle. Chúng tôi đã thử nhiều cách, nhưng chúng chưa tìm ra tỷ lệ hoàn hảo giữa ngò với các thành phần khác: vị đắng của sô cô la chiếm ưu thế. Có lẽ bạn có thể tìm ra nó!

# KOHLRABI SU HÀO

*Đây đúng là một loại rau khôn nặn. Nó không phải là củ cải cũng không phải là bắp cải và hiếm khi mềm và giòn như nó vốn có. Đối với tôi, đó là một bí ẩn tại sao mọi người thực sự quan tâm đến nó.*

— JAMES BEARD, JAMES BEARD'S AMERICAN COOKERY, 1972

Mặc dù su hào chưa lên men có vị ngọt, không phô trương và có hương vị tinh tế với chút bông cải xanh hoặc bắp cải, phiên bản lên men có tính axit độc đáo và có vị rất giống với bắp cải. Chế biến nó đơn giản hoặc trang trí nó với hương vị giống như bạn sẽ làm với bắp cải.

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Mặc dù có hình dạng củ, nhưng thực chất su hào chỉ là một thân cây bị phình ra. Mùa cao điểm, khi hương vị

ngọt ngào nhất, là từ mùa xuân đến đầu mùa hè, mặc dù su hào có quanh năm.

Tìm những chiếc lá xanh đậm và không bị úa vàng. (Màu vàng là dấu hiệu rau đã qua thời kỳ chín.) Chọn su hào nhỏ; vỏ còn mỏng có thể dùng cả rau. Những củ lớn hơn có lớp xơ cứng không ăn được mà bạn phải bóc vỏ; sử dụng một con dao cắt, vì da quá xơ nên không thể sử dụng đồ gọt vỏ khoai tây. Nếu củ lớn, nó sẽ có nhiều xơ gỗ bên trong nên đừng bận tâm đến việc lên men.

## Kohlrabi Kraut Su hào muối chua

Sản lượng: khoảng ½ gallon

Lộ lên men: 1 gallon

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Đây là món dưa cải bắp để làm theo

*phong cách củ su hào. Hãy thử công thức này đơn giản hoặc thoải mái trộn với bất kỳ loại gia vị nào kết hợp tốt với dưa bắp cải.*

### **3 ½ pound củ su hào**

#### **1 – 1 ½ thìa canh muối biển chưa tinh chế**

1. Rửa sạch su hào trong nước lạnh, gọt vỏ, sau đó cắt bằng dao hoặc máy thái mandoline. Chuyển đến một bát lớn.

2. Cho 1 thìa muối và dùng tay xoa đều cho su hào đã cắt nhỏ, sau đó nêm nếm. Bạn sẽ có thể nếm được muối mà không bị quá mặn. Thêm muối nếu cần thiết. Su hào sẽ nhanh chóng bị ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Nếu bạn không thấy nhiều nước muối trong bát, hãy để yên, đậy nắp trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại.

3. Chuyển mỗi lần một ít su hào vào vại hoặc lọ 1 gallon. Nhấn xuống từng phần bằng nắm tay của bạn hoặc một miếng đệm để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối ở trên cùng

khi nhấn. Khi đã đóng gói, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Dùng màng bọc thực phẩm bọc su hào lại. Đối với vại, đặt lên phía trên cái đĩa vừa với miệng vại; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với bình, hãy sử dụng bình kín chứa nước hoặc túi ziplock làm vật theo dõi và đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo thực vật ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

5. Bạn có thể bắt đầu thử món su hào muối chua vào ngày thứ 4. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi nó có vị như dưa cải bắp, chua chua dễ chịu và su hào đã mềm đi một chút nhưng vẫn giữ được độ giòn. .

6. Khi đã sẵn sàng, múc su hào muối chua vào các lọ nhỏ hơn và nén xuống. Đổ nước muối còn lại vào. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Món su hào muối chua này sẽ giữ được 1 năm trong tủ lạnh.

Lưu ý: để làm món su hào muối chua khác, hãy xem phần Sauerruben III.

### **Kirsten viết**

❖ Tôi đang làm việc vặt trong thị trấn thì điện thoại di động đổ chuông. Christopher lo lắng bảo tôi gọi cho cửa hàng đồ ăn ngon nơi tôi đã bỏ một xô 5 gallon rau củ muối chua vào tuần trước.

“Họ nói rằng có điều gì đó không ổn. Hương vị tuyệt vời nhưng kết cấu là lạ. Tốt hơn là anh nên gọi lại ”.

Tôi đã nói chuyện với ông chủ. Ông ấy không muốn nó bị thay thế. Ông ấy chỉ muốn chúng tôi biết rằng nó khác biệt, và tự hỏi tại sao. Tôi đã nói về sự đa dạng trong cải bắp của nông dân địa phương; và sự đa dạng có thể tạo ra sự khác biệt, v.v. Nhưng sự thật là tôi thực sự không chắc tại sao. Ông ấy không quá lo

lắng, vì vậy tôi không bao giờ đi xem xét nó.

Vài tháng trôi qua. Tôi muốn đưa một thứ gì đó mới ra thị trường và tôi biết chúng tôi đã có một mẻ su hào mà tôi muốn giữ lại. Tôi không thể tìm thấy thùng su hào 5 gallon đã lên men cất nhỏ. Tôi vẫn chưa kết nối được. Nhiều tháng sau, tôi phá lên cười và nói với Christopher, “Còn nhớ món dưa cải bắp có kết cấu kỳ lạ không? Nó hoàn toàn không phải là bắp cải - nó là su hào. ”

Rõ ràng là su hào thay thế rất tốt cho cải bắp.



## LEEKs TỎI TÂY

Tỏi tây có nguồn gốc từ lưu vực Địa Trung Hải và là một trong những loại rau được trồng lâu đời nhất. Các tác phẩm của Ai Cập cho thấy tỏi tây là một loại tiền tệ trao đổi (cùng với bò và bia). Mặc dù khởi đầu ẩm áp và khô ráo, nhưng tỏi tây là một loại cây trồng chịu thời tiết lạnh.

Tỏi tây là một thành phần quan trọng trong nhiều món ăn châu Á và đặc biệt là trong món kim chi. Ví dụ, có những công thức chế biến kim chi yêu cầu nhiều tỏi tây, vì người ta tin rằng chúng làm giảm tốc độ lên men, có thể cho phép nhiều thời gian hơn để hương vị phát triển trước khi bị axit hóa. Công thức của người châu Á có xu hướng sử dụng tỏi tây nhỏ, kích thước bằng hành lá.

Giống như các thành viên khác trong bộ tộc hành tây, dưới quá trình lên men, vị cay nồng của hương liệu raw được làm dịu đi. Sử dụng chúng để thay thế cho hành tây trong công thức hoặc làm nổi bật chúng để có hương vị

thơm ngon, như chúng tôi đã có trong bài viết *Leek-Cracked Pepper Kraut*.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Tỏi tây bán ở chợ khá lớn và phát triển tốt, nhưng bạn có thể ăn chúng ở bất kỳ giai đoạn nào. Cọng trắng có hương vị nhẹ hơn cọng xanh, nhưng cả hai đều lên men ngon. Các lá bên ngoài thường dai và sẽ không đủ mềm trong quá trình lên men, vì vậy hãy loại bỏ chúng và để dành làm nước dùng.

Chọn tỏi tây có kích thước nhỏ hơn 1 inch. Khi thân mỏng, chúng có xu hướng ngọt hơn hành lá và là một chất thay thế tốt cho hành lá vào mùa đông.

Khi tỏi tây phát triển, nông dân chắt đất xung quanh gốc của chúng để tăng chiều dài của phần trắng, và kết quả là đất thường bị mắc kẹt giữa các lớp của chúng. Đôi khi điều này có thể đặt ra một thách thức khi chuẩn bị. Loại bỏ các lá thô bên ngoài, cắt tỉa và loại bỏ rễ. Cắt bỏ phần sẫm màu nhất của cuống để phần có màu xanh lá cây nhạt, mềm hơn. Cắt đôi phần cuống theo chiều dọc và rửa dưới vòi nước lạnh để loại bỏ sạn, chú ý rửa sạch ở

giữa tất cả các lá.

### ❖ **Kirsten viết**

Cách đây vài năm, Tina , người hàng xóm của chúng tôi và tôi đã cùng nhau trồng một khu vườn. Cả hai chúng tôi đều quyết tâm nuôi sống gia đình phần lớn từ khu vườn này. Đó là một công việc quan trọng, tôi và cô ấy thực tế đã sống trong vườn. Khi không chăm sóc vườn, thì chúng tôi đang ở trong bếp để bảo quản thành quả. Chúng tôi đã vượt quá ba mẻ; chúng tôi đã làm công thức nấu salsa lần hai mươi hai, hoặc sốt bánh enchilada lần mười bốn. Số lọ, pints và quart của chúng tôi, đã ở mức ba chữ số trong nửa mùa hè.

Tại một thời điểm, tỏi tây đã chín và tất cả chúng cần được thu hoạch cùng một lúc. Chúng tôi đã có một chiếc xe cút kít đầy tỏi tây đẩy lên cửa bếp. Câu hỏi đặt ra là, phải làm gì với nhiều tỏi tây như vậy? Chúng tôi đã gọi cho đường dây nóng bảo

quản thực phẩm của trường đại học; họ cho biết tỏi tây có hàm lượng axit thấp gai người sẽ cần nấu trong 45 phút trong hộp áp suất. Chúng tôi sẽ không là vậy. Cuối cùng, chúng tôi cắt lát chúng, áp chảo với bơ, và đông cứng "chất nền cho món súp" này để sử dụng. Cuối cùng, nó đã được sử dụng tốt, mặc dù tủ đông của chúng tôi có mùi như tỏi tây nấu chín trong nhiều tháng.

Giá như chúng tôi nghĩ đến việc lên men chúng.

### **TRONG VẠI**

## **Leek Paste**

### **Hỗn hợp gia vị tỏi tây**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: hỗn hợp gia vị và chất nền

Tỏi tây giữ được hương vị của chúng, vì vậy chúng được dùng để làm chất nền linh hoạt để tăng cường các món súp, nước sốt và salad. Trên thực tế, sử dụng cách lên men này như cách

bạn làm với tỏi tây tươi trong bất kỳ công thức nào.

**1 ½ pound tỏi tây, bao gồm các phần màu xanh lá cây nhạt, làm sạch và cắt thành miếng 1 inch**

**1 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

1. Cho tỏi tây vào máy xay thực phẩm và xay nhồi cho đến khi tỏi tây được thái nhỏ. Rắc muối vào; tỏi tây sẽ trở nên nhiều nước ngay lập tức.

2. Ép tỏi tây vào lọ 1 qt. Ở giai đoạn này, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau. Phủ lên trên hỗn hợp lên men bằng một túi ziplock cỡ 4 lít. Ấn túi xuống mặt trên của hỗn hợp lên men, sau đó đổ đầy nước vào và đậy nắp lại; nó sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo hỗn hợp gia vị ngập nước. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại,

nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 5. Nó đã sẵn sàng khi màu xanh tươi trở nên xỉn màu và vị hăng của tỏi tây đã dịu hơn và trở nên hơi chua.

4. Khi hỗn hợp đã sẵn sàng, bạn hãy nén tỏi tây xuống để đảm bảo tỏi tây ngập trong nước muối, vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Chắt lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 6 tháng.

## **Leek-Cracked Pepper Kraut**

### **Tỏi tây – Hồ tiêu muối chua**

Sản lượng: khoảng 12 gallon

Lọ lên men: 2 gallon hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa bắp cải

Món muối chua này phức tạp hơn Naked Kraut, nhưng nó vẫn dễ làm và linh hoạt - một món ăn được nhiều gia đình yêu thích.

**8 pound bắp cải xanh**  
**2 pound tỏi tây, bao gồm các phần**  
**màu xanh lá cây nhạt**  
**3-4 muỗng canh muối biển chưa tinh**  
**chế**  
**1-2 thìa cà phê hạt tiêu đen**

1. Để chuẩn bị bắp cải, hãy loại bỏ những lá thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không thối hỏng và để chúng sang một bên. Rửa sạch phần còn lại của bắp cải và tỏi tây trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và bỏ lõi bắp cải. Cắt mỏng bắp cải và tỏi tây bằng cùng một con dao hoặc máy thái cắt mandoline, sau đó chuyển cả hai vào một cái bát lớn.

2. Cho 3 thìa muối và dùng tay xoa bóp cho lá thấm đều, sau đó nêm nếm. Bạn sẽ có thể nếm được muối mà không bị quá mặn. Thêm muối nếu cần thiết. Bắp cải và tỏi tây sẽ sớm trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Nếu bạn đã cố gắng và không thấy nhiều nước muối trong bát, để yên, đậy nắp, trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại. Thêm hạt

tiêu đen.

3. Chuyển mỗi lần một vài nắm rau vào thùng 2 gallon. Nhấn xuống từng phần bằng nắm tay của bạn hoặc một miếng đệm để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối nổi lên phía trên khi ấn. Khi đã đóng gói, hãy để lại khoảng không trên đầu là 4 inch. Phủ lên trên rau một hoặc hai trong số các lá bên ngoài đã dành riêng. Sau đó đặt lên trên lá một cái đĩa vừa với miệng thùng và che phủ càng nhiều rau càng tốt; đè nặng bằng một bình kín chứa nước.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 14 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau củ muối chua ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối lên bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra rau củ muối chua vào ngày thứ 14. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi nó có vị chua

*như dưa chua, không có tính axit mạnh của dấm và nó hơi trong và có màu của bắp cải đã nấu chín.*

*6. Khi nó đã sẵn sàng sử dụng, mức rau củ muối chua vào lọ và nén xuống. Đổ nước muối còn lại vào. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Rau củ muối chua này sẽ giữ trong tủ lạnh, trong 12 tháng.*

### **SỰ THỰC THÚ VỊ VỀ TỎI TÂY**

*Hoàng đế La Mã chuyên chế Nero yêu thích tỏi tây và ông tin rằng chúng sẽ cải thiện giọng hát của mình. Ông ấy ăn chúng trong súp và chế biến thành dầu, và được một số*

*người gọi là Porophagus, người ăn tỏi tây.*

### **Tạo công thức riêng**

*Tỏi tây kết hợp tuyệt vời với dưa cải bắp và giống như những người anh em họ hành của chúng, chúng rất nhiều tác dụng.*

*»Thử tỏi tây trong vại với bắp cải và các loại củ như cà rốt, cải ngựa, củ cải. . .*

*»Xem xét món rau củ muối chua rượu tỏi tây: chuẩn bị tỏi tây và bắp cải muối chua và kết thúc quá trình lên men với một chút rượu trắng (xem Wine Kraut).*



# MUSHROOMS NẤM

*Đây là họ nấm*

*Một gia tộc thân thiện ở xa*

*Để ăn, để vui, có thể gây độc*

*Họ giúp ích cho con người.*

— GARY SNYDER, "THE WILD MUSHROOM," FROM

LOOK OUT: A SELECTION OF WRITINGS, 2002

*Nấm, trái với khuyến nghị thông thường rằng tươi là tốt nhất, thì lên men tốt hơn khi sấy khô. Sấy khô, chúng vẫn giữ được tính toàn vẹn của nguyên liệu, hương vị và dinh dưỡng. Nấm khô cung cấp cho chuyên gia lên men một vài lợi thế. Đầu tiên là hương vị của đất đậm đà, thơm, được tăng cường bởi việc sấy khô, giúp hương thơm dậy lên khi lên men. Thứ hai là chúng có sẵn quanh năm.*

*Không tái bù nước cho nấm trước khi thêm vào rau củ muối chua - quá trình bù nước xảy ra trong nước muối và tất cả hương vị đậm đặc sẽ lưu lại*

*trong rau củ muối chua. Nhớ kiểm tra sạn trước khi cho nấm vào đồ lên men. Nếu bạn tìm thấy một ít, hãy rửa hoặc cạo nó đi.*

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Khi chọn nấm khô tại cửa hàng, hãy đảm bảo rằng bao bì và nấm bên trong trông không bị phai màu. Đây là dấu hiệu chúng đã ngồi trên giá quá lâu. Các loại nấm khô có sẵn phổ biến nhất là nấm hương, porcini và chanterelles.*

*Nếu bạn không thể tìm thấy nấm hương ở thị trường thông thường của mình, hãy kiểm tra thị trường châu Á. Nhìn trong bao bì (chúng thường là nhựa trong); bạn nên chọn nấm có mũ dày, có rãnh và vết nứt màu trắng. Đây là nấm loại A, đôi khi được gọi là hana, trong tiếng Nhật có nghĩa là "hoa". Chúng có nhiều hương vị hơn so với nấm hương mỏng, vỏ nâu. Chanterelles có màu vàng mờ phù hợp với hương vị trái cây của chúng. Nấm Porcini cũng là những loại nấm lớn, nhiều thịt, thường được cắt lát trước khi sấy khô. Tìm chanterelles và porcini ở các chợ*

đặc sản.

Tất nhiên luôn có tùy chọn sấy khô nấm của riêng bạn. Cho dù bạn tình cờ mua được một mẻ lớn theo mùa tại cửa hàng hay đã tự thu hái được (xem Foraged Vegetables – Rau tìm kiếm được), bạn sẽ được đảm bảo chất lượng nấm tươi.

## TRONG LỌ NGÂM

### Pickled Shiitake

### Nấm hương ngâm muối

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt

Kỹ thuật sử dụng: nấm vừng kỹ thuật làm rau củ ngâm muối

Món đồ ngâm muối này được làm bằng nấm đông cô, nhưng hương vị trong công thức rất linh hoạt và có thể thay thế bằng các loại nấm khô khác. Khi chọn nấm khô để ngâm nước muối, bạn nên chọn nấm nguyên cái. Nấm bị cắt lát, dập nát hoặc teo lại có thể có chất lượng kém và không ngon khi ngâm nước muối.

**3 chén nấm đông cô khô**

**1 qt nước không clo**

**1 thìa muối biển chưa tinh chế**

**2-3 tép tỏi**

**1 thìa cà phê hạt tiêu**

**2-3 trái ớt đỏ khô**

**1 lá nguyệt quế Nho, anh đào chua, lá sồi, hoặc lá cải ngựa (tùy chọn)**

1. Cho nấm đã sấy khô vào bát cùng với nước và để riêng trong 2 đến 3 giờ. Nấm sẽ đầy đặn lên và được bù nước, và chất lỏng sẽ có màu nâu đất mờ, giống như nước dùng. Đây là chất lỏng để làm nước muối ngâm. Xả chất lỏng màu hổ phách này vào một cái bát lớn, chứa nấm, sau đó lọc chất lỏng để lấy bất kỳ sạn nào. Khuấy muối vào chất lỏng này. Kiểm tra những chiếc nấm bây giờ còn cát không. Ngoài ra, hãy kiểm tra thân nấm: nếu chúng là thân gỗ, hãy loại bỏ chúng và chỉ ngâm phần mũ.

2. Nhồi tỏi, hạt tiêu, ớt và lá nguyệt quế vào lọ qt, xen kẽ với nấm hương; đổ nước muối vừa đủ ngập. Cát phần nước muối còn sót lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần).

3. Thêm nho hoặc các loại lá khác, nếu có, để giữ cho nấm không bị nổi lên. Lưu ý: Vì nấm mềm nên lá sẽ không làm nấm giòn mà sẽ giúp giữ được phần nào độ cứng của nấm. Nếu bạn không có lá, hãy phủ một túi ziplock kín, chứa đầy nước lên trên. Che đậy lỏng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 10 ngày. Trong quá trình lên men, theo dõi mức nước muối, đảm bảo nấm không bị nổi lên khỏi nước muối. Nếu có, hãy ấn chúng xuống và phủ thêm nước muối dự trữ, nếu cần. Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, hãy thêm một đồ đè nặng nhỏ, chẳng hạn như một cái lọ đậy kín đầy nước. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra.

5. Bạn sẽ không thấy những thay đổi lớn về màu sắc trong món nấm ngâm nước muối này, vì nước muối có màu sẫm. Bạn có thể kiểm tra vào ngày thứ 7 và sẽ biết nó đã sẵn sàng sử dụng

khi nước muối có vị chua chứ không chỉ mặn và nấm có vị như thể chúng đã được ướp.

6. Khi chúng đã sẵn sàng sử dụng, hãy đảm bảo rằng nấm ngâm ngập nước, vặn chặt nắp và cất vào tủ lạnh. Món nấm ngâm muối này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 2 tháng.

## Tạo công thức riêng

Thêm nấm khô cắt lát vào món rau củ muối chua có hương vị đất nông, chẳng hạn như bắp cải thì là fennel muối chua.

### **Kirsten viết**

❖ Ilona là một trong những người hàng xóm đầu tiên chúng tôi gặp khi chuyển đến trang trại của mình. Cô ấy đến từ Ukraine; cô ấy thoải mái chia sẻ thời gian và công việc của mình với sự nhiệt tình vô song. Ba lần một tuần, hai con trai lớn của chúng tôi, chín và sáu tuổi, sẽ đi qua thung lũng hẹp và dành buổi sáng cùng Ilona để học nói tiếng Nga và nấu các bữa ăn truyền thống. Đổi lại, các cậu bé sẽ mang cho Ilona sữa dê

tươi của buổi sáng - ấm và ngọt. Đôi khi tôi đến sau cùng với hai đứa con để ăn bữa trưa mà chúng đã chuẩn bị trước, và cười khúc khích khi tôi nhìn thấy hai cậu con trai của tôi với chiếc khăn trắng buộc trên đầu và tạp dề trắng quanh eo - điều đó sẽ không bao giờ xảy ra ở nhà.

Năm đó Ilona tặng tôi một cuốn sách, Nghệ thuật ẩm thực Nga, của Anne Volokh. Đó là cuốn sách đầu tiên mà tôi dùng để làm rau củ ngâm muối, và nó vẫn là một trong những

cuốn sách nấu ăn yêu thích của tôi. Tôi đọc kỹ những loại sách dạy nấu ăn này, trích xuất những bí quyết vượt ra ngoài công thức đơn giản, và tôi đã học được rất nhiều điều từ cuốn sách này. Bà Volokh chia sẻ một phương pháp truyền thống thú vị để lên men các loại nấm bằng cách cho chúng vào muối trong thùng ủ. Tôi khuyên bạn nên tìm cuốn sách này để có thêm hiểu biết về quá trình lên men truyền thống ở Nga.

---

## MUSTARD GREENS CẢI BẸ XANH

Cải bẹ xanh có một lịch sử cổ đại. Ở vùng Himalaya của Ấn Độ, người ta tin rằng con người đã bắt đầu tiêu thụ chúng cách đây khoảng 5.000 năm. Giờ đây, loài thực vật này - rau xanh, hạt và thân cây - vẫn đóng một vai trò quan trọng trong ẩm thực, đặc biệt là ở khu vực Punjab. Rau xanh đã lan rộng đến các món ăn của Ý, Trung Quốc, Nhật Bản và Hàn Quốc, và

trong lịch sử gần đây hơn là Châu Phi và Nam Mỹ. Ở Ý, chúng được om với tỏi; ở châu Á, chúng thường được ngâm muối; và ở miền Nam, rau thường được nấu chậm với chân giò. Và còn hạt thì sao, màu nâu và màu vàng? Chúng là một bổ sung tuyệt vời cho nhiều hỗn hợp gia vị ngâm muối của chúng tôi. Chúng tôi cũng rang khô chúng để đưa vào rau củ muối

*chua với các loại gia vị khác từ bảng  
gia vị Ấn Độ.*



## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Tái chế gia vị ngâm muối

Khi bạn chạm đến đáy của lọ rau củ ngâm muối, bạn sẽ có hai thứ: nước muối và tất cả các loại hạt và gia vị đó, cộng với một hoặc hai nhánh tỏi ngâm. Tiết kiệm nước muối (để làm Brine Crackers), và nếu bạn cần một ít mù tạt hoặc một chút gia vị nhanh, hãy “tái chế” gia vị và tỏi bằng cách cho chúng vào máy xay với một lượng nhỏ nước muối và chế biến để có một hỗn hợp sệt. Trước tiên, loại bỏ bất kỳ thân cây và bất kỳ thứ gì khác có gỗ. Nếu bạn đã cho nhiều hạt tiêu, bạn cũng có thể loại bỏ một vài hạt trong số đó.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Mùa của cải bẹ xanh nói chung là từ tháng Mười đến tháng Ba. Trong khu vực nông sản của siêu thị hoặc ở chợ nông sản, bạn sẽ tìm thấy nhiều loại - từ những chiếc lá to, xoắn, cay đến

những bông mizuna mỏng manh và giống dương xỉ. Chúng tôi sử dụng tất cả. Cải bẹ xanh có mùi thơm và cảm giác ngon miệng nhất khi thu hoạch còn non. Sau đó, chúng đầy đặn, giòn và có màu xanh đậm. Chúng có hương vị kích thích, giống hạt tiêu khi còn sống và vị hơi đắng khi nấu chín.

### TRONG VỊ

Cải bẹ xanh muối và lên men tạo thành món salad truyền thống, được gọi là dakguadong, ở Thái Lan. Cải bẹ xanh cũng là một nguyên liệu thường xuyên xuất hiện trong nhiều công thức chế biến kim chi truyền thống.

Những loại rau xanh này ngon nhất khi là một thành phần trong hỗn hợp rau lên men - chúng tôi vẫn chưa tạo ra một công thức cải bẹ xanh duy nhất mà chúng tôi yêu thích. Kết hợp cải bẹ xanh vào kim chi và rau củ muối chua lên men (xem Burdock Kimchi, để biết công thức sử dụng loại rau xanh này).

## **BRIDAL PICKLES**

*Ở tỉnh Tứ Xuyên của Trung Quốc, rau củ ngâm muối lên men lacto (zha cai) là một phần quan trọng của văn hóa và ẩm thực. Theo truyền thống, khi sinh một bé gái, gia đình cô đặt zha cai trong một chiếc lọ làm bằng đất và tiếp tục hàng năm cho đến khi cô kết hôn, khi đó cô sẽ nhận chúng như một món quà. Mười hai đến mười lăm lọ cho thấy rằng thời điểm đã đến.*

*Zha cai là một loại lên men được làm bằng cách ướp muối phần thân xanh của cải bẹ xanh, *Brassica juncea* var. *tsatsai*. (Bạn có thể thấy nó được gọi là củ, nhưng đó là thân.) Thân cây sần sùi và có nướm và trông hơi giống atisô Jerusalem xanh.*

*Để làm lên men, thân cây được ngâm nước muối và ép cho đến khi nó mất nước. Sau đó, nó được xát với bột ớt và cho vào nồi đất để lên men - trong nhiều năm. Nó thường được rửa sạch trước khi nấu.*

---

## OKAHIJIKI GREENS (SALTWORT) RAU CẦN NHẬT (CỎ LÔNG LỢN)

*Làm thế nào bạn có thể không đặt một gói mỗi loại saltwort, sneezewort, motherwort (cây ích mẫu), và Saint-John's-wort, cộng với một mẫu mad-dog skullcap, mà vẫn bản cho biết đã từng là một phương thuốc dân gian chữa bệnh dai? Nói bật như vậy, làm thế nào bạn có thể nhầm được?*

— KRISTIN KIMBALL, *THE DIRTY LIFE: A MEMOIR OF FARMING, FOOD, AND LOVE*, 2010

*Còn được gọi là rong biển của đất liền và saltwort, loại rau xanh mọng nước này là một thành viên của loài chi Rau muối nổi tiếng. Okahijiki đến từ Nhật Bản, nơi nó thích nghi với đất có hàm lượng muối cao, như trong đầm lầy muối, và là một trong những loại rau lâu đời nhất của quốc gia đó.*

*Trên tinh thần đa dạng hóa chế độ ăn uống, đây là một số lý do để thử*

*okahijiki: Nó rất giàu laminin, một loại protein cần thiết cho sức khỏe của hầu hết mọi loại tế bào. Nó cũng tự hào có vitamin A và K, calci, kali và sắt.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Mặc dù có tên gọi như vậy, nhưng saltwort không mặn. (Đó là bởi vì cái tên xuất phát từ nơi nó phát triển, không phải từ hương vị của nó.) Nó cũng không dai như rong biển, hoặc xơ và khô, đó là cảm giác khi chạm vào. Hương vị của nó ngon ngọt và giòn, với một chút mù tạt.*

*Mặc dù loại lá giàu chất dinh dưỡng này phổ biến ở Nhật Bản, nhưng ở Bắc Mỹ, bạn có thể chưa bao giờ nghe nói về nó. Nếu bạn sống ở nơi có thị trường châu Á, bạn có thể có cơ hội tìm thấy nó. Có những người nông dân trồng nó để bán tại các cửa hàng của nông dân, nhưng bạn có thể phải nói ngọt với người nông dân yêu thích để thử một luống nhỏ. Nếu không, hãy lên*

mạng và tìm một công ty bán hạt giống và sau đó tự trồng. Chúng phát triển dễ dàng như cỏ dại (lộn xộn).

## TRONG VẠI

### Okahijiki Kraut

### Okahijiki muối chua

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Trong món muối chua này, chúng tôi muốn gọi lên hương vị của Nhật Bản. Nó làm một món salad tuyệt vời cùng với sushi. Lá Shiso giúp tăng thêm hương vị, nhưng nếu bạn không thể tìm thấy chúng, món muối chua này vẫn rất ngon.

**1-2 cái bắp cải**

**1-2 chén rau okahijiki xắt nhỏ**

**1 chén củ cải daikon cắt lát mỏng**

**Một nắm lá shiso tươi hoặc đã lên men, cắt nhỏ**

**1-2 thìa muối biển chưa tinh chế**

**1 thìa rong biển hijiki khô (tùy chọn)**

1. Để chuẩn bị bắp cải, hãy loại bỏ

những lá thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không thổi hỏng và để chúng sang một bên. Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và bỏ lõi bắp cải. Dùng dao hoặc máy thái cắt mandoline cắt lát mỏng bắp cải, sau đó chuyển sang bát lớn. Thêm rau xanh okahijiki, củ cải và lá shiso.

2. Cho 1 thìa muối và dùng tay xoa bóp cho lá thấm đều, sau đó nêm nếm. Nó sẽ có vị hơi mặn mà không quá mặn. Nếu nó không đủ mặn, hãy thêm muối cho đến khi theo ý thích của bạn. Rau sẽ sớm trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Nếu bạn đã cố gắng hết sức và không thấy nhiều nước muối trong bát, hãy để yên, đậy nắp trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại. Thêm hijiki, nếu sử dụng.

3. Chuyển mỗi lần một vài nắm rau vào lọ 2 qt hoặc vại 1 gallon, ấn xuống khi bạn dùng tay nắm tay hoặc đồ nhấn để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối trên cùng khi

nhấn. Khi đã đóng gói, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ một hoặc hai lá bắp cải bên ngoài lên trên đồ muối chua. Đối với vại, đặt cái đĩa lên trên lá vừa với miệng thùng chứa và che càng nhiều rau càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đè nén- đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 10 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau đã ngập nước, nhấn xuống khi cần

thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra đồ muối chua vào ngày thứ 10. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng sử dụng khi rau chuyển sang màu xám xịt và bắp cải hơi trong mờ; nó có vị chua dễ chịu và vị dưa muối, không có tính axit mạnh của giấm; và rau đã mềm đi một chút nhưng vẫn giữ được độ giòn. Lên men lâu hơn nếu muốn có nhiều axit hơn.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Rau muối chua này sẽ giữ, trong tủ lạnh, trong 1 năm.

## **WHEN THE GOING GETS TOUGH . . . THE TOUGH FERMENT!**

### **KHI MỌI THỨ ĐIỂN RA QUÁ KHÓ KHĂN... HÃY LÊN MEN NHỮNG THỨ BỀN DAI**

*Tumbleweed (cỏ lăn) là anh em họ của okahijiki và cũng có thể ăn được. Đôi khi được gọi là cây ké Nga, cây cỏ lăn là một loại thực phẩm có giá trị trong thời kỳ khô hạn nhất trong lịch sử nước Mỹ, khi các thảo nguyên của chúng ta gần như khô cằn ngoài sức tưởng tượng và được gọi là Dust Bowl. (bảo*



bụi). Ban đầu củ lau được lên men trong muối để ủ chua cho động vật, nhưng sau nhiều năm hạn hán, củ lau đã trở thành thức ăn cho con người. Timothy Egan viết trong Thời gian khó khăn tồi tệ nhất, "Ezra và Goldie Lowery nảy ra ý tưởng có thể ngâm cây củ lau trong nước muối. . . chúng tốt cho bạn. Chứa nhiều sắt và chất diệp lục. Hạt Cimarron đã tuyên bố tổ chức Tuần lễ cây kế Nga, với các quan chức của hạt kêu gọi những người được cứu trợ ra đồng và giúp mọi người thu hoạch củ lau."

---

## OKRA ĐẬU BẮP

*Những người bảo vệ Hindi luôn cứng rắn nhất: Liệu đậu bắp lạ lắm kia có thể ném thử món bhindi không ?*

— MUKUL KESAVAN, CIVIL LINES:  
NEW WRITING  
FROM INDIA, VOL. 4, 2001

*Đậu bắp, một thành viên của họ cẩm quỳ, có nguồn gốc từ Ethiopia, Sudan và dọc theo sông Nile. Nó phổ biến trong các món ăn của Tây và Bắc Phi, Trung Đông và Ấn Độ. Nó đến châu Mỹ và Tây Ấn thông qua buôn bán nô lệ và nắm giữ ở những vùng khí hậu ẩm hơn. Bạn sẽ tìm thấy nó trong bất kỳ món hầm nào của vùng miền Nam như một chất làm đặc. Ở phần lớn thế giới nói tiếng Anh, đậu bắp được gọi là ngón tay quý bà .*

**Christopher viết**

*Ông bà nội tôi sống dựa vào nông trại nhỏ cách xa thị trấn vài dặm,*

*nhưng dường như là một khu vực rất xa xôi hẻo lánh đối với tôi.*

*Ông bà tôi.*

*Shockey nghỉ việc tại nhà máy đóng chai Coca Cola sau 50 năm. Đúng vậy, ông ấy đã làm cùng một công việc trong suốt cuộc đời mình. Khi nghỉ hưu, ông nội tập trung vào khu vườn lớn của mình, rộng hơn một mẫu Anh và trồng mọi thứ, bao gồm cả đậu bắp. Đối với tôi, đậu bắp được xếp vào loại rau tốt miễn là chúng được tẩm bột và chiên trong vòng một inch.*

*Tôi sẽ giúp ông nội hái "mớ" đậu bắp và sau đó chạy đến bà nội vào buổi sáng muộn để bà có thể bắt đầu ngâm nó trong sữa bơ từ hàng xóm. Vào bữa trưa, cái nóng và độ ẩm của mùa hè Missouri sẽ buộc ông nội và tôi phải vào nhà nhỏ ở trang trại, nơi bà sẽ có một đồng đậu bắp chiên để ráo trên khăn*

giấy. Qua quá trình thử và sai, tôi học được cách ưu tiên những quả đậu bắp nhỏ có thể nấu chín đáng tin cậy.

#### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

Chọn những quả đậu bắp có màu xanh sáng và mập - dài từ 2 đến 3 inch. Những quả này chưa trưởng thành, nhưng ngon hơn những đồng loại cũ của chúng trong thùng. Quả trở nên xơ và hóa gỗ khi chín (sau cùng, đậu bắp thuộc cùng họ với đay và bông). Tránh xa những quả trông khô và có mụn hoặc đốm đen. Ngâm muối ngay sau khi mang chúng về nhà; ngay cả trong tủ lạnh, chúng bắt đầu biến chất trong một hoặc hai ngày.

#### **TRONG LỌ NGÂM**

### **Curried Okra Pickles**

#### **Đậu bắp cà ri ngâm muối**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm muối

Bột cà ri tạo cho nước muối này màu vàng đục đục đặc. Khi đậu bắp ngâm đã hết, dùng phần nước muối còn dư để làm món bánh cracker ngon.

**1 pound quả đậu bắp (hoặc đủ để lấp đầy lọ 1 qt)**

**2 tép tỏi**

**1 thìa cà phê hạt ngò**

**1 thìa cà phê hạt thì là**

**1 thìa cà phê hạt tiêu**

**4-5 quả cà chua khô**

**½ củ hành tím, cắt dọc thành một vài múi cau**

**1-2 muỗng cà phê bột cà ri**

**1 qt nước muối dưa chuột (3 muỗng canh muối biển không tinh chế với 1 lít nước không khử clo)**

**1 hoặc 2 lá nho (tùy chọn)**

1. Rửa sạch đậu bắp trong nước lạnh.

Cắt tỉa phần lớn phần thân khỏi quả, để lại vừa đủ để giữ cho vỏ đóng lại.

Xếp tỏi, rau mùi, thì là và tiêu vào

đáy lọ, sau đó xếp đậu bắp, cà chua,

hành tây lên trên. Trộn bột cà ri vào

nước muối (cách này giúp bột không

bị vón cục), sau đó đổ vào lọ. Đảm

bảo mọi thứ ngập nước. Cát phần

nước muối còn sót lại trong tủ lạnh

(nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần).

2. Đặt lá nho, nếu sử dụng, lên trên các loại rau như vật đề nén chính (chất tannin trong lá giữ cho đậu bắp ngâm muối giòn). Đậy lồng nắp lọ.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, ở một nơi nào đó gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 7 ngày. Trong suốt thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ lên trên bằng dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần, để che phủ. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Khi đậu bắp lên men, nó bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử đồ chua của mình. Chúng sẵn sàng khi chúng có vị chua vừa miệng và vị dưa chua, không có tính axit mạnh của dấm; các hương vị đã hòa quyện; màu sắc của đậu bắp là một màu xanh lá cây xỉn; và nước muối bị vẩn đục.

5. Khi chúng đã sẵn sàng để sử dụng, vớt nắp và cất vào tủ lạnh. Sau khoảng 1 ngày, kiểm tra để chắc chắn rằng đậu bắp ngâm vẫn còn ngập nước, châm thêm nước muối dự trữ, nếu cần. Những món dưa chua này sẽ được bảo quản trong tủ lạnh trong vòng 6 tháng.

## **Spicy Okra Pickles**

### **Đậu bắp có gia vị ngâm muối**

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: lọ 1 gallon hoặc 4 lọ 1 qt

Đậu bắp, có nguồn gốc từ vùng đất nhiệt đới, có tác dụng thanh nhiệt. Nếu bạn thích ăn cay, hãy tăng lượng ớt cho vào lọ. Cayennes khô hoạt động tốt; nếu bạn muốn có hơi nóng và một chút khói, hãy sử dụng habaneros nguyên hạt. Công thức này là một biến thể của Curried Okra Pickles (Đậu bắp cà ri ngâm muối).

**3 pound trái đậu bắp, cắt bỏ đầu  
nhưng vẫn còn nguyên  
15 tép tỏi  
1-2 trái ớt đỏ khô  
6 lá nguyệt quế  
2 muống canh gia vị ngâm muối ,  
hoặc  
1 ½ thìa cà phê hạt tiêu đen nguyên  
hạt,  
1 ½ thìa cà phê hạt mù tạt,  
1 thìa cà phê hạt ngò, và  
1 thìa cà phê hạt thì là (hoặc tốt hơn  
là 2 quả hạt thì là tươi)  
1 gallon nước muối dưa chuột (3/4  
chén muối biển không tinh chế với 1  
gallon nước không khử clo)  
Lá nho, lá sồi hoặc lá cải ngựa, đủ  
để phủ lên trên lọ hoặc vại (tùy  
chọn)**

*Làm theo hướng dẫn đối với Đậu bắp  
cà ri ngâm muối , loại bỏ bột cà ri và  
đóng gói đậu bắp, ớt và các loại gia vị  
khác trong lọ 1 gallon hoặc 4 lọ 1 qt.*



---

## ONIONS HÀNH TÂY

*Hành tây có thể làm người ta  
khóc nhưng không có loài rau  
nào có thể làm họ cười.*

— WILL ROGERS

Hành tây thường là “bí quyết” để truyền lại độ sáng cho dưa cải bắp. Trong vai dưa cải bắp cơ bản, chúng tạo thêm chiều sâu cho hương vị đầy đủ mà không bị mùi hành tây lấn át. Các khúc của củ hành cũng là một thành phần có hương thơm của rau củ ngâm muối. Chúng không chỉ đẹp trong lọ mà còn có hương vị tuyệt vời.

Hành tây là loại rau duy nhất mà chúng ta biết thiếu vi khuẩn axit lactic nội tại. Kết hợp với các loại rau khác trong vai dưa cải bắp, nồi kim chi hoặc lọ rau củ ngâm muối, thì đây không phải là vấn đề: các loại rau khác có rất nhiều vi khuẩn để bắt đầu quá trình. Trong món relish và chutney chỉ có hành tây, thêm một chút nước muối dưa cải bắp là đủ để cấy lên men, và nó sẽ

axit hóa như bất cứ thứ gì khác.

Chúng tôi vẫn chưa gặp một thành viên nào của bộ tộc hành tây không làm được công việc tuyệt vời trong quá trình lên men: đỏ, vàng, trắng, ngọt, hẹ tây, hẹ (xem trang bên), leek(tỏi tây), scallions (hành lá) và ramps.

### **Kirsten viết**

❖ Tôi cho hành tây vào mọi món ăn mà tôi làm.

Tuy nhiên, tôi cũng nhận ra rằng một số người không đánh giá cao chúng nhiều như tôi. Theo cách tôi nhìn nhận, có hai vấn đề cố hữu. Đầu tiên là hành tây raw có vị cay. Nó không chỉ có vị hắc mà còn để lại một hơi thở nồng và một cơn khát mạnh trong suốt thời gian còn lại của ngày. Điều này được giải quyết đơn giản bằng cách nấu chín - nhưng đối với một số người, kết cấu mềm, trơn không cải thiện. Con trai của chúng

*tôi có khả năng tuyệt vời để nhặt ra ngay cả những mảnh nhỏ nhất của hành tây nấu chín từ bất kỳ món ăn nào, lại rất thích hành tây lên men. Tôi nghi ngờ điều này có liên quan đến yếu tố chất nhờn bị thiếu.*

*Tôi không có bằng chứng nào, nhưng tôi đã nghe được những lời kể về những người không thể ăn hành sống nhưng vẫn có thể ăn và thưởng thức hành tây lên men.*

## 1 CÚ HÀNH 1 NGÀY

Hầu hết hành tây, đặc biệt là các vòng ngoài của hành tím, có hàm lượng cao quercetin, một loại flavonoid có tác dụng ngăn chặn sự hình thành tế bào ung thư. Một số chuyên gia dinh dưỡng khuyên bạn nên bổ sung một vài ounce hành tây sống trong chế độ ăn uống thường xuyên để tăng cường khả năng bảo vệ ung thư. Các nhà nghiên cứu ở Canada phát hiện ra rằng quá trình lên men làm tăng mức độ quercetin trong hành tây (họ sử dụng hành tím), làm tăng hoạt động chống oxy hóa. Quercetin cũng ngăn chặn sự phát triển của các tế bào nhạy cảm với estrogen thường được tìm thấy là nguyên nhân gây ung thư vú. Terrance Leighton, giáo sư hóa sinh học và sinh học phân tử tại Đại học California ở Berkeley cho biết: “Một chất chống oxy hóa / flavonoid sinh học được gọi là quercetin là một vũ khí chống ung thư chính. Leighton tuyên bố rằng “quercetin là một trong những chất chống ung thư mạnh nhất từng được phát hiện. Nó ngăn chặn sự phát triển của ung thư và, nếu ung thư đã xuất hiện, thì ngăn chặn sự lây lan của nó ”.

## **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Để có những củ hành tươi nhất, hãy chọn những củ chắc và nặng. Hành củ không chỉ mềm mà còn có mùi hắc. Hành tây bảo quản tốt trong không gian tối và mát mẻ, nhưng hành tây ngọt có thời gian bảo quản ngắn hơn - trừ khi bạn lên men chúng.*

## **TRONG VỊ**

*Làm relish và chutney bằng cách cắt hoặc thái hạt lựu hành tây; nó phụ thuộc vào kết cấu bạn muốn. Cắt lát tạo ra một loại gia vị có giá trị hơn với nhiều ứng dụng khác nhau - sử dụng trong bánh mì sandwich và cuốn, ở phần trên cùng của thịt lợn hầm, như một món phụ. Thái hạt lựu tạo ra kết cấu mềm hơn, nước sốt hơn, tương tự như kết cấu của món relish ngâm muối hoặc salsa.*

*Các công thức sau đây tạo ra mỗi loại gia vị từ 1 đến 2 qt. Đừng để điều đó làm bạn sợ hãi. Chutney và relish hành tây là những thứ tuyệt vời khi có sẵn.*

## **CHÚNG TA LÀ MỘT GIA ĐÌNH : HẸ LÊN MEN**

*Sản lượng: ½ pint*

*Lọ lên men: 1 pint*

*Kỹ thuật sử dụng: lên men nguyên lá*

*Hẹ, loài nhỏ nhất trong số các thành viên ăn được của bộ tộc hành, tươi tốt nhất vào mùa xuân; vào cuối mùa hè, rau có thể cứng. Sử dụng bất kỳ số lượng hẹ nào bạn có thể cắt hoặc mua cho công thức này. Một bó có đường kính 4 inch thu được ít hơn 1 pint. Hẹ lên men có xu hướng kết dính với nhau. Chỉ cần tách chúng bằng nĩa và rắc chúng lên bất cứ thứ gì bạn trang trí bằng lá hẹ tươi.*

**Số lượng hẹ tùy ý, tính theo từng bó ¼ pound**

**1/8 thìa cà phê muối chưa tinh chế mỗi bó**

- 1. Cắt nhỏ lá hẹ và cho vào bát. Rắc muối lên và đảo đều cho đến khi có vị mặn nhẹ. Lá hẹ sẽ tạo ra nước muối; tuy nhiên, những lá hẹ đã cắt nhỏ sẽ bó lại và dính vào nhau và nước muối sẽ nổi lên bên ngoài. Điều này khó hình dung, nhưng bạn sẽ hiểu khi nó xảy ra.*
- 2. Phủ lên trên thực phẩm lên men bằng túi ziplock, ấn túi xuống, sau đó đổ đầy nước vào và đậy kín. Đặt ở một nơi mát mẻ trong 7 đến 14 ngày. Định kỳ kiểm tra xem lá hẹ có ngập nước không, nếu cần thì ấn cho nước muối ngập bề mặt và vớt hết nấm mốc ra ngoài. Bắt đầu nếm thử sau 1 tuần. Nó sẽ có vị chua nhẹ và sẽ có màu xanh đậm khi đã sẵn sàng sử dụng.*
- 3. Để bảo quản, đóng gói chặt trong lọ và lấp đầy vành; vặn chặt nắp, sau đó bảo quản trong tủ lạnh lên đến 8 tháng.*



## Simple Onion Relish

### Relish Hành tây đơn giản

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lộ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Relish, Chutney, Salsa và salad lên men

#### **5 củ hành tây lớn**

**1 -1 ½ muống canh muối biển chưa tinh chế**

**1 thìa hạt mù tạt**

**1 thìa cà phê thì là xay**

**1 muống canh nước muối dưa cải bắp (từ kho của bạn trong tủ lạnh)**

1. Với một con dao bằng thép không gỉ, hãy cắt hành tây bằng cách tạo những vết cắt nông, hình nón ở cả hai đầu. Lột bỏ lớp giấy bên ngoài và bất kỳ lớp nào bị hư hỏng hoặc đổi màu. Với cùng con dao đó hoặc máy thái cắt mandoline, bạn hãy cắt lát mỏng hành tây theo chiều ngang để làm thành những chiếc nhẫn. Chuyển sang một cái bát lớn và rắc 1 thìa muối vào,

dùng tay trộn đều. Ném ném và rắc thêm muối khi cần thiết để đạt được vị mặn mà không quá mặn. Thêm hạt cải, thì là và nước muối dưa bắp cải.

2. Tại thời điểm này, có một vũng nước muối ở đáy. Ép hành tây vào lọ hoặc vại. Ở giai đoạn này, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên hành tây. Phủ lên trên bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống mặt trên của hành tây lên men rồi đổ nước vào và đậy nắp lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo hành ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để nước muối ngập bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; Nhìn chung nó vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 7. Nó đã sẵn sàng

*khi hành tây trong mờ, mất vị hăng và có vị như dưa chua mà không có tính axit mạnh của giấm.*

*5. Bảo quản trong lọ, để càng ít khoảng trống càng tốt và ngâm hành tây dưới nước muối. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Hành tây lên men này sẽ giữ trong tủ lạnh, trong 18 tháng.*

## **Onion and Pepper Relish** **Relish Hành tây và Tiêu**

*Sản lượng: khoảng 2 qt*

*Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn*

*Kỹ thuật sử dụng: Relish và chutney, salsa và salad lên men*

*Đối với món relish này, chỉ sử dụng ớt chuông; Nếu bạn muốn cay nóng hơn, hãy trộn chúng với habaneros hoặc jalapenos và thêm 1 thìa ớt mảnh.*

**5 củ hành tây lớn, thái lát**  
**5 trái ớt chuông xanh hoặc đỏ lớn hoặc kết hợp, cắt lát mỏng**  
**1 thìa canh hạt rau mùi để nguyên hạt, hơi nứt**  
**1/2 thìa thì là xay**

**1 -1 ½ muống canh muối biển chưa tinh chế**

**1 muống canh nước muối dưa cải bắp (từ kho của bạn trong tủ lạnh)**

*Làm theo hướng dẫn cho Món Relish Hành tây Đơn Giản (ở trên), thêm ớt cùng với hành tây.*

## **Onion Chutney** **Chutney hành tây**

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn*

**3 củ hành tây lớn, cắt lát hoặc cắt hạt lựu**

**1 quả táo, cắt hạt lựu**

**1/2 cốc nho khô**

**1 thìa cà phê thì là xay**

**1 thìa cà phê hạt mù tạt**

**1-2 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

**1 thìa cà phê bột cà ri**

**1 muống canh nước muối dưa cải bắp (từ kho của bạn trong tủ lạnh)**

*Làm theo chỉ dẫn cho Món Simple Onion Relish (Relish hành tây đơn giản), thêm táo và nho khô cùng với*

*hành tây. Lưu ý: Trộn bột cà ri với nước muối dưa cải bắp trước khi cho vào; việc này ngăn ngừa vón cục.*

## **“Onion Soup” Seasoning Gia vị “Súp Hành tây”**

*yield: about 12 ounces*

Sản lượng: khoảng 12 ounce

*Bạn sẽ cần một máy sấy để tạo ra loại bột tạo hương liệu đa năng này. Rắc nó lên bất kỳ món ăn nào có thể sử dụng một chút sinh động - giống như sử dụng hỗn hợp súp hành tây làm gia vị. Hãy thử cách nhúng khoai tây chiên cổ điển bằng cách thêm nó vào sour cream (kem chua).*

### **1 công thức Relish Hành tây đơn giản.**

- 1. Rải relish đã lên men trên các tấm sấy không dính hoặc bằng silicon. Đặt vào tủ sấy ở 100 ° F và sấy khô trong 14 giờ.*
- 2. Chuyển relish và máy xay cắt đa năng và xử lý thành bột thô.*
- 3. Bảo quản trong hộp kín. Nó sẽ giữ*

*được ở nhiệt độ phòng trong 6 tháng, hoặc trong tủ lạnh hoặc tủ đông lên đến 1 năm.*

## **Cebollas Encurtidas (Pickled Onions) (Hành tây ngâm)**

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn*

*Công thức này có nguồn gốc từ Ecuador. Đó là hành tây ngâm giấm. Ở đó, nó gọi là cebolla paitena, một loại hành tây nhỏ hơn và ngon hơn những loại hành mà chúng ta có ở đất nước này. Sự thích nghi lên men rất ngon.*

### **3 củ hành tím cắt lát**

### **1 muống canh vỏ chanh (tùy chọn)**

### **Nước ép 3 quả chanh**

### **1 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

*Làm theo hướng dẫn cho Simple Onion Relish (relish hành tây đơn giản), mặc dù biến thể này đơn giản hơn vì không có gia vị thêm vào. Thêm nước cốt chanh vào thay cho nước muối dưa cải bắp. Để tăng hương vị chanh, hãy bỏ*

*thêm cả bột vỏ chanh.*

*Lưu ý: Để có một biến thể hành tây muối chua ngon, hãy xem công thức Juniper-Onion Kraut*

## **TRONG LỌ NGÂM**

*Ngâm những lát hành tây dày trong nước muối. Bạn có thể chế biến chúng đơn giản hoặc - chế biến theo kiểu thú vị hơn - như một thành phần của gia vị cho món rau trộn. Các lát dày hoặc hình miếng nêm vẫn chắc và giòn. (Hành tây cắt mỏng sẽ quá mềm và không có sức sống.)*

---

## PAK CHOI (BOK CHOY) CẢI THÌA

*Loại cải xanh châu Á này, một thành viên của gia tộc bắp cải rộng lớn, là một mặt hàng chủ lực để làm kim chi. Cho dù là loại lớn hay loại "bé", cải thìa có thể được cắt bỏ vào món kimchi để thay thế hoặc bổ sung cho bắp cải thảo. Lưu ý: Loại lớn hơn, có cuống mọng nước, có thể khiến nước muối có chất lượng hơi sền sệt. Quá trình lên men sẽ khắc phục điều này theo thời gian, vì vậy nếu bạn thấy mình bị lên men sền sệt, chỉ cần nhét nó lại để thêm một chút thời gian xử lý.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Cây cải thìa thường có lá màu xanh lục bóng, mọng nước, thân màu trắng hình thìa. Nó nhỏ gọn, thường thẳng đứng, tương tự như cần tây. Những gì được bán trên thị trường là cải thìa baby có cuống ngắn, dai, màu xanh lá cây nhạt và nhỏ hơn nhiều. Nó cũng mềm hơn và có hương vị nhẹ nhàng hơn. Cả hai loại đều có thể được lên*

*men. Chọn cải thìa có lá màu xanh bóng sáng, không bị úa vàng và không bị thâm ở cuống.*

### GALANGAL RIỀNG

*Được sử dụng trong nhiều món ăn Đông Nam Á, củ riềng đang trở nên phổ biến hơn trên các thị trường đặc sản. Thân rễ này trông tương tự như củ gừng, nhưng nó đầy đặn hơn và vỏ màu đỏ cam nhạt trong mờ hơn. Riềng có một hương vị đặc biệt nằm ở đâu đó giữa cam quýt và gừng, với một chút hương bạch đàn. Nó bổ sung các hương vị tuyệt vời cho thực phẩm lên men của bạn; sử dụng như cách bạn dùng gừng.*

### TRONG VỊ

## Thai-Inspired Baby Pak Choi

### Cải thìa baby kiểu Thái



*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật cơ bản làm Kimchi*

*Sử dụng loại cải thìa baby cho công thức này. Để nguyên cả cây và các thành phần còn lại được tạo thành một hỗn hợp sệt được nhồi vào giữa các phần cuống. Phục vụ một cây như một món ăn phụ. Bạn sẽ cần lên kế hoạch trước cho công thức này, vì nó đòi hỏi thời gian ngâm nước muối, từ 6 đến 8 giờ hoặc qua đêm.*

***1 gallon nước muối Kimchi (1 chén muối biển không tinh chế với 1 gallon nước không khử clo)  
6-7 cây cải thìa***

***1 củ cải trắng daikon, thái nhỏ***

***1 chén lá húng quế Thái Lan***

***Củ riềng tươi 1 khúc (1 inch) (nếu không có thì dùng gừng tươi)***

***1 thìa cà phê ớt cayenne xay, ớt bột hoặc gochugaru (ớt Hàn Quốc) không muối***

***1 cọng sả, xắt mỏng***

*1. Trong vại hoặc bát lớn, kết hợp các*

*thành phần nước muối và khuấy cho tan. Rửa sạch cải thìa trong nước lạnh và ngâm nguyên cây trong dung dịch nước muối. Dùng một cái đĩa làm đồ đè nặng để giữ cải thìa ngập nước. Đặt sang một bên, ở nhiệt độ phòng, trong 6 đến 8 giờ.*

*2. Để ráo cải thìa trong 15 phút, để lại 1 cốc nước ngâm.*

*3. Kết hợp củ cải trắng, húng quế, riềng và ớt cayenne trong máy xay thực phẩm; xay nhồi để tạo thành hỗn hợp. Nhét từng miếng nhỏ hỗn hợp này vào giữa các cuống của cây cải thìa như cách bạn nhồi bông atiso.*

*4. Rải sả vào đáy vại hoặc lọ. Đặt các cây cải thìa vào, xếp chồng và nhấn xuống. Khi đã cho hết tất cả cải thìa vào, ấn cho đến khi nước muối bao phủ chúng; sử dụng nước muối dự trữ khi cần thiết để làm ngập. Để lại khoảng không trên đầu 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Đối với vại, hãy phủ bằng vật đè nén chính, chẳng hạn như một miếng bọc nhựa và phủ lên trên cùng một cái đĩa*

được đè nặng bằng một cái lọ đựng đầy nước được đậy kín. Đối với lọ, bạn có thể sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đè nén và đồ đè nặng.

5. Đặt qua một bên trên khay nướng để lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 5 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước, ấn xuống nếu cần. Bạn có thể thấy vàng nổi lên phía trên; nó vô hại

về mặt thể chất, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

6. Bạn có thể bắt đầu ném thử vào ngày thứ 4. Nó đã sẵn sàng sử dụng khi cải thìa đã héo hoàn toàn và màu sắc (và hương vị) đã hòa quyện; nó sẽ hơi chua và rau vẫn giữ được độ giòn.

7. Để bảo quản, ấn vào bình và đậy kín nắp. Loại rau lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 2 tháng.

---

## PARSLEY RAU MÙI TÂY

*Bạn sắp tới Scarborough Fair à? Rau mùi tây, cây xô thơm, hương thảo và húng tây. Gợi nhớ tôi đến một người sống ở đó, cô ấy đã từng là một tình yêu đích thực của tôi.*

— TRADITIONAL ENGLISH BALLAD

*Mùi tây, một loại thực phẩm sức khỏe khác của Địa Trung Hải, là một nguồn*

*cung cấp vitamin K, C và A mạnh mẽ và có folate, sắt, và một loạt các loại dầu dễ bay hơi. Mùi tây đã được sử dụng để chữa bệnh trước khi được sử dụng như một loại thảo mộc ẩm thực. Người Hy Lạp cổ đại cho rằng mùi tây rất linh thiêng và giống như chúng ta, sử dụng nó như một vật trang trí - mặc dù họ trang trí các giải vô địch thể thao và lãng mộ bằng loại thảo mộc này.*

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Mặc dù có rất nhiều loại mùi tây, nhưng hai loại phổ biến mà bạn sẽ nhận ra là mùi tây lá xoăn và mùi tây lá dẹt của Ý. Loại lá dẹt được cho là ít đắng và thơm hơn. Bất kỳ loại nào cũng thành công trong quá trình lên men, vì vậy hãy sử dụng loại bạn yêu thích. Thêm mùi tây băm vào bất kỳ món rau củ muối chua hoặc món ăn nào, và sử dụng toàn bộ thân cây với lá để thúc đẩy quá trình ngâm nước muối.*

*Chọn mùi tây không bị héo. Nó phải có màu xanh lá cây đậm và không có dấu hiệu của màu vàng.*

## Chimichurri

Sản lượng: khoảng 1 pint

Lọ lên men: 1 pint hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: *Pastes and Bases*  
(Hỗn hợp gia vị và chất nền)

Đây là món ăn của chúng tôi dựa trên một loại gia vị truyền thống của Argentina. Trong phiên bản gốc, hương vị đậm đà đặc biệt đến từ giấm rượu; trong phiên bản của chúng tôi, axit lactic truyền vào hương vị ..

**2 chén lá mùi tây tươi, đóng gói**  
**1/4 chén lá oregano tươi (hoặc 2-3**  
**muỗng canh lá khô)**

**6 tép tỏi**

**1 quả ớt jalapeno hoặc 1 thìa cà phê**  
**ớt**

**1 củ hành tím nhỏ**

**Hạt tiêu đen mới xay, để nêm nếm**

**Nước ép của 1 quả chanh**

**1 muỗng cà phê muối biển chưa tinh**  
**chế**

### SAU KHI LÊN MEN

**½ chén dầu oliu nguyên chất**

1.

1. Cho rau mùi tây, lá oregano, tỏi, ớt jalapeno, củ hành tím, tiêu và nước cốt chanh vào máy xay thực phẩm và trộn thành hỗn hợp sền sệt. Rắc muối vào. Hỗn hợp sẽ trở nên đậm nước ngay lập tức.

2. Ép hỗn hợp vào lọ pint. Ở giai đoạn này, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên lớp hỗn hợp. Phủ lên trên hỗn hợp bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống mặt trên của hỗn hợp lên men, sau đó đổ đầy nước vào túi và đập lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo các loại thảo mộc đã ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối lên bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 7. Nó đã sẵn sàng khi hỗn hợp hơi chua và có màu xanh xám.

5. Khuấy đều dầu ô liu. Ăn ngay hoặc bảo quản trong tủ lạnh trong hộp kín dùng được khoảng 1 tuần. Nếu bạn không thêm dầu ô liu, nó có thể được bảo quản trong 6 tháng trong tủ lạnh.

## **WE ARE FAMILY: ROOT PARSLEY**

### **CHÚNG TA LÀ GIA ĐÌNH : CỦ MÙI TÂY**

Củ mùi tây là một loại rau mùi tây được trồng để lấy củ lớn thay vì rau xanh. Mặc dù có ngoại hình giống nhau (giống như một củ cà rốt nhỏ, nhạt), củ mùi tây và củ cải vàng không giống nhau. Củ cải có vị ngọt; củ mùi tây thì không.

Bạn sẽ tìm thấy nó dưới nhiều tên gọi khác nhau, trong số đó có củ mùi tây, mùi tây Hamburg và mùi tây Hà Lan. Nó thêm một hương vị mùi tây nhẹ cho thực phẩm lên men và không bị oxy hóa, do đó màu trắng được giữ nguyên trong quá trình lên men. Hãy sử dụng nó như một củ cà rốt. Thêm nó vào bất kỳ món lên men nào – rau củ muối chua, kim chi, gia vị hoặc ngâm muối - thái mỏng hoặc bào sợi.



---

# PARSNIPS

## CỦ CẢI VÀNG

*Trước khi có khoai tây đã có củ cải .  
Trước khi có đường đã có củ cải. Ở  
châu Âu, củ cải được lựa chọn làm tinh  
bột trước khi khoai tây ra đời. Củ cải  
cũng có một vai trò quan trọng trong  
món tráng miệng: trước khi đường phổ  
biến rộng rãi ở châu Âu, loại củ nhạt  
này được sử dụng để làm ngọt bánh  
ngọt và bánh pudding.*

### **Kirsten viết**

❖ *Trong năm đầu tiên làm chuyên  
gia lên men thương mại, chúng tôi  
đã bán rau củ lên men của mình  
trong một cửa hàng nông sản ven  
đường. Chủ cửa hàng nông trại,  
Mary, dư thừa một lượng của củ cải.  
Cô ấy nói với tôi về việc cố gắng tìm  
cách lên men cho củ cải. Chúng tôi  
quyết định làm một số mẻ thử  
nghiệm: kimchi củ cải, cà rốt củ cải  
ngâm muối, và cà rốt củ cải muối  
chua. (Mary cũng có rất nhiều cà  
rốt.)*

*Chúng tôi không quan tâm đến  
rau củ muối chua, dưa chua thì  
ngon, và kim chi là món yêu thích  
của chúng tôi, mặc dù nó đã có một  
khởi đầu khó khăn.*

*Chúng tôi để kim chi già trong ba  
tuần. Khi chúng tôi mở nắp ra, nó có  
vị ngon, nhưng nước muối đã bị  
nhọt. Nói hay thì đó là một trò đùa và  
nhảy nhua; tuy nhiên, nó không bị  
thối. Bây giờ chúng tôi biết rằng nó  
vẫn chưa chín hoàn toàn, và rằng sự  
nhóp nháp đó chỉ là một giai đoạn  
trong tiến trình lên men. Chúng tôi đã  
không may mắn để trải nghiệm điều  
này trong bất kỳ quá trình lên men  
nào mà chúng tôi đã thực hiện cho  
đến nay. Chúng tôi đã nghi ngờ củ  
cải.*

*Mẹ tôi đã làm việc với các loại  
thảo mộc Trung Quốc, đã gợi ý về  
các loại quả mọng schisandra. Lý do  
của bà ấy là schisandra trong y học*

*có tác dụng chống lại sự tích tụ chất nhầy và hương vị sẽ bổ sung cho vị ngọt. Christopher và tôi nhìn nhau và nhún vai. "Tại sao không?"*

*Chúng tôi cho kim chi vào một cái bát lớn, xóc một ít quả mọng schisandra vào, và đặt tất cả lại vào vại. Một tuần sau, món kim chi của chúng tôi rất ngon và kết cấu hoàn hảo. Chúng tôi đã thực hiện thêm một vài mẻ vào mùa đông năm đó, luôn luôn thêm schisandra. Sau đó, chúng tôi nhận ra rằng những quả thảo dược này không có tác dụng gì với độ đặc, nhưng điều đó không quan trọng; bây giờ chúng là một phần của công thức.*

## **SCHISANDRA BERRIES**

### **QUẢ MỌNG SCHISANDRA**

*Quả mọng Schisandra có nguồn gốc từ miền bắc Trung Quốc, nơi chúng phát triển trên một cây leo được gọi là cây leo mộc lan. Chúng đã được sử dụng theo truyền thống ở Trung Quốc, Hàn Quốc và Nhật Bản vì hương vị thơm cũng như trong các chế phẩm thuốc và thuốc bổ. Chúng còn được gọi là “quả mọng năm hương vị”. Chúng tôi khuyến khích bạn tự mình thử một quả mọng sấy khô, nhưng cũng cảnh báo bạn rằng những quả mọng này không dành cho người yếu ớt. Nếu bạn thích thử thách, hãy cắn vào quả mọng và để hương vị di chuyển qua vòm miệng của bạn. Bạn sẽ cảm nhận được vị ngọt, chua, đắng, hăng (cay) và mặn.*

*Đặc tính này làm cho schisandra có hương vị độc đáo trong quá trình lên men, nhưng quả mọng có thể nhanh chóng chế ngự đồ lên men. Sử dụng gia vị này tiết kiệm. Nghiền nhẹ để tiết ra hương vị. Quả mọng sấy khô có thể được tìm thấy ở các cửa hàng thảo dược. Nếu bạn mua sắm trực tuyến, hãy đảm bảo rằng bạn tìm được một nguồn uy tín (xem phần tài nguyên).*

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Củ cải vàng trông giống như cà rốt với nước da màu kem. Chúng là một loại cây trồng mùa mát, ngọt nhất sau một đợt sương giá khắc nghiệt. Để lên men, bạn phải tính đến lượng đường cao, vì vậy hãy kết hợp với một lượng tương đương các loại rau khác.

Mua củ cải vàng như cách bạn mua cà rốt: chọn củ chắc, kích thước vừa phải; rễ to thường có lõi hóa gỗ.

## TRONG VẠI

### **Parsnip Kimchi** **Kimchi củ cải vàng**

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 1 gallon hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững công thức làm kimchi cơ bản

Quả schisandra khô mang lại hương vị phức tạp; củ cải vàng góp vị ngọt. Quá trình lên men này có hai bước đòi hỏi thời gian ngâm nước muối từ 6 đến 8 giờ, và kim chi tốn nhiều thời gian hơn một chút so với hầu hết các cách lên

men của chúng tôi.

**1 gallon nước muối Kimchi (1 chén muối biển không tinh chế cho 1 gallon nước không clo)**  
**2 bắp cải thảo**

## HỖN HỢP GIA VỊ

**1 cốc củ cải vàng đã được bào và đóng gói (3-4 củ loại vừa)**  
**1/2 chén ớt bột hoặc gochugaru không muối**  
**1/2 chén củ cải daikon bào và đóng gói**  
**1/4 cốc cà rốt nạo và đóng gói (khoảng 1 củ cỡ vừa)**  
**3 cây hành lá, phần lá thái nhỏ**  
**1/2 -1 củ tỏi (để nêm nếm), tách tép và băm nhuyễn**  
**1 thìa gừng tươi băm nhỏ**  
**1 muống canh quả schisandra khô, nghiền nhẹ**  
1. Trong vại hoặc bát lớn, kết hợp các thành phần nước muối và khuấy cho tan. Rửa sạch bắp cải bằng nước lạnh. Loại bỏ các lá thô bên ngoài và để chúng sang một bên. Tia phần cuống và cắt đôi mỗi bắp cải qua lõi. Nhúng các nửa bắp vào dung dịch nước muối cùng với lá đã để dành. Dùng một cái đĩa làm đồ đè nặng để

giữ cho bắp cải ngập nước. Đặt sang một bên, ở nhiệt độ phòng, trong 6 đến 8 giờ.

2. Để bắp cải ráo nước trong 15 phút, để riêng 1 cốc nước ngâm. Đặt các lá bên ngoài đã tách sang một bên.

3. Trong khi đó, kết hợp củ cải tây, ớt mảnh, củ cải daikon, cà rốt, hành lá, tỏi, gừng, và quả schisandra vào một bát lớn và trộn đều.

4. Cắt bắp cải đã ngâm nước muối thành miếng vừa ăn, hoặc lớn hơn nếu bạn thích và cho vào bát. Xoa bóp hỗn hợp thật kỹ, sau đó nêm nếm muối. Thông thường, bắp cải đã ngâm nước muối sẽ cung cấp đủ muối, nhưng nếu chưa vừa ý bạn, hãy rắc thêm một lượng muối nhỏ, xoa bóp và nêm nếm lại.

5. Chuyển mỗi lần một vài nắm rau vào vại, lọ hoặc chậu onggi, dùng tay ấn vào. Bạn sẽ thấy nước muối nổi lên phía trên khi đóng gói; điều này giúp bạn ép các túi khí ra. Tiếp tục cho đến khi tất cả các loại rau đều nhét vào trong. Thêm nước ngâm dự trữ nếu

cần để làm ngập hết rau. Để khoảng 4 inch khoảng trống phía trên đối với vại hoặc chậu onggi, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Đối với vại, đặt cái đĩa lên trên và đè nó xuống bằng một lọ đầy kín đầy nước. Đối với lọ hoặc nôi onggi, bạn có thể sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp giữa vật đè nén và đồ đè nặng.

6. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 14 đến 25 ngày.

Thường xuyên kiểm tra để đảm bảo rau vẫn còn ngập nước; ấn xuống để đưa nước muối lên bề mặt nếu rau không ngập nước. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

7. Thử kim chi vào ngày 14. Kim chi đã sẵn sàng khi có chất lượng chua vừa ý và nước muối đặc nhưng không sền sệt hoặc loãng.

8. Khi đã sẵn sàng sử dụng, mức kim chỉ vào các lọ nhỏ hơn, đảm bảo rau vẫn ngập nước. Vặn chặt nắp lọ và bảo quản trong tủ lạnh, nó sẽ giữ được 6 tháng.

## Tạo công thức riêng

» Củ cải vàng phù hợp với các

thành viên của họ hành: tỏi tây, hành tây, hẹ tây, tỏi.

»Kết hợp với các loại hạt thân gỗ thơm, chẳng hạn như thìa là và caraway.

»Muối củ cải vàng, dạng tròn hoặc hình giáo, giống như cách bạn làm với cà rốt.

Àm

## PEAS ĐẬU HÀ LAN

*Bốn trăm năm trước, nếu bạn có một hạt đậu Hà Lan (pea) trong tay, bạn sẽ gọi nó là hạt đậu (pease). Dạng từ cổ của từ đó vẫn có thể được nghe thấy trong bài đồng dao của trẻ em: “Cháo đậu Hà Lan nóng, cháo đậu Hà Lan nguội, cháo đậu Hà Lan trong nồi, chín ngày tuổi”.*

— MARK MORTON, CUPBOARD LOVE 2: A DICTIONARY OF CULINARY CURIOSITIES, 2004.

Đậu Hà Lan Anh là loại đậu mà từ vỏ

bạn “giải nén” bằng cách búng vào đầu và kéo dây, để lộ ra những thứ quý giá: nhỏ, tròn và ngọt. Nếu bạn đã từng trồng những cây này, bạn phải mất rất nhiều thời gian để bẻ gãy và kéo để có được bất kỳ số lượng bao nhiêu. Vì lý do này, chúng tôi vẫn chưa thử.

Tuy nhiên, đậu Hà Lan ngọt và đậu tuyết có vỏ ăn được và chúng tôi nhận thấy rằng lên men là một cách tuyệt vời để bảo quản độ tươi giòn vượt ra khỏi mùa sinh trưởng ngắn ngủi của chúng. Hạt đậu tuyết phẳng với các hạt nhỏ khó nhìn thấy qua vỏ quả. Đậu đường tròn trịa, nổi rõ các hạt đậu.



*Lên men với các loại rau khác để tạo ra nước muối. Hương vị sẽ có chiều sâu và đậu Hà Lan sẽ giữ được độ giòn ngon.*

**NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Chọn đậu Hà Lan có màu xanh lục bảo. Chúng phải có da mịn và chắc khi chạm vào, và khi uốn cong chúng sẽ có*

*cảm giác như cao su nhưng vẫn bị vỡ. Tránh xa đậu Hà Lan dài hơn 3 inch, vì chúng có thể phát triển quá mức và dai.*

*Cả hai giống đậu này đều có dây. Để loại bỏ, hãy bóp đầu của mỗi quả đậu tuyết hoặc đậu đòng và kéo sợi dây chạy dọc theo mép.*

## TRONG VẠI

### Peas and Carrots Đậu Hà Lan và Cà rốt

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Relish, chutney, salsa và salad lên men

Làm điều này khi thời tiết ấm lên và bạn thấy mùa đậu sắp kết thúc. Lên men này là một cách ngon để bảo quản món ăn mùa xuân này và thưởng thức đậu Hà Lan như một gia vị mùa hè. Cà rốt được thêm vào để tạo ra đủ nước muối để bao phủ đậu Hà Lan, mà chúng không tự tiết ra đủ.

**2 chén đậu ngọt hoặc đậu tuyết băm nhỏ, cắt miếng 1/2 inch**

**2 cốc cà rốt bào sợi**

**1 cây hành lá, cắt lát**

**2 tép tỏi**

**1 thìa gừng tươi nạo**

**1 thìa bột nghệ**

**1-1 ¼ muỗng canh muối biển chưa tinh chế**

1. Trộn đậu Hà Lan, cà rốt, hành lá,

tỏi, gừng và nghệ trong một bát lớn.

Thêm một thìa muối nhỏ và trộn kỹ bằng tay, sau đó nếm thử. Nó sẽ có vị hơi mặn mà không quá mặn. Thêm muối nếu cần. Để yên, đậy nắp, trong 30 phút. Lúc này, bạn nên có lượng nước muối vừa đủ ngập mặt rau.

2. Ép hỗn hợp vào lọ hoặc vại. Nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn khi bạn ấn vào rau; bạn sẽ thấy nước muối phía trên hỗn hợp. Dùng túi ziplock cỡ qt đặt lên trên đồ lên men. Ấn túi xuống mặt trên của hỗn hợp lên men, sau đó đổ đầy nước vào túi và đậy nắp lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối lên bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu

*bạn lo lắng.*

*4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 5. Khi nó đã sẵn sàng, hương vị của cà rốt và đậu Hà Lan sẽ hòa quyện và nó sẽ có vị chua dễ chịu.*

*5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống càng tốt, và nhán hỗn hợp lên men xuống dưới nước muối. Hỗn hợp lên men này sẽ được giữ trong tủ lạnh, trong 6 tháng.*

## **Tạo công thức riêng**

*» Xóc đậu Hà Lan nguyên vỏ hoặc cắt nhỏ với kim chi cải thảo hoặc các loại rau củ lên men khác.*

*» Ngâm muối đậu Hà Lan nguyên quả trong Nước muối Cơ bản với cỏ xạ hương tươi hoặc các loại thảo mộc mùa xuân (xem Năm vừng cách làm rau củ ngâm muối).*

---

## PEPPERS

### ỚT

*Jalapeno Hal là một chàng cao  
bồi thô bạo, cứng rắn. Anh ấy rất  
khỏe mạnh, ít khi ốm đau. Anh ấy  
cường tráng. Anh ấy cứng rắn như  
thần lẩn ẩn mình trong mùa hè.  
Trái tim của anh ấy được làm  
bằng đá, và anh ấy tự hào về điều  
đó. . . . Anh ấy bần tiện và có hơi  
thở xấu hổ. . . hơi thở nóng như  
thieu đốt. Điều này là do Jalapeno  
Hal đã ăn rất nhiều ớt jalapeno*

— JO HARPER, *JALAPENO HAL*,  
1997

*Chúng tôi rang, bỏ hạt, và lột vỏ ớt  
xanh toàn bộ; chắt chúng trong những  
chiếc lọ nửa panh; và đóng hộp áp suất  
trong 35 phút (yêu cầu đối với loại rau  
có hàm lượng axit thấp này). Trông  
chúng thật đẹp khi chờ đợi để trở thành*

## HANDLING HOT CHILES

### XỬ LÝ ỚT CHILE

Chất làm cho ớt cay và nóng là capsaicin. Tất cả các loại ớt đều có, ở các mức độ khác nhau, ngoại trừ ớt chuông.

Mức độ capsaicin, hoặc cảm giác miệng như nóng hoặc lửa, phụ thuộc vào một số yếu tố, trong đó có khí hậu nơi cây ớt sinh trưởng, lượng nước nó có, tuổi của nó và số lượng hạt. Dầu capsaicin có trong vỏ màu trắng và trong mô xung quanh hạt. Nó có thể gây ra phản ứng ngay cả khi bạn chạm vào.

Điều này quan trọng đối với bạn, chuyên gia làm thực phẩm lên men. Bởi vì capsaicin là một loại dầu, không dễ dàng để rửa sạch. Trước khi cắt ớt, hãy đeo một đôi găng tay bảo hộ mỏng hoặc thoa một ít dầu ăn lên tay; nó sẽ hoạt động như một rào cản. Khi bạn đã xử lý xong ớt, hãy rửa tay bằng nước nóng với nước rửa chén hoặc xà phòng khử dầu. Nếu vẫn còn vấn đề, hãy rửa sạch ngón tay trong nước chanh hoặc cồn, sau đó xoa một chút lô hội hoặc sữa. Casein trong sữa và trong các sản phẩm làm từ sữa, chẳng hạn như sữa bơ và sữa chua, trung hòa capsaicin.

Phổi thậm chí còn dễ bị tổn thương hơn. Chất capsaicin trong không khí gây kích ứng màng nhầy và hít phải hợp chất này có thể gây ra các vấn đề về hô hấp. Bạn sẽ cảm thấy phổi như thắt lại hoặc bắt đầu ho. Hãy thận trọng nếu bạn bị bất kỳ vấn đề hô hấp nào, đặc biệt là bệnh hen suyễn. Đảm bảo bỏ hạt, cắt nhỏ hoặc xay ớt sống ở nơi thoáng khí. Capsaicin cũng hoạt động trong quá trình dọn dẹp.

*món chiles relLENos vào mùa đông. Sau đó là thời gian, và đó là lúc chúng tôi phát hiện ra rằng mặc dù trông chúng có vẻ ổn, nhưng bên trong chúng lại mềm đến mức tan rã khi chạm vào. Bài học kinh nghiệm. Chúng tôi vẫn rang*

*và gọt vỏ ớt xanh vào mùa thu hoạch, nhưng bây giờ chúng tôi đông lạnh chúng thay vì đóng hộp. Tất cả đều được lên men.*

*Ớt lên men - bây giờ đã thành công trong quy tắc bảo quản! Quá trình này*

không chỉ giữ nguyên vẹn hương vị của chúng; mà nó cũng giúp tăng cường hương vị. Ớt chili và pepper trong quá trình lên men rất dễ bay hơi. Bạn có thể chế biến chúng thành hỗn hợp gia vị, salsas, nước sốt, ngâm muối. Chúng sẽ thêm một lớp hương vị khác cho rau củ muối chua và kim chi. Hầu hết các loại ớt lên men đều mềm, không bị nhão, nhưng chúng không giữ được độ giòn của ớt tươi, đó là lý do tại sao chúng ta không bảo quản nguyên quả ớt *rellenos*.

Rau củ lên men chứa nhiều ớt thường phát triển ra men *Kahm*. Đặc biệt, hỗn hợp gia vị ớt rất dễ bị ảnh hưởng. Bạn có thể nghĩ rằng quá trình lên men không hoạt động đúng, nhưng hãy yên tâm, men này vô hại, và miễn là có đủ nước muối, ớt sẽ an toàn và ngon bên dưới lớp men.

#### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

Ớt ngọt không cay mặc dù về mặt thực vật học chúng cùng loài (*Capsicum annuum*) với các anh chị em ớt cay của chúng. Những quả ớt ngọt, thường có

hình chuông này chứa một gen lặn loại trừ *capsaicin*. (Xem Xử lý ớt cay ở trang bên.)

Ớt ngọt phổ biến nhất là ớt chuông đỏ và xanh lá cây, nhưng có một màu dành cho tất cả mọi người - vàng, cam, tím, nâu và thậm chí là đen. Đừng để màu tím, nâu hoặc đen thu hút bạn, vì ba màu này không giữ sắc tố của chúng trong quá trình lên men - để lên men tinh tế sống động, hãy kết hợp với màu vàng, cam và đỏ.

Ớt *Jalapenos* và ớt cay khác làm tăng thêm sự phức tạp của hương vị và màu sắc nổi bật cho bất kỳ loại rau củ lên men nào. Sử dụng một lượng nhỏ để tạo độ đậm đà; sử dụng nhiều hơn gây nóng chảy nước mắt. Ớt nóng là một cây bút chì màu quan trọng trong hộp màu nghệ thuật lên men. Không nên dùng từ nhẹ nhàng, tinh tế khi bạn lên men chúng.

Cho dù bạn đang xử lý ớt cay hay ớt ngọt, thì hãy chọn ớt tươi. Chúng sẽ săn chắc với làn da căng, bóng và không có nếp nhăn.



## TRONG VẠI

### Pepper Paste

### Hỗn hợp gia vị ớt

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt

Kỹ thuật sử dụng: Pastes and Bases –  
Hỗn hợp gia vị và chất nền

Ngoài sự hấp dẫn về thị giác và hương vị, vẻ đẹp của hỗn hợp gia vị này nằm ở sự đơn giản của nó.

Chúng tôi làm được một gallon ớt mỗi năm. Nếu gia đình ăn ớt một cách thoải mái, thì nó sẽ không bao giờ kết thúc, nhưng chúng tôi để dành nó trong những chiếc lọ nhỏ và phân phát. Phần thưởng: Nó trở nên ngon hơn theo thời gian. Bạn có thể dễ dàng mở rộng quy mô công thức này để tạo ra một mẻ cỡ gallon.

Sử dụng bất kỳ loại ớt nào bạn có. Loại yêu thích của chúng tôi là ớt Fresno màu đỏ động cơ lửa, một phần vì màu sắc của nó rất hấp dẫn. Nó tương tự như ớt jalapeno nhưng thường nóng hơn.

1 ½ pound ớt, có cuống

2 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế

1. Cho ớt, hạt và tất cả vào máy xay thực phẩm và xay nhồi cho đến khi cắt nhỏ. Lấy lưỡi dao xay thực phẩm ra và cho muối vào khuấy đều.

2. Ép hỗn hợp vào vại hoặc lọ (xem ghi chú bên dưới). Đối với vại, hãy thêm vật đè nén chính: màn chắn nhựa cấp thực phẩm, như loại được sử dụng trong máy sấy, được cắt theo kích thước, có tác dụng tốt nhất để giữ các mảnh nhỏ dưới nước muối; nếu không, phủ lên trên đồ lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Nhấn túi xuống phía trên của đồ lên men, sau đó đổ đầy nước vào túi và bít lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 21 ngày hoặc hơn. thỉnh thoảng kiểm tra ớt để đảm đồ đè nặng nằm ở đúng vị trí và ớt ngập nước. Có nấm men cũng là chuyện bình thường;

*bạn có thể để yên chúng. Ớt phải mất ít nhất 3 tuần để phát triển hương vị chua, sau đó 3 đến 6 tháng nữa để có hương vị thơm ngon và phức hợp.*

*4. Bảo quản trong lọ kín trong tủ lạnh, hỗn hợp gia vị này sẽ giữ được từ 2 năm trở lên.*

**Lưu ý:** Để bảo quản hỗn hợp lên men lâu dài, hãy sử dụng vại kín nước để giúp kiểm soát sự phát triển của nấm men.

## **VARIATION: Hot Sauce**

### **BIẾN THỂ: NƯỚC SÓT CAY**

*Để làm nước sốt cay nóng kiểu Tabasco, hãy lọc hỗn hợp này qua vải thưa để loại bỏ những thứ còn sót lại trong nước muối. Rắc một chút giấm táo thô vào nước muối và kết quả là - nước sốt cay nóng. Hỗn hợp nước muối này tạo ra một hương vị thơm ngon để thêm vào bất cứ thứ gì từ đậu tán chiên đến guacamole.*

*Cho hỗn hợp vào lọ, nén lại để giữ ẩm, đậy bằng một tấm nhựa nhỏ và vụn*

*trên nắp.*

## **Sambal** **TƯƠNG ỚT SAMBAL**

*Sản lượng: khoảng 1 pint*

*Lọ lên men: 1 pint*

*Kỹ thuật sử dụng: Pastes and Bases (Hỗn hợp gia vị và chất nền)*

**Sambal** là phiên bản tương ớt của Đông Nam Á. Theo truyền thống, và đơn giản nhất, nó bao gồm ớt và muối nghiền bằng cối và chày. Tuy nhiên, mỗi vùng có sự khác nhau: ớt có thể là ớt cayenne, ớt chim Thái hoặc Tây Ban Nha; công thức có thể đòi hỏi nước cốt chanh hoặc sả, mắm tôm hoặc mật mía. Điểm chung của chúng là luôn cay nóng!

*Công thức này đến từ Auguste Wattimena Huwae, người sinh ra và lớn lên trên quần đảo Maluku (Moluccas) của Indonesia, nổi tiếng với đinh hương, hạt nhục đậu khấu và quả chùy - do đó có biệt danh là Quần đảo Gia vị. Việc sử dụng nước cốt thịt trong công thức truyền thống có lẽ*

phản ánh ảnh hưởng của một số nền văn hóa châu Âu, từ người Bồ Đào Nha, người Tây Ban Nha và người Hà Lan.

**1/2 pound ớt đỏ tươi cay nóng**

**1 củ hành tây, băm nhỏ**

**1 muống cà phê Hồn hợp gia vị Tỏi hoặc**

**2-3 tép tỏi, băm nhuyễn**

**1 viên nước cốt thịt hoặc ½ -1 muống cà phê muối biển chưa tinh chế**

**1 thìa nước chanh**

1. Cho ớt, hành tây, bột tỏi, hỗn hợp gia vị tỏi và nước cốt chanh vào máy xay cắt thực phẩm và chế biến thành hỗn hợp sệt. Hỗn hợp sẽ trở nên nhiều nước ngay lập tức.

2. Ép vào lọ pint. Nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn khi bạn ấn vào rau; bạn sẽ thấy nước muối phía trên hỗn hợp.

Phủ lên trên thực phẩm lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống mặt trên của đồ lên men, sau đó đổ đầy nước vào túi và bít lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng

để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 15 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo ớt ngập nước. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy xúc nó ra ngoài.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 7. Nó đã sẵn sàng khi nó có vị cay-nóng. Khi vị giác của bạn vượt qua cơn nóng, bạn cũng sẽ phát hiện ra vị chua tuyệt vời.

5. Nhấn xuống để đảm bảo sambal ngập trong nước muối, sau đó đậy nắp lọ lại. Hỗn hợp lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 6 tháng.

## **Sweet Pepper Salsa**

### **Salsa ớt ngọt**

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 1 gallon

Kỹ thuật sử dụng: Relish, chutney, salsa và salad lên men

Dưới cái tên Pepper Solamente, đây là một trong những sản phẩm chúng

tôi đưa ra thị trường. Tất cả đều là ớt, nhưng nó tạo nên một món salsa lên men hoàn hảo, với tất cả màu sắc và hương vị của món salsa cà chua mà không có cà chua. Món salsa này rất thú vị, hoặc sử dụng nó như một bộ khởi động cà chua-salsa: ngay trước khi thưởng thức, thêm cà chua tươi thái hạt lựu và một ít ngò băm vào hỗn hợp ớt.

**3 pound ớt đỏ ngọt (càng dày, càng tốt), cắt thô**

**1 pound jalapenos, bỏ hạt, cắt thô**

**2 củ hành ngọt vừa, cắt thô**

**4 nhánh tỏi băm**

**1 ½ -2 muỗng canh muối biển chưa tinh chế**

1. Cho ớt chuông, ớt jalapenos và hành tây vào máy xay thực phẩm và băm nhuyễn. Chuyển sang một bát lớn và thêm tỏi và 1 ½ thìa muối. Trộn đều và bạn sẽ có đủ nước muối ngay lập tức; sau đó nếm thử. Nó sẽ có vị hơi mặn mà không quá mặn. Thêm muối nếu cần.

2. Ép hỗn hợp vào lọ hoặc vại 1

gallon. Khi bạn ấn, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên. Bạn sẽ có nhiều nước muối hơn bình thường khi làm món lên men này; khi ớt và hành tây mềm đi, khối lượng rau sẽ không đủ dày để giữ nguyên vị trí thông thường của vật đè nén chính và phụ. Nếu sử dụng lọ đè nặng trên đĩa, thì nó sẽ liên tục trượt sang một bên. Rau thái nhỏ sẽ nổi lên trên đĩa. Vì vậy, đối với vật đè nén chính, màn chắn nhựa cấp thực phẩm sẽ hoạt động tốt nhất; nó sẽ giúp giữ cho các mẫu rau ngập nước. Nếu không, hãy sử dụng một màng bọc nhựa. Đè lên trên bằng đĩa nếu sử dụng vại hoặc một lọ đậy kín chứa nước nếu sử dụng lọ.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 14 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng các thực phẩm đã được ngập nước, đồng thời điều chỉnh vật đè nén và đồ đè nặng khi cần thiết. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô

*hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại.*

*4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 14. Nó đã sẵn sàng khi đã phát triển độ chua dễ chịu, như salsa. Salsa này sẽ luôn có màu sắc rực rỡ.*

*5. Khi đã sẵn sàng, mức hỗn hợp lên men vào các lọ nhỏ hơn, để càng ít khoảng trống càng tốt, và nhúng xuống dưới nước muối. Đổ phần nước muối còn lại vào để che phủ. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Loại hỗn hợp lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh rất lâu, có thể lên đến 2 năm.*





PEPPER PASTE,  
page 213

DILLY BEANS, page 117

JICAMA, page 187

RADICCHIO-GARLIC KRAUT,  
page 218





HUNGARIAN CELERIAC,  
*page 158*

CEBOLLAS ENCURTIDAS  
(pickled onions),  
*page 204*

ESCAROLE KIMCHI, *page 176*

CELERY "STUFFING,"  
*page 159*

---

# RADICCHIO

## RAU DIẾP XOĂN RADICCHINO

*Nếu bạn thấy nó thì thật vui. Nếu bạn ăn nó, thì đó là thiên đường, rau diếp xoăn radicchio của Treviso.*

— CLIFFORD A. WRIGHT, A  
MEDITERRANEAN FEAST, 1999

*Radicchio, một thành viên của gia đình rau diếp xoăn, là một loại rau salad đẹp mắt với các lá màu hạt dẻ có đường gân trắng. Mặc dù nó thường được trồng hàng năm, nhưng nó thực sự là một loại cây lâu năm, có nghĩa là bạn có thể thu hoạch lá quanh năm. Ở Ý, nấu áp chảo hoặc nướng chúng trong dầu ô liu. Ở đây chúng tôi ăn radicchio sống trong món salad. Hãy thử chúng lên men: chắc chắn bạn sẽ bất ngờ.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Loại phổ biến có sẵn là radicchio Chioggia, trông giống như một cái bắp cải đỏ có kích thước bằng quả bưởi, nhưng kết cấu giống như rau diếp băng*

*hơn.*

### TRONG VAI

## **Radicchio-Garlic Kraut** **Rau diếp xoăn Radicchio** **tỏi muối chua**

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp*

*Trong công thức này, chúng tôi sử dụng radicchio di Chioggia. Hỗn hợp lên men này tạo ra một loại gia vị đơn giản tuyệt vời, hoặc sử dụng nó để tạo ra Tapenade Radicchio.*

**2 cây rau cải radicchio di Chioggia**  
**8 tép tỏi, giã nhuyễn hoặc băm**  
**nhuyễn**

**1-2 thìa cà phê muối biển chưa tinh**  
**chế**

**5-6 nhánh húng quế, bỏ lá và cắt**  
**nhỏ (tùy ý)**

*1. Để chuẩn bị radicchio, rửa sạch*

trong nước lạnh và cắt bỏ một phần lá bên ngoài để sử dụng làm vật đè nén. Với một con dao bằng thép không gỉ, cắt tư và bỏ lõi radicchio. Cắt mỏng, sau đó chuyển radicchio vào một bát lớn.

2. Trộn tỏi, 1 thìa cà phê muối và húng quế, nếu dùng; xoa bóp vào lá, sau đó ném. Bạn sẽ có thể ném được vị muối mà không bị quá đà. Thêm muối nếu cần thiết. Radicchio sẽ sớm trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại.

3. Chuyển radicchio vào lọ hoặc vại 1 qt, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ấn xuống. Bạn sẽ thấy một ít nước muối nổi lên phía trên radicchio khi bạn ấn. Khi bạn đóng gói, hãy để lại 4 inch khoảng trống trên đầu đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ lá bên ngoài đã để dành riêng lên trên radicchio. Đối với vại, đặt cái đĩa lên trên lá vừa với miệng vại và che càng nhiều rau càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đè nén

và đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo radicchio ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ muối chua vào ngày thứ 5. Bạn sẽ biết nó sẵn sàng khi màu sắc rực rỡ đã tắt, vị đắng giảm đi và vị chua của dưa chua đã phát triển.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Rau muối chua này sẽ giữ được 6 tháng trong tủ lạnh.



---

## RADISHES CỦ CẢI

*Có một số tên đầu sỏ khiến tôi muốn cắn chúng như khi một người cắn cà rốt hoặc củ cải.*

— EVA PERÓN

*Hầu hết mọi người nghĩ về kim chi đồng nghĩa với bắp cải thảo lên men. Ở Hàn Quốc, củ cải là một thành phần quan trọng không kém trong kim chi. Củ cải có nhiều loại, và mỗi loại lại có vị trí trong các kiểu kim chi khác nhau. Trên thực tế, có thể chính củ cải lên men tạo ra mùi thơm đặc biệt cho kim chi. Chúng ta từng nghĩ rằng mùi mà một số người cảm thấy khó chịu đến từ gừng và tỏi, nhưng củ cải có thể tạo nên mùi hương. Đừng để điều đó làm bạn sợ hãi.*

*Củ cải lên men bị mất vị gắt của chúng, vì vậy nếu bạn cảnh giác với độ cay của chúng, quá trình này có thể giúp bạn yêu thích những quả cầu màu đỏ xinh xắn này.*

*Củ cải không chỉ để làm kim chi. Trong thời cổ đại, chúng là một loại cây trồng thông thường ở Hy Lạp và Đế chế La Mã. Ngày nay, ở Bavaria, củ cải là một trong những biểu tượng của thành phố Munich, nơi củ cải muối được dùng với bánh quy pretzel và bia. Trên khắp châu Âu, các bữa ăn làm từ ngũ cốc thường có củ cải.*

*Ở Nhật Bản, một thức uống được làm từ cà rốt và củ cải daikon rất hữu ích để làm sạch cơ thể. Các nhà y học cổ truyền Trung Quốc khuyên mọi người nên ăn củ cải vào mùa xuân để cơ thể thoát khỏi tình trạng trì trệ vào mùa đông. Chúng chứa enzyme diastase, giúp cơ thể tiêu hóa tinh bột. Chúng cũng giúp làm sạch đờm khỏi cơ thể và đầy đủ các chất vitamins. Đó là rất nhiều điều tốt từ một loại rau củ nhỏ như vậy.*

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Nhiều loại củ cải cung cấp một tiềm năng dồi dào cho các nghệ nhân lên men. Chúng có nhiều kích cỡ, hình dạng và màu sắc. Để nguyên, thái nhỏ, cắt nhỏ, xức xắc. Các giống nhỏ như Cherry Belle thông thường, Champion, Plum Purple, và French Breakfast là một số loại rau đầu tiên xuất hiện trong các khu vườn và cánh đồng có khí hậu ôn đới và trên thị trường. Chúng tạo nên món củ cải ngâm muối xinh đẹp vào mùa xuân.

Ở chợ, bạn có thể thấy chúng được gói lại như củ cải trứng Phục sinh. Chọn những củ có màu sáng và chắc chắn; Củ cải mềm hoặc thân gỗ là củ cải già và lên men không ngon. Những chiếc lá gợi ý về sự tươi mới: khi còn non, chúng sẽ có một chút lông tơ phía trên. Khi bạn mang chúng về nhà, hãy loại bỏ lá và củ cải sẽ tươi lâu hơn.

Các giống lớn hơn xuất hiện muộn hơn. Phổ biến ở các thị trường Bắc Mỹ là củ cải Tây Ban Nha đen, củ cải daikon và củ cải Dưa hấu đầy màu sắc. Nếu không cắt thử, rất khó để xác định

xem củ có hóa gỗ hay không. Một lần nữa, hãy tìm củ có thịt săn chắc, không thối hỏng. Ở nhà, hãy ném vào đông phân trộn nếu có bất kỳ lỗ nào ở bên trong, cho biết đã già.

## TRONG VAI

Đối với củ cải muối chua, hãy nạo chúng, ướp muối nhẹ và lên men. Sẽ có mùi lưu huỳnh có thể gây khó chịu cho các chuyên gia lên men (hoặc gia đình). Đừng lo lắng; mùi cuối cùng sẽ trở nên vô hại và củ cải muối chua sẽ nhẹ mùi. Nếu ai đó trong gia đình bạn nhạy cảm với mùi, thì họ sẽ cảm ơn nếu bạn ủ món này trong phòng kho.

## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

Củ cải là một cách tuyệt vời để cứu cái bắp cải khô. Không thể lấy đủ nước muối từ bắp cải? Thêm một chút củ cải daikon cắt nhỏ hoặc thái sợi sẽ giúp cứu quá trình lên men.

## Sliced Radish Ferment

### Củ cải thái lát lên men

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Công thức này sẽ hiệu quả với bất kỳ loại củ cải nào bạn chọn. Kết quả đặc biệt ấn tượng với củ cải đỏ hoặc dưa hấu. Củ cải Daikon cũng tạo ra một hỗn hợp lên men đáng yêu, cả về hương vị và kết cấu.

#### **3 pound củ cải, cắt lát mỏng** **1 thìa muối biển chưa tinh chế**

1. Cho củ cải và một nửa muối vào bát lớn rồi dùng tay xoa đều hỗn hợp, sau đó nêm nếm. Bạn sẽ có thể nếm được muối mà không bị quá đà. Thêm muối nếu cần thiết. Củ cải sẽ sớm trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại.

2. Chuyển mỗi lần một ít củ cải vào lọ 2 qt hoặc vại, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ấn xuống khi bạn làm việc. Bạn sẽ thấy một ít nước muối ở trên

cùng khi ấn. Khi đóng gói, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ lên trên bằng bộ theo dõi chính. Sau đó, đối với vại, đặt lên trên vật đè nén bằng một chiếc đĩa phù hợp với miệng vại và phủ càng nhiều rau càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng củ cải đã ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy vẩn nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra hương vị vào ngày thứ 5. Bạn sẽ biết rằng nó đã sẵn sàng khi củ cải có độ giòn giòn đẹp mắt với vị chua dễ chịu.



5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống càng tốt và ngâm dưới nước muối. Đồ lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 6 tháng.

#### **TRONG LỌ NGÂM**

### **Spring Radish Pickles** **Củ cải mùa xuân ngâm muối**

Sản lượng: 1 qt

Lọ lên men: 1 qt

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm nước muối

Ớt cung cấp thêm màu sắc và gia vị. Chúng là tùy chọn, nhưng chúng mang lại cho món ngâm muối một sức mạnh tuyệt vời.

**1-2 bó củ cải radish làm salad, cắt tía**  
**5 cây hành lá, chỉ lấy phần trắng, cắt đôi theo chiều dọc**  
**3 lát gừng tươi**  
**2-3 trái ớt đỏ khô nhỏ hoặc 1-2 muống ớt mảnh (tùy chọn)**

#### **NƯỚC MUỐI**

**1 thìa muối biển chưa tinh chế**

#### **1 thìa cà phê đường**

**1 qt nước không khử clo**

1. Rửa sạch củ cải và hành lá trong nước lạnh. Gói củ cải với hành lá, gừng và ớt, nếu dùng, cho vào lọ, nêm rau củ dưới vai lọ để tránh củ cải nổi lên trên nước muối.

2. Hòa tan muối và đường vào nước để tạo nước muối. Đổ một lượng nước muối vừa đủ để ngập hết rau củ. Cát phần nước muối còn sót lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần). Đậy lỏng nắp lọ.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào đó gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 10 ngày. Trong suốt thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ lên trên bằng dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần, để che phủ. Bạn có thể thấy bọt nổi lên phía trên; nó vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra.

4. Khi rau lên men, chúng bắt đầu mất

màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử đồ lên men của mình. Chúng đã sẵn sàng khi nước muối hơi đục và có màu hồng sáng từ vỏ củ cải và củ cải có vị chua như dưa muối.

5. Khi đồ lên men đã sẵn sàng sử dụng, vớt nắp và bảo quản trong tủ lạnh. Sau khoảng 1 ngày, kiểm tra để chắc chắn rằng rau củ ngâm vẫn còn ngập nước, bổ sung thêm nước muối dự trữ, nếu cần. Những món lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 6 tháng.

## **Tạo công thức riêng**

»Kết hợp củ cải với nhiều loại rau thơm và gia vị: rau mùi, tỏi tươi băm nhỏ, gừng tươi thái nhỏ, ớt vảy hoặc ớt Thái khô nguyên hạt, hoặc lát chanh hoặc vỏ chanh.

»Ngâm muối củ cải daikon cắt hình ngọn giáo trong nước muối để dùng trong cuộn sushi.

»Thêm lá shiso đỏ vào củ cải ngâm muối để có màu (hồng!) Và hương vị khác.

# RAPINI (BROCCOLI RABE)

## RAPINI (BÔNG CẢI XANH RABE)

Xử lý rapini trong vại như cách bạn xử lý những người anh em họ mù tạt (chúng là thành viên của gia tộc họ cải đáng kính). Mặc dù là "bông cải xanh" trong tên thông thường (công ty Andy Boy đã đặt tên cho nó vào năm 1964 và thực sự sở hữu cái tên này), nó vẫn hoạt động tốt trong vại. Rapini trong tiếng Ý có nghĩa là "cây củ cải nhỏ" và phản ánh rằng nó là một hậu duệ của cây củ cải hoang dã.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Rapini là một loại cây trồng hợp thời tiết mát mẻ, và nó ngọt hơn nhiều sau một đợt sương giá khắc nghiệt. Tìm những chiếc lá và thân cây có màu xanh đậm; lá vàng và sâu hổng là dấu hiệu đã già. Rapini raw có thời hạn sử dụng ngắn, vì vậy hãy lên men càng sớm càng tốt; mức độ đắng của rau tăng dần theo độ tuổi.

### Rapini Kimchi Kimchi Rapini

Sản lượng: khoảng 1 pint

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm Kimchi cơ bản

Loại rau xanh này, mặc dù hơi đắng khi nấu chín, không nổi trội khi lên men. Nhưng đây là một loại kim chi có hương vị mạnh, vì vậy hãy dùng nó như một loại gia vị. Nó kết hợp tuyệt vời với các loại thực phẩm màu trắng như phô mát kem, thịt gà, cá hoặc đậu trắng.

**1 qt nước muối Kimchi (1/4 chén muối biển không tinh chế với 1 lít nước không clo)**  
**1-2 bó rapini, cắt thành miếng dài 1 inch**  
**½ chén củ cải bào hoặc cắt nhỏ**  
**4 cây hành lá, cắt nhỏ**  
**2 tép tỏi băm**  
**1 ½ thìa cà phê nước cốt chanh**  
**1/4 muỗng cà phê ớt vẩy hoặc gochugaru không muối**  
**1 thìa cà phê hỗn hợp cá cơm (tùy chọn)**  
1. Trong vại hoặc cái bát lớn, kết hợp các thành phần nước muối và khuấy

để muối tan. Rửa sạch rapini trong nước lạnh, và sau đó ngâm chìm các miếng rau (cả chồi và tất cả) trong nước muối trong 1 giờ. Để ráo nước và nhẹ nhàng vắt hết chất lỏng dư thừa.

2. Cho rapini vào bát và trộn với củ cải, hành lá, tỏi, nước cốt chanh, ớt sừng và hỗn hợp cá cơm nếu dùng. Ném thử muối; bạn sẽ có thể nêm được muối mà không bị quá mặn. Quá trình ngâm nước muối và hỗn hợp cá cơm nói chung là đủ muối, nhưng nếu bạn nêm chưa đủ mặn, hãy rắc thêm một chút nữa.

3. Chuyển rau vào lọ quart, ấn bằng tay khi bạn chuyển rau vào. Thêm bất kỳ chất lỏng nào còn lại trong bát và để lại khoảng trống khoảng 4 inch phía trên. Đặt một túi ziplock bít kín chứa đầy nước lên trên rau để kết hợp giữa vật đè nén – đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 3 đến 5 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập

nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối lên bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại.

5. Bạn có thể bắt đầu thử món kim chi vào ngày thứ 3. Nó đã sẵn sàng khi các hương vị kết hợp với nhau để tạo thành một loại gia vị cay nồng, hơi chua và hơi đắng.

6. Khi kim chi đã được, chuyển vào các lọ nhỏ để bảo quản, đảm bảo rau luôn ngập trong nước. Vặn chặt nắp lọ và cất vào tủ lạnh. Kim chi này sẽ giữ được trong tủ lạnh đến 3 tháng.

# RHUBARB ĐẠI HOÀNG

*Khi vẫn còn sống, và trước khi chết, Tôi muốn một miếng bánh đại hoàng khác. Bây giờ tôi đã có những chiếc bánh đủ loại, quả lý gai, quả mâm xôi, và thậm chí cả vỏ chanh.*

*Tôi đã có vinh dự được nếm thử những chiếc bánh mẫu trong nhiều năm, nhưng quả lý chua có vị chua và khiến tôi rơi nước mắt. Hiện tại, một số người yêu thích hai loại bánh nướng là nóng và nguội.*

*Loại bánh yêu thích của tôi là đại hoàng dù đã để tận 2 tuần.*

— DAVID HOVIOUS, ALL MY LIFE IS POETRY, 2008

Đại hoàng rất phức tạp. Lá sẽ giết chết bạn, rễ là một loại thuốc mạnh, và thân cây dung trong lĩnh vực ẩm thực. Hầu hết mọi người không biết nó có thể ăn raw được. Hương vị của món đại hoàng ngâm muối thật bất ngờ, ít chua hơn so với món đại hoàng nấu chín.

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Hầu hết mọi người nghĩ về cây đại hoàng như một thành viên khác thường của họ trái cây, bởi vì chúng ta biết nó như một thành phần trong món bánh đại hoàng dâu tây. Nó thường được gọi là "pie plant - cây bánh". Tuy nhiên, nó là một loại rau.

Cây đại hoàng là cây sống lâu năm phù hợp khí hậu mát mẻ, đâm chồi vào mùa xuân; khi nhiệt độ mùa hè tăng cao, loài thực vật này chậm phát triển, đôi khi đến mức ngủ đông. Tìm những thân cây có cuống dài, nhiều thịt, chắc vào mùa xuân và đầu mùa hè.

## Rhubarb Relish Relish đại hoàng

Sản lượng: khoảng 1 pint

Lọ lên men: 1 qt

Kỹ thuật sử dụng: relish, chutney, salsa và salad lên men.

Khi chúng tôi quyết định thử lên men

đại hoàng, ý nghĩ đầu tiên là chất tạo ngọt. Thêm mật ong hoặc đường sẽ khuyến khích sự phát triển của rượu, vì vậy chúng tôi đã thêm trái cây khô và sau đó là một chút mật ong vào cuối quá trình lên men. Hóa ra mật ong không cần thiết chút nào. Sau khi chơi đùa với hương vị chutney - hành tây, cà ri, và những thứ tương tự - thì hương thảo tỏa sáng so với những loại còn lại.

### **5-6 thân cây đại hoàng**

#### **1 muống canh đầy hương thảo tươi băm nhỏ**

#### **1 -1 ¼ thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

#### **½ chén quả nam việt quất khô**

#### **½ chén quả mọng vàng khô (còn gọi là Cape gooseberries; xem thanh bên)**

1. Rửa sạch đại hoàng trong nước lạnh. Cắt các thân cây đại hoàng dày theo chiều dọc một hoặc hai lần (hai lần nếu chúng rất dày), sau đó cắt các phần theo chiều ngang. Bạn cần 2 cốc lát mỏng. Cho các miếng vào bát và cho hương thảo vào khuấy đều. Rắc 1 thìa cà phê muối, sau đó xoa bóp mạnh lên đại hoàng để tiết nước. Nó

vẫn sẽ quá khô; để bát nằm yên trong 10 phút, sau đó xoa bóp lại. Trộn nam việt quất và quả mọng vàng. Ném ném vị muối và rắc thêm nếu cần để đạt được vị mặn nhẹ mà không quá mặn.

2. Chuyển hỗn hợp đại hoàng vào lọ qt, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ấn xuống để loại bỏ các túi khí. Ở giai đoạn này sẽ tiết ra nhiều nước muối hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên hỗn hợp. Phủ lên trên rau quả lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Nhấn túi xuống phía trên rau củ lên men, sau đó đổ đầy nước vào túi và bít kín lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 7 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo hỗn hợp ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối lên bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.



4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 5. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy vị chua của cây đại hoàng đã dịu đi; nó sẽ có tính axit dễ chịu, như thể một chút nước chanh đã được thêm vào.

5. Múc rau quả lên men vào lọ nhỏ hơn và đậy nắp lại để đảm bảo đại hoàng ngập trong nước muối; vặn nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Nó sẽ giữ được 2 tháng trong tủ lạnh.

## **Fermented Rhubarb Infused with Ginger and Cardamom**

### **GOLDEN BERRIES**

#### **QUẢ MỌNG VÀNG**

Quả mọng vàng, còn được gọi là quả Incan, quả Cape gooseberry và quả anh đào đất Peru, đang trở nên phổ biến rộng rãi vì chúng ở trạng thái “siêu thực phẩm”, có nghĩa là chúng chứa nhiều vitamin và chất chống oxy hóa về mặt dinh dưỡng. Chúng đến từ vùng núi của Peru, nơi Đế quốc Inca theo truyền thống trồng trọt chúng. Chúng phát triển trong quả và có quan hệ mật thiết với cà chua tomatillo. Chúng có sẵn trong các cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe và trực tuyến. Chúng là một sự bổ sung thú vị cho quá trình

## **Đại hoàng lên men pha thêm Gừng và Bạch đậu khấu**

Sản lượng: khoảng 1 pint

Lọ lên men: 1 qt

**1 pound thân cây đại hoàng, thái  
mỏng**

**1 thìa gừng tươi nạo**

**½ thìa cà phê nhục đậu khấu xay  
nhỏ**

**1 thìa cà phê muối biển chưa tinh  
chế**

Thực hiện theo quy trình tương tự như

Relish đại hoàng, thêm gừng và nhục

đậu khấu vào đại hoàng với muối.

*lên men, thêm một chút vị ngọt và vị cam quýt. Sử dụng trong các relish và chutney.*

---

# RUTABAGA

## CỦ CẢI THỤY ĐIỂN

*Tôi rất thích thú khi các bà mẹ nổi điên đến mức không thể nhớ tên. “Đến đây, Roy, er, Rupert, er, Rutabaga. . . tên cháu là gì, cậu bé? Và đừng nói dối tôi, bởi vì cậu sống ở đây, và tôi sẽ tìm ra cậu là ai. ”*

— BILL COSBY

### **Kirsten viết**

❖ *Dù nó có nhiều giá trị dinh dưỡng, tôi chỉ nhớ rutabaga hạ cánh trong xe mua hàng tạp hóa của tôi một số ít lần. Khi con trai thứ ba của chúng tôi, Dmitri, lên ba tuổi, cậu bé nói thực sự muốn “wootabaga”. Tôi không biết nó đến từ đâu, nhưng tôi nghĩ, thật tuyệt. Tôi đưa cho cậu bé một mẫu vật khá lớn với một vết đỏ tía đậm ở phía trên. Cậu ấy đã ôm nó suốt quãng đường về nhà. Chúng tôi đã nấu nó. Cậu ấy không nói nhiều. Lần tới khi chúng tôi đến cửa hàng, anh ấy nói*

*rằng anh ấy không muốn “wootabaga” nữa . Đó không phải là sự khởi đầu của một xu hướng.*

*Bằng cách này hay cách khác, một cây bắp cải đại và một cây củ cải đã kết hợp với nhau và tạo ra rutabaga. Có lẽ cuộc hôn nhân đã diễn ra ở Thụy Điển, do đó cái tên này xuất hiện. Có những đề cập đến nó ở châu Âu trong thời Trung cổ, mặc dù như thức ăn cho động vật cũng như thức ăn cho người, đó là một gợi ý về mối liên hệ của nó với nghèo đói.*

*Mặc dù có vẻ giống nhau, rutabagas không phải là củ cải. Củ cải có hương vị củ cải nhẹ, trong khi rutabaga có vị giòn, ngọt khi ăn raw. Sau khi lên men, rutabaga có vị tương tự như những người anh em họ cải của nó, nhưng nổi bật với vị ngọt hơn và màu vàng cam nhạt đẹp mắt. Rutabagas cũng có hàm lượng nước ít hơn một chút và do đó sản xuất ít nước muối hơn.*

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Rutabagas nên nặn, nhưng không quá lớn, vì chúng có thể phát triển quá mức và có gỗ hoặc có màu xanh bên trong. Bạn nên chọn những củ sẵn chắc và không thối hỏng - không có vết nứt lớn hoặc hố sâu. Đôi khi rutabagas được bôi sáp để giữ tươi lâu hơn; hãy gọt vỏ cẩn thận.

## TRONG VẠI

### Rutabaga Kraut

### Rutabaga muối chua

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Tại sao không làm rutabaga muối chua chứ? Rốt cuộc, rutabagas thuộc họ cây cải, một người an hem họ hàng khác của bắp cải. Giữ nó đơn giản, hoặc trộn nó với bất kỳ loại thảo mộc hoặc gia vị nào bổ sung cho rẽ này, chẳng hạn như hương thảo hoặc vỏ cam khô. Thường thức nó bất cứ lúc nào bạn muốn thưởng thức dưa cải

bắp.

**3 ½ pound rutabaga**

**1 -1 ½ muống canh muối biển chưa tinh chế**

1. Một lượng rutabaga đáng kể đòi hỏi một con dao sắc và chắc chắn.

Trước tiên, gọt vỏ bằng máy gọt vỏ rau củ, sau đó cắt bỏ phần đầu và cắt thành các miếng nêm dễ cầm mà bạn sẽ nạo trên máy bào hoặc máy xay cắt thực phẩm. Chuyển đến một bát lớn.

2. Thêm 1 thìa muối và dùng tay xoa bóp cho muối thấm vào lòng bàn tay, sau đó ném thử. Bạn sẽ có thể ném muối để không bị quá đà. Thêm muối nếu cần thiết. Rutabaga sẽ sớm trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Nếu bạn đã cố gắng hết sức và không thấy nhiều nước muối trong bát, hãy để yên, đậy nắp trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại.

3. Mỗi lần chuyển một vài nắm vào lọ 2 qt hoặc lọ 1 gallon, dùng nắm tay hoặc dụng cụ chèn ép xuống để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối nổi lên phía trên khi nhấn. Khi đóng gói, hãy để lại khoảng trống 4

inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ lên trên bằng một miếng màng bọc nhựa hoặc vật đè nén chính khác. Đối với vại, đặt cái đĩa lên trên màng bọc nhựa vừa với miệng của hộp đựng và che phủ càng nhiều rutabaga càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa đầy nước hoặc túi ziplock để kết hợp vật đè nén-đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rutabaga ngập

nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy vầng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

5. Bạn có thể bắt đầu thử rau muối chua vào ngày thứ 4. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi hương vị đã phát triển thành chất lượng chua ngon.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Rau muối chua này sẽ giữ được 1 năm trong tủ lạnh.

Lưu ý: Đối với loại rutabaga muối chua khác, hãy xem Sauerruben III.

---

## SCALLIONS (GREEN ONIONS) HÀNH LÁ

*Bố tôi thích những cọng hành lá, củ có màu trắng, ngọt. Chúng nằm trên đĩa trong nước, giống như cần tây; trước bữa ăn, ông ấy sẽ hái và ăn chúng như trái cây, đặc biệt là trước bữa ăn có củ cải hoặc rau cải xanh collard.*

*Ông ấy sẽ nói rằng ông ấy đang trải một luồng rơm trước khi bò và lợn - phần còn lại của bữa ăn - trở về nhà.*

— DEXTER SCOTT KING, *GROWING UP KING*, 2003

Scallion (hành lá), còn được gọi là green onion, là thành phần chủ yếu trong nhiều loại kim chi. Chúng rất giàu vitamin A và C (ở phần ngọn xanh). Hãy thoải mái sử dụng hành lá trong bất kỳ công thức chế biến kim chi hoặc muối chua nào. Cắt chúng thành miếng dài từ 1 đến 2 inch. Lưu ý: Phần màu xanh lá cây không bị mềm. Nếu điều đó không hấp dẫn, hãy thái chúng mỏng như giấy. Bằng cách đó, bạn sẽ có được hương vị và những lợi ích sức khỏe mà không cần những miếng mềm lớn hơn. Sử dụng phần củ trắng trong hỗn hợp ngâm nước muối.

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Các siêu thị thường bán hai loại hành lá: một loại là hành củ chưa trưởng thành; loại còn lại là hành xứ Wales, không bao giờ phát triển một củ lớn. Hầu hết người tiêu dùng sẽ không bao giờ biết sự khác biệt. Điều đó không sao, bởi vì mục đích lên men, cả hai đều hoạt động tốt.

Ở Hàn Quốc, hành lá wakegi là hành lá được lựa chọn nhiều. Nó trở nên cứng hơn thông qua quá trình ngâm muối, vì vậy nếu bạn là một nhà sản xuất kim chi nghiêm túc và một người làm vườn, hãy thử trồng giống này.



## TRONG LỌ NGÂM

### Vietnamese-Style Pickled Scallions Hành lá ngâm muối phong cách Việt Nam

Sản lượng: 1 pint tới 1 qt, tùy thuộc vào kích thước hành

Lọ lên men: 1 qt

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm muối

Ăn cổ là một phần quan trọng trong việc đón Tết, đón năm mới của người Việt. Dù nhà nghèo, đói quanh năm thì Tết ai cũng được no đủ. Tuy nhiên, những bữa ăn thịnh soạn, tập trung vào thịt thường gây cảm giác ngán cho người ăn, tuy nhiên, chính vì vậy mà món **hành muối**, món ăn được chế biến theo kiểu lên men này, là một phần không thể thiếu trong thực đơn. Hành tạo ra sự cân bằng và hỗ trợ tiêu hóa.

Món dưa chua này sử dụng quá trình lên men kép, có nghĩa là bạn sẽ thêm các thành phần ở giữa chừng trong suốt thời gian ninh kết.

1 pound hành lá (hoặc hệ tây thay thế)

1 lít nước muối cơ bản (2 muỗng canh muối biển không tinh chế với 1 lít nước không khử clo)

## VÀO NGÀY 3 CỦA QUÁ TRÌNH LÊN MEN

1-2 muỗng canh đường không tinh chế hoặc mật ong

2 muỗng canh giấm gạo

1. Rửa sạch hành lá trong nước lạnh và lột bỏ phần da khô. Cắt bỏ phần ngọn xanh; cắt để sử dụng mục đích khác. Gói vào lọ 1 qt, nêm hành dưới vai lọ.

Đổ lượng nước muối vừa đủ để ngập hết hành lá. Cắt phần nước muối còn lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong một tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần). Đè lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn phần túi xuống đầu hành lá rồi đổ nước vào túi và bịt kín; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

2. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 2 ngày. Vào ngày thứ 3, thêm đường và giấm, và lên men trong 2 ngày nữa. Trong thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và chế thêm dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

3. Khi hành lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử đồ chua của mình. Bạn sẽ biết chúng đã sẵn sàng khi chúng có hương vị chua chua và vị giấm.

4. Bảo quản trong tủ lạnh trong cùng lọ đó, có nắp đậy kín. Những món hành ngâm này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 4 tháng.

---

## SHISO TÍA TÔ

Tía tô - Shiso, hay perilla (*Perilla frutescens*), thuộc họ bạc hà, một họ hàng gần của húng quế. Lịch sử ẩm thực của nó ở Nhật Bản, Hàn Quốc, Trung Quốc, Nam Á, Việt Nam và Lào cho thấy rằng ở khu vực đó, nó cũng quan trọng như húng quế ở lưu vực Địa Trung Hải. Ngoài công dụng ẩm thực, nó còn là dược liệu.

Nếu bạn đã từng nhìn thấy loại lá này trước đây, thì có thể nó nằm trong món mận muối umeboshi (ngâm), loại lá này tạo nên màu đỏ gạch và mùi thơm của riêng nó. Những chiếc lá được thêm vào giấm ume, là nước muối ngâm từ mận, ở bước cuối cùng của quá trình, trong đó mận khô, nhăn nheo sẽ biến thành một loại gia vị phức tạp.

Shiso rất giàu vitamin và khoáng chất. Nó được coi là một loại thảo mộc làm ấm và có đặc tính chống viêm. Nó cũng kích thích hệ thống miễn dịch, hỗ trợ tiêu hóa và có thể giúp tiêu diệt vi khuẩn không mong muốn trong các

loại thực phẩm khác. Ví dụ, ở Nhật Bản, nó giúp bảo quản cá raw (sashimi).

### **Kirsten viết**

Theo truyền thống, tía tô nguyên lá được bảo quản bằng muối. Chúng có nhiều cách sử dụng, bao gồm thay thế cho nori trong cuộn sushi.

Nồng độ của các loại tinh dầu tạo ra một hương vị mạnh mẽ được mô tả như bất cứ thứ gì từ thì là, bạc hà đến quế. Tôi không thể nói rằng bất kỳ thứ nào trong số đó phù hợp với phản ứng của tôi với hương vị đó, nhưng tôi cho rằng hóa học cá biệt của chúng ta có thể phản ứng khác nhau. Có thể nói rằng tôi không quan tâm đến nó khi tươi; tuy nhiên, tôi thích sự thay đổi nhờ quá trình lên men. Mô tả tốt nhất mà tôi có là một loại nước hoa mạnh mẽ lấp đầy miệng một thời gian ngắn trước khi cắn vào lá. Tôi khuyên bạn nên thử

*nghiệm với loại thảo mộc này.*

## **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Đó là một thách thức để tìm lá tươi tại siêu thị. Hãy thử đi chợ nông sản hoặc tự trồng (tìm trong danh mục hạt giống đặc sản) trong vườn hoặc trong chậu trên bệ cửa sổ. Ngắt nụ hoa ngay khi chúng xuất hiện; điều này thúc đẩy sự phát triển rậm rạp và do đó có nhiều lá hơn. Cây có lá màu đỏ hoặc xanh, đặc tính khô như giấy. Cả hai đều lên men tốt.*

## **TRONG VAI**

### **Fermented Shiso Leaves Lá Shiso lên men**

*Sản lượng: ít hơn 1 pint*

*Lọ leenmen: 1 pint*

*Kỹ thuật sử dụng: lên men nguyên lá*

*Quá trình lên men làm thay đổi hương vị của loại thảo mộc này và không phải là theo cách xấu. Quá trình này mang lại vị ngọt mặn với hương hoa. Những chiếc lá này là gia vị nhỏ tuyệt vời để đặt trên đĩa pho mát, trong bánh sandwich, hoặc truyền thống hơn, với*

*cuộn sushi. Nếu bạn có thể tìm chúng, lá sẽ bó thành từng bó. Nhặt ít nhất ba bó.*

### **3 (4-ounce) bó lá tía tô**

### **$\frac{1}{4}$ thìa muối chưa tinh chế**

*1. Rửa sạch lá tía tô, sau đó nhặt lá khỏi thân cây. Những vòng xoắn lá mềm mại phía trên cùng đều tốt. Cho vào bát và rắc muối lên. Những chiếc lá sẽ ngay lập tức bắt đầu đổ mồ hôi. Dùng tay vò nhẹ và massage cho muối ngấm vào lá. Đừng mong đợi nhiều nước muối; đây gần như là một loại lên men khô. Nó sẽ có vị mặn nhưng vẫn dễ chịu; nếu không, bạn có thể cần thêm một chút muối.*

*2. Ép lá vào lọ pint. Đè lên trên lá lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống mặt trên của rau lên men, sau đó đổ nước vào túi và đậy kín.*

*3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 10 đến 20 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo lá ngập nước. Bạn có thể thấy váng nổi lên*

phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng. Những chiếc lá sẽ trở nên xanh thẫm, héo úa.

4. Bạn có thể bắt đầu thử độ lên men vào ngày thứ 10. Khi nếm thử, vị chua không rõ ràng như muối. Tiếp tục lên men nếu muốn có nhiều axit hơn.

5. Để bảo quản, ấn trực tiếp một vòng nhựa hoặc giấy sáp nhỏ lên bề mặt của men. Vặn chặt nắp và cất vào tủ lạnh, định kỳ kiểm tra xem rau lên men có ngập nước không. Rau lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 18 tháng.

## **Shiso Kraut**

### **Tía tô muối chua**

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lộ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Cả tía tô và dưa cải bắp đều là chất kích thích tiêu hóa, vì vậy món muối chua này làm nhiệm vụ kép. Tuy nhiên, đó không phải là động lực duy nhất;

món muối chua này có một hương hoa tinh tế tuyệt vời. Những chiếc lá chuyển sang màu sẫm và không bắt mắt, nhưng những chiếc lá trong món muối chua có màu hồng rất đẹp. Thường thì màu hồng sẽ làm xấu món muối chua, nhưng trong trường hợp này thì không. Đừng lo lắng - hãy tận hưởng.

Thêm 1 bó (4 ounce) lá tía tô vào mẻ Naked Kraut, thêm chúng vào bắp cải khi muối. Lưu ý: Vì là số lượng lá nhỏ nên lượng muối có thể sẽ không thay đổi, nhưng hãy nếm thử trước khi đóng gói, phòng trường hợp bạn cần rắc thêm để đạt được độ mặn thích hợp.

## **Shiso Gomashio**

### **Muối vừng gomashio tía tô**

Sản lượng: ¾ cốc

Gomashio là một loại bột nêm của Nhật Bản được làm từ hạt mè và muối. Nếu bạn đang tìm kiếm một chất thay thế hương vị trong máy máy pha chế gia vị, hãy thử loại này. Chứa nhiều protein và canxi, hạt mè kết hợp với chất hỗ trợ tiêu hóa của lá tía tô làm

cho món ăn này trở thành một món rắc lạnh mạnh có hương vị tuyệt vời. Vị mặn đậm đặc, hương hoa của lá tía tô kết hợp tuyệt vời với hạt mè rang. Rắc lên rau xanh, bông cải xanh, bánh khoai tây bào chiên hoặc bất cứ thứ gì bạn trộn với muối. Lưu ý: Bạn sẽ cần máy sấy cho công thức này.

***¼ cup Lá tía tô lên men***  
***½ chén hạt mè***

- 1. Trải lá tía tô đã lên men khắp các khay trong máy sấy. Sấy qua đêm ở 100 ° F.*
- 2. Vào buổi sáng, đặt hạt mè vào chảo gang khô trên lửa vừa. Rang khoảng 10 phút, dùng thìa gỗ khuấy liên tục cho đến khi hạt chuyển sang màu vàng nâu.*
- 3. Cho vừng và lá đã sấy khô vào cối và chày giã nhuyễn cùng nhau. Hỗn hợp sẽ giữ được vài tháng trên kệ và đến một năm trong tủ lạnh.*

### **TRONG LỌ NGÂM**

*Có thể thêm lá tía tô, hoặc thân cây khi đóng gói rau nguyên lá trong nước*

*muối.*





ASPARAGUS PICKLES,  
page 111

LEEK-CRACKED PEPPER  
KRAUT, page 192

TURMERIC PASTE,  
page 244

SAUERRÜBEN II (sliced  
with black pepper),  
page 247

ONION AND PEPPER RELISH,  
page 203





CURTIDO, page 133

KIMCHI, page 141

VIETNAMESE-STYLE  
PICKLED SCALLIONS,  
page 227

## SEAWEED PRIMER PRIMER RONG BIỂN

**Rau biển, còn gọi là rong biển, chứa nhiều khoáng chất và natri sinh học có sẵn. Thêm rong biển vào rau lên men là một cách tốt để tối đa hóa lợi ích của loại rau này.**

»Nếu bạn không quen với rong biển, hãy bắt đầu với một lượng nhỏ.

Chỉ cần thêm một muỗng canh rong biển cắt nhỏ hoặc một muỗng cà phê tảo dulce vào đồ lên men.

Điều này sẽ cho bạn cơ hội để xem liệu bạn có thích hương vị và kết cấu của nó trong vại hay không.

»Thay vì cắt rong biển bằng dao, hãy cắt bằng kéo.

»Thiếu rế, rong biển hấp thụ chất dinh dưỡng từ nước biển; điều này có nghĩa là nó nhặt tất cả những gì trôi vào hoặc trôi ra khỏi đất liền. Vì vậy, hãy đảm bảo rong biển của bạn có nguồn gốc sạch - hãy hỏi nhà cung cấp hoặc nhà phân phối nếu bạn không chắc chắn.

»Một số người mắc bệnh suy giáp

nên tránh họ cải bắp có thể bù đắp ảnh hưởng bằng cách thêm rau biển vào các loại rau lên men dựa trên cây họ thập tự (xem I-ốt tự nhiên).

**TẢO DULSE** (*Palmaria palmata*) đến từ truyền thống ẩm thực lâu đời của Bắc Âu. Nó dễ dàng có sẵn dưới dạng bột thô và được yêu thích khi rắc vào vại rau củ muối chua hoặc kim chi. Tảo Dulse là một loại rong biển cửa ngõ tốt vì nó có thêm những đốm màu đỏ tím khá đẹp vào rau củ lên men và hương vị nhẹ nhàng có thể không được để ý tới. Xem công thức Sea-Chi..

**HIJIKI** (*Sargassum fusiforme*) là một loại rong biển thô có hương vị đại dương đậm đà, nhưng nó thể hiện khả năng kết hợp với một màu khác trong bảng màu của chuyên gia lên men. Nó có màu đen sáng lấp lánh và tạo ra sự tương phản khá thẩm mỹ với rau củ muối chua hoặc kim chi.

**ARAME** (*Eisenia bicyclis*) là một trong những loài rong biển phổ biến

nhất trong ẩm thực Nhật Bản. Nó là một loại khác với hijiki nhưng tương tác với rau củ lên men rất giống nhau và có hương vị nhẹ hơn.

**KOMBU** (*Sacchanna japonica*) rất tốt để thêm vào bất kỳ loại nước muối ngâm rau củ nào, giống như bạn làm với nhánh thì là, nhưng kombu đóng góp muối cũng như các chất dinh dưỡng và i-ốt của riêng nó. (Bạn có thể giảm lượng muối thêm vào trong dung dịch nước muối của mình theo tỷ lệ 1/4 muỗng cà phê cho mỗi vài dải kombu khô.) Loại rong biển này sẽ tăng gấp đôi kích thước khi được hấp thụ nước và sẽ thay đổi mùi thơm của món lên men. Hương vị tăng cường sẽ là hương vị của tinh chất biển. Thêm các dải kombu vào bất kỳ kết hợp rau củ ngâm muối nào. Nó đặc biệt ngon khi có thêm tỏi, gừng và ớt vảy.

**NORI** (*Porphyra spp.*) Chứa nhiều protein và vitamin B12. Bạn có thể biết nó ở dạng tấm đối với cuộn sushi, nhưng ở trạng thái khô hoàn toàn, nó

có màu xanh tím mờ. Cắt nó vào món rau củ muối chua hoặc kim chi để có một số vẻ đẹp tinh tế. Nó là một loại rong biển có hương vị nhẹ và mùi vị không quá lấn át. Loại rong biển này thường có ở hầu hết các cửa hàng tạp hóa.

**SEA PALM** (*Postelsia palmaeformis*), còn được gọi là *American arame*, có hương vị nhẹ và khi tái hấp thụ nước trong kim chi hoặc rau củ lên men khác vẫn giữ được độ giòn đẹp mắt. Nó là một trong những người bạn lên men yêu thích của chúng tôi. Xem công thức Sea-Chi.

**WAKAME** (*Undariapinnatifida*) là một loại rong biển ngọt, nhẹ và mềm, mặc dù có rất nhiều loại rong biển bạn có thể mua. Nó là một trong những loại rau biển phổ biến nhất trong số các loại rau biển. Kết cấu của nó là trơn, vì vậy hãy cắt nó thành những miếng nhỏ để làm món muối chua hoặc kim chi. Nó không thích hợp để ngâm nước muối.

Để có một hương vị khác, cẩn thận

*nướng wakame trong chảo khô và sau  
đó vò thành bột để thêm vào rau củ lên  
men.*



# SPINACH

## CẢI BÓ XÔI/RAU BINA / RAU CHÂN VỊT

*Tôi chỉ thích ăn những thứ có hình dạng rõ ràng mà trí thông minh có thể nắm bắt được. Tôi ghét cải bó xôi vì đặc tính hoàn toàn vô định hình của nó, đến nỗi tôi tin chắc và không chần chừ một chút nào để khẳng định rằng thứ tốt nhất, cao quý và có thể ăn được tìm thấy trong thứ chất dinh dưỡng bản thủy đó là cát.*

— SALVADOR DALÍ, *THE SECRET LIFE OF SALVADOR DALÍ*, 1942

*Chúng tôi sẽ thành thật. Lý do duy nhất chúng tôi thử lên men cải bó xôi là vì cuốn sách này. Cải bó xôi nấu chín có vấn đề về kết cấu đối với một số người và chúng tôi đã tưởng tượng cải bó xôi lên men như một chất nhờn nhầy màu xanh đậm - giống như cải bó xôi nấu*

*quá chín.*

*Ngày đã đến. Chúng tôi nhìn những cây cải bó xôi tươi đẹp dễ và nghĩ, làm thế nào chúng tôi có thể làm được điều này? Tại thời điểm này, chúng tôi không tin tưởng vào quá trình này chút nào. Kirsten đã rèn giũa trước và suy nghĩ về tất cả các cách nấu rau bina sao cho ngon. Quiche Lorraine và spanakópita đã nghĩ đến.*

*Vì cô ấy nghĩ rằng việc lên men cải bó xôi với thịt xông khói sẽ không hiệu quả, nên cô ấy đã sử dụng hương vị spanakópita: oregano, chanh và hành ngọt. Đây cũng là một phần của kế hoạch dự phòng: nếu kết cấu lên men không ngon miệng, thì chúng ta có thể nấu nó giữa các lớp phyllo bơ với nhiều feta. Hóa ra không phải là vấn đề; cải bó xôi lên men rất ngon. Kết cấu hoàn toàn không như chúng tôi tiên đoán. Nó hơi giòn, tương tự như món salad cải bó xôi héo.*

*Vì chúng tôi đã dành rất nhiều thời gian để tưởng tượng về món Feta tan chảy và bánh ngọt, nên chúng tôi đã làm món spanakópita của mình và*



công thức (Kraut-a- kópita).

### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

#### **Quá trình lên men và Axit Oxalic**

Nhiều loại rau xanh có lá sẫm màu, trong số đó có cải bẹ và mùi tây màu đỏ cam có chứa axit oxalic, là chất tạo vị chua trong cây me chua và đại hoàng và cảm giác buốt rãnh sau khi bạn ăn cải bó xôi. Tin tốt là quá trình lên men phá vỡ hợp chất này.

## **Lemon Spinach**

### **Cải bó xôi chanh**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp.

Với bắp cải và hầu hết các loại rau củ lên men khác, bạn xử lý rau để tiết ra nước muối. Với cải bó xôi thì không như vậy. Ở đây, sử dụng cái chạm nhẹ nhất - bạn không muốn lá bị thâm.

**1 củ hành ngọt lớn, bỏ tư rồi thái**

**mỏng**

**1 ½ -2 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

**2 pound lá cải bó xôi, cắt nhỏ**

**1 thìa đầy oregano khô, vỗ vụn**

**2 thìa nước cốt chanh**

1. Cho hành vào bát. Thêm khoảng 1 ½ thìa cà phê muối và dùng tay xoa bóp vào hành tây. Điều này giúp hành bắt đầu tiết ra nước muối để khi kết hợp với cải bó xôi, bạn có thể làm nhẹ nhàng nhất có thể.

2. Thêm cải bó xôi, lá oregano và nước cốt chanh, nhẹ nhàng trộn mọi thứ với nhau, sau đó nếm thử.

Bạn sẽ có thể nếm thử muối mà không quá mặn. Thêm muối nếu cần thiết.

Lúc đầu, cải bó xôi có thể không đủ nước muối, nhưng khi bạn bắt đầu ấn nó vào vại, thì bạn sẽ thấy rất nhiều.

3. Chuyển mỗi lần một vài nắm hỗn hợp cải bó xôi vào lọ, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ấn xuống khi bỏ vào. Bạn sẽ thấy một ít nước muối trên đầu

rau bina khi ần. Khi đóng gói vào lọ 1 qt, bạn sẽ có rất nhiều khoảng trống. Phủ lên trên bằng vật đè nén chính chẳng hạn như một miếng màng bọc thực phẩm, sau đó đè nặng bằng một lọ nước kín hoặc một túi ziplock.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước, ần xuống khi cần thiết để nước muối ngập bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra đồ muối chua vào ngày thứ 4. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi màu cải bó xôi xanh sẫm chuyển sang màu xanh nhạt hơn. Nó sẽ có độ giòn nhẹ đáng ngạc nhiên và hương vị hơi chua.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống càng tốt và ngâm dưới nước muối. Rau lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong vòng 6 tháng.

## **WE ARE FAMILY: ORACH CHÚNG TA LÀ GIA ĐÌNH: ORACH**

*Orach, còn được gọi là cải bó xôi núi và cải bó xôi chanh tím, thuộc họ cải rau muối, có các thành viên bao gồm củ dền, cải cầu vồng và, vâng, cải bó xôi. Đó là một loại rau xanh phổ biến ở châu Âu, nơi nó đã được trồng hàng nghìn năm - lâu hơn cả cải bó xôi- ở các nước Địa Trung Hải. Ở Ý, các đầu bếp sử dụng nó để tạo màu cho mì ống. Sử dụng orach như cách bạn làm với cải bó xôi. Màu đỏ cam là một loại hoa văn anh rục rờ khiến nó trở nên nổi bật trong khu vực nông sản của siêu thị, ở chợ nông sản và quan trọng nhất là trên đĩa của bạn.*

*Tự lên men orach như cách bạn lên men cải bó xôi, hoặc thêm một bó orach tím cắt nhỏ vào Naked Kraut. Nó sẽ biến mẻ Naked kraut thành một màu hồng mềm mại, đẹp đẽ.*

## GẶP GỠ CHUYÊN GIA LÊN MEN Cultured Pickle Shop

### Cửa hàng đồ ngâm nuôi cấy

*Alex Hozven là một trong những “lão làng” trong việc phát triển lại rau lên men, nhưng không phải vì tuổi tác; vào cuối những năm 1990, bà là một trong những người đầu tiên thúc đẩy tiềm năng ẩm thực của rau bằng cách tạo ra hương vị mới cho truyền thống rất lâu đời này. Và bà ấy là một bậc thầy.*

*Sự sáng tạo của bà, vị trí và niềm đam mê của bà đối với nghệ thuật rất rõ ràng. Alex và chồng của bà, Kevin Farley, chủ sở hữu của hàng đồ ngâm nuôi cấy ở Berkeley, California, và sản xuất dòng sản phẩm 10 món muối chua có sẵn tại các cửa hàng ở Bay Area. Thu nhập thường xuyên châm lửa cho niềm đam mê thực sự của họ - sự sáng tạo đến từ công việc với những người dân phương để tạo ra các sản phẩm theo mùa đầy trí tưởng tượng dựa trên*

*sự thay đổi của vụ mùa năm đó.*

*Mong muốn của họ là phá vỡ ranh giới của thứ mà người Mỹ định nghĩa là rau củ ngâm muối và hoạt động trong phạm vi thực phẩm địa phương kết hợp với nhau một cách hiệu quả đặc biệt là trong dòng rau củ ngâm muối tsukemono của họ. Tsukemono là từ tiếng Nhật có nghĩa là "đồ ngâm."*

*Alex và Kevin lên men một số loại đồ ngâm truyền thống của Nhật Bản bao gồm kasu-zuke, trong đó rau tươi được ép trong muối trong hai ngày và sau đó được vùi trong hỗn hợp gia vị làm từ bã hoặc cặn “do vi sinh vật” của quá trình sản xuất rượu sake (về cơ bản là cơm nát còn sót lại).*

*May mắn thay, một nhà sản xuất rượu sake chỉ cách đó vài dặm nhà. Sau khoảng ba tháng đến một năm, dưa chua nổi lên; chúng khô hơn, vì chúng không được ngâm trong nước muối, và có hương vị đa dạng độc đáo với mùi của rượu sake.*

*Cultured Pickle Shop có cảm giác giống như một căn bếp gia đình không lồ hơn là một cơ sở sản xuất. Nhiều lọ chứa rau, thảo mộc hoặc hoa ủ và sủi bọt. Chúng tôi đã hỏi Alex về cách bà ấy nhìn nhận những thay đổi đã diễn ra xung quanh nghệ thuật lên men.*

*Bà nói: “Trong 15 năm lên men rau củ chuyên nghiệp, chúng tôi đã nhận thấy sự quan tâm đến những sản phẩm này tăng lên đáng kể. Sản phẩm có lẽ thậm chí không phải là thuật ngữ chính xác nhất, vì mỗi lọ được bán ra từ cửa hàng của chúng tôi là quá trình nhiều hơn sản phẩm. Điều đó có nghĩa là nó vẫn đang trong quá trình xử lý. Chúng tôi đã đóng chai hoặc đóng lọ nó vào một thời điểm cụ thể, nhưng mỗi chiếc lọ là một hệ sinh thái không ngừng phát triển của riêng nó, một thế giới tuyệt vời và đa dạng mà chúng tôi có vinh dự được làm việc cùng và chỉ có một lăng kính hạn hẹp của con người để tìm hiểu.*

*“Ngay cả khi sự quan tâm ngày càng tăng, tôi nghĩ vì nền văn hóa của*



*Alex Hozven and  
Kevin Farley*

*chúng ta đã quen với cách thức dự trữ thực phẩm công nghiệp, đồng nhất, tri tri, nên thường có sự hiểu lầm về cách thức hoạt động của thực phẩm sống - luôn phát triển, luôn thở. Mặc dù nói vậy nhưng chúng tôi vẫn tiếp tục, bởi vì có đủ người dân ở vùng sinh học bắc California tuyệt vời yêu thích những gì chúng tôi làm. ”*

---

## SUNCHOKES CÂY CÚC VU

Những loại củ ăn được này còn được gọi là atisô Jerusalem, táo đất, topinambur, hoặc rễ mặt trời. Là một thành viên lâu năm của bộ tộc hướng dương, sống ở miền đông Hoa Kỳ, Cây cúc vu có thể được tìm thấy trong tự nhiên, trong siêu thị và trong nhiều khu vườn. Chúng nằm trong nhóm các loại rau có chứa một lượng lớn carbohydrate không thể tiêu hóa được gọi là prebiotics: khi tiêu thụ những loại rau này, chúng sẽ thúc đẩy sự gia tăng mức độ và hoạt động của các vi khuẩn có lợi cho đường ruột. Các loại rau khác trong nhóm này bao gồm măng tây, tỏi, hành tây và jicama.

Cây cúc vu rất ngon khi ăn sống; chúng giữ được hương vị ngọt ngào, hấp dẫn trong quá trình lên men.

Giống như nhiều loại rễ khác, chúng ngọt hơn vào mùa thu và mùa đông, cũng là lúc chúng tươi nhất.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Bạn muốn những cây cúc vu săn chắc, lớp da nâu mịn màng. Chà, tương đối trơn nhẵn; có tất cả các vết sưng sau khi tất cả. Tránh bất kỳ vết bầm dập nào, gây cảm giác giống như những nốt mụn mềm. Cũng tránh bất kỳ củ mọc mầm nào. Việc bóc vỏ củ cây cúc vu là một vấn đề thuộc sở thích cá nhân. Chúng tôi luôn luôn lột vỏ. Nếu bạn không muốn lột vỏ, hãy chà kỹ chúng, chú ý đến bất kỳ sạn nào có thể ẩn trong các nếp gấp.

**WE ARE FAMILY: SCORZONERA**  
**CHÚNG TA LÀ GIA ĐÌNH:**  
**SCORZONERA**

*Scorzonera hispanica*, hoặc *salsify* đen, cũng là một thành viên của họ hươg dương, có khá nhiều tên dân gian; hai trong số những tên nhiều màu sắc hơn là cỏ viper và râu dê. Có những câu con trai, chúng tôi coi cỏ viper như một cơ hội để lôi kéo những đứa con trai sáng tạo lên men - còn cỏ Viper muối chua thì sao?

Những rễ này có màu đen, dính, thường bẩn và hơi lấm máu, vì vậy, thoạt nhìn như một loại thực phẩm, nhìn không ngon miệng. Khi bạn gọt sạch và gọt phần rễ này, tay bạn sẽ chuyển sang màu đen và dính. Tin tốt lành là- nó dễ dàng rửa sạch.

Salsify đen vẫn chắc khi bạn xử lý hoặc nấu nó. Khi ăn raw, nó giòn, với kết cấu gần giống như dưa. Chính độ giòn và kết cấu đó làm cho nó trở thành một ứng cử viên tuyệt vời cho quá trình lên men. Bạn có thể lên men scorzonera nguyên chất, thơm ngon, nhưng vì kích thước rễ nhỏ nên việc thu lại một lượng thành phẩm nhỏ tốn rất nhiều công sức. Thay vào đó, hãy thêm

rễ này vào các loại rau củ lên men khác như cách bạn làm với cây ngưu bàng.



## Cultured Pickle Shop's Fennel and Sunchoke Kimchi

### Kimchi cây cúc vu và thì là Fennel của Cultured Pickle Shop

Sản lượng: khoảng 6 qt

Lọ lên men: 2 gallon hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật  
làm dưa cải bắp

10 pound cúc vu, rửa sạch và gọt vỏ

5 pound củ thì là, cả củ và rau, rửa  
sạch

Tỏi, gừng tươi và ớt (vừa ăn)

5-7 muỗng canh muối biển chưa  
tinh chế

1. Thái nhỏ củ cúc vu là và củ thì là,  
sau đó băm nhuyễn phần lá thì là.

Băm tỏi, gừng và ớt cho vừa ăn. (Lưu  
ý: Alex khá hào phóng với số lượng  
mỗi thứ. Hãy sử dụng phán đoán của  
bạn hoặc bắt đầu với 1 củ tỏi, 3-4  
muỗng canh gừng băm và 2-3 trái ớt  
tươi hoặc 1-2 muỗng canh ớt bột.)

2. Cho tất cả các nguyên liệu vào tô  
và trộn đều. Muối chiếm 3% trọng  
lượng của rau và là lượng hoàn hảo  
để duy trì kết cấu giòn. Đậy tô và để  
trong vài giờ, khi bạn trở lại thì rau  
sẽ thoát ra khá nhiều ẩm.

3. Đóng gói hỗn hợp vào lọ lên  
men, thêm vật đè nén và đồ đè nặng,  
và theo dõi trong 4 tuần tới hoặc lâu  
hơn cho đến khi đạt đến độ chua  
mong muốn.

---

## SWEET POTATOES KHOAI TÂY

Mọi nền văn hóa lớn tồn tại đều  
nhờ vào nguyên liệu sống còn

khoai lang, kể cả miền Nam sau  
Chiến tranh giữa các quốc gia.

— LYNIECE NORTH TALMADGE,  
THE SWEET POTATO LOVER'S  
COOKBOOK, 2010

*Sweet potatoes hay là yams? Hầu hết các loại củ trong các cửa hàng bách hóa ở đất nước này thực sự là sweet potato (khoai lang), ngay cả khi được dán nhãn là yam. Yam (thuộc họ Dioscoreaceae) được trồng ở Châu Phi và vùng Caribê, và rất ít có mặt ở các cửa hàng tạp hóa của chúng tôi - đặc biệt là không phải ở vùng nông thôn miền nam Oregon. Nếu bạn tình cờ tìm thấy yam, bạn sẽ biết điều đó: chúng lớn hơn sweet potato (khoai lang), chúng có đầu tròn, da của chúng dai - gần giống như vỏ cây - và thịt dính.*

*Vì vậy, tại sao lại có nhầm lẫn? Người ta tin rằng khi khoai lang có thịt màu cam, kết cấu mềm hơn (thuộc họ Convolvulaceae) được đưa vào trồng ở miền nam Hoa Kỳ, những người trồng trọt muốn phân biệt chúng với các loại củ trắng truyền thống hơn.*

*Từ châu Phi **nyami** được sử dụng bởi những người nô lệ để mô tả khoai lang (sweet potato) phương Nam, vì nó gợi nhớ họ về loại củ giàu tinh bột, có thể ăn được từ họ hoa huệ mà họ biết từ quê hương của họ. Tên gọi **nyami** đã được sử dụng như **yam** cho những loại khoai lang miền Nam mềm hơn này, ngẫu nhiên thuộc họ hoa bìm bìm và rất có thể có nguồn gốc từ châu Mỹ.*

*Khoai lang được coi là cây lương thực quan trọng thứ bảy trên thế giới. Một nghiên cứu đã được thực hiện ở Ấn Độ để xác định xem liệu ngâm muối khoai lang axit lactic có khả thi cho các ngành công nghiệp quy mô nhỏ hay không. Nghiên cứu kết luận rằng món khoai lang có thể được ngâm như vậy và hương vị rất dễ chịu. Chúng tôi sẽ nói rằng hương vị còn hơn cả sự hài lòng - nó thật tuyệt vời.*

#### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Khoai lang có sẵn quanh năm ở hầu hết các cửa hàng; tuy nhiên, như với hầu hết các loại cây trồng, thu hoạch là vào mùa thu. Đây là lúc bạn sẽ tìm thấy*

những củ tươi nhất. Bất cứ lúc nào, bạn nên mua củ chắc (không mềm hoặc nhũn) và không có tí vết.

Các giống phổ biến nhất là khoai có nhiều bột hơn, thịt nhạt (màu sắc từ màu be kem đến vàng hoặc hồng), chẳng hạn như Jersey hoặc các giống của Nhật Bản. Những loại có màu đồng đậm và thịt màu cam là những giống ngọt hơn, ẩm hơn, chẳng hạn như Beaugard, Jewel và Garnett. Và giống mới là Stokes Purple, với phần thịt màu đỏ tía đậm. Những củ khoai lang này có kết cấu dày đặc và phong phú và hương vị ngọt nằm ở đâu đó giữa hương vị của các loại có vị bùi nhạt và màu cam sẫm ngọt.

#### **TRONG VỊ**

Sử dụng khoai lang như cà rốt. Chúng phản ứng và trông khá giống nhau khi lên men.

## **West African Sweet Potato Ferment Lên men khoai lang Tây Phi**

Sản lượng: khoảng 3 qt

Lọ lên men: 1 gallon

Kỹ thuật sử dụng: relish, chutney, salsa và salad lên men.

Trong quá trình lên men này không cần phải cắt nhỏ. Thay vào đó, chúng tôi cắt khoai lang khá mịn. Điều này được thực hiện tốt nhất với lưỡi cắt của máy bào hoặc lưỡi cắt trong máy xay thực phẩm.

**5 pound khoai lang (chúng tôi sử dụng loại thịt màu cam), gọt vỏ và cắt lát mỏng**

**1 quả ớt chuông xanh, thái hạt lựu**

**1 củ hành tây vừa, thái hạt lựu**

**5 tép tỏi, băm nhuyễn**

**3-4 quả cà chua khô, cắt lát mỏng**

**1 thìa hạt rau mùi**

**1 thìa gừng tươi nạo**

**2 thìa cà phê ớt cayenne**

**2-3 muỗng canh muối biển chưa tinh chế**

## TỐT CHO BẠN

*Các tác giả của nghiên cứu ở Ấn Độ, được thực hiện vào năm 2006, không chỉ quan tâm đến lợi ích dinh dưỡng của quá trình lên men khoai lang mà còn về tiềm năng “vệ sinh” vì đây là một cách an toàn để chế biến thực phẩm. S. H. Panda, M. Parmanick và R. C. Ray coi lên men axit lactic là “một công nghệ quan trọng” ở các quốc gia đang phát triển.*

*“Quá trình lên men lactic cũng có một số lợi thế khác biệt, ví dụ, thực phẩm trở nên chống lại hư hỏng do vi sinh vật và chống lại sự phát triển của các chất độc (Kalantzopoulos 1997). Khoai lang, ở các vùng nhiệt đới, được tiêu thụ trong các hộ gia đình nông dân nhỏ và người nghèo. Bệnh quáng gà là một chứng rối loạn sinh lý chính ở những người này do thiếu vitamin A, có thể được giảm bớt bằng cách ăn thường xuyên khoai thịt màu cam (giàu B-carotene) hoặc khoai lang tươi, luộc. . hoặc như ngâm lên men lacto.*

1. Cho các lát khoai lang vào một tô lớn. Thêm ớt chuông, hành tây, tỏi, cà chua khô, rau mùi, gừng và ớt cayenne vào và trộn đều. Thêm 2 thìa muối và dùng tay xoa bóp cho hỗn hợp thấm đều, sau đó nêm nếm. Bạn sẽ có thể nếm được muối mà không bị quá đà. Thêm nhiều muối hơn nếu cần. Khoai lang phản ứng tốt với việc ướp muối và sẽ nhanh chóng tiết nước muối. Nếu bạn đã rất cố gắng và không thấy nhiều nước muối trong bát, hãy để yên, đậy nắp trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại.

2. Chuyển mỗi lần một vài nắm khoai lang vào lọ gallon hoặc vại, ấn xuống bằng nắm tay hoặc dụng cụ. Bạn sẽ thấy một ít nước muối nổi lên trên khi nhấn. Khi bạn đóng gói, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Phủ lên trên rau bằng vật đè nén chính, chẳng hạn như một miếng màng bọc thực phẩm bằng nhựa. Đối với vại, hãy đặt một chiếc đĩa vừa với miệng hộp chứa và che phủ càng nhiều rau càng tốt; rồi đè nặng bằng bình kín đựng nước. Đối

với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau đã ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 7. Bạn sẽ biết đồ lên men đã sẵn sàng khi có vị chua dễ chịu và tất cả các hương vị đã hòa quyện. Màu cam tươi của khoai lang sẽ vẫn còn.

5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống càng tốt, và ngâm xuống dưới nước muối. Món lên men này sẽ giữ trong tủ lạnh trong 12 tháng.

# TOMATILLOS

## CÀ CHUA

# TOMATILLOS

*Tomatillos là một món ăn chính của Mexico và đã có từ lâu đời. Chúng đến từ Mexico và được trồng bởi người Aztec. Những người Tây Ban Nha xâm chiếm sau đó đã giới thiệu chúng với nhiều người hơn bằng cách đưa chúng trở lại Tây Ban Nha.*

*Mặc dù tomatillos trông giống như cà chua xanh, nhưng không nên nhầm lẫn chúng với cà chua xanh. Chúng có quan hệ họ hàng gần hơn với anh đào đất, có nguồn gốc từ châu Mỹ; một biến thể là quả mọng vàng golden berry. Tất cả những quả này đều có vỏ bằng giấy phát triển trước. Quả nhỏ phát triển cho đến khi lấp đầy khoảng trống bên trong vỏ.*

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

*Khi mua tomatillos, bạn nên chọn quả có vỏ và quả bên trong có màu xanh*

*sáng. Điều này sẽ đảm bảo món cà chua của bạn có hương vị chua giòn. Khi nó tiếp tục chín, vỏ quả chuyển sang màu vàng nâu và quả chuyển sang màu vàng nhạt. Đối với việc lên men, tốt nhất là nên chọn quả có màu xanh sáng hơn.*

*Mặc dù tốt nhất nên sử dụng những loại rau tươi nhất, nhưng tomatillos sẽ để được một hoặc hai tuần trong tủ lạnh. Nếu bạn biết rằng bạn sẽ cất trữ chúng trong một vài ngày, hãy loại bỏ vỏ khô trước.*

*Da Tomatillo thường dính; Lớp phủ này, có nhiều xà phòng với saponin đắng, nên được rửa sạch trước khi sơ chế quả.*

### TRONG VẠI

### Tomatillo Salsa

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn*

*Kỹ thuật sử dụng: Relish, chutney, salsa và salad lên men*

*“Đây chắc chắn là thứ con thích nhất trong số những món lên men. Nếu tất cả chúng đều có mùi vị như thế này,*



con sẽ ăn nhiều hơn ”, một trong những đứa con của chúng tôi nói. Có phải đó là một lời khen?

Công thức này rất ngon như một loại gia vị nhanh chóng mà bạn lên men trong vài ngày và ăn trong vòng vài tuần. Nó cũng có thể là một món salsa mùa hè tuyệt vời để ăn trong suốt mùa đông. Để có hương vị chua phát triển hơn với chất lượng giấm chanh tuyệt vời, hãy để loại salsa này lên men trong 3 tuần hoặc hơn.

**1 pound cà chua tomatillos**

**1 củ hành tây vừa, thái hạt lựu**

**½ bó ngò, thái nhỏ**

**2 tép tỏi băm**

**Nước ép 1 quả chanh (để có thêm vị chanh, bao gồm cả vỏ chanh)**

**Nhúm hạt tiêu nứt**

**1-3 jalapenos, cắt hạt lựu (tùy chọn); bao gồm hạt để có thêm nhiệt**

**1 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

1. Lấy vỏ khô ra khỏi quả cà chua; rửa sạch quả trong nước lạnh. Cắt nhỏ cà chua và cho vào bát. Thêm hành, ngò, tỏi, nước cốt chanh, tiêu và ớt hiểm jalapenos nếu dùng. Rắc muối vào, trộn bằng tay. Ném ném và rắc thêm muối khi cần thiết để đạt được vị mặn mà không quá mặn.

2. Nước muối sẽ tiết ra nhanh chóng. Nhấn salsa vào lọ. Ở giai đoạn này, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau. Đè lên rau quả lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống và sau đó đổ đầy nước vào túi và bịt kín; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 21 ngày. Thường xuyên kiểm tra để đảm bảo rau luôn ngập nước.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra quá trình lên men vào ngày thứ 5, hoặc để lên men lâu hơn đến ngày 21. Nó đã sẵn sàng khi hương vị đã hòa quyện,

*trở nên gần như có tính axit chanh. Hành tây sẽ giữ được độ giòn tươi trong khi phần còn lại của rau củ sẽ mềm.*

*5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp,*

*trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống càng tốt, và nhấc rau củ lên men xuống dưới nước muối. Thời gian lên men ngắn hơn nên thưởng thức trong vòng vài tuần; lâu hơn sẽ giữ được, trong tủ lạnh, trong 6 tháng.*

# TOMATOES CÀ CHUA

***Có duy nhất hai thứ mà tiền không thể mua được, và đó là tình yêu thực sự và cà chua nhà trồng.***

— GUY CLARK, “HOMEGROWN TOMATOES”

*Chẳng phải cà chua nhà trồng là nguyện vọng của mọi người làm vườn sao? Từ những quả cà chua bi ngọt ngào vui vẻ trồng trong chậu ở độ cao cao ngất trên ban công thành phố đến những mảng cà chua mập mạp nhỏ trong vườn của Ông nội, những người làm vườn tính lịch mùa hè của họ vào thời điểm quả cà chua đỏ (hoặc gần như đỏ) đầu tiên được mang ra bàn ăn rực rỡ tuyệt vời.*

*Khi mùa hè đến, cà chua có trong tất cả mọi thứ. Hóa ra, trồng 18 giống cây gia truyền vào tháng Năm bị thiếu cà chua là quá nhiều. Vào cuối tháng 9, pico de gallo tươi, xà lách Hy Lạp và gazpachos cà chua ướp lạnh đã mất dần sức hấp dẫn. Nước sốt, nước ép và tương cà đã được đóng hộp theo quart,*

*và những quả cầu màu đỏ đáng yêu vẫn treo trên cây leo. Người làm vườn thâm nghĩ về một đợt sương giá bất ngờ gây chết chóc sẽ thú vị đến nhường nào.*

*Còn có thể làm điều gì khác? Bắt cháp những nỗ lực của chúng tôi, không quá nhiều điều thực hiện được trong thế giới lên men, và tại sao? Đường - vị ngọt mà chúng ta yêu thích - muốn trở thành rượu. Rượu vang cà chua có thể là một lựa chọn tốt hơn.*

*Trong nhà bếp thử nghiệm, chúng tôi đã thử nhiều cách khác nhau để làm một món salsa tươi, nhưng kết thúc luôn có mùi vị như salsa cũ - giống như thứ mà bạn bỏ quên ở phía sau tủ lạnh. Bạn lấy nó ra và nó có vị hơi có ga và hơi có mùi phân ứ, và bạn vứt nó đi. Mặc dù có hương vị như vậy nhưng về mặt kỹ thuật thì độ pH là đúng mục tiêu và không có gì là “xấu”. Chúng tôi biết rằng nhiều người lên men nhanh cà chua chín để tiêu thụ ngay lập tức.*

*Một thỏa hiệp để có được cà chua và men vi sinh là lên men món khai vị salsa. Tìm công thức salsa tươi yêu thích của bạn và lên men tất cả các*

nguyên liệu ngoại trừ cà chua. Giữ món này trong tủ lạnh và thêm cà chua chín tươi khi bạn sẵn sàng thưởng thức.

Cà chua xanh có thể được lên men, cắt lát và ngâm nước muối. Làm theo hướng dẫn giành cho New York Deli-Style Pickles.

Có những công thức chế biến nước sốt cà chua bằng cách lên men bột cà chua với whey; điều này hiệu quả nhưng sẽ không đạt được số lượng cần thiết khi cố gắng bảo quản thu hoạch.

### **TRONG LỌ NGÂM**

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 1 gallon

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm nước muối

Chọn những quả cà chua chưa chín hẳn, có màu từ xanh vàng đến đỏ, nhưng chắc. Nếu những quả xanh vẫn còn khá xanh và chắc, hãy để chúng trên cây leo; chúng sẽ không mất vị đắng khi lên men. Không sử dụng cà chua có đường kính hơn 2 ½ inch; chúng trở thành những quả bom sủi bọt

nhỏ. Chắc chắn rằng thực phẩm này còn sống.

Bạn cũng có thể biến tấu bằng cách sử dụng thì là, cải ngựa và nhiều mùi tây hơn thay vì húng quế.

**4-5 pound cà chua bi**

**1 nhánh mùi tây hoặc ngọn cần tây**

**5-6 lá húng quế**

**Một nhóm ớt vảy**

**1 củ tỏi tách tép**

**1 thìa cà phê hạt tiêu**

**1 thìa cà phê hạt rau mùi**

**1 thìa cà phê hạt mù tạt**

**1 gallon nước muối dưa chuột (¾**

**cốc muối biển chưa tinh chế đến 1**

**gallon nước không khử clo)**

**3 trái nho tươi hoặc các loại lá giàu**

**tannin khác (tùy chọn)**

1. Rửa sạch cà chua. Sắp xếp chúng vào lọ 1 gallon, hoặc chia ra các lọ nhỏ hơn, cho rau mùi tây, húng quế, ớt sừng, tỏi, hạt tiêu, hạt ngò và hạt mù tạt xung quanh cà chua. Loại lên men này trông rất bắt mắt, vì vậy hãy vui vẻ sắp xếp các nguyên liệu. Hãy nhẹ nhàng khi đóng gói cà chua để hạn chế tối đa không gian và đặt chúng dưới nước muối. Đôi khi cà

chua chín có thể tách ra; hãy loại bỏ chúng khi bạn làm. Đổ nước muối vừa đủ để bao phủ cà chua hoàn toàn. Dự trữ nước muối còn sót lại trong tủ lạnh (nó sẽ giữ được trong 1 tuần; sau đó bỏ đi và làm một mẻ mới, nếu cần).

2. Đặt lá nho, nếu sử dụng, lên trên cà chua như bộ theo chính (chất tannin trong lá giữ cho cà chua ngâm giòn). Nếu sử dụng các loại lá giàu tanin khác, hãy thêm chúng ngay bây giờ. Đối với vại, để lên trên có một cái đĩa để che phủ cà chua ngâm muối và một đồ dè nặng chẳng hạn như một cái lọ đầy kín đầy nước để giữ cho mọi thứ ở đúng vị trí. Nếu sử dụng lọ, hãy dè lên trên bằng vật có trọng lượng nhẹ, chẳng hạn như lọ rỗng, để giữ mọi thứ ở đúng vị trí, vì cà chua sẽ không còn được nêm chặt.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong vòng 6 đến 8 ngày. Trong suốt thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ lên trên bằng

dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Khi cà chua lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử đồ ngâm của mình. Chúng sẵn sàng khi nước muối đã chua, giống như nước muối dưa, và cà chua có vị chua dễ chịu và bên trong rất mềm với sùi bọt giống như sâm panh.

5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, trong tủ lạnh, thêm nước muối mới khi cần thiết để giữ cho cà chua được che phủ. Cho lá nho tươi lên trên mỗi lọ nếu bạn có.

6. Để yên trong 1 đến 2 tuần; sau đó chúng đã sẵn sàng để ăn. Bạn có thể giữ những quả cà chua này trong khoảng 6 tháng trong tủ lạnh. Lưu ý: Những món ngâm muối này vẫn tiếp tục sùi bọt ngay cả khi để trong tủ lạnh. Áp suất không nằm trong bình, giống như các loại lên men sống đặc biệt khác, mà ở trong cà chua.

## TURMERIC NGHỆ

Mỗi loại gia vị có một ngày đặc biệt với nó. Đối với nghệ, đó là ngày chủ nhật, khi ánh sáng nhỏ giọt chất béo và màu bơ vào thùng ngâm để tỏa sáng, khi bạn cầu nguyện chín hành tinh về tình yêu và may mắn.

— CHITRA BANERJEE DIVKURUNI,  
THE MISTRESS OF SPICES, 1997

Củ nghệ có lịch sử lâu đời với mục đích ẩm thực và y học ở Ấn Độ, Indonesia và Trung Quốc. Về mặt y học, nó là một loại thực phẩm đã nhận được rất nhiều sự chú ý ở thế giới phương Tây trong những năm gần đây vì chất chống viêm và chống ung thư, và nhiều nghiên cứu đang tập trung vào tác dụng của nghệ đối với các bệnh khác như viêm khớp, Alzheimer, gan, các vấn đề tiêu hóa khác nhau. Thành phần hoạt chất, curcumin, là một chất chống oxy hóa mạnh. Điều thú vị là khi tiêu thụ nghệ và tiêu đen cùng nhau, thành phần hoạt chất trong hạt tiêu, piperine, sẽ tăng

cường khả năng hấp thụ và sử dụng curcumin của cơ thể chúng ta.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Nếu bạn muốn màu sắc, đây là thành phần của bạn. Bằng cách thay đổi hàm lượng nghệ tươi hoặc khô khác nhau, bạn sẽ có thể biến bất cứ thứ gì lên men từ màu vàng tươi sang màu vàng đậm. Hầu hết mọi người đều biết đến nghệ như một loại gia vị sấy khô tạo thêm màu vàng cổ điển cho mù tạt vàng hoặc màu vàng của món cà ri Ấn Độ.

Các công thức ở đây đều sử dụng củ nghệ tươi. Nó là một loại thân rễ có vỏ màu nâu với phần thịt bên ngoài màu cam đậm giống với củ gừng. Có một hương vị ấm nhưng gần như làm se hoặc đắng. Một số người thấy có mùi mốc hoặc đất. Hương thơm của nó chủ yếu là phương Đông và không bình thường đối với một số khẩu vị, nhưng rất đáng để khám phá hương vị này trong các sáng tạo của bạn.

### TRONG VỊ



## Turmeric Paste

### Hỗn hợp gia vị nghệ

Sản lượng: khoảng ½ pint

Lọ lên men: ½ pint

Kỹ thuật sử dụng: Pastes and Bases  
(Hỗn hợp gia vị và chất nền)

Hỗn hợp này có một sự hiện diện rất mạnh mẽ. Chỉ một chút cũng giúp ích rất nhiều trong việc tăng thêm hương vị cho nước sốt và rau củ hấp hoặc xào. Thực hiện hỗn hợp này khi có nghệ tươi. Vì đây là loại gia vị không ăn được ngay, nên bạn có thể tăng hàm lượng muối thêm khoảng một phần ba để nâng cao chất lượng hương vị, mặc dù nó không cần thiết cho quá trình lên men.

**½ củ nghệ tươi già nhỏ, băm nhỏ**

**½ muỗng cà phê tiêu đen mới xay**

**¼ - ½ thìa muối biển chưa tinh chế**

1. Cho nghệ đã cắt nhỏ vào bát của máy xay thực phẩm và xay nhồi thành hỗn hợp sền sệt. Lấy lưỡi dao ra và rắc tiêu và muối. Rế sẽ trở nên ẩm

ngay lập tức.

2. Ép vào lọ nửa pint. Ở giai đoạn này sẽ tiết ra nhiều nước muối hơn và bạn sẽ thấy một lượng nhỏ nước muối phía trên hỗn hợp gia vị. Dùng túi ziplock cỡ qt đặt lên trên khay. Ấn túi xuống mặt trên của đồ lên men, sau đó đổ đầy nước vào túi và bít kín lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 10 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo nghệ đã ngập nước. Bạn có thể thấy nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 5. Nó đã sẵn sàng khi độ chua đã phát triển. Nó sẽ mặn nhiều hơn chua.

5. Khi đã sẵn sàng để cất giữ, hãy nhán xuống để đảm bảo rằng hỗn hợp gia vị ngập trong nước muối và đặt

một miếng màng bọc thực phẩm hoặc giấy sáp nhỏ lên trên. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Hỗn hợp lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 12 tháng.

## **Turmeric Pepper Kraut** **Nghệ Tiêu muối chua**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Món muối chua màu vàng tươi này trông giống như ánh nắng mặt trời trong lọ và có hương vị tươi sáng phù hợp. Nếu bạn đang tìm kiếm một chút ấm áp vào một buổi sáng xám xịt, hãy thử món muối chua đầy nắng này như một món ăn bổ sung cho món trứng tráng đầy nắng.

**1 bắp cải nhỏ (1 ½ -2 pound)**

**½ củ hành tây, thái mỏng (tùy ý)**

**1 -1 ½ muống canh muối biển chưa tinh chế**

**1 ½ muống canh củ nghệ tươi xay**

**mịn**

**1 tép tỏi lớn, xay nhỏ**

**½ muống cà phê tiêu đen mới xay**

1. Để chuẩn bị bắp cải, hãy loại bỏ những lá thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không rách hỏng và để chúng sang một bên. Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và bỏ lõi bắp cải. Dùng dao hoặc máy thái cắt mandoline để thái lát mỏng, sau đó chuyển bắp cải vào bát lớn. Thêm hành tây nếu dùng.

2. Thêm 1 thìa muối và dùng tay xoa bóp để muối ngấm vào rau. Để riêng trong 15 phút để bắp cải thấm nước.

3. Trộn nghệ, tỏi và hạt tiêu. Ném thử. Bạn sẽ có thể ném được muối để không bị quá đà. Thêm nhiều muối hơn nếu cần thiết.

4. Mỗi lần chuyển vài nắm bắp cải vào lọ hoặc hộp, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ấn xuống. Bạn sẽ thấy một ít nước muối nổi lên phía trên khi ấn. Đặt một hoặc hai lá bên ngoài lên

trên bắp cải. Đối với vại, phủ lá lên trên cùng với cái đĩa vừa miệng hộp chứa và che càng nhiều rau càng tốt; rồi đê nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp đồ đê nặng và vật đê nén.

5. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, để 7 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo đồ muối chua ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu

bạn lo lắng.

6. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra đồ muối chua vào ngày thứ 7. Bạn sẽ biết nó sẵn sàng sử dụng khi có vị trí dễ chịu và bắp cải có chất lượng trong suốt, màu vàng rực rỡ.

7. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Món muối chua này sẽ giữ trong tủ lạnh, trong 12 tháng.

## Tạo công thức riêng

Gia vị này rất nhiều tác dụng và nhiều màu sắc và có thể nồng. Băm nhỏ củ nghệ tươi vào món dưa chuột thái lát và hành tây ngâm muối để có màu xanh cổ điển.

---

## TURNIPS CẢI CỦ TURNIP

*Diocles ca ngợi cây củ cải turnip, tuyên bố rằng nó kích thích xu hướng đa tình. Dionysius cũng vậy, người nói thêm rằng tác dụng của nó thậm chí còn mạnh hơn khi ăn với rau rocket.*

— PLINY THE ELDER, ANCIENT  
ROMAN AUTHOR AND NATURALIST

*Khi bản thảo của cuốn sách này sắp hoàn thành, chúng tôi nhận ra đã quên hoàn thiện phần củ cải turnip. Như người bạn của chúng tôi, Melissa*

đã châm biếm, “Đó là cách đối xử với củ cải turnip. Mọi người đều quên củ cải turnip. ” Cô và chồng trồng một số loại củ cải turnip đẹp nhất trong thung lũng, với những cái tên như củ cải tím và củ cải trắng, củ cải xà lách hồng và trắng, và củ cải vàng.

Những quan sát của Melissa không phải là mới; chúng nằm sâu trong kết cấu văn hóa phương Tây. Trong suốt lịch sử châu Âu, củ cải turnip là thức ăn của người nghèo và thức ăn gia súc. Mặc dù là một loại củ khiêm tốn, nhưng củ cải turnip có hàm lượng dinh dưỡng cao. Chúng có hàm lượng chất chống oxy hóa, dinh dưỡng thực vật và glucosinolate cao (giúp gan xử lý độc tố). Trong số các đặc tính có lợi cho sức khỏe khác, củ cải turnip có khả năng chống viêm và hỗ trợ hệ tiêu hóa và sức khỏe của xương. Vì vậy, hãy nhớ đến củ cải turnip!

#### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Củ cải turnip ngon nhất được tìm thấy vào mùa xuân hoặc trong vụ thứ hai vào mùa thu, khi chúng vẫn còn nhỏ và

ngọt. Chọn củ cải turnip có kích thước nhỏ đến trung bình; những củ cải turnip nhỏ nhất có thể trông giống như củ cải mùa xuân (spring radish). Những củ cải turnip hơi nhỏ này nên có cảm giác nặng đối với kích thước của chúng - đây là dấu hiệu của sự tươi ngon vì hàm lượng nước cao (tốt để tạo ra nước muối). Để đạt được điều đó, hãy tránh các loại củ nhẹ, mềm hoặc bị teo. Củ cải turnip non có lớp da mịn màng không thối hỏng, không cần gọt vỏ; Củ cải già hơn có thể có da nên được gọt vỏ.

#### TRONG VẠI

Ít được biết đến hơn dựa bắp cải là “củ cải turnip muối chua” hoặc sauerruben. Chúng tôi đã có ba biến thể về chủ đề này.

**Sauerruben I (Turnip  
Kraut, Shredded)  
Sauerruben I (củ cải  
Turnip muối chua, cắt**

## thành miếng nhỏ)

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 2 gallon

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Trong món muối chua này, củ cải turnip được cắt nhỏ. Đây là kiểu sauerruben truyền thống nhất.

### 10 pound củ cải

### 3-4 muỗng canh muối biển chưa tinh chế

1. Để chuẩn bị củ cải turnip, hãy rửa sạch trong nước lạnh. Đánh giá lớp da; Thường thì những củ cải non không cần gọt vỏ, và trong trường hợp những loại củ cải nhiều màu thì màu sắc nằm trong vỏ. Nếu vỏ củ cải xù xì hoặc thô ráp, hãy tiếp tục và gọt vỏ. Thái nhỏ củ cải trên một cái bào hoặc máy thái cắt mandoline và cho vào một cái bát lớn.

2. Thêm 3 thìa muối và dùng tay xoa

bóp vào củ cải turnip, sau đó nêm nếm. Bạn sẽ có thể nếm được muối để không bị quá đà. Thêm nhiều muối hơn nếu cần thiết. Củ cải sẽ sớm trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại.

3. Chuyển mỗi lần một vài nắm vào chiếc vại 2 gallon, ấn xuống bằng nắm tay hoặc dụng cụ nhấn. Bạn sẽ thấy một ít nước muối nổi lên phía trên món muối chua khi nhấn. Khi bạn đóng gói lọ, hãy để lại khoảng không phía trên là 4 inch. Phủ lên trên bằng một miếng bọc nhựa. Đè lên trên miếng bọc nhựa bằng cái đĩa vừa với miệng thùng chứa và phủ càng nhiều bề mặt càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo củ cải turnip đã ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía

*trên; nó thường vô hại, nhưng hãy  
tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.*

*5. Bạn có thể bắt đầu thử món muối  
chua vào ngày thứ 7. Bạn sẽ biết nó  
đã sẵn sàng khi có vị chua dễ chịu và  
kết cấu hơi mềm hơn so với dưa cải  
bắp. Nếu bạn sử dụng củ cải turnip đỏ  
hoặc hồng, chúng sẽ bị “chảy máu”  
vào nước muối, khiến nước muối có  
màu hồng.*

*6. Múc đồ muối chua vào lọ và nhấn  
xuống. Đổ nước muối còn lại vào.  
Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh.  
Món muối chua này sẽ bảo quản lạnh  
được trong 1 năm.*



## Sauerruben II (Sliced with Black Pepper)

## Sauerruben II (Thái lát với tiêu đen)

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lộ lên men: 2 gallon

Trong món muối chua này, củ cải được cắt lát. Sự thay đổi kết cấu này làm cho món sauerruben giống như một món salad hơn là một món muối chua. Chúng tôi đã thêm một lượng lớn hạt tiêu đen tươi, điều này thật tuyệt vời nếu bạn yêu thích hạt tiêu đen. Hãy thoải mái sử dụng ít hơn và ném thử theo sở thích của bạn.

**10 pound củ cải turnip, cắt lát rất**

**mỏng**

**2-3 thìa hạt tiêu đen mới xay**

**3 - 4 thìa muối biển chưa tinh chế**

Đây là một biến thể dựa trên

Sauerruben I. Sử dụng phương pháp tương tự, nhưng cắt lát củ cải thay vì

bào và thêm hạt tiêu đen với muối

### PICKLING ROMAN STYLE

### NGÂM MUỐI PHONG CÁCH LA MÃ

Trong cuốn sách *Xung quanh chiếc bàn La Mã: Thức ăn và Lễ hội ở La Mã cổ đại* (1994), Patrick Faas đã trích dẫn lời nhà văn nông nghiệp La Mã Lucius Junius Moderatus Columella, người sống vào đầu thiên niên kỷ trước, về việc ngâm muối củ cải turnip:

“Hãy lấy những củ cải turnip tròn nhất mà bạn có thể tìm thấy và cạo sạch nếu chúng bị bẩn. Lột vỏ chúng bằng một con dao sắc. Sau đó, dùng liềm sắt, rạch một đường theo hình chữ X, như những người làm đồ ngâm thường làm, nhưng hãy cẩn thận không cắt đứt hoàn toàn. Sau đó rắc muối lên vết cắt.

Đặt củ cải turnip trên rổ hoặc trong máng, có thêm một ít muối và để cho khô bớt độ ẩm trong ba ngày. Sau ba ngày, ném một miếng phia trong củ cải để biết muối đã thấm

*qua chưa. Nếu đã thấm, hãy lấy củ  
cải ra và rửa chúng bằng độ ẩm của  
riêng chúng. Nếu không tiết ra đủ độ  
ẩm, hãy thêm một ít dung dịch nước  
muối và rửa chúng trong đó.*

*“Sau đó đặt chúng vào một giỏ  
đan bằng liễu gai vuông, không  
được đan quá chặt, nhưng được làm  
chắc chắn bằng cách đan lát dày.  
Sau đó, đặt một tấm ván trên củ cải  
để có thể ấn xuống bên trong miệng  
rổ nếu cần. Khi tấm ván đã được đặt  
vào vị trí, đè nặng lên nó và để củ  
cải khô qua đêm. Sau đó, đặt chúng  
vào một cái bình được xử lý bằng  
nhựa resin, hoặc trong một cái nồi  
trắng men và đổ giấm với mù tạt lên  
trên đó, sao cho chúng ngập nước.  
Bạn có thể sử dụng chúng sau mười  
ba ngày ”.*

## Sauerruben III (Turnips, Rutabaga, Kohlrabi) Sauerruben III ( củ cải Turnip, củ cải Rutabaga, su hào)

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 2 gallon

Trong món muối chua này có ba loại củ: củ cải turnip cùng với rutabagas và su hào. Chúng tôi cắt lát phần rễ món sauerruben này, nhưng bạn cứ thoải mái cắt nhỏ; quá trình này như nhau.

**Tổng cộng 10 pound hỗn hợp củ cải turnip, rutabaga và su hào theo tỷ lệ bằng nhau.**

**3 muỗng canh hạt caraway**

**3-4 muỗng canh muối biển chưa tinh chế**

Đây là một biến thể khác trên Sauerruben I. Sử dụng phương pháp tương tự, nhưng bao gồm hỗn hợp củ cải turnip, rutabagas và su hào thái lát. Thêm hạt caraway vào muối.

### Tạo công thức riêng

»Đừng quên phần lá rau. Lá rau củ cải Turnip có hương vị giống như mù tạt và có thể được thêm vào kim chi và các loại muối chua khác. Chúng được coi là một loại thực phẩm chứa nhiều chất chống viêm, vitamin K và axit béo omega-3.

»Khi bạn không có củ cải radish để làm kim chi, thì củ cải turnip là một sự thay thế tuyệt vời.

»Ngâm muối củ cải turnip cắt hình ngọn giáo hoặc cắt lát.

---

## WINTER SQUASH BÍ MÙA ĐÔNG

Sự thật là bảy mươi lăm phần trăm

đồ trang điểm của chúng ta giống

*như một quả bí ngô. Mặc dù chúng ta thích nghĩ rằng mình đặc biệt, nhưng gen di truyền lại kéo chúng ta xuống mặt đất.*

— MONISE DURRANI

*Chúng tôi bắt đầu thử nghiệm quả bí không phải vì một trong hai chúng tôi thức dậy vào một buổi sáng và nghĩ, **Chà, chúng ta cần lên men bí mùa đông** - sau tất cả, mọi người đều biết nó cất trữ được trong nhiều tháng, và tại sao lại bảo quản thứ gì đó hoàn toàn ổn định? Không, đó là hàng loạt xô đựng những miếng bí màu cam tràn ngập gian bếp thương mại của chúng tôi.*

*Được rồi, chúng ta nên dự trữ. Hàng xóm của chúng tôi là những người nông dân trồng hạt giống và để thu hoạch hạt giống họ phải lấy hạt giống ra. Điều này có nghĩa là trải những tấm bạt sạch khổng lồ, nâng quả bí lên trên đầu và ném xuống đất với (hy vọng) lực làm vỡ. Sau một buổi đập bí, có hai đồng: một xô đựng hạt giống vẫn còn vương trong tổ dây của chúng*

*và một đồng bí khổng lồ, món thức ăn hoàn hảo chỉ là sản phẩm phụ của quá trình.*

*Chúng tôi không thể nhìn thực phẩm hữu cơ tốt của địa phương bị lãng phí như vậy, vì vậy: hàng loạt xô bí. Đây là giai đoạn đầu trong thử nghiệm lên men loại quả này ngoài cây họ thập tự. Chúng tôi vẫn chưa biết liệu tất cả các loại rau củ có thể được lên men tốt thế nào. Chúng tôi đã thực hiện các cuộc tìm kiếm rộng rãi trên Internet, hầu hết trong số đó là các bài đăng về vấn đề: Tại sao phải lo lắng về điều đó? Bí có thể cất trữ tốt. Vào thời điểm đó không có công thức và không có trải nghiệm được chia sẻ. Chúng tôi không đọc thấy ở bất cứ đâu rằng nó gây chết người, vì vậy chúng tôi nghĩ, Tại sao không?*

*Chúng tôi không chắc mình sẽ mong đợi điều gì hoặc thậm chí bắt đầu từ đâu, vì vậy chúng tôi đã thử mọi cách kết hợp và quy trình mà chúng tôi có thể nghĩ ra. Chỉ một thử nghiệm không đáp ứng được yêu cầu chất lượng - một loạt các miếng hình khối*

được ngâm trong dung dịch nước muối thêm vào. Những “miếng bí ngâm này” mềm nhũn và không hấp dẫn.

May mắn thay, đó không phải là thử nghiệm đầu tiên. Riêng bí cắt nhỏ được ngâm với nước muối tối thiểu - hoàn hảo đối với một loại gia vị tương tự như chutney. Được cắt lát mỏng và ngâm trong nước muối của riêng nó, bí không bị nhão và kết cấu và hương vị tuyệt vời như một món salad lên men. Phương pháp ưa thích của chúng tôi là trộn bí 50/50 với bắp cải, do đó, bắp cải cung cấp một chút giòn tươi cho bí. Chipotle Squash Kraut chắc chắn là nhà vô địch.

#### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Bí mùa đông chứa một nhóm đa dạng, nhiều màu sắc, một số được coi là bí (squash) và những loại khác là bí ngô (pumpkin). Một số loại bí (squash) có nhiều thịt ngọt và đặc hơn, hoạt động tốt nhất trong vại là acorn, butternut, Hubbard, kabocha, và turban squashes, và đối với bí ngô (pumpkin), chúng tôi thích Cinderella, Rouge Vif d'Etampes,

và Red Kuri.

Quả bí mùa đông có thịt dày, ngọt từ vàng đến cam được bao bọc và bảo vệ bởi lớp vỏ cứng bên ngoài. Chúng phát triển qua mùa hè. Đông cứng hơn qua trận sương giá ban đầu, chúng cất trữ tốt qua một phần của mùa đông, do đó có tên như vậy. Nếu bạn tự trồng bí, hãy lên men chúng sớm trong chu kỳ bảo quản, vì chúng sẽ tiếp tục mềm ngay cả trong điều kiện bảo quản tối mát. Nếu bạn đợi đến cuối mùa đông để sử dụng chúng, bạn có thể thất vọng về kết cấu của món muối chua. Bạn có thể linh hoạt hơn đối với vụ mùa thương mại quá đông, vì chúng đã được bảo quản trong tủ lạnh.

#### TRONG VẠI

### Chipotle Squash Kraut Bí Chipotle muối chua

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 2 gallon

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Công thức này tạo ra một loại muối

chua nhẹ mà không quá chua. Bột chipotle tạo cho nó một vị cay mùi khói đất, khiến nó trở thành một món thay thế hoàn hảo cho món salsa cà chua tươi vào mùa đông. Thịnh thoảng chúng tôi gặp một người ở quầy hàng ở chợ mạnh dạn tuyên bố, "Tôi không thích rau củ muối chua." Chính những người này thường rời gian hàng của chúng tôi với một lọ muối chua này, mỉm cười và tuyên bố rằng họ sẽ đặt nó vào món fish tacos vào đêm hôm đó.

#### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

##### **Gọt vỏ Bí mùa đông**

***Việc gọt vỏ bí có thể khó vì độ dày đặc của vỏ bí. Cách tốt nhất là đảm bảo rằng con dao gọt của bạn phải thật sắc và giữ miếng bí ổn định; dùng dao để gọt theo chiều xuống mặt thớt. Bạn cũng có thể sử dụng máy gọt rau củ bằng thép cacbon có lưỡi rất sắc hoặc dao cai bao của Việt Nam. Không sử dụng máy gọt bằng gỗ; chúng tôi đã thử nó, nhưng lớp da bí cứng đã thắng và chúng***

***tôi không còn dụng cụ gọt vỏ đó nữa.***

***1-2 cái bắp cải cỡ vừa (khoảng 4 pound)***

***2 ½ -3 ½ muống canh muối biển chưa tinh chế***

***4 pound bí mùa đông, cắt đôi, bỏ hạt, và gọt vỏ (xem phần Peeling Winter Squash, ở trên)***

***1-2 thìa cà phê bột chipotle (nhiều hơn nếu bạn thích thêm nóng và mùi khói)***

***1. Để chuẩn bị bắp cải, hãy loại bỏ những lá thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không thối rách và để chúng sang một bên. Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và bỏ lõi bắp cải. Thái lát mỏng bằng dao thép không gỉ đó hoặc máy thái cắt mandoline, sau đó chuyển bắp cải vào bát lớn.***

***2. Thêm 2 ½ thìa muối và dùng tay xoa bóp cho lá thấm đều, sau đó nêm***



*ném. Bạn sẽ có thể ném được muối để không bị quá đà. Thêm nhiều muối hơn nếu cần thiết. Bắp cải sẽ sớm trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Nếu bạn đã rất cố gắng và không thấy nhiều nước muối trong bát, hãy để yên, đậy nắp trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại.*

*3. Cắt nhỏ bí, bằng máy bào pho mát hoặc lưỡi cắt của máy xay thực phẩm. Bạn nên có một lượng bí và bắp cải bằng nhau. Kết hợp bí với bắp cải, sau đó massage và nhào hỗn hợp. Nước ép sẽ tiếp tục tiết ra. Thêm bột chipotle. Nêm nếm tại thời điểm này, và điều chỉnh muối và chipotle cho vừa miệng. Đừng sợ hơi cay nóng; nó sẽ dịu đi trong suốt thời gian lên men (xem ghi chú bên dưới).*

*4. Chuyển một vài nắm rau mỗi lần vào một cái thùng 2 gallon, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ấn xuống. Bạn sẽ thấy một ít nước muối nổi lên phía trên khi ấn. Khi bạn đóng gói, hãy để lại khoảng không phía trên là 4 inch. Phủ lên trên bằng một hoặc hai lá bắp*

*cải bên ngoài. Đậy cái đĩa vừa với miệng hộp chứa lên trên lá và phủ được càng nhiều rau quả càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước.*

*5. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở nơi gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rau ngập nước, ấn xuống khi cần thiết để nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại.*

*6. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra món muối chua vào ngày thứ 7. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi có vị chua và vị đồ muối chua, không có tính axit mạnh của giấm.*

*7. Để bảo quản, hãy múc bằng thìa vào các lọ nhỏ hơn và đổ nước muối còn lại vào. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Món muối chua này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 12 tháng.*

*Lưu ý: Nếu chipotle quá ngọt so với ý muốn trong quá trình lên men, thì bạn*

*có thể lắc một chút trước khi chuyển đồ muối chua vào lọ bảo quản.*

## **Holiday Squash Kraut**

*Sản lượng: khoảng 2 qt*

*Lọ lên men: 1 gallon*

*Cơ sở của loại dưa cải bắp này hoàn toàn giống với Chipotle Squash Kraut ở trên; tuy nhiên, khí chất của nó hoàn toàn khác. Món muối chua này sống động và có cả nam việt quất ngâm muối trộn đều, khiến nam việt quất và gia vị vào miệng bạn một cách xa hoa. Những lọ muối chua nhỏ này, được điểm những chấm quả mọng đỏ, trông như có lễ hội trên bàn.*

***1 bắp cải cỡ vừa (khoảng 2 pound)***

***2 pound bí mùa đông***

***2 ½ -3 ½ muỗng canh muối biển chưa tinh chế***

***1-2 cốc Nam việt quất ngâm muối***

*Đối với biến thể này dựa trên Chipotle Squash Kraut, hãy loại bỏ bột chipotle. Thêm nam việt quất khi bạn chuyển rau quả muối chua đã hoàn*

*thành vào các lọ nhỏ hơn để bảo quản.*

## **Squash Chutney Chutney bí**

*Sản lượng: khoảng 1 qt*

*Lọ lên men: 2 qt*

*Kỹ thuật sử dụng: Relish, Chutney, Salsa và Salad lên men.*

*Gia vị này có độ sệt tuyệt vời, vừa ngọt vừa chua, và màu cam tươi sáng của nó làm tăng thêm độ bắt sáng cho bất kỳ thức ăn nào.*

***1 ½ pound bí mùa đông cắt đôi, bỏ hạt và gọt vỏ (xem phần Gọt vỏ quả bí mùa đông)***

***½ chén cà rốt bào sợi (tùy chọn)***

***1-2 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế***

***2 tép tỏi xay***

***1 thìa bột cà ri ngọt***

***½ chén nho khô cắt nhỏ***

***1. Cắt nhỏ bí, bằng máy bào pho mát hoặc lưỡi dao bào trên máy xay thực***

phẩm. Bạn cần phải có khoảng 4 cốc. Chuyển vào một bát lớn. Thêm cà rốt, nếu sử dụng.

2. Rắc 1 ½ thìa cà phê muối vào, dùng tay xoa đều. Nêm nếm muối và rắc thêm khi cần thiết để đạt được hương vị mặn vừa phải. Thêm tỏi và bột cà ri.

Cho nho khô vào đảo đều. Để yên, đậy nắp, trong 30 đến 45 phút, sau đó lắc và xoa bóp lại trong vài phút để mọi thứ được trộn đều. Tại thời điểm này, có một vũng nước muối ở phía dưới.

3. Ép các loại rau củ vào lọ hoặc vại. Ở giai đoạn này, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau. Phủ lên trên rau củ lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống rồi đổ nước vào túi và bít kín lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào

❖ Trong một lần thử nghiệm, tôi đã nảy ra ý tưởng lớn rằng bí đỏ mì sợi sẽ được lên men tuyệt vời. Tôi tưởng tượng việc cắt nó làm đôi và chẻ thịt thành những sợi nhỏ sẵn sàng để ướp muối.

gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau ngập nước. Bạn có thể thấy vầng nổi phía trên; Nói chung là vô hại, nhưng nếu bạn thấy nấm mốc, hãy vớt nó ra.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra độ lên men vào ngày thứ 7. Nó đã sẵn sàng khi bí đã mềm và có vị chua dễ chịu, với một ít vị ngọt kéo dài. Màu sẽ vẫn là màu cam sáng.

6. Múc rau quả lên men vào các lọ nhỏ hơn, để càng ít khoảng trống càng tốt, và ngâm nó xuống dưới nước muối. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Rau củ lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 12 tháng.

### **Kirsten viết**

Đó không phải là những gì đã xảy ra. Hóa ra rằng các sợi bí không hình thành cho đến khi bí được nấu chín. Bí đỏ mì sợi raw là một mớ hỗn độn. Sẽ không có món bí đỏ mì sợi muối chua trong nhà của chúng tôi.

## Tạo công thức riêng

*Bí mùa đông cũng rất tốt khi lên men nếu được cắt lát rất mỏng, như trong công thức West African Sweet Potato Ferment - lên men khoai lang Tây Phi. Bí mùa đông rất nhiều công dụng, và tình trạng của nó có thể thay đổi hoàn toàn tình trạng của món lên men. . . hãy vui vẻ với nó.*

*Hãy thử những hỗn hợp sau hoặc*

*tự tạo cho riêng mình:*

»Bí thái lát với hành lá, gừng, tỏi và ớt cay - lấy cảm hứng từ kim chi

»Bí cắt lát với táo cắt lát mỏng, hạt caraway và tỏi tây

»Bí cắt nhỏ với rau củ cắt nhỏ - các loại rau củ như su hào hoặc củ cải turnip, hoạt động tương tự như bắp cải nhưng có thể có nhiều hơn vào mùa đông.

---

## ZUCCHINI AND OTHER SUMMER SQUASH

### BÍ NGÒI VÀ CÁC LOẠI BÍ MÙA HÈ KHÁC

*Bí ngò rất khủng khiếp, như những con thỏ mẫn để*

— UNKNOWN

*Mặc dù có tên tiếng Ý rõ ràng và là một thành phần quan trọng của ẩm thực Địa Trung Hải, nhưng loại bí ngò có nguồn gốc từ châu Mỹ, cũng như tất cả các biến thể của bí mùa hè và mùa đông. Hạt giống đã được các nhà thám*

*hiểm mang về châu Âu; thứ mà chúng ta gọi là bí ngò sau đó đã được phát triển ở Ý, và người ta cho rằng nó đã không trở thành hiện tượng ẩm thực cho đến cuối thế kỷ 19.*

*Bất cứ ai đã trồng dù chỉ một cây bí ngò đều biết thời điểm vào mùa hè khi bạn thức dậy vào lúc bình minh và lén lút để lại những quả bí ngò thừa trên bậc cửa nhà hàng xóm, trong ô tô*

không khóa, trong hộp thư hoặc cho đàn dê của họ. Khi chúng tôi dạy các lớp học làm đồ ngâm vào cuối hè, chúng tôi mang lại rất nhiều niềm vui cho mọi người khi nói rằng họ có thể giải quyết vấn đề này bằng cách làm vô số món bí ngâm nhỏ để thưởng thức vào tháng Hai, khi bí mùa hè chỉ còn là điều xa vời.

### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

Bí mùa hè khác với bí mùa đông chỉ ở chỗ thời điểm lý tưởng để thu hoạch và ăn là khi nó còn non - nghĩa là vỏ chưa cứng và hạt cũng chưa phát triển. Có rất nhiều giống bí ngòi và bí mùa hè đẹp mắt; không có nhiều sự khác biệt về mặt dinh dưỡng giữa các loại và hầu hết các chất dinh dưỡng nằm ngay dưới da, vì vậy tốt nhất là bạn không nên gọt vỏ. Khi chọn bí ở chợ, hãy đảm bảo rằng làn da nhạy cảm phải căng bóng và không bị tổn thương.

Bất kể loại nào bạn có, hãy sử dụng những quả nhỏ để ngâm muối nguyên quả (xem Summer Squash Basil Pickles). Đối với những quả này, hãy chọn những quả bí có đường kính nhỏ

hơn 1 ¼ inch. Nếu bạn đang mua bí từ chợ nông sản, bạn có thể yêu cầu trang trại yêu thích chọn cho bạn một loạt những quả cực nhỏ.

Chúng không bao giờ có thể quá nhỏ; một số loại bí “baby” ưa thích của chúng tôi đến từ những quả bí nhỏ với đầu hoa chưa mở. Đối với bí lớn hơn lý tưởng một chút, hãy cắt thành từng khoanh tròn để ngâm trong nước muối. Đảm bảo phần trung tâm vẫn còn nguyên vẹn. Chúng mềm hơn, nhưng chúng vẫn có thể bổ sung đẹp mắt cho hỗn hợp rau củ.

Nếu bạn là người làm vườn có một hoặc hai cây, bạn sẽ có nhiều cơ hội để lên men ở các kích cỡ khác nhau. Trên thị trường, chúng thường dài khoảng 8 inch. Khi chọn bí ngòi hoặc các loại bí mùa hè khác để lên men, bạn cần lưu ý một số điều: Bạn có thể sử dụng loại lớn hơn nhưng không được dùng loại có kích thước bằng gậy bóng chày để làm đồ muối chua. Lớn hơn không phải là tốt hơn. Nếu bên trong hạt đang phát triển và độ đặc của phần thịt ở giữa bắt đầu có chất lượng xốp hơn thì đó là quá

*lớn.*

*Sử dụng bí ngòi tươi; chúng bắt đầu giảm chất lượng trong tủ lạnh sau khoảng ba ngày. Điều này sẽ bắt đầu xuất hiện dưới dạng vết rỗ trên vỏ mỏng của quả. Bí không còn tươi sẽ có thời hạn sử dụng lên men ngắn hơn.*

## **TRONG VỊ**

### **Zucchini Kraut**

#### **Bí ngòi muối chua**

*Sản lượng: khoảng 2 qt*

*Lọ lên men: 2 qt*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp*

*Đây là một loại quả muối chua mềm, nhưng không mềm đến mức được mô tả là nhão. Thay vào đó, nó rất tinh tế với kết cấu tương tự như bí ngòi cắt nhỏ. Nó cũng rất tinh tế sau khi lên men, chỉ kéo dài khoảng 2 tháng trong tủ lạnh. Bạn sẽ thấy có nhiều mức độ muối trong công thức này.*

*Chúng tôi đã phát hiện ra rằng việc ướp muối cho bí ngòi cắt nhỏ là một hành động giúp cân bằng. Nó hấp thụ*

*muối và có thể nhanh chóng có vị khá mặn; tuy nhiên, vì nó là một loại rau quả mềm nên quá trình lên men bí ngòi đòi hỏi một loại nước muối có tỷ lệ muối cao hơn, giống như nồng độ muối 3% trong nước muối ngâm dưa chuột. Điều đó có nghĩa là trong công thức này, khi bạn nêm muối, bạn sẽ cần nêm mặn hơn khi muối chua- giống như khoai tây chiên mặn.*

*Điều thú vị là, mặc dù có rất nhiều nước muối (loại rau này chiếm 95% là nước), nhưng nó vẫn hợp nhất vào quá trình lên men, giữ cho bí ngòi lửng trong nước muối.*

*Bí ngòi lên men khá nhanh; trong hang lên men của chúng tôi, được giữ ở nhiệt độ 60 đến 65 ° F, quá trình này sẽ hoàn thành trong 3 đến 4 ngày, mặc dù chúng tôi thường để qua 5 ngày. Đó là một vấn đề của hương vị và sở thích.*

**5-6 quả bí ngòi cỡ vừa (8-10 inch)  
½ - 3 thìa cà phê muối biển chưa  
tinh chế**

*1. Rửa bí ngòi trong nước lạnh và sau đó cắt nhỏ trong máy xay cắt thực*



phẩm hoặc bằng máy thái cắt mandoline. Chuyển sang một bát lớn và thêm 1 ½ muống cà phê muối.

Dùng tay xoa bóp vào bí ngòi đã cắt nhỏ. Ném ném muối; vì tính chất mềm của món muối chua này, bạn nên làm nó mặn hơn bình thường, giống như khoai tây chiên mặn. Rắc thêm muối nếu cần để đạt được vị mặn, lưu ý không được quá mặn. Nước muối phát triển ngay lập tức khi muối được thêm vào.

2. Sau khi trộn một chút, món muối chua này sẽ đi thẳng vào vại. Chuyển một vài nắm mỗi lần vào lọ hoặc vại, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ép xuống để loại bỏ các túi khí. Bạn sẽ thấy một ít nước muối nổi lên trên khi ấn. Khi bạn đóng gói, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Đè lên trên bằng vật đè nén chính, chẳng hạn như một miếng bọc nhựa. Đối với vại, hãy phủ lên trên đó một chiếc đĩa vừa với miệng thùng chứa và đập được càng nhiều bí ngòi càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử

dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 3 đến 7 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo bí ngòi vẫn ngập nước, ấn xuống khi cần để nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Món muối chua này lên men nhanh chóng trong gian bếp mùa hè. Kiểm tra sau 3 ngày; khi đã sẵn sàng để sử dụng, món muối chua này sẽ mềm và có tính axit như chanh.

5. Bảo quản trong lọ, đập chặt nắp, trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống càng tốt, và nhấn xuống dưới nước muối. Món muối chua này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 2 tháng.

#### TRONG LỌ NGÂM

### Summer Squash Basil Pickles

## Ngâm muối bí mùa hè với húng quế

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm nước muối

Cho phép chuyên gia lên men bên trong con người bạn vui vẻ với bí ngòi baby ngâm muối nguyên quả, hãy sắp xếp chúng đứng sang trọng trong những chiếc lọ đặc biệt. Bất kỳ loại bí mùa hè nào - zucchini, pattypan, crookneck - đều ngâm muối rất ngon. Nếu bạn thực sự dư dả, bạn có thể hái những quả nhỏ có hoa - chưa nở hoặc mới nở, nhưng hãy bỏ những bông héo úa, mệt mỏi.

Những bông hoa trì hoãn việc ngâm muối. Kết quả rất ấn tượng và có hương vị phù hợp. Điều gì đó khiến bạn bè phải kinh ngạc khi tự họp chung - nếu bạn sẵn sàng chia sẻ. Bạn cũng có thể sử dụng gia vị dưa chua thì là trong công thức này thay vì húng quế.

**Lưu ý:** Bí ngòi có thể có kích thước từ ngón tay út đến dài khoảng 5 inch và

đường kính 1 inch. Tốt nhất là tất cả các loại rau quả trong một lọ có kích thước tương tự nhau.

**½ -1 pound bí ngòi hoặc bí mùa hè baby, đủ để lấp đầy lọ, có hoặc không có hoa**

**4-5 tép tỏi**

**2 nhánh húng quế**

**1-2 trái ớt đỏ khô, ngọt hoặc cay nóng**

**2 lít nước muối dưa chuột (3/8 cốc muối biển không tinh chế với 2 lít nước không khử clo)**

**Lá nho (tùy chọn)**

1. Rửa sạch rau quả trong nước lạnh. Xếp bí, tỏi, húng quế và ớt vào trong lọ hoặc vại, nhét chúng dưới vai lọ hoặc có khoảng trống 4 inch đối với vại. Hãy cẩn thận để không làm bầm dập hoặc tổn thương da của quả bí khi đóng gói chúng. Đổ một lượng nước muối vừa đủ để ngập hết rau củ. Dự trữ nước muối còn sót lại trong tủ lạnh. (Nó sẽ giữ được trong 1 tuần; loại bỏ sau đó và tạo một mẻ mới, nếu cần.)

2. Đặt lá nho, nếu sử dụng, lên trên

các loại rau quả làm vật đè nén chính (chất tannin trong lá giữ cho rau quả ngâm giòn). Nếu sử dụng các loại lá giàu tanin khác, hãy thêm chúng ngay bây giờ. Nếu sử dụng vại, hãy đặt một cái đĩa lên trên đồ ngâm muối và một vật đè nặng chẳng hạn như một cái lọ chứa đầy nước đầy kín để giữ cho mọi thứ ở đúng vị trí. Nếu sử dụng lọ, vật đè nén phụ thường không cần thiết vì bí đã được nêm vào vại lọ; đây lỏng nắp lọ.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 4 đến 6 ngày. Trong thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ lên trên bằng dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

4. Khi rau quả lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử đồ ngâm của mình. Khi chúng đã sẵn sàng, màu sắc sẽ có vẻ xỉn,

chúng sẽ có vị chua và mặc dù mềm hơn, chúng vẫn giữ được độ giòn.

5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh, có thể thêm nước muối mới khi cần để đảm bảo che phủ. Cho lá nho tươi lên trên mỗi lọ nếu bạn có.

## **Tạo công thức riêng**

Hương vị nhẹ nhàng của Zucchini Kraut – bí ngòi muối chua cho thấy sự kết hợp của nhiều loại thảo mộc và gia vị. Sử dụng bí ngòi làm nền cho hỗn hợp. Hãy nghĩ về kết cấu và những gì bạn muốn ở sản phẩm cuối cùng của mình. Bạn muốn nó phù hợp với tính chất nhẹ nhàng của bí ngòi, hay muốn thêm các loại rau để tăng độ giòn trong vại?





BLAUKRAUT, page 147

TURMERIC PEPPER  
KRAUT, page 244

CHIMICHURRI, page 207

SHISO KRAUT, page 229





CRANBERRY RELISH,  
page 274

LEMON-DILL KRAUT, page 134

THAI-INSPIRED BABY  
PAK CHOI, page 205

THREE Cs, page 133

EDGY VEGGIES,  
page 155

# Foraged Vegetables Rau quả tìm kiếm được

*Tất cả những người làm việc trong bếp với tôi đều đi vào rừng và ra bãi biển. Đó là một phần công việc của họ. Nếu bạn làm việc với tôi, bạn sẽ thường bắt đầu một ngày trong rừng hoặc trên bờ biển, bởi vì tôi tin rằng tìm tòi sẽ định hình bạn thành một đầu bếp.*

— DANISH CHEF RENÉ REDZEPI

*Thu thập những mảnh nhỏ trong tự nhiên sẽ không chỉ đa dạng hóa chế độ ăn uống mà còn mở rộng thế giới quan của bạn. Chỉ cần tạm gác lại cửa hàng qua một bên và hái một nắm lá sẽ làm đẹp cho bàn ăn là điều đáng mừng và có cơ sở. Bạn phải nghiên cứu những gì bạn đang hái để chắc chắn rằng bạn đang lựa chọn đúng loại cây, và bạn phải nghĩ đến việc quản lý (xem Cân nhắc Thu hoạch ).*



*Phần này chỉ cung cấp một chút thông tin về những gì có thể được làm thủ công và sau đó lên men. Một số loài thực vật chúng tôi đã đưa vào mọc ở Bờ biển phía Tây và một số chỉ có ở phía Đông. Một số loài cây đã vượt qua ranh giới của cỏ dại, được chuyển sang trồng trọt. Ví dụ, Nettles, lamb's-quarters, và dandelion greens có sẵn ở nhiều chợ nông sản. Cây ngưu bàng cũng nằm trong danh sách này; tuy nhiên, vì củ được trồng phổ biến rộng rãi, nên chúng tôi đã đưa nó vào trong số các loại rau vườn dưới tiêu đề riêng. Các lá non có thể được hái lượm vào mùa xuân.*

### **Kirsten viết**

*Tôi đã đi dạo tìm cây dại tại một trang trại lân cận do một nhà thảo dược địa phương dẫn đầu. Điều ấn tượng nhất trong chuyến hành trình này là cuộc trò chuyện về thức ăn và thói quen ăn uống của chúng tôi.*

*Khi đi dọc theo bờ rừng và con suối, anh ấy nói với chúng tôi rằng một con đường mòn đẹp có thể là một chiếc lá mùa xuân mềm của giống nho Oregon hoang dã loại mới. (Đối với những bạn không quen với lá nho Oregon, hãy nghĩ đến cây hoa ruồi Giáng sinh có gai và dai.) Suy nghĩ đầu tiên của tôi là tốt quá, rất vui khi được biết, nhưng đó sẽ không bao giờ là một bữa ăn. Như thể đọc được suy nghĩ của tôi, hướng dẫn viên nói rằng chúng ta cần đa dạng hóa chế độ ăn uống của mình, vì mùa này qua mùa khác, chúng ta ăn cùng một loại thực phẩm.*

*Anh ấy cảm thấy rằng dị ứng thức ăn là do chính điều này gây ra. Nông nghiệp hiện đại, vận chuyển và điện*

*lạnh đã khiến chúng ta không có kinh nghiệm về tính thời vụ trong cửa hàng tạp hóa. Nói tóm lại, chúng ta không còn bị buộc phải ăn các loại thực phẩm khác nhau vì chúng có sẵn trong các mùa.*

*Khi lái xe về nhà, tôi bắt đầu nghĩ về việc làm thế nào để mang những thứ hoang dã hơn vào bữa ăn của chúng tôi. . . .*

*"Ôi, mẹ ơi, tại sao lại có lá nhựa ruồi trong món salad của chúng ta?"*

## CÂN NHẮC THU HOẠCH

*Cây dại rất tuyệt vời khi được chế biến cẩn thận, nhưng thường có thể dẫn đến thu hoạch quá mức (phải thừa nhận không phải là vấn đề đối với các loại cỏ dại thông thường như bồ công anh hoặc lamb's-quarter). Khi sử dụng các loại thực vật hoang dã khó nắm bắt hơn trong món muối chua hoặc kim chi, hãy nhớ rằng ít hơn sẽ nhiều hơn.*

*Là thành viên của Hiệp hội Thực vật Bản địa, người nông dân trồng hạt giống và làm vườn hoang dã Barbara Hughey đưa ra những cân nhắc thu hoạch sau: "Khi chúng ta bắt đầu đưa các loại thức ăn tự nhiên vào thực đơn của mình, có một số điều đơn giản cần xem xét để đảm bảo rằng những món quà đặc biệt đó từ thiên nhiên được bảo vệ khỏi khai thác quá mức. Cách tốt nhất để thu hoạch thức ăn hoang dã có trách nhiệm là chỉ chọn những gì bạn cần. Chỉ thu thập ở những nơi có nhiều thực vật và xem xét cách sinh sản của những cây đó. Nếu thu hoạch cả cây, hãy xem xét thời điểm hạt đã trưởng thành để chúng có thể mọc lại vào mùa sau. Chúng ta có thể gom và rải hạt để mở rộng diện tích trồng cây. Làm một số việc đơn giản như vậy, có lưu ý đến việc bảo tồn thực vật, có thể là cách chúng ta trả lại thứ gì đó mỗi khi chúng ta nhận lại. Bằng cách này, chúng ta có thể yên tâm rằng những cây đó sẽ ở đó để hưởng thụ tốt trong tương lai. "*

---

## DANDELION FLOWERS, LEAVES, AND ROOTS HOA, LÁ VÀ RỄ BỒ CÔNG ANH

Bồ công anh là một loài thực vật hoang dã phổ biến thường mọc ven đường và trong sân, bãi đất trống. Tên của nó xuất phát từ tiếng Pháp thời trung cổ *dent de lions* (răng sư tử), dùng để chỉ các cạnh răng cưa của lá. Tên tiếng Latinh của cây bồ công anh hoang dã là *Taraxacum officinale*, có thể bị nhầm lẫn với người anh em họ xa của nó *Chicorium intybus* hoặc bồ công anh Ý, một thành viên của họ rau diếp xoắn, cùng với *radicchio* và *endive*.

Một cốc rau bồ công anh được cho là cung cấp tới đa 112% lượng vitamin A được khuyến nghị hàng ngày của USDA và 535% vitamin K. Điều này đều tốt, nhưng lá, ngay cả khi đã lên men, vẫn rất đắng. Cá nhân tôi không lên men những loại rau đắng này, dù là loại hoang dã hay trồng, và tôi thích ăn chúng áp chảo trong bơ hơn. Mối quan hệ của chúng tôi với cây bồ công anh hoang dã gần gũi nhất với hoa: món chiên rán và rượu vang. Về phần rau xanh và rễ, cũng giống như nhiều loại cây mà chúng ta biết, chúng tốt cho sức khỏe nhưng chúng ta không thường

xuyên sử dụng.

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Bồ công anh có thể được tìm thấy ở khắp mọi nơi (như trong các vết nứt trên vỉa hè) nhưng bạn nên cầu kỳ trong việc chọn vị trí. Bồ công anh mọc ở đất giàu dinh dưỡng sẽ có lá và rễ lớn hơn. Điều thận trọng nhất là tránh các mẫu vật ven đường và chỉ thu hoạch từ những bãi cỏ mà bạn tin rằng không bị phun thuốc hoặc bón phân hóa học trong nhiều năm.

Đầu xuân là thời điểm tốt nhất để thu hoạch lá; chúng mềm nhất và ít đắng nhất trước khi hoa nở. Khi mùa xuân đến, bạn nên chuyển từ lá sang nụ hoa - nghĩa là, nếu bạn nên ngâm muối nụ hoa. Củ cải có thể ăn được quanh năm nhưng tốt nhất khi cây ở trạng thái ngủ đông - cuối mùa thu đến đầu mùa xuân.

Nếu bạn đang mua rau bồ công anh từ chợ, chúng thường mềm nhất vào đầu mùa xuân hoặc cuối mùa thu sau khi sương giá. Chọn những quả có màu xanh lục đậm, không bị héo hoặc ứa

vàng.

## TRONG VẠI

Theo kinh nghiệm của chúng tôi, việc bổ sung các loại thảo mộc thơm để lên men rau đắng sẽ giúp cân bằng vị đắng; nhưng rau bồ công anh lên men với các loại thảo mộc này vẫn còn khá đắng. Nếu chúng tôi vẫn chưa làm bạn nản lòng và bạn muốn có các đặc tính tăng cường tiêu hóa của bồ công anh, hãy thêm một ít rau bồ công anh vào Naked Kraut hoặc Kimchi. Rễ của cây bồ công anh cũng là một loại thuốc mạnh mà chất lượng của nó có thể được tăng cường bằng cách lên men.

## Rau đắng tốt cho tiêu hóa

Sự kết hợp này đúng như âm vận của nó – bitter- đắng. Với công thức này, chúng ta rời khỏi lĩnh vực ẩm thực thuần túy và bước vào lĩnh vực sức khỏe tiêu hóa, một lợi ích cho việc thưởng thức các món ăn ngon. Công thức này đến với chúng tôi từ Nadine Levie, Lac và một nhà thảo dược Trung

Quốc.

Theo công thức Naked Kraut thêm:

**1 thìa rễ cây bồ công anh tươi nạo**

**1 thìa cà phê gừng tươi nạo**

**½ muỗng cà phê bạch đậu khấu khô**

**½ thìa cà phê vỏ cam quýt khô**

**½ thìa cà phê Gentian**

## TRONG LỌ NGÂM

### Fermented Dandelion

### Flower Buds

### Nụ hoa Bồ công anh lên men

Sản lượng: khoảng 1 pint

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật ngâm nước muối

Khi chọn nụ hoa để ngâm, nhớ chọn những nụ vẫn còn khép chặt, không phải những bông chỉ chờ qua đêm sẽ có những phần cánh hoa thò ra ngoài.

Sử dụng những nụ hoa ngâm muối nhỏ này như cách bạn làm với nụ bạch hoa.

## **2 cốc nụ bồ công anh**

### **1-2 củ tỏi, tách tép**

### **1 củ hành tây, xắt hạt lựu**

### **1 (1 inch) gừng tươi, băm nhỏ**

### **2 muỗng canh quả goji đỏ**

### **1-2 cốc Nước muối cơ bản (1 thìa muối biển không tinh chế với 1 lít nước không khử clo)**

1. Kết hợp nụ bồ công anh, tỏi, hành tây, gừng và quả goji vào một cái bát và trộn đều. Chuyển vào lọ qt và đổ nước muối vừa đủ để hỗn hợp bao phủ hoàn toàn. Những nụ bồ công anh sẽ nổi lơ lửng; nêm hành tây lớn hơn lên trên để giữ cho mọi thứ dưới nước muối. Dự trữ nước muối còn lại trong tủ lạnh. (Nó sẽ giữ được trong 1 tuần; hãy loại bỏ sau đó và tạo một mẻ mới, nếu cần.)

2. Đối với quá trình lên men này, sử dụng một túi ziplock chứa đầy nước

làm vật đè nén; nó sẽ ngăn không cho các thành phần nhỏ nổi lên trên nước muối. Hãy nhớ: Hãy ngâm trong nước muối, và tất cả sẽ ổn.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 7 ngày. Trong thời gian lên men, theo dõi mức nước muối. Nhấn nụ hoa xuống dưới nước muối hoặc đổ thêm dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy vầng nổi lên phía trên; nói chung, nó vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo ngại.

4. Khi nụ hoa lên men, chúng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ và nước muối sẽ bị vẩn đục; đây là lúc bạn có thể bắt đầu thử đồ lên men của mình. Các nụ hoa sẽ trở nên xanh xỉn và hương vị của nụ hoa và nước muối sẽ hơi chua, với mùi gừng và tỏi, khi những món lên men này đã sẵn sàng để sử dụng.

5. Bảo quản trong tủ lạnh trong cùng một lọ, đậy chặt nắp.



## GOJI BERRIES

### QUẢ MỘNG GOJI

Quả Goji (*Lycium barbarum*), còn được gọi là wolfberry, thêm chấm bi đỏ tươi vào món lên men của bạn. Những quả mọng nhỏ màu đỏ thẫm này đã được rất nhiều báo chí trong

thập kỷ qua xem như một loại siêu thực phẩm với vô số lợi ích. Chúng thường được tìm thấy trong các cửa hàng dưới dạng trái cây khô. Sử dụng như cách bạn sử dụng nho khô trong quá trình lên men.

---

## LAMB'S-QUARTERS

Loài thực vật phát triển mạnh này (*Chenopodium album*) có thể được tìm thấy ở khắp Bắc Mỹ. Rất có thể bạn đã làm việc để "nhỏ" nó ra khỏi vườn của mình - mặc dù các giống cây trồng này đã được phát triển cho khu vườn và để lấy hạt. Một đặc điểm đáng chú ý của loại rau giàu dinh dưỡng này là một loại bột màu xám được tìm thấy bên dưới những chiếc lá non tạo cho loại rau này có một lớp gỉ màu bạc; bột này vô hại và dễ dàng rửa sạch.

Loài thực vật này tương tự như loài orach đỏ và cải bó xôi; Nếu bạn thích hai loại rau xanh này, bạn có thể sẽ thích lamb's-quarter.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Giống như cây bồ công anh, loài rau này có thể được tìm thấy trong các con hẻm sau nhà, khu đất trống và bãi cỏ. Chọn địa điểm thu hoạch cách xa các con đường và những nơi được xử lý hóa chất. Chúng tôi cho phép một số tình nguyện viên vào các luống vườn của mình và thu hoạch. Cũng như nhiều loại rau xanh khác, những chiếc lá non đầu mùa sẽ mềm hơn. Đối với lamb's-quarter, nguyên tắc ứng dụng rộng rãi là thu hoạch từ những cây cao dưới một foot.

### TRONG VẠI

### Thyme for Lamb's-

## **Quarters Kraut**

### **Cỏ xạ hương cho món Lamb's- Quarters muối chua**

*Sản lượng: khoảng 3 qt*

*Lọ lên men: gallon*

*Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp*

*Món muối chua này bắt đầu như một thử nghiệm nhỏ chỉ để xem lamb's-quarters sẽ hoạt động như thế nào trong vại - những bộ óc hay chất vấn (như Mary -người bạn nông dân của chúng tôi với cây trồng dồi dào) muốn biết. Chúng tôi đã làm đợt đầu tiên và đưa nó ra thị trường, và đã bán hết ngay lập tức. Tuần tiếp theo và tuần sau khi chúng tôi có quá nhiều yêu cầu nên chúng tôi đã làm đầy một vại, lần này là một vại lớn.*

**2-3 cái bắp cải (5-6 pound)**

**2-2 ½ muống canh muối biển chưa tinh chế**

**2 bó (khoảng 1 pound) lamb's-quarters, thái nhỏ**

**2-3 củ cà rốt, nạo**

**1 củ hành tím cắt lát mỏng**

**1 thìa ngải giấm khô (hoặc 1 thìa canh tươi)**

**1 muống canh cỏ xạ hương khô (hoặc 2-3 muống canh tươi)**

*1. Để chuẩn bị bắp cải, hãy loại bỏ những lá thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không rách hỏng và để chúng sang một bên. Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và bỏ lõi bắp cải. Dùng con dao thép không gỉ đó hoặc thái cắt mandoline, để cắt lát mỏng, sau đó chuyển bắp cải vào bát lớn.*

*2. Thêm khoảng 2 thìa muối và dùng tay xoa bóp để muối thấm vào lá. Để lá bắt đầu đổ mồ hôi trong khi bạn thêm phần lamb's-quarters, cà rốt, hành tây, ngải giấm và cỏ xạ hương. Xoa bóp vào bắp cải và ném thử. Bạn sẽ có thể ném được muối mà không bị quá mặn; thêm muối nếu cần thiết.*

*Mọi thứ sẽ nhanh chóng trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại. Nếu bạn đã rất cố gắng và*

không thấy nhiều nước muối trong bát, hãy để yên, đậy nắp trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại.

3. Chuyển mỗi lần một ít hỗn hợp bắp cải vào lọ 1 gallon hoặc vại, dùng nắm tay hoặc dụng cụ ép. Bạn sẽ thấy một ít nước muối trên bắp cải khi nhấn; điều này đảm bảo rằng bạn đang đẩy các túi khí ra. Khi bạn đóng gói, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ.

Đặt một hoặc hai lá bắp cải bên ngoài lên trên bắp cải. Đối với vại, đặt đĩa vừa với miệng vại lên trên lá và che càng nhiều rau càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa nước hoặc túi ziplock chứa đầy nước như một cách kết hợp vật đè nén và đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào đó gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau

ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra món muối chua vào ngày thứ 7. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi có vị chua và vị dưa ngâm chua, không có tính axit mạnh của giấm; vị hành đã dịu lại; và rau trông giống như rau đã nấu chín.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Món muối chua này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 12 tháng.

## **NẤM ĐẠI**

*Có rất nhiều điều phải tìm hiểu về các loại nấm khác nhau, đặc biệt là khi thu lượm hoang dã. Chúng tôi khuyên bạn nên tham gia một lớp học ở khu vực địa phương để tìm hiểu thông tin chi tiết - các loại có sẵn và vào mùa nào, cũng như cách đảm bảo bạn có đúng loại nấm. Và luôn sử dụng nó an toàn. Chúng tôi biết khu rừng ở cửa sau của chúng tôi có nhiều loại ngon, nhưng chúng tôi chỉ tự tin thu hoạch boletus, nấm chanterelles, và nấm sò vào mùa thu và nấm morel vào mùa xuân - với mức độ thành công khác nhau. Chúng tôi không lên men chúng trừ khi chúng đã được sấy khô.*

---

## **NETTLES** **CÂY TÂM MA**

*Cây tâm ma tươi có thể được kết hợp với các loại rau khác trong món muối chua hoặc kim chi. Loại thảo mộc này (hoặc loại rau này) rất có giá trị về mặt dinh dưỡng, vì vậy sẽ rất đáng để lên men ngay cả với lá khô nếu đó là tất cả những gì bạn có sẵn. Một nhà thảo dược địa phương nói với chúng tôi*

*rằng cây tâm ma khô tự nhiên thường có màu xanh đen khi phơi khô, điều mà anh ta cảm thấy là do hàm lượng sắt cao.*

### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Nếu bạn thu lượm cây tâm ma để muối chua, thì chúng tốt nhất là vào mùa*

xuân trước khi bắt đầu ra hoa. Để lại nhiều ngọn để ra hoa và tạo hạt, và làm việc với bất cứ thứ gì bạn có thể thu hoạch mà không làm cạn kiệt nguồn cung cấp.

Cây tầm ma rất thú vị vì chúng có tiến kêu xào xạc khi được sấy khô, giống như váy lót có đường viền, khi bạn cắt chúng và sau đó xoa bóp chúng vào bắp cải. Nhưng hãy chắc chắn đeo găng tay khi xử lý chúng; chúng sẽ gây châm chích.

## **Fresh Nettle Kraut** **Tầm ma tươi muối chua**

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

Số lượng cây tầm ma trong công thức có thể thay đổi. Vì lá giảm thể tích rất lớn nên 1 cốc hoặc 3 cốc sẽ không tạo ra sự khác biệt lớn về lượng rau muối chua thành phẩm. Cho dù một lượng rau lớn hay nhỏ, thì cây tầm ma sẽ tạo thêm hương vị dễ chịu mà không quá

choáng ngợp.

**1-2 cái bắp cải (3 ½ pound)**

**1 -1 ½ muỗng canh muối biển chưa tinh chế**

**2 cốc (nhiều hơn hoặc ít hơn) cây tầm ma tươi cắt nhỏ và đóng gói nhẹ nhàng**

**1 củ hành ngọt (hoặc một bó hành lá với phần lá xanh), thái mỏng**

**6 tép tỏi băm**

1. Để chuẩn bị bắp cải, hãy loại bỏ những lá thô bên ngoài. Rửa sạch một vài chiếc không rách hỏng và để chúng sang một bên. Rửa phần còn lại của bắp cải trong nước lạnh. Dùng một con dao bằng thép không gỉ, cắt làm tư và bỏ lõi bắp cải. Dùng chính con dao đó hoặc máy thái cắt mandoline để cắt lát mỏng, sau đó chuyển bắp cải vào bát lớn.

2. Thêm khoảng 1 thìa muối và dùng tay xoa bóp để muối thấm vào lá. Để lá tiết mồ hôi trong khi thêm cây tầm ma, hành tây và tỏi. Xoa bóp vào bắp cải và ném thử. Bạn sẽ có thể ném

được muối mà không bị quá đà. Thêm nhiều muối hơn nếu cần thiết. Mọi thứ sẽ nhanh chóng trông uớt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đông lại. Nếu bạn đã cố gắng và không thấy nhiều nước muối trong bát, để yên, đậy nắp, trong 45 phút, sau đó xoa bóp lại.

3. Chuyển mỗi lần một vài nắm bắp cải vào lọ 2 qt hoặc vại 1 gallon, dùng nắm tay hoặc dụng cụ để nhấn xuống. Bạn sẽ thấy một ít nước muối nổi lên phía trên khi nhấn; điều này đảm bảo rằng bạn đang đẩy các túi khí ra. Khi bạn đóng gói, hãy để lại khoảng trống 4 inch đối với vại, hoặc 2 đến 3 inch đối với lọ. Đặt một hoặc hai lá bắp cải bên ngoài lên trên.

Đối với vại, hãy để cái đĩa vừa với miệng thùng chứa lên trên lá và phủ càng nhiều bề mặt càng tốt; rồi đè nặng bằng một bình kín đựng nước. Đối với lọ, hãy sử dụng lọ kín chứa

nước hoặc túi ziplock như một sự kết hợp vật đè nén và đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 21 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.

5. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra món muối chua vào ngày thứ 7. Bạn sẽ biết nó đã sẵn sàng khi có vị chua dễ chịu, hương vị của hành và tỏi đã dịu đi, phần bắp cải trong mờ và những miếng tầm ma có màu xanh đậm.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, để trong tủ lạnh. Món muối chua này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 12 tháng.



# RAMPS

## TỎI TÂY HOANG DÃ

*Trong câu chuyện cổ tích, Rapunzel mới sinh được giao cho phù thủy để trả công cho việc thu hoạch tỏi tây xanh mà người mẹ đang mang thai của cô đã nhìn thấy qua bức tường của khu vườn và nghĩ rằng bà ấy sẽ chết nếu không có được tỏi tây đó. Tỏi tây hoang dã (*Allium tricoccum*) được gọi là hành lá (spring onion) hay tỏi dại (wild leek). Một sinh vật sống trong rừng, những chiếc lá xanh tươi của nó nhú ra từ thân trước khi tán cây che bóng xuống mặt đất.*

Sự xuất hiện sớm của loại rau này sau cơn đói dài của mùa đông đã khiến nó được đánh giá cao. Ở Dãy núi Appalachian, một phương thuốc dân gian nói về sức mạnh của tỏi tây để xua đuổi các bệnh tật mùa đông. Tỏi tây, giống như những người anh em họ của chúng trong họ hành trồng trọt, không chỉ xanh mà còn chứa nhiều vitamin và chất khoáng. Không nghi ngờ gì nữa, đây là những gì mẹ Rapunzel cần.

Hành tây là một thành phần quan trọng trên toàn thế giới, và người ta cho rằng đã có hành tây hoang dã ở mọi lục địa. Danh tiếng của hành tây đã lan rộng khắp mọi thứ, từ một loại thực phẩm được tôn thờ, như ở Ai Cập, đến những nơi và thời gian mà nó được coi là thực phẩm cho người nghèo, vì nó quá hăng đối với giới quý tộc. Đó là một điều tốt mà người giàu lại bỏ qua. Nó vô cùng có lợi trong chế độ ăn uống. Nó là một trong những loại thực phẩm đầu tiên được công nhận về giá trị y học, ở các nền văn hóa.

### NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Tỏi tây hoang dã xuất hiện vào đầu mùa xuân ở miền Đông, từ Georgia đến Quebec. Là một trong những loại thực phẩm tươi xanh đầu tiên xuất hiện sau mùa đông, chúng là một dấu hiệu và hương vị của mùa xuân. Chúng cũng rất phổ biến và nên được thu hoạch cẩn thận, vì quần thể đã giảm dần trong những năm gần đây.

Mặc dù nói lỏng mặt đất bằng thuổng hoặc dao cho phép bạn dễ dàng nhấc

toàn bộ củ ra ngoài, nhưng điều này có thể ảnh hưởng đến những khu vực loang lỗ lâu dài khi thu hoạch quá mức. Tốt hơn hết bạn nên thu hoạch phần ngọn xanh và để nguyên củ. Phương pháp này không làm chết cây và cung cấp hương vị thơm ngon và các chất dinh dưỡng hoang dã trong quá trình lên men.

## **TRONG VAI**

Sử dụng tỏi tây hoang dã thay cho hành tây hoặc tỏi tây trong bất sáng tạo lên men nào - món kim chi của bạn sẽ trở thành Ramp-Chi (Kim chi tỏi tây).

---

## **WATERCRESS CẢI XOONG**

Mặc dù cải xoong cũng là một loại rau xanh được trồng rộng rãi, nhưng nó mọc dại khá phổ biến trong rừng. Nó là loài thực vật nửa dưới nước nửa trên cạn và có thời hạn sử dụng rất ngắn. Nó có điểm khác biệt là loại rau ăn lá lâu đời nhất mà con người ăn. Nó được bắt nguồn từ người Ba Tư và Hy Lạp và tồn tại đáng kính trong suốt lịch sử phương Tây. Cải xoong là một loại rau xanh và là một loại dược liệu. Nó được cho là kích thích cảm giác thèm ăn; bởi vì đặc tính này nó được tìm thấy trong nhiều

công thức kim chi truyền thống. Dùng nó để thêm vào món muối chua hoặc kimchi.

## **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

Cho dù bạn đang thu hái tự nhiên hoặc mua cải xoong, thì cải xoong phải dài, nhiều lá và có mùi thơm. Thân cây phải dày và bóng. Bạn có thể kiểm tra chất lượng bằng cách bẻ gãy thân cây; nếu nó cũ hơn, một sợi xơ sẽ xuất hiện khi ngắt. Chất lượng cay nóng của thực vật rất khác nhau; dịu nhẹ hoặc cay đều có

thể sử dụng được.

## **Radish Cube Kimchi with Watercress (Kkakdugi)**

### **Kim chi Củ cải radish cắt khối với cải xoong**

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lọ lên men: 2 qt hoặc lớn hơn

Kỹ thuật sử dụng: Relish, Chutney, Salsa và salad lên men

Đây là một công thức truyền thống của Hàn Quốc. Bột ớt Gochugaru làm cho món ăn trông khá đẹp mắt. Nó có thể cay bốc lửa hoặc dịu nhẹ, tùy thuộc vào sự lựa chọn của bạn về bột ớt.

**3 pound củ cải radish, cắt miếng vuông ½ inch (phổ biến là loại củ cải lớn kiểu châu Á, loại nào cũng được) ½ chén ớt cayenne xay hoặc gochugaru không muối (để có hương vị nhẹ nhàng, hãy sử dụng ớt bột paprika xay)**

**1 bó hành lá, cắt khúc 1 inch**

**1 bó cải xoong, cắt nhỏ (khoảng**

**1 cốc, đóng gói lỏng)**

**2-3 tép tỏi, băm nhuyễn**

**1 thìa canh gừng tươi giã nhuyễn**

**1 thìa canh đường**

**2 thìa cà phê tôm nhỏ ngâm chua**

**Hàn Quốc, băm nhỏ**

**2-3 thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

1. Trộn củ cải radish và ớt cayenne trong một bát lớn. Cho hành lá, cải xoong, tỏi, gừng, đường và tôm ngâm chua vào khuấy đều. Thêm 2 thìa cà phê muối và dùng tay massage đều hỗn hợp. Bạn sẽ có thể nếm được muối mà không bị quá mặn. Thêm muối nếu cần thiết. Hỗn hợp củ cải sẽ nhanh chóng trông ướt và mềm nhũn, và chất lỏng sẽ bắt đầu đọng lại.

2. Chuyển mỗi lần một vài nắm củ cải vào lọ 2 qt, dùng ngón tay hoặc dụng cụ ấn xuống. Ở giai đoạn này, nước muối sẽ tiết ra nhiều hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên rau. Đè lên đồ lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống mặt trên của đồ lên men rồi đổ nước vào túi và bít kín lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và

*đồ đè nặng.*

*3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong vòng 10 đến 14 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo rằng rau củ đã ngập nước, nhấn xuống khi cần thiết để đưa nước muối trở lại bề mặt. Bạn có thể thấy nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.*

*4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra món muối chua vào ngày thứ 10. Nó đã sẵn sàng khi đạt được độ chua mong muốn.*

*5. Dùng thìa múc đồ lên men vào các lọ nhỏ hơn, để càng ít khoảng trống càng tốt, và nhấn nó xuống dưới nước muối. Đổ phần nước muối còn lại vào để che phủ. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Món lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong 6 tháng.*

## FRUITS

### TRÁI CÂY

Trang trại của chúng tôi được tạo thành từ một sườn đồi bằng đất sét cứng và lòng suối cũ che giấu xương đá của chúng dưới lớp đất mặt mỏng. Một chiếc máy kéo và một chiếc máy cày sẽ không bao giờ là một lựa chọn cho chúng tôi. Đó không phải là đất nông nghiệp, mà là đất rừng đã bị phát quang để chặn thả gia súc. Khi chúng tôi bắt đầu hiểu về vị trí của mình, rõ ràng là chúng tôi có vị trí lý tưởng để trồng một khu vườn rừng lương thực - những cây ăn quả lâu năm, bụi rậm và thảo mộc xen kẽ trên những bậc thang mỏng dọc theo sườn dốc.

Vì chúng tôi chưa khám phá ra những cây rau lâu năm nên phần thưởng của khu vườn là trái cây. Christopher, chủ hầm rượu, đã lên men nhẹ nhàng hầu hết loại trái cây này. Trong “hang lên men”, táo trở thành rượu táo, lê trở thành rượu lê, tầm xuân trở thành rượu.

Điều này là phù hợp, vì hàm lượng đường cao trong trái cây tốt trong vai với quá trình lên men lactoza. Một loại trái cây lên men mạnh thường sẽ có cồn thay vì các loại gia vị rau quả ổn định bị chua. Tuy nhiên, bằng cách lên kế hoạch và chăm sóc, vẫn có thể kết hợp một số loại trái cây.

Phần nhỏ này sẽ giúp bạn định hướng loại trái cây nào sẽ kết hợp thành công với rau củ.

---

## APPLES

### TÁO

Táo phát triển tốt trong trang trại Oregon của chúng tôi. Chúng tôi có

bảy cây khoảng 80 năm tuổi. Chúng cao và oai vệ và cung cấp nhiều trái.

*Đặc điểm vật lý của những chiếc thang trong vườn cây ăn quả nằm trên sườn gây nhiều thách thức nên những con chim nhận được nhiều táo "nằm trên ngon". Than ôi, đó là sự thật: những quả ngoài tầm với luôn lớn hơn và sáng hơn và thiếu bất kỳ protein bổ sung nào ở dạng giun.*

*Tuy nhiên, chúng tôi đã cấy ghép 100 giống rượu táo gia truyền vào gốc ghép khỏe mạnh, và chúng cũng phát triển chậm trên sườn đồi. Chúng sẽ ra trái đầy đủ vào cùng thời điểm đưa con cuối cùng của chúng tôi rời nhà. (Chúng ta đang nghĩ gì nhỉ ?) Những quả táo không trở thành thực phẩm - nước sốt táo, khoanh táo sấy khô, bánh táo cuộn, bánh táo, hoặc một thành phần trong món muối chua - hãy chuyển qua máy ép để lấy rượu táo.*

*Vào những ngày ép rượu táo, có một số thành viên trong gia đình đang tranh luận về mật táo sẽ trở thành gì: rượu táo ngọt, ambrosia mà chúng ta đông lạnh để làm đồ uống mùa đông ấm áp của rượu táo nghiền nóng hoặc rượu táo có cồn, tình yêu lên men thực sự của Christopher. Các cuộc đàm phán không dừng lại ở đó - sau khi rượu táo có cồn được đóng chai,*

*Kirsten vận động hành lang để lấy vài gallon để nuôi các thùng giấm.*

*Khi chúng tôi bắt đầu thử nghiệm hương vị, táo là một trong những thứ đầu tiên chúng tôi thêm vào dưa cải bắp.*

## **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

*Trên toàn thế giới có hơn 7.500 loại táo và bạn có thể lên men bất kỳ loại táo nào. Ví dụ, ở Nga, có một phương pháp lên men truyền thống cho quả táo tây dại (crab apple). Chúng tôi không biết loại táo nào phản ứng tốt nhất với quá trình lên men, nhưng chúng tôi thích táo Yellow Delicious có vị ngọt như đường cuối mùa thu trong món muối chua, cũng như táo Gravenstein vào mùa hè; mỗi loại truyền đạt đặc tính riêng của mình, nhưng cả hai đều ngon. Về màu sắc, bạn không thể đánh bại Arkansas Black, được cắt lát với phần vỏ còn nguyên. Thử nghiệm và quyết định loại bạn thích nhất.*

## **TRONG VỊ**

*Táo tươi tạo thêm sức hấp dẫn cho món muối chua, nhưng không phải vì lý do bạn nghĩ. Chúng không làm dịu độ chua hoặc kết hợp vị ngọt. (Hãy nhớ*



rằng, những người bạn thuộc họ axit lactic của chúng ta ăn đường và biến nó thành axit)..

Bạn có thể thêm táo bào hoặc cắt lát mỏng để lên men. Táo bào mang lại một chút hương vị táo và một kết cấu nhẹ nhàng nhất định. Để có nhiều kết cấu hơn và hương vị táo lớn hơn, hãy cắt lát chúng.

Để giữ được vị ngọt của táo, hãy kết hợp các khoanh táo khô đã cắt lát vào món muối chua và chutney lên men.

### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

#### **Làm ngọt cái vại**

Để có món muối chua có hương vị ngọt ngào, hãy thêm đường stevia vào rau quả lên men. Vị ngọt của nó không bị vi khuẩn axit lactic “ăn” và chuyển thành axit. Thêm đường thông thường không tạo thêm vị ngọt, nó tạo thêm vị chua (một mёo được sử dụng trong một số loại lên men ở châu Á).

Đường Stevia cực kỳ ngọt ;

một nhóm sẽ rất giá trị. Sử dụng lá khô, vì chúng vẫn còn là loại thực phẩm nguyên vẹn. Bột trắng là loại đã được xử lý.

## **Farmhouse Culture's Apple-Fennel Kraut**

Sản lượng: khoảng 1 gallon

Lọ lên men: 2 gallon hoặc lớn hơn.

Kỹ thuật sử dụng: nắm vững kỹ thuật làm dưa cải bắp

### **3-5 muỗng canh muối biển chưa tinh chế**

**7 ½ pound bắp cải, cắt nhỏ**

**1 ¾ pound táo, cắt lát mỏng**

**½ củ hành tây, xắt lát mỏng**

**5 thìa cà phê hạt thì là fennel**

1. Thêm 3 thìa muối vào bắp cải đã cắt nhỏ, xoa bóp cho muối ngấm vào lá, sau đó cho táo, hành tây và hạt thì là vào. Ném thử và thêm muối nếu cần.

2. Để qua một bên trong 5 đến 21 ngày. Bắt đầu ném thử vào ngày thứ 5; nó sẵn sàng khi nó hấp dẫn bạn. (Kathryn thích lên men 21 ngày.)

*3. Đóng gói trong lọ sạch có nắp đậy kín, sau đó cất vào tủ lạnh. Món này sẽ giữ được 1 năm trong tủ lạnh.*

## GẶP GỠ CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Kathryn Lukas, của Farmhouse Culture

Tôi (Kirsten) gặp Kathryn lần đầu tiên vào năm 2011, tại Lễ hội lên men Freestone. Chúng tôi ngay lập tức có rất nhiều điều để nói, bắt đầu với niềm đam mê chung đối với nước Đức và dưa cải bắp.

Cuộc phiêu lưu lên men của Kathryn bắt đầu trong thế giới ẩm thực chuyên nghiệp. Cô ấy là chủ / đầu bếp của một nhà hàng ở Stuttgart, Đức, khi cô ấy phát hiện ra món dưa cải bắp “thật”. Cô ấy, giống như hầu hết chúng ta khi ăn miếng dưa cải bắp tươi sống đầu tiên, đã bị cuốn hút bởi hương vị - phức tạp và giòn còn mọi thứ khác trong lon thì không có được điều đó.

Vài năm sau, cô tham gia chương trình Đầu bếp tự nhiên tại Đại học Bauman ở Santa Cruz, California, và học khoa học về quá trình lên men axit lactic. Cô được giới thiệu về dưa cải bắp từ góc độ ẩm thực hơn là góc độ sức khỏe, dù đây là cách tiếp cận phổ

biến hơn.

Hương vị đầu tiên của cô là một loại dưa cải bắp cổ điển, sự kết hợp vượt thời gian của bắp cải và hạt caraway. Sau đó, cô ấy đã thử cho thêm jalapeno hun khói trước khi phát triển thành món dưa cải bắp thì là fennel táo (xem công thức ở bên cạnh).

Kathryn và tôi vẫn giữ liên lạc. Khi tôi đến thăm ở Santa Cruz, cô ấy đã chỉ cho tôi xung quanh cơ sở vật chất của mình, được đặt trong một nhà máy lịch sử. Đó là một chặng đường dài kể từ những ngày đầu khi Kathryn lên men dưa cải bắp trong các lọ riêng lẻ ở tầng hầm.



*Giống như những chuyên gia ném thử dưa cải bắp, chúng tôi đã ném thử trong hang lên men. Kathryn có khẩu vị sành điệu và nắm bắt được tất cả các sắc thái của hương vị. Vào ngày tôi ở đó, Kathryn đang cố gắng quyết định xem có nên giữ món Lemon Ginger Carrot của Farmhouse Culture hay không. Nó rất ngon nhưng không hoàn hảo: vị gừng quá mạnh. Món muối chua này đã được chứng minh là một thử thách. Cả cà rốt và gừng có xu hướng không nhất quán về hàm lượng đường và tính chất của chúng giữa các cây trồng khác nhau, gây khó khăn cho việc tạo ra một sản phẩm nhất quán.*

*Chúng tôi ăn trưa trên băng ghế công viên nhìn ra Vịnh Monterey. Dựa vào những gì yêu thích, chúng tôi đã có Reubens từ một cửa hàng bánh sandwich sử dụng rau củ muối chua của Farmhouse Culture. Chúng tôi đã nói về hương vị và những loại thảo mộc và gia vị mang lại cho các giác quan.*

*Kathryn thích các loại thảo mộc sấy khô, cô đặc hơn là loại tươi; cô ấy thấy rằng chúng có khả năng lên men*

*tốt. Cách yêu thích của cô ấy để cá nhân hóa dưa bắp cải là sử dụng cả hạt như một trong những cách đơn giản nhất để mang lại hương thơm mạnh mẽ và kết cấu. Các hạt tập trung hương vị, sẽ bùng nổ khi bạn cắn một miếng.*

*Vào mùa hè, Farmhouse Culture đã sản xuất ra cái mà nó gọi là Summer of Love Kraut, một loại bí mùa hè lên men theo mùa với hoa oải hương. Mọi người yêu thích nó, và nó là một sự kết hợp ngon lành, nhưng sử dụng hoa oải hương đòi hỏi một sự cân bằng tinh tế và rất khó để có được sự pha trộn vừa ý.*

## LAVENDER AND KRAUT

### HOA OẢI HƯƠNG VÀ RAU CỦ MUỐI CHUA

*Ấm thực hoa oải hương rất phức tạp, và mọi người thường ở một trong hai phe. Một số yêu thích nó; một số người nghĩ rằng ăn nó giống như ăn lẫu và nói rằng nó nên được nhét trong túi bột thơm.*

*Hoa oải hương có hương thơm mát và sáng khoái. Làm dịu tông màu hoa bằng cách nướng nhanh các chồi trên chảo khô trước khi thêm chúng vào quá trình lên men. Để xác định xem bạn có thích hương vị lên men hay không trước khi cho vào vại, hãy lấy 1 cốc Naked Kraut và thêm một nhúm (ít hơn 1/4 thìa hoa oải hương). Trộn đều hỗn hợp, sau đó cho vào lọ. Hãy để lên men trong một hoặc hai ngày, sau đó nếm thử hương vị đang phát triển để quyết định xem bạn thuộc về phe nào.*

---

## CITRUS FRUITS

### TRÁI CÂY HỌ CAM QUÝT

*Các loài cam và chanh khác nhau ở Assam sẽ khiến bạn kinh ngạc. Chanh thuộc loại tốt nhất được tìm thấy hoang dã trong khắp các khu rừng và là món ăn*

*tuyệt vời cho những người thám hiểm khát nước. Tôi thường đi tới cái cây ở giữa bãi cỏ, không có nước trong phạm vi nhiều dặm. Chắc chắn chúng là tàn*

**tích của một nền văn minh cổ đại.**

- CAPTAIN LOWTHER, AGRI  
HORTICULTURAL SOCIETY  
OF INDIA, THE CULTIVATED  
ORANGES AND LEMONS OF INDIA  
AND CEYLON, 1857

*Nước ép hoặc vỏ cam quýt có thể tìm thấy một ngôi nhà hạnh phúc trong nhiều thực phẩm lên men. Đó là một cách có hương thơm để thay đổi hương vị hoặc độ chua của rau củ muối chua.*

*Hương vị của vỏ cam quýt sẽ vẫn còn nguyên vẹn và có thể nhận biết được như mùi của chanh, chanh tây hoặc cam, nhưng tinh tế. OlyKraut's Eastern European Kraut là một ví dụ về việc sử dụng nước ép bưởi để cân bằng hương vị độc đáo. Chất lượng "chanh" của Lemon-Dill Kraut của chúng tôi rất khác so với Lemon-Mint Kraut của Hy Lạp, vì loại sau này sử dụng cả vỏ và nước ép.*

*Nước ép trái cây thường có ích khi bạn cần thêm một chút nước muối trong quá trình lên men.*

*Các món ăn của Ma-rốc và Ấn Độ thường tận dụng chanh tây và chanh ta ngâm muối, và các món ăn truyền thống khác cũng kết hợp chúng.*

### **NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN**

#### **Chanh ta (lime) và chanh ta nhỏ (key lime)**

*Loại chanh thông thường, hoặc chanh Ba Tư, là một thành phần quan trọng của nhiều món ăn, và vỏ của nó có hương vị và nồng độ mạnh hơn so với chanh ta vàng nhỏ. Ở Ấn Độ, chanh Ba Tư được ngâm như một món ăn kèm với nhiều món ăn. Chúng có thể ngọt, mặn hoặc nóng, tùy thuộc vào gia vị bổ sung và chúng cũng được tìm thấy trong chutney.*

*Chanh ta nhỏ (key lime) nhỏ hơn chanh Ba Tư và hình dạng gần như tròn. Hầu hết đều có màu xanh lá cây: điều đó có nghĩa là chúng được hái sớm, để có hương vị chua hơn. (Khi chín trên cây, chúng có màu vàng và ngọt hơn.)*



Bởi vì key lime chưa trưởng thành và vỏ mỏng nên chúng có thời hạn sử dụng ngắn; chúng sẽ chuyển sang màu nâu ngay sau khi bạn mang về nhà trừ khi bạn ăn chúng hoặc bảo quản chúng bằng cách lên men.

### **Chanh tây (lemon) và Chanh tây Meyer**

Chanh tây Meyer có ít vết nhẵn hơn chanh tây thường và nhiều hương hoa và trái hơn. Về mặt thực vật, chúng là con lai giữa chanh tây và cam. Vỏ của chanh Meyer có màu vàng đậm, mỏng và tinh tế. Quả không vận chuyển được, cũng như không để được lâu, vì vậy mùa của chúng sẽ ngắn hơn. Điều này - và hương vị dịu nhẹ của chúng - khiến chúng trở thành một ứng cử viên tuyệt vời để bảo quản.

Tại siêu thị, hãy tìm những quả chanh tây nhỏ nhất, tròn nhất. Chúng có nhiều nước hơn.

### **Chanh ta bảo quản**

Sản lượng: khoảng 2 qt

Lộ lên men: 2 qt

Kỹ thuật sử dụng: Relish, chutney, salsa và salad lên men.

Đây là một loại gia vị có hương vị đậm đà, một chút sẽ rất có giá trị. Món rau củ ngâm mà chúng tôi ăn trong một bữa tiệc tự chọn địa phương của Ấn Độ đã truyền cảm hứng cho công thức này. Chúng tôi đã thưởng thức chúng trong nhiều năm trước khi cuối cùng chúng tôi hỏi các thành phần. Đầu bếp không chia sẻ nhiều, chỉ đủ để các thử nghiệm bắt đầu.

Thưởng thức cùng với bất cứ thứ gì cần một quả cam quýt, dù là ẩm thực Ấn Độ hoặc không.

**2 pound key lime**  
**5 quả cà chua phơi khô, cắt lát mỏng**  
**3 trái ớt tươi Fresno hoặc 1 trái ớt đỏ ngọt, cắt hạt lựu**  
**4-6 tép tỏi, băm nhuyễn**  
**3 thìa muối biển chưa tinh chế**  
**2 muỗng canh đường**  
**1 thìa hạt rau mùi**  
**1 thìa hạt cỏ cà ri, nghiền nhẹ**  
**1 thìa gừng tươi nạo**  
**2 thìa cà phê bột nghệ**

***½ thìa thì là Ai Cập xay (tùy chọn)***

*1. Rửa sạch chanh ta trong nước lạnh và chà sạch vỏ. Dùng dao thép không gỉ, bỏ tư quả chanh và bỏ hạt; Cho vào bát lớn và trộn cà chua, ớt, tỏi, muối, đường, rau mùi, củ cà ri, gừng, nghệ và thì là, nếu dùng.*

*2. Ép hỗn hợp vào lọ hoặc vại. Ở giai đoạn này sẽ tiết ra nhiều nước muối hơn và bạn sẽ thấy nước muối phía trên hỗn hợp. Đè lên trên hỗn hợp lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi ni lông xuống mặt trên của hỗn hợp rồi đổ nước vào túi và bít kín lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.*

*3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong vòng 1 đến 6 tháng. Kiểm tra định kỳ để đảm bảo chanh luôn ngập nước.*

*4. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra quá trình lên men vào ngày 30. Bởi vì nó bắt đầu là một hỗn hợp có tính axit nên mạnh mẽ để biết sản phẩm đã*

*sẵn sàng sử dụng sẽ tinh tế hơn một chút: nó không còn là mùi cam chanh tươi nữa mà thay vào đó là vị của tỏi và các gia vị khác. ; hương vị đã trở nên hăng và vị chanh đậm hơn do dầu từ vỏ dứa đã thấm vào chanh ngâm.*

*5. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống càng tốt và ngâm chanh xuống dưới nước muối. Loại quả lên men này sẽ giữ được trong tủ lạnh rất lâu, từ 18 tháng trở lên.*

*Christopher viết*

❖ Trong chuyến đi đầu tiên đến vùng nông thôn Andhra Pradesh, tôi đã học được ngay hai điều: bữa ăn có thể hiệu quả đến mức nào và chanh được bảo quản ở Ấn Độ rất cay.

Chúng tôi đã dành cả buổi sáng để di chuyển giữa các dự án chính phủ trong những chiếc taxi chật chội.

Thành công của mọi dự án có thể đã được thuật lại bởi mỗi lần một quan chức khác nhau, nhưng thông điệp luôn rõ ràng: với nhiều tiền hơn, họ có thể làm được nhiều hơn thế. Đến trưa, tôi kiệt sức vì nóng và ẩm, màu sắc tươi sáng, âm thanh ồn ào, mùi nồng nặc.

Khi chúng tôi rửa tay và tập trung trong một tòa nhà chính phủ bằng bê tông rộng mở, tôi chỉ có thể tự hỏi làm thế nào họ sẽ phục vụ cho hàng chục người trong số chúng tôi đang chờ được ăn.

Trong tiếng bước đi, một người đàn ông nhỏ bé mang trên tay những

chiếc hộp thép không gỉ xếp chồng lên nhau rất đẹp, người đàn ông nhỏ bé đang giao đủ thức ăn cho cả chục người. Trong số các món ăn có một món chanh ngâm được bảo quản khiến tôi rất ấn tượng và gần như tan chảy.

## **Preserved Lemons** **Chanh tây bảo quản**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 2 qt

Kỹ thuật sử dụng: relish, chutney, salsa và salad lên men.

Chanh muối, có tính axit cao này là một thành phần hương liệu. Lấy một ít chanh đã bảo quản trong lọ và cắt thành hạt lựu nhỏ. Hương vị chanh mà bạn mong đợi thực sự rất êm dịu; các yếu tố chua-mặn làm tăng thêm một chút vị ngọt. Lưu ý: Để giảm độ mặn, bạn chỉ cần rửa sơ chanh đã bảo quản trước khi sử dụng.

**8 trái chanh tây, loại thường hoặc Meyer**

**$\frac{1}{2}$  -1 chén muối biển chưa tinh chế, cộng với 2 muống canh nước chanh tươi, nếu cần**

1. Rửa sạch chanh trong nước lạnh.

Cắt khoảng 1/4 inch từ đầu của mỗi quả chanh. Cắt chanh như thế bạn sẽ cắt đôi theo chiều dọc, bắt đầu từ phần ngon, nhưng hãy kết thúc vết cắt trước khi bạn cắt hết; nói cách khác, giữ cho các quả chanh được gắn ở gốc. Bây giờ hãy thực hiện một vết cắt theo hướng khác, vì vậy các miếng chanh nằm trong các phần tư nhưng vẫn gắn liền với nhau ở phần gốc.

Loại bỏ hạt và cho chanh vào một chiếc bát lớn. Xoa một lượng muối thoải mái vào và xung quanh mỗi quả chanh.

2. Bỏ chanh vào lọ hoặc vại, ép cho cho nước ép nổi lên phía trên. Đảm bảo chanh ngập trong nước muối - nước ép. Đổ đầy tới miệng lọ/ vại và đảm bảo ngâm chìm trong nước, hãy thêm nước chanh mới vắt nếu cần.

Rắc 2 thìa muối lên bề mặt. Đè lên trên bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống mặt trên của chanh lên men, đổ đầy nước vào túi và bít kín túi lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

3. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 21 đến 30 ngày. Kiểm tra định kỳ để đảm bảo chanh luôn ngập nước.

4. Chanh sẽ sẵn sàng sau 21 ngày nhưng có thể để lâu hơn nếu bạn thích. Ném thử và quyết định; những thay đổi nằm ở sự phong phú của nước muối đặc và pha thêm hương vị vỏ chanh.

5. Để bảo quản, nhấn xuống để đảm bảo chanh ngập trong nước muối. Vặn chặt nắp, sau đó cất vào tủ lạnh. Chanh lên men sẽ giữ được trong tủ lạnh ít nhất 18 tháng.

## Tạo công thức riêng

»Thêm gia vị vào chanh. Các chất bổ sung truyền thống là thanh quế, hạt tiêu, đinh hương để nguyên, hạt rau mùi, hạt cây bách xù và lá nguyệt quế.

»Hãy nghĩ về Nam Mỹ! Bảo quản chanh ta hoặc chanh tây với tỏi,

hành, rau mùi, ngò và nhiều ớt cay. Cắt nhỏ và thêm vào cà chua tươi để làm món salsa hoặc món ceviche.

»Sử dụng nước ép bưởi trong dưa cải bắp để thêm hương bưởi vào vị chua.

»Thêm vỏ cam hoặc nước cam vào rau quả lên men và chutney; chúng giữ hương vị thông qua quá trình lên men.

## CRANBERRIES NAM VIỆT QUẤT

*Họ đi thuyền đến Biển Tây, họ đã làm như vậy.*

*Đến một vùng đất được bao phủ bởi cây cối,*

*Và họ đã mua một con Cú, và một chiếc Xe đẩy hữu ích, một pound gạo, và một chiếc bánh Tart Nam việt quất, Và một tổ ong bạc.*

— EDWARD LEAR, *THE JUMBLIES*, 1871

*Relish nam việt quất có thể giống kiểu*

Mỹ hơn là bánh táo. Đây là lý do tại sao. Nam việt quất, *Vaccinium macrocarpon* và *V. oxycoccus*, là một trong ba loại cây ăn quả thương mại bản địa của lục địa Bắc Mỹ. Chúng có nguồn gốc từ phía tây Maine đến Wisconsin và phía nam dọc theo dãy Appalachians đến Bắc Carolina. Chúng là một loại cây trồng được giới thiệu ở Tây Bắc (Oregon, Washington và British Columbia). Nam việt quất là loài ưa nước: chúng mọc ở các bãi lầy và đầm lầy.

Người Mỹ bản địa đã sử dụng nam việt quất rộng rãi, làm thực phẩm và trong y học như một loại thuốc đắp chống ngộ độc thực phẩm. Họ ăn chúng raw, họ sử dụng chúng trong pemmican (một loại thịt bò khô), họ làm ngọt chúng bằng xi-rô cây phong.

Những người định cư ban đầu đã bắt đầu hành động, và nam việt quất đã có mặt trên bàn Lễ Tạ ơn đầu tiên.

Ngày nay chúng ta đã biết về danh sách các chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe được tích lũy từ loại quả mọng đỏ có vị chua này: chúng chứa nhiều chất chống oxy hóa; chúng chống viêm; khi tiêu thụ thường xuyên, chúng có thể bảo vệ khỏi các bệnh ung thư khác nhau.

Bạn nhận được tất cả những điều này khi lên men quả mọng, mà không có đường và các chất phụ gia khác như trong những chai nước ép nam việt quất thương mại.Ồ, và bạn cũng có được hương vị nam việt quất tươi sáng.

## NGUYÊN LIỆU RAW CỦA BẠN

Mùa nam việt quất thường bắt đầu vào tháng 9 và kéo dài đến tháng 12. Chúng thường được bán vào tuần trước Lễ Tạ ơn, đây là thời điểm thích hợp để làm một hoặc hai vại. Tại sao lại hạn chế loại quả này chỉ trong những ngày lễ? Bạn sẽ có thể thưởng thức món ăn này cả năm.

## TRONG VẠI

### Cranberry Relish

### Relish Nam việt quất

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 2 qt

Kỹ thuật sử dụng: Relish, chutney, salsa, và salad lên men

Đây là một sự chuyển đổi đơn giản của quả nam việt quất nấu chín truyền thống với cam thành một món ăn lên men. Thêm quả nam việt quất khô được làm ngọt bằng nước trái cây sẽ cân bằng vị chua của quả tươi. Nếu không đủ ngọt đối với khẩu vị của bạn, chỉ cần cho một chút siro phong hoặc mật



ong vào trước khi dùng. Lưu ý: Mặc dù sử dụng nguyên liệu tươi luôn tốt hơn, nhưng bạn có thể làm món này hấp dẫn với quả nam việt quất đông lạnh. Nó sẽ có độ đặc mềm hơn nhưng nếu không thì cũng rất ngon.

## **2 quả cam**

### **2 bao (8 ounce) quả nam việt quất tươi**

**½ thìa cà phê muối biển chưa tinh chế**

**1 cốc quả nam việt quất sấy khô làm ngọt bằng nước ép trái cây**

**1 muỗng canh gừng tằm đường băm nhỏ (tùy chọn)**

1. Rửa cam, và bào vỏ một trong số chúng. Gọt vỏ và cắt cả hai quả cam, sau đó loại bỏ lớp màng vỏ cam (phần màng dai, đôi khi đắng có thể ảnh hưởng không tốt đến kết cấu của quá trình lên men). Cắt nhỏ các phần và để sang một bên.

2. Rửa quả nam việt quất tươi và cho vào máy xay thực phẩm; xay nhồi cho đến khi được chặt nhẹ. Chuyển sang một cái bát và massage với muối trong một phút để nước muối phát

triển. Sau đó trộn nam việt quất khô, vỏ và phần cam, và gừng nếu dùng.

3. Nhấn hỗn hợp vào lọ hoặc vại, đảm bảo không có túi khí. Nước muối sẽ hơi đặc từ cam. Đè lên hỗn hợp lên men bằng một túi ziplock cỡ qt. Ấn túi xuống, sau đó đổ đầy nước vào túi và bít kín lại; điều này sẽ hoạt động như cả vật đè nén và đồ đè nặng.

4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở một nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 5 đến 7 ngày. Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo quả ngập nước, ấn xuống khi cần để nước muối ngập bề mặt. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nó thường vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu lo ngại.

5. Kiểm tra quá trình lên men vào ngày thứ 5. Nó sẽ có màu đỏ thẫm giống như relish nấu chín và sẽ có hai vị chua: một từ quả nam việt quất và một từ quá trình lên men.

6. Bảo quản trong lọ, đậy chặt nắp, trong tủ lạnh, để càng ít khoảng trống càng tốt và ngâm relish dưới nước muối. Món lên men này sẽ được giữ trong tủ lạnh trong 6 tháng.

### **TRONG LỌ NGÂM**

## **Pickled Cranberries Nam việt quất ngâm**

Sản lượng: khoảng 1 qt

Lọ lên men: 1 qt hoặc lớn hơn

**2 túi (8 ounce) quả nam việt quất tươi**

**5 lát gừng tươi hoặc gừng ướp đường**

**2 thanh quế**

**1 muống canh đình hương nguyên bông**

**1 gallon Nước muối cơ bản (½ chén muối biển không tinh chế với 1 gallon nước chưa khử clo)**

**Lá nho (tùy chọn)**

1. Rửa sạch quả nam việt quất trong nước lạnh. Cho gừng, quế và đình hương vào một bát lớn; trộn kỹ.

Kỹ thuật sử dụng: Nắm vững kỹ thuật làm rau củ ngâm nước muối

Phần khó nhất khi ngâm quả nam việt quất là chúng thực sự muốn nổi lơ lửng, điều này có lý do, vì chúng được thu hoạch bằng cách làm ngập các vũng lầy và sau đó vớt quả lên khỏi bề mặt. Đối với vật đè nén chính, sử dụng màn chắn nhựa cấp thực phẩm được cắt theo kích thước của lọ hoặc vại.

2. Gói hỗn hợp vào vại hoặc lọ. Đổ lượng nước muối vừa đủ để phủ kín quả nam việt quất. Dự trữ nước muối còn sót lại trong tủ lạnh. (Nó sẽ giữ được 1 tuần; sau đó hãy loại bỏ và tạo một mẻ mới, nếu cần.)

3. Đặt vật đè nén chính chẳng hạn như một màn chắn cấp thực phẩm để giữ cho các quả mọng không bị trôi ra khỏi nước muối. Đối với vại, đặt đĩa lên phía trên quả và đồ đè nặng chẳng hạn như một cái lọ chứa đầy nước đầy kín để giữ cho mọi thứ ở đúng vị trí. Nếu sử dụng lọ, hãy đè lên trên bằng

*một lọ kín hoặc túi ziplock chứa nước.*

*vòng 12 tháng.*

*4. Đặt qua một bên trên khay nướng để chờ lên men, hoặc ở nơi nào gần đó, tránh ánh nắng trực tiếp và mát mẻ, trong 7 đến 21 ngày. Trong suốt thời gian lên men, theo dõi mức nước muối và phủ lên trên bằng dung dịch nước muối dự trữ, nếu cần. Bạn có thể thấy váng nổi lên phía trên; nói chung là vô hại, nhưng hãy tham khảo phụ lục nếu bạn lo lắng.*

*5. Khi hỗn hợp lên men, quả mọng bắt đầu mất màu sắc rực rỡ. Nước muối sẽ trở nên hơi đục, không giống như các loại lên men khác, mà thay vào đó sẽ có màu của rượu vang hồng. Bạn có thể bắt đầu thử ngay sau 7 ngày. Quả lên men sẵn sàng sử dụng khi nước muối có vị chua, giống như giấm có gia vị, và quả mọng có vị ngâm chua.*

*6. Bảo quản trong lọ, thêm nước muối mới để che phủ nếu cần. Cho lá nho sạch lên trên, nếu có, vặn chặt nắp và cất vào tủ lạnh. Những món dưa chua này sẽ giữ được trong tủ lạnh trong*









---

## PHẦN 4

# TRÊN ĐĨA

*Dưa cải bắp có tính khả dung, vì nó dường như có nhiều mâu thuẫn.  
Không phải nó sẽ rao giảng một sự trung lập về ẩm thực mà sẽ  
chịu đựng mọi dị giáo. Nó bác bỏ chủ nghĩa giáo điều và tán thành  
thị hiếu cá nhân. Nó kết hợp tuyệt vời với  
nhiều loại gia vị: quả bách xù, hạt rau mùi, hạt tiêu,  
nam việt quất, táo, cây hoàng anh và rượu vang. . . .  
Hương vị của nó tạo ra những món khoai tây khác nhau. . . . Sự đa  
dạng của các loại thịt mà nó kết hợp cùng là vô hạn: xúc xích các  
loại, dăm bông, thịt xông khói, quenelles, thịt heo  
, ngỗng, gà lôi, v.v. ngâm muối và  
hun khói . Nó biện hộ cho rượu vang đỏ,  
mặc dù nó có một điểm yếu đối với bia. . . . Mỗi dạ dày có thể tìm  
thấy  
hạnh phúc của riêng mình trong đó.*

---

— JULIEN FREUND (1921-1993), NHÀ KHOA HỌC XÃ HỘI PHÁP

---

*BẠN Ở ĐÂY: bạn đã làm hoặc mua một số món lên men. Bạn biết  
những loại rau lên men này rất tốt, bạn biết rằng chúng có vị ngon  
trên nĩa ngay khi lấy ra khỏi lọ, nhưng điều đó chỉ đến vậy mà thôi.  
Bạn có thể làm gì khác với những loại rau “chua” này?*

*Chúng tôi hy vọng rằng các công thức trong chương này không chỉ  
mang lại hương vị và niềm vui cho bữa ăn của bạn mà còn giúp bạn  
hiểu rau củ lên men như một thành phần giống như bất kỳ thành phần*



nào khác và bạn sử dụng những nguyên liệu “mới” này, chế biến chúng thành một món ăn dễ dàng như bất kỳ món ăn quen thuộc nào.

Những lợi ích đầy đủ về probiotic của rau củ lên men lacto có được khi ăn ở dạng raw. Nhưng chúng tôi cũng tin rằng ưu tiên ăn các loại rau địa phương tự bảo quản tại nhà. Mặc dù men vi sinh có thể bị mất đi trong quá trình nấu ăn, nhưng chất dinh dưỡng cần thiết thì không. Bắp cải “muối chua” ra đời như một cách để giữ cho mọi người đủ ăn qua những tháng mùa đông nghèo đói. Những bữa cơm truyền thống được nấu hàng giờ không chỉ để bồi bổ mà còn sưởi ấm tâm hồn trong những đêm lạnh giá.

Chúng tôi cung cấp các công thức được nấu chín, và chúng tôi tin rằng hương vị đặc biệt đáng để bạn nấu. Chúng tôi cũng bao gồm các công thức mà rau củ lên men được thêm vào cuối thời gian nấu - điều này sẽ làm ấm nhẹ rau củ lên men, nhưng không làm hỏng men vi sinh. Giữ nhiệt độ rau củ lên men dưới 110 ° F sẽ bảo toàn tính toàn vẹn của các enzym probiotic.

Nói chung, khi nấu một lượng đáng kể rau củ lên men hoặc nước muối lên men, hãy sử dụng dụng cụ nấu ăn không hoạt tính, vì tính axit có thể rửa trôi từ các kim loại phản ứng, gây ra vị lạ và màu sắc lạ. Ví dụ về những thứ không nên sử dụng là nồi nhôm, đồng và gang. Đối với các bữa ăn có sử dụng một chút nước muối, thì sẽ không khác gì so với nấu ăn với một chút giấm hoặc nước chanh, đây không phải là vấn đề.

Chúng tôi đã cố gắng cân bằng các bữa ăn đòi hỏi thời gian và suy nghĩ với các công thức được thiết kế đơn giản và nhanh chóng. Có những ngày bạn có thời gian nấu nướng và muốn tạo ra một món gì

đó đặc biệt, và có những lúc bạn không có nhiều thời gian chuẩn bị bữa ăn nhưng vẫn muốn ăn những thực phẩm tươi ngon. Rau củ lên men là sản phẩm hoàn hảo để xây dựng hoặc thêm vào các bữa ăn nhanh đơn giản, cải thiện sức khỏe và hương vị theo cấp số nhân. Vì vậy, ở phần đầu của hầu hết các chương, bạn sẽ tìm thấy phần Nhanh chóng và Dễ dàng, phần này cung cấp các ý tưởng đơn giản để đưa thực phẩm lên men vào bữa ăn mà không cần tìm hiểu sâu về công thức.

Sợi dây liên kết các công thức là rau củ lên men, không phải là một món ăn cụ thể. Chúng tôi là những người đam mê ẩm thực, và chúng tôi yêu thích các món ăn của nhiều nền văn hóa, đôi khi thuần túy và truyền thống và đôi khi pha trộn và kết hợp. Nhiều trong số những công thức này là sự kết hợp của các địa điểm và hương vị mà một số người có thể nghĩ rằng đã phá vỡ một số quy tắc ẩm thực thiêng liêng, chẳng hạn như kim chi kết hợp với pho mát, bột yến mạch hoặc bánh nướng (và chúng tôi biết mình không đơn độc; chúng tôi đã thấy xe tải bánh taco kim chi). Cuối cùng, chúng tôi hy vọng những công thức này sẽ truyền cảm hứng cho bạn để tạo ra những món yêu thích của gia đình mình.





## CHƯƠNG 9

# Breakfast

# Đồ ăn sáng

---

### CULTURE FOR THE GUTSY VĂN HÓA CHO NHỮNG NGƯỜI DŨNG CẢM

*Khi chúng tôi làm việc trên thị trường, một số người không thể hình dung ra rau củ muối chua vào buổi sáng; những người khác lại không thể bắt đầu mà không có rau củ muối chua. Một khi đã thử, đồ lên men cho bữa sáng gần như trở thành một cơn nghiện. Vì vậy, nhiều người, bao gồm cả chúng tôi, đã cảm thấy ngày mới bắt đầu tươi sáng hơn nhờ cải thiện tiêu hóa. Từ những bữa sáng cuối tuần công phu đến đơn giản là rải đồ lên*

*men lên bánh mì nướng, chúng tôi hy vọng những ý tưởng này sẽ nâng cao chất lượng buổi sáng của bạn.*

*Hầu hết các cách chúng tôi ăn rau củ lên men chỉ là tình cờ; không có công thức. Có một món lên men trên bàn ăn trong bất kỳ bữa ăn nào cũng tự nhiên như những hũ muối và hũ tiêu lắc thường trực trên bàn.*

*Có một quần thể hương vị thông thường. Đây là những thứ mà chúng ta biết sẽ tạo nên bữa ăn, hương vị của*

*chúng sẽ hòa quyện và đáp ứng những món ăn đơn giản nhất. Đối với chúng tôi đây là Curtido, Leek- Cracked Pepper Kraut hoặc Fresh Nettle Kraut , Edgy Veggies , một loại hỗn hợp ớt, và Kimchi. Bạn sẽ tìm thấy món yêu thích của mình, và trước khi biết nó, bạn sẽ chỉ cần thêm rau củ lên men và không suy nghĩ kỹ.*

## QUICK AND EASY BREAKFAST IDEAS

### Ý TƯỞNG VỀ BỮA SÁNG NHANH CHÓNG, DỄ DÀNG

#### Hot Cereal

#### Ngũ cốc nóng

Làm món bột yến mạch yêu thích của bạn, thô hoặc thông thường, ngâm hoặc ăn liền. Chỉ cần đảm bảo nấu nó trong nước, không phải sữa.

Đổ lên trên một chút bơ hoặc một thìa dầu ô liu, và đổ một lượng kim chi bổ dưỡng. Hoặc thay thế ngũ cốc com nóng bằng yến mạch, thêm một quả trứng và phủ lên trên bằng rau lên men.

#### Fruit and Green Smoothies

#### Sinh tố trái cây và rau xanh

Đừng quên thêm các loại thức ăn lên men vào sinh tố của bạn. Một hoặc hai muỗng canh Cranberry Relish( Relish Nam việt quất ) hoặc Carrot Kraut (Cà

rốt muối chua) sẽ thêm pizzazz vào sinh tố trái cây, cả rau và sữa chua. Nếu bạn là một người uống sinh tố rau mặn, thì lĩnh vực này còn rộng mở; chọn bất kỳ món muối chua hoặc nước muối nào để làm thơm nó.

#### Omelets, Scrambles, Breakfast Burritos, and Eggs

#### Trứng ốp lết, trứng bác, bánh Burritos ăn sáng và trứng

Bất kỳ bữa sáng với trứng nào cũng đều thích hợp với việc bổ sung rau củ muối chua hoặc lên men. Quăng một ít rau củ muối chua vào trứng bác khi kết thúc quá trình nấu. Đổ Salsa Ớt Ngọt lên trên trứng ốp la chín hoặc rancheros huevos. Và đây là một số khả năng vô tận của món trứng ốp lết:

» Lemon-Dill Kraut (Bắp cải chanh thì là muối chua), pho mát, và nấm



xào.

» *Onion and Pepper Relish* (page 203) (*Relish hành tây và ớt*) với phô mai.

» *Cá hồi, kem chua và Lemon-Dill Kraut* (*Bắt cải chanh thì là muối chua*) (hoặc loại rau củ muối chua khác)

» *Leek-Cracked Pepper Kraut* (*Bắt cải tiêu xay tỏi tây muối chua*) với dăm bông.

» *Curtido, chorizo* (xúc xích cay), và phô mát.

## Schmears

“Schmear” là tiếng lóng của cửa hàng đồ ăn ngon ở New York để chỉ món bánh mì tròn, như phô mát kem. Những món phết này có thể được tẩm vào bất cứ thứ gì, từ bánh mì tròn hoặc bánh mì nướng đến bánh tortilla hoặc lá rau cải rổ.

Các hướng dẫn đều giống nhau cho mỗi món này. Cho phô mai ở nhiệt độ phòng vào máy xay thực phẩm cùng với các nguyên liệu còn lại. Thêm nước

muối nếu cần để đạt được kết cấu kem. Những miếng phết này sẽ đông cứng, giữ được 1 tuần trong tủ lạnh.

## Herb Schmear

### Schmear thảo mộc

8 ounce kem phô mát, làm mềm  
1-2 muỗng canh hỗn hợp lên men: họ, húng quế, v.v.  
Một vài thìa cà phê nước muối lên men hoặc nước cốt chanh

Trộn phô mát kem và hỗn hợp gia vị trong máy chế biến thực phẩm và trộn cho đến khi kết hợp. Thêm nước muối nếu cần để đạt được kết cấu kem.



**KRAUTCHEESE**  
page 284

**HERB SCHMEAR**  
page 282

**GADO GADO SCHMEAR**  
page 284

## Kimcheese

### ***Kim chi pho mát***

8 ounce kem pho mát, làm mềm

4 muỗng canh Kimchi

Một vài thìa cà phê nước muối kim chi lên men hoặc nước cốt chanh

*Cho phô mai kem và kim chi vào máy xay cắt thực phẩm và trộn cho đến khi kết hợp nhuyễn. Thêm nước muối nếu cần để đạt được kết cấu kem.*

## Krautcheese

8 ounce kem pho mát, làm mềm

1 ounce pho mát feta

½ cốc rau củ muối chua tùy chọn:

**Chanh-Thì là), Chanh-Bạc hà Hy Lạp hoặc Cải bó xôi chanh**

Một vài thìa cà phê nước muối lên men hoặc nước cốt chanh

*Trộn kem pho mát, feta và rau củ muối chua trong máy chế biến thực phẩm và trộn cho đến khi kết hợp. Thêm nước muối nếu cần để đạt được kết cấu kem.*

## Cranberry Blue Cheese

8 ounces cream cheese, softened

3 ounces blue cheese

¾ cup Pickled Cranberries (page 274)

A few teaspoons extra cranberry brine or lemon juice

8 ounce kem pho mát, làm mềm

3 ounce pho mát xanh

¾ chén Nam việt quất ngâm

Thêm vài thìa cà phê nước muối nam việt quất hoặc nước cốt chanh

*Cho kem phô mai, phô mai xanh và nam việt quất vào máy xay cắt thực phẩm và trộn cho đến khi kết hợp. Thêm nước muối nếu cần để đạt được kết cấu kem.*

## Gado Gado Schmeear

1 cốc bơ đậu phộng

½ thìa cà phê mật ong

½ thìa cà phê shoyu hoặc nước tương

½ chén Kimchi

Cho bơ đậu phộng, mật ong và shoyu vào bát. Vắt nhẹ kim chi để ráo nước, cắt trừ nước muối; vắt nhuyễn. Cho

*kim chi vào hỗn hợp bơ đậu phộng.  
Khuấy cho đến khi mịn, thêm nước*

*muối nếu cần để đạt được kết cấu  
kem.*



## Sauerkraut Frittata

### Trứng rán kiểu Ý Dưa cải bắp

Phục vụ 4 suất

*KHÔNG CHƯA GLUTEN , ĂN CHAY*

Dưa cải bắp là món ăn tự nhiên với thịt và xúc xích, và nó cũng rất hợp với trứng và phô mát. Frittata về cơ bản là một món trứng tráng dẹt có nhân được nướng bên trong. Nó có vẻ đẹp rực rỡ của một chiếc bánh quiche mà không cần đến công đoạn hoặc gluten của vỏ bánh. Một ưu điểm khác là nó sẵn sàng phục vụ tất cả cùng một lúc, không gặp rắc rối khi giữ ấm từng đĩa trứng tráng riêng lẻ.

Vẻ đẹp của công thức này là nó có thể thay đổi dễ dàng chỉ bằng cách thay đổi loại rau củ muối chua hoặc các loại thảo mộc. Để món ăn đậm đà hơn, hãy thêm cá hồi hun khói hoặc xúc xích Ý.

**1 củ hành tây, thái mỏng**

**2 muỗng canh dầu ô liu**

**6 quả trứng**

**Muối và hạt tiêu đen mới xay**

**Muỗng cà phê nhục đậu khấu tươi xay**

**3 tép tỏi băm**

**1 ½ cốc Naked Kraut , hoặc bất kỳ loại rau củ muối chua nào khác, đã ráo nước**

**2 thìa bơ**

**2 thìa phô mát Parmesan (tùy chọn)**

1. Làm nóng lò trước 350°F.

2. Xào hành tây từ từ với 1 muỗng canh dầu ô liu cho đến khi có màu caramel; để qua một bên.

3. Đập trứng vào một cái bát lớn. Thêm muối và tiêu cho vừa ăn, nhục đậu khấu, 1 thìa dầu và tỏi. Đánh nhẹ.

4. Nhẹ nhàng bóp rau củ muối chua để loại bỏ hầu hết chất lỏng; nó phải ẩm nhưng không nhỏ giọt. Khuấy đều rau củ muối chua và hành tây đã ngấm lên màu caramel vào hỗn hợp trứng.

5. Làm nóng chảo rán chống dính 10 inch chịu được lò trên lửa vừa và nhỏ. Đun chảy bơ trong chảo, tắt bếp rồi đổ hỗn hợp trứng-rau củ muối chua vào. Sau đó chuyển chảo vào lò nướng

6. Nướng từ 20 đến 25 phút, hoặc cho đến khi bánh chín.

7. Lấy ra khỏi lò và rắc phô mai lên nếu dùng.

#### **Christopher viết**

Mặc dù có vẻ là vĩnh cửu khi bạn ở giữa vụ bí ngòi, nhưng những ngày bí ngòi bội thu không kéo dài lâu. Trong cơn bão bí ngòi, bánh nướng xốp bí ngòi là một tiêu chuẩn tại trang trại của chúng tôi, chủ yếu là vì đây là mùa thu hoạch, có nghĩa là bữa ăn sáng diễn ra giữa lúc thu hoạch vườn vào sáng sớm và giữa buổi sáng trong gian bếp lên men.

Chúng tôi đã cố gắng bảo quản vụ mùa thông qua đông lạnh và sấy khô, và cả hai đều hoạt động tốt. Kirsten đã sử dụng bí ngòi cắt nhỏ đông lạnh trong nước sốt có nhiều sọc khác nhau vào mùa đông, và những miếng bí ngòi sấy khô dày dặn được ưa chuộng sử dụng ngay khi lấy ra khỏi máy sấy, có nghĩa là chúng không để được lâu. Chúng tôi đang tìm kiếm một cách gì đó mới khi

Kirsten thử lên men và kết quả khả quan cho chúng tôi một lựa chọn bảo quản khác khi có nhiều bí ngòi.

Bây giờ bữa sáng muffin (bánh nướng xốp) của chúng tôi kéo dài sang mùa thu, ít nhất là cho đến khi vại bí ngòi lên men cuối cùng hoàn tất. Tôi yêu tất cả những thứ ngọt ngào cũng như Kirsten yêu món mặn, vì vậy chúng tôi có một công thức cho cả hai nhóm. Nếu bạn có công thức làm bánh muffin bí ngòi yêu thích, hãy thử với bí ngòi lên men. Cách sửa đổi duy nhất mà chúng tôi đề xuất là giảm lượng muối đi một chút, có thể là một phần ba. Bạn cũng sẽ thấy những chiếc bánh nướng xốp này tăng lên một cách tuyệt vời.

## **Savory Zucchini Muffins**

### **Bánh xốp nướng bí ngòi mặn**

Sản lượng: 12 bánh nướng xốp lớn

ĂN CHAY

*Những chiếc bánh nướng xốp này tốt*



nhất nên được ăn khi còn ấm với một  
phiến bơ dày ở giữa hoặc trộn với pho  
mát kem.

**6 muỗng canh dầu dừa, đun chảy và  
để nguội**

**2 quả trứng**

**2 chén bột mì đa dụng không tẩy  
trắng**

**2 ½ thìa cà phê bột nở**

**½ thìa cà phê muối**

**1 thìa xô thơm tươi băm nhỏ hoặc 1  
thìa xô thơm khô**

**1 muỗng canh mùi tây tươi băm nhỏ**

**1 thìa hương thảo tươi băm nhỏ  
hoặc**

**½ thìa hương thảo khô**

**1 - 2 củ hành lá, thái mỏng**

**2 cốc Zucchini Kraut (Bí ngòi muối  
chua)**

1. Làm nóng lò ở 350 ° F. Bôi mỡ vào  
chảo bánh muffin 12 cốc.

2. Đánh tan dầu dừa và trứng trong  
một bát lớn.

3. Trong một bát khác, rắc bột mì, bột  
nở và muối vào cùng. Cho rau thơm  
và hành lá vào.

4. Luân phiên thêm bí ngòi đã lên men  
và các nguyên liệu khô vào hỗn hợp

ướt.

5. Đổ đầy 2/3 cốc muffin.

6. Nướng trong vòng 35 đến 40 phút,  
hoặc cho đến khi sạch cây tăm cắm  
vào giữa bánh.

7. Để bánh nướng xốp nguội trong vài  
phút trước khi lấy ra khỏi chảo.

## **Spiced Zucchini Muffins** **Bánh nướng xốp bí ngòi** **thái lát**

Sản lượng: 12 bánh lớn

ĂN CHAY

Cần ít thời gian để chuẩn bị những  
chiếc bánh nướng xốp này vào lò  
nướng vì bí ngòi đã được chuẩn bị  
sẵn.

**6 muỗng canh dầu dừa, đun chảy và  
để nguội**

**1/3 cốc đường**

**2 quả trứng**

**1 ½ thìa cà phê chiết xuất vani**

**2 chén bột mì đa dụng không tẩy**

*trắng*

*2 ½ thìa cà phê bột nở*

*1 thìa cà phê quế*

*¾ thìa cà phê hỗn hợp gia vị allspice*

*½ thìa gừng xay*

*½ thìa cà phê nhục đậu khấu*

*½ thìa cà phê muối*

*2 cốc Zucchini Kraut (bí ngòi muối chua)*

*½ chén nho khô hoặc quả lý chua*

*½ chén quả óc chó cắt nhỏ*

*1. Làm nóng lò ở 350 ° F. Bôi dầu vào chảo bánh muffin 12 cốc.*

*2. Đánh tan dầu dừa, đường, trứng và vani trong một tô lớn.*

*3. Trong một bát khác, rắc bột mì, bột nở, gia vị và muối.*

*4. Luân phiên thêm bí ngòi đã lên men và các nguyên liệu khô vào hỗn hợp ướt. Quấy nho khô và quả óc chó vào.*

*5. Đổ đầy 2/3 cốc bánh muffin.*

*6. Nướng trong vòng 35 đến 40 phút, hoặc cho đến khi sạch cây tăm cắm vào giữa bánh.*

*7. Để bánh nướng xốp nguội trong vài phút trước khi lấy ra khỏi chảo.*

## **Rancher Enchiladas**

### **Bánh Rancher Enchiladas**

*Phục vụ 6 suất*

**KHÔNG GLUTEN**

*Nhiều năm trước, khi chúng tôi vẫn còn học đại học, một người bạn đã biến tấu công thức này. Đây là những chiếc bánh enchiladas mà mẹ cô đã ăn trong trang trại mà cô lớn lên ở Silver City, New Mexico. Chúng tôi đặt tên cho chúng là Rancher Enchiladas, và công thức đã đi cùng chúng tôi qua nhiều năm và hiện được cập nhật bằng việc bổ sung thêm curtido. Món lên men này của người Mỹ Latinh tỏa sáng ở đây. Chuẩn bị món này cho bữa nửa buổi sáng Chủ nhật hoặc cho bất kỳ bữa ăn nào.*

*Công thức này tuy đơn giản nhưng đòi hỏi bạn phải khéo léo một chút ở cuối để kết hợp tất cả lại với nhau và dọn được sáu đĩa ra bàn.*

## NHÂN

1 onion, diced  
1 tablespoon olive oil  
1 pound ground grass-fed beef  
1 tablespoon chile powder  
½ teaspoon ground cumin

1 dozen corn tortillas  
½ -1 cup coconut or other frying oil  
2 cups Curtido (page 133)  
3 cups or 2 (16-ounce) cans red enchilada sauce  
6 eggs  
Butter, for frying eggs  
½ pound cheese, Cheddar or jack style, shredded

*1 củ hành tây, thái hạt lựu  
1 thìa dầu ô liu  
1 pound thịt bò ăn cỏ xay  
1 thìa bột ớt  
½ thìa thì là xay  
1 tá bánh ngô  
½ -1 chén dầu dừa hoặc dầu chiên khác  
2 cốc Curtido  
3 cốc hoặc 2 lon (16 ounce) sốt enchilada đỏ  
6 quả trứng  
Bơ dùng để chiên trứng*

*½ pound pho mát, loại Cheddar hoặc jack, cắt nhỏ*

*1. Làm nóng vỉ nướng thịt. Đặt sáu 6 cái đĩa sử dụng được trong lò lên trên quầy.*

*2. Làm nhân bánh: Xào hành tây thái hạt lựu trong dầu ô liu cho đến khi có màu trong; thêm thịt bò. Rắc bột ớt và thìa là, và tiếp tục chiên cho đến khi thịt bò chín vàng và chín. Giữ ấm cho phần nhân trên lửa nhỏ.*

*3. Đổ đủ dầu vào đáy chảo nhỏ để phủ bánh tortilla. Đun dầu đến khi thật nóng nhưng không bốc khói, cho từng chiếc bánh vào chiên từng chiếc bánh trong khoảng 5 giây cho đến khi bánh chín mềm nhưng không giòn.*

*4. Dùng kẹp, chuyển bánh sang khay nướng có lót giấy để ráo nước.*

*5. Đặt mỗi bánh tortilla trên mỗi đĩa. Chia đều phần nhân thịt bò cho các miếng bánh ngô. Dùng thìa múc 1/3 cốc curtido lên trên từng chiếc và phủ một cái tortilla khác xếp chồng lên trên.*

6. Sử dụng nhiều chảo, chiên trứng lướt sơ 2 mặt trong bơ, và đặt một cái lên trên mỗi chồng bánh tortilla.

7. Chia đều nước sốt enchilada lên bánh tortillas, rắc phô mai lên trên và đặt các đĩa dưới lò nướng từ 5 đến 8 phút để phô mai tan chảy. Thường thức ngay lập tức.

## **Smoky Kraut Quiche** **Bánh Quiche rau củ muối chua có vị khói**

Phục vụ 6 tới 8 người

ĂN CHAY

Món rau củ muối chua vị khói mang đến cho món ăn này một hương vị đậm đà "như thịt", trong khi vẫn hoàn toàn là món chay. Chúng tôi thường phục vụ món này tại lớp học, Kraut Around the Clock. Trong khi các học sinh đang ở trong bếp lên men với Kirsten, thì Christopher ở trong bếp khác chuẩn bị tất cả các thứ dưa cải bắp cho bữa trưa.

### **LỚP VỎ BÁNH**

1 1/3 cốc bột mì đa dụng chưa tẩy trắng

7 muỗng canh bơ lạnh, cắt thành miếng nhỏ

1 quả trứng

Chút muối

### **PHẦN NHÂN**

2 cups Smoky Kraut (page 135), with brine squeezed out

8 ounces Swiss cheese, shredded

3 eggs

1 cup half-and-half

1/4 teaspoon nutmeg

2 cốc Smoky Kraut (rau củ muối chua có vị khói), vắt kiệt nước muối

8 ounce phô mát Thụy Sĩ, cắt nhỏ

3 quả trứng

1 cốc half-and-half

1/4 thìa cà phê nhục đậu khấu

1. Làm vỏ bánh: Cho bột mì vào tô, quét bơ vào. Thêm trứng và muối, dùng nĩa trộn đều cho đến khi hỗn hợp giống như bột thô.

2. Chuyển bột sang bề mặt nhào bột và nhào nhẹ cho đến khi hỗn hợp kết dính lại với nhau. Cố gắng không nhào bột quá mức.

3. Nặn bột vào đĩa 4 inch, bọc nilon và để trong tủ lạnh 30 phút.
4. Trong khi đó, chuẩn bị nhân bánh:  
Cho rau củ muối chua đã ráo nước vào bát và rắc phô mai bào sợi. Trong một bát khác, đánh trứng với half-and-half; cho hạt nhục đậu khấu vào.
5. Làm nóng lò ở 400 ° F.
6. Lấy bột ra khỏi tủ lạnh và để mềm trong 5 phút. Lăn bột trên bề mặt làm việc, dùng pin lăn cán bột nếu cần, để vừa với chảo bánh 9 inch. Cho vỏ bánh vào chảo và gấp mép lại.
7. Phết đều hỗn hợp rau củ muối chua / phô mai vào vỏ bánh, sau đó đổ hỗn hợp trứng lên trên.
8. Nướng bánh quiche trong 30 phút, cho đến khi bánh chín và có màu nâu đẹp mắt. Để nguội từ 5 đến 10 phút trước khi dùng.





SMOKY KRAUT QUICHE







## CHƯƠNG 10

# Snacks

# Đồ ăn vặt

### ĂN ĐỒ NGÂM MỖI NGÀY GIÚP TRÁNH XA BÁC SĨ

*Giờ ăn nhẹ là một cách tốt để kết hợp các loại rau lên men vào chế độ ăn uống của con cái bạn (hoặc bất kỳ người cầu kỳ nào). (Vị giác của trẻ em dễ tiếp thu hơn và do đó nhạy cảm hơn.) Tại gian hàng chợ, chúng tôi đã quan sát thấy những trẻ nhỏ không thể ăn đủ Lemon-Dill Kraut (Chanh – thì là muối chua) , hoặc thậm chí cả kim chi. Chúng tôi thường tự hỏi liệu cơ thể của những đứa trẻ này có đang thêm thức ăn lên men hay không.*

*Chương này bắt đầu với bánh quy giòn, khoai tây chiên giòn và nước*

*chấm và kết thúc với đồ ăn nhẹ cũng có thể là món khai vị - rau củ lên men sành điệu khi kết hợp với rượu vang.*

#### **Brine Crisps**

#### **Khoai tây chiên giòn nước muối**

Sản lượng: 1 pound khoai tây chiên giòn

KHÔNG GLUTEN, RAW, VEGAN

*Vì vậy, bây giờ bạn là một chuyên gia thực phẩm lên men, tủ lạnh của bạn có nhiều màu sắc và hương vị của rau củ muối chua, kimchi và dưa chua. Bạn*

đang đặt một món yêu thích lên men trong mỗi bữa ăn.

Nhưng có một thứ khác: một bộ sưu tập các lọ nhỏ ở phía sau tủ lạnh với nước muối còn sót lại từ dưa cải bắp, kim chi hoặc rau củ ngâm muối. Là một chuyên gia lên men, bạn biết để dành tất cả loại thuốc tiên tuyệt vời này còn sót lại dưới đáy vại hoặc lọ. Là người cung cấp tất cả mọi thứ rau củ muối chua, chúng tôi kết thúc với những lọ nước muối rất lớn còn sót lại. Đó là khi chúng tôi phát triển các món khoai tây chiên giòn phổ biến này (và bánh quy giòn trên trang tiếp theo).

Chúng giống như khoai tây chiên - có kích thước không đồng đều và bạn không thể ngừng cho vào miệng. Bạn có thể sử dụng hạt lanh nâu hoặc vàng. Chúng tôi thích sử dụng hỗn hợp vì nó mang lại cho bánh quy một kết cấu với những hạt màu nâu sẫm hơn và xỉn hơn và những hạt màu vàng sáng bóng.

**2 cốc hạt lanh (kết hợp giữa nâu và vàng rất đẹp)**

**1 ½ cốc nước muối lên men bất kỳ**

**1 cốc nước muối**

1. Trộn hạt lanh và nước muối trong một thùng chứa có thể giữ chúng và nở ra khi hạt ngâm trong nước muối.

2. Đậy nắp hộp chứa và để ngâm trong 12 giờ, thỉnh thoảng khuấy nếu thấy thuận tiện (nói cách khác, nếu bạn bắt đầu ngâm vào ban đêm để làm bánh quy vào ngày hôm sau thì không cần phải dậy giữa đêm và khuấy).

3. Trái đều hỗn hợp hạt lanh nhớt nháp sền sệt lên các khay sấy được trang bị tấm trải da trái cây. Đừng thử rải chất này trên các sấy thông thường (như chúng tôi đã làm đợt đầu tiên) trừ khi bạn có đủ kiên nhẫn để làm sạch các hạt nhỏ ra khỏi lưới. Bạn trải càng mỏng thì khoai tây chiên càng mỏng. Khi thực hành, bạn có thể dàn mỏng hạt đến mức khi hoàn thành, bạn có thể dùng tay bẻ theo kích thước tùy thích. Nếu bạn quyết định để chúng dày hơn một chút, khoai tây chiên giòn sẽ phù hợp hơn để nhúng vào hỗn hợp phết.

4. Sấy ở hoặc dưới 103 ° F.



5. Kiểm tra khoai tây chiên giòn sau 10 đến 12 giờ. Khi chúng gần như khô, lật chúng lại cho đều, để thêm khoảng 1 giờ nữa.

6. Khi khoai tây chiên khô và giòn hoàn toàn, hãy bỏ các tấm ra theo kích thước mong muốn. Cất trữ trong hộp kín. Chúng sẽ giữ tươi giòn trong vài tuần. Nếu bạn muốn làm giòn lại, bạn có thể làm điều này bằng cách sấy trong khoảng một giờ.

## **Brine Crackers** **Bánh quy giòn nước muối**

Sản lượng: 1 pound bánh quy giòn  
KHÔNG GLUTEN, RAW, VEGAN

Công thức này rất linh hoạt và có thể thay đổi bằng cách sử dụng các loại hạt khác nhau hoặc thay thế một phần hạt lanh bằng hạt Chia. Những chiếc bánh quy giòn này là một biến thể của công thức trước nhưng có độ đặc khác với khoai tây giòn nước muối Brine Crisps. Chúng được cắt thành các hình vuông nhỏ và trải rộng.

Bánh quy giòn (và khoai tây chiên giòn) có hương vị của bất kỳ loại nước muối lên men nào mà bạn ngâm hạt và quả hạch. Một số hương vị yêu thích của chúng tôi bao gồm New York Deli-Style Pickle cracker (bánh quy giòn dưa chua kiểu New York), Kimchi crackers (bánh quy giòn kim chi) với một chút cay-nóng, và bánh quy giòn Curtido.

***3/4 pound hạt lanh (kết hợp giữa nâu và vàng rất đẹp)***

***1/4 pound hạnh nhân***

***1 qt nước muối lên men***

1. Trộn hạt, quả hạch và nước muối trong bát hoặc hộp có nắp đậy và ngâm trong 12 giờ, thỉnh thoảng khuấy nếu thuận tiện.

2. Trong máy xay thực phẩm, trộn hỗn hợp cho đồng nhất, sau đó trải đều trên các tấm sấy như được mô tả trong công thức Brine Crisps (Khoai tây chiên giòn nước muối).

3. Khử nước ở hoặc dưới 103 ° F.

4. Kiểm tra bánh quy giòn sau 10 đến

*12 giờ. Khi chúng gần khô, hãy lật chúng lại cho đều, thêm 1 đến 2 giờ nữa.*

*5. Chuyển sang thót và cắt theo kích thước mong muốn. Cắt trữ trong hộp kín. Bánh sẽ giữ tươi giòn trong vài tuần.*

## BÍ KÍP KHI LÀM KHOAI TÂY CHIÊN GIÒN VÀ BÁNH QUY GIÒN

»Lật bánh quy giòn hoặc khoai tây giòn khi chúng vẫn còn hơi dính nhưng gần như đã khô. Bằng cách này, bạn sẽ làm khô đều cả hai mặt.

»Máy sấy tốt hơn có thể mang lại cho bạn kết quả tốt hơn về độ đồng đều của quá trình sấy và bảo quản các enzym thô. Chọn loại có bộ điều nhiệt và hẹn giờ nếu có thể.

»Nếu sử dụng máy xay sinh tố gia đình thay vì máy xay cắt thực phẩm, hãy thêm một ít hỗn hợp bánh quy giòn vào một chiếc bát lớn ngay khi các lưỡi dao bắt đầu gặp khó khăn để xử lý mọi thứ đồng đều.

»Nếu sử dụng máy ép trái cây kiểu Champion thay vì máy xay thực phẩm, hãy đảm bảo sử dụng khoảng trống để đẩy mọi thứ đi thẳng qua thay vì màn ép.

»Năng suất của bạn sẽ tương đương với số lượng hạt mà bạn bắt đầu, vì vậy 1 pound hạt, trộn với một qt nước muối, sẽ tạo ra hơn 1 pound bánh quy giòn một chút.

»Quả óc chó có thể thay thế hạnh nhân. Hương vị đều ngon; tuy nhiên, bánh quy có thể “nhiều dầu” hơn một chút.

»Hãy thử bất kỳ loại nước muối nào: củ dền, thì là ngâm muối hoặc bất kỳ loại nước muối ngâm chua nào, hầu hết mọi loại rau củ muối chua hoặc kim chi, kết hợp đặc biệt của riêng bạn. . .

»Nếu bạn không có đủ nước muối cho công thức, hãy sử dụng những gì bạn có và tạo ra sự khác biệt với nước không khử trùng clo. Hương vị sẽ khó thấy hơn rất nhiều nhưng vẫn thơm ngon.



## Pickled Almonds

### Hạnh nhân ngâm muối

Sản lượng: 4 cốc

KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY

Ngâm các loại hạt trong nước muối rất quan trọng trong việc tăng khả năng tiêu hóa. Các loại hạt chứa chất ức chế enzym và axit phytic; cả hai đều bị phá vỡ bằng cách ngâm nước. Muối vô hiệu hóa các chất ức chế enzym, cho phép cơ thể chúng ta hấp thụ các loại hạt đúng cách. Vì vậy, theo lẽ tự nhiên, chúng tôi sử dụng nước muối tăng cường lên men, hoặc nước muối, để ngâm các loại hạt.

Phần tốt nhất là hương vị gây nghiện tuyệt vời đạt được - giòn giòn với một chút muối. Nước muối cà ri cho hạt điều, nước muối Curtido cho hạt bí ngô. . . hãy để trí tưởng tượng dẫn dắt bạn.

Công thức này yêu cầu hạnh nhân. Quá trình này giống nhau đối với bất kỳ loại hạt nào bạn chọn để ngâm: quả óc chó, quả hồ đào, hạt điều, quả phỉ,

hạt thông, hạt bí ngô hoặc bất kỳ loại hạt nào khác.

#### 4 cốc hạnh nhân hoặc các loại hạt khác

**Đổ nước muối lên men để bao phủ các loại hạt**

1. Ngâm các loại hạt trong nước muối trong 12 giờ.
2. Trải các loại hạt ra khay sấy.
3. Sấy ở nhiệt độ 103 ° F trở xuống trong tổng số 12 đến 14 giờ.
4. Kiểm tra các loại hạt sau 10 đến 12 giờ. Nếu chúng khô, chúng sẽ giòn nhẹ; nếu không, cảm giác miệng sẽ mềm và có đầy ruột. Nếu các loại hạt chưa khô, hãy tiếp tục sấy trong vài giờ nữa. Điều quan trọng là các loại hạt phải khô hoàn toàn, nếu không chúng có thể bị mốc khi bảo quản - nghĩa là, giả sử chúng không hết nhanh khi ở quanh đây.
5. Bảo quản trong hộp kín. Chúng sẽ giữ tươi mới trong nhiều tuần.

## Chipotle Kraut Dip Nhúng rau củ muối chua ớt Chipotle

Sản lượng: khoảng 1 cốc

KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY

Mặc dù gần đây được các đầu bếp nổi tiếng và nền văn hóa chính thống “phát hiện”, ớt chipotle được cho là có từ nền văn minh Aztec. Giả thiết cho rằng việc sấy khô ớt jalapenos bằng khói ra đời như một cách để giải quyết vấn đề làm thế nào để bảo quản những trái ớt dễ bị thối có vách thịt. Hoặc có lẽ các đầu bếp nổi tiếng của Aztec nhận ra rằng hương khói đi cùng với độ cay nóng của jalapeno là một sự kết hợp hấp dẫn.

Như chúng tôi đã đề cập, tính nóng của ớt đến từ hợp chất alkaloid capsaicin . Ngọn lửa capsaicin này được “dập tắt” (hoặc ít nhất là làm dịu) bởi chất béo trong kem chua hoặc bơ, làm cho món nhúng trở thành một món ăn dịu nhẹ.

Thưởng thức món nhúng này với

khoai tây chiên, bánh quy giòn hoặc các lát rau như cà rốt, cần tây và ớt chuông.

*½ cốc Chipotle Squash Kraut ( Bí muối chua với ớt Chipotle)*

*½ cốc kem chua*

Đơn giản chỉ cần trộn bí muối chua với kem chua trong bát.

## BIẾN THỂ: Vegan Dip

*2 quả bơ chín*

*½ cốc Chipotle Squash Kraut*

*1 thìa nước chanh*

1. Cắt đôi quả bơ và bỏ hạt. Múc cùi bơ vào bát. Dùng nĩa nghiền cho đến khi được hỗn hợp khá mịn.

2. Thêm Chipotle Squash Kraut và nước cốt chanh. Khuấy cho đến khi hỗn hợp đều.

## French Onion Dip

Sản lượng: 2 cốc

KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY

Đây không phải là món hành tây nhúng của bà được làm với hỗn hợp bột canh; đúng hơn, đó là một loại

*thức uống chứa men vi sinh chưa qua chế biến sẽ đáp ứng nhu cầu ăn vặt mà không có hại cho sức khỏe.*

***½ chén Gia vị Onion Soup “Súp Hành tây”***

***1 ½ cốc pho mát kefir hoặc kem chua***

***1 thìa cà phê ớt bột***

***Nước cốt 1 quả chanh nhỏ (2 thìa canh)***

***Chút muối***

*1. Đặt gia vị hành tây sấy vào máy xay sinh tố hoặc máy xay cắt thực phẩm và xay nhồi để phá vỡ nó. Sau đó thêm kefir hoặc kem chua, ớt bột paprika, nước cốt chanh và muối. Xay nhồi vừa đủ để trộn đều các nguyên liệu.*

*2. Làm lạnh nước nhúng trong vài giờ để các hương vị hòa quyện.*

**Sour Cream and Chives Dip**

**Nhúng họ tây và kem chua**

Sản lượng: 1 cốc

**KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY**

*Nó không đơn giản hơn món chip dip cổ điển này (món snack gồm khoai tây chiên kèm sốt chấm). Nếu bạn không thích khoai tây chiên, hãy thưởng thức món này bên trên khoai tây nướng.*

***1 cốc kem chua***

***1 thìa họ tây lên men***

***Muối và hạt tiêu đen mới xay***

*Trộn kem chua với họ, muối, tiêu và thưởng thức.*

**Black Bean Salsa**

**Salsa đậu đen**

Sản lượng: 2 cốc

**KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY**

*Khi chúng ta có sẵn bánh ngô tortillas và pho mát, món ăn nhẹ thích hợp cho trẻ em tuổi teen là quesadillas. Bánh Tortillas phủ phô mai và Salsa đậu đen tạo thành một món ăn nhẹ đủ dinh dưỡng và lành mạnh để giữ chúng cho đến bữa tối. Món salsa này cũng dùng như món nhúng với bánh ngô corn chips.*

1 chén đậu đen nấu chín  
 2 quả cà chua lớn, cắt hạt lựu  
 1 quả bơ, cắt hạt lựu  
 ½ bó ngò, cắt nhỏ  
 ½ chén hành tây lên men, cắt nhỏ  
 1 muỗng cà phê **Garlic Paste** (Hỗn hợp gia vị tỏi) hoặc  
 1 nhánh tỏi băm nhỏ  
 ½ chén Rau Edgy xắt hạt lựu hoặc  
 1 quả ớt jalapeno, thái hạt lựu  
 Nước ép của 1 quả chanh

1. Cho đậu, cà chua, bơ và rau mùi vào bát. Cho hành tây, tỏi, rau và nước cốt chanh vào đảo đều.

2. Để yên salsa, đậy nắp, ở nhiệt độ phòng trong một giờ để hương vị ngấm.

3. Ném thử và cho vào tủ lạnh khi hương vị đã hòa quyện. Salsa sẽ giữ được trong tủ lạnh khoảng một tuần.

## **Radicchio Tapenade** **Gia vị Tapenade rau diếp xoăn Radicchio**

Sản lượng: 2 cốc

KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY, RAW

Nếu bạn muốn dễ ăn rau đắng, thì công

thức này là hoàn hảo. Yếu tố đắng được làm dịu bởi hương vị nồng của ô liu và nụ bạch hoa đã được chế biến. Thường thức món này dưới dạng phết lên lớp nền yêu thích của bạn, chẳng hạn như bánh quy giòn, bánh mì giòn hoặc khoai tây.

## **1 cốc (đóng gói) Radicchio-Garlic Kraut (Rau diếp xoăn Radicchio- Tỏi muối chua)**

1 chén ô liu kalamata có lỗ, để ráo  
 1 (4 ounce) nụ bạch hoa, để ráo  
 1-2 muỗng canh dầu ô liu (tùy chọn)

Cho rau củ muối chua, ô liu và nụ bạch hoa vào máy xay cắt thực phẩm. Xay nhồi cho đến khi gần mịn. Thêm dầu, nếu sử dụng, để có kết cấu kem mịn hơn.

## **Baba Ganoush** **(Món cà tím khai vị Trung Đông)**

Sản lượng: 2 cốc

KHÔNG GLUTEN, VEGAN, RAW

Vẻ đẹp của công thức này là tốc độ thực hiện. Không cần rang và nạo cà tím nóng, chỉ cần đo và trộn. Vì cà tím lên men đã có tính axit nên nước chanh cũng được bỏ qua.

Đây là món ăn tốt để nhúng với pita hình tam giác, khoai tây chiên hoặc bánh quy giòn. Nó có thể là một phần của đĩa meze (khai vị) Trung Đông. Và nếu bạn đang tìm kiếm một món ăn nhẹ thịnh soạn, nó cũng có thể được dùng để phết lên chiếc bánh sandwich hoặc cuốn có bề mặt mở.

**2 cốc Cà tím lên men**

**½ chén sốt bơ vùng tahini**

**3 tép tỏi hoặc 1 củ tỏi nướng**

**1-2 muỗng canh mùi tây tươi hoặc lên men cắt nhỏ**

**Chút muối**

**Dầu ô liu**

**Ớt bột paprika xông khói**

1. Cho cà tím, sốt bơ vùng tahini, tỏi, mùi tây và muối vào máy xay cắt thực phẩm và xay nhuyễn.

2. Thường thức đồ nhúng trong một bát nông, trang trí với một giọt dầu ô

liu và rắc ớt bột xông khói.

## **Kraut Balls**

### **Viên chả rau củ muối chua**

Sản lượng: 16 viên

Hầu hết chúng ta đều không thể cưỡng lại những món chiên giòn, và những viên chả có kem béo ngậy này cũng không ngoại lệ. Câu chuyện về những viên chả dưa cải bắp nằm ở đâu đó trong khu vực Akron, Ohio. Ở Bờ Tây, chúng tôi chưa bao giờ được thưởng thức những món truyền thống đích thực, nhưng những phiên bản món ăn của chúng tôi rất ngon. Chúng tôi không chỉ định hương vị rau củ muối chua sẽ sử dụng, vì nhận thấy rằng hầu hết mọi thứ đều hoạt động tốt.

Dùng như một món khai vị nóng hoặc một món phụ xuất sắc, với nước sốt mù tạt để chấm.

*1 chén thịt nguội băm nhỏ  
1 thìa bơ  
1 củ hành tây nhỏ, thái hạt lựu  
1 chén bột mì đa dụng không tẩy  
trắng  
Một nhúm mù tạt khô hoặc / muỗng  
cà phê mù tạt đã chế biến  
1 cốc sữa  
2 chén dưa cải bắp, để ráo và thái  
nhỏ  
1-2 muỗng canh mùi tây băm  
½ chén bột khoai tây  
Dầu dừa đủ để chiên ngập dầu*





**KRAUT BALLS MUSTARD  
SAUCE  
VIÊN RAU CỦ MUỐI CHUA  
NƯỚC SỐT MÙ TẠT**

*½ chén mù tạt Dijon  
½ cốc kem chua*

- 1. Cho giăm bông vào máy xay cắt thực phẩm và xay nhồi cho đến khi chúng được thái nhỏ.*
- 2. Đun chảy bơ trong chảo, sau đó cho hành tây và giăm bông vào. Xào cho đến khi hành trong mờ và chuyển sang màu nâu nhẹ.*
- 3. Cho bột mì, mù tạt và sữa vào khuấy đều. Hỗn hợp này sẽ dày lên nhanh chóng; tiếp tục khuấy cho đến khi bột và sữa chín. Nó sẽ trở thành một loại bột nhão mịn.*
- 4. Lấy chảo ra khỏi bếp và để nguội. Trộn trong dưa cải bắp và mùi tây.*
- 5. Khi đủ nguội, cuộn hỗn hợp thành những viên nhỏ bằng quả óc chó. Chúng sẽ dính, vì vậy hãy lăn chúng trong một đĩa bột khoai tây để tạo cho chúng một lớp phủ nhẹ. (Điều này giúp tiết kiệm bước cuộn trong trứng*

*và vụn bánh mì đã đánh tan, đồng thời mang lại cho những viên tròn một kết cấu giòn và một chút hương vị chiên kiểu Pháp.)*

- 6. Làm nước sốt mù tạt bằng cách trộn rượu bia và kem chua với nhau.*
- 7. Đun nóng dầu trong nồi chiên hoặc chảo sâu. Thả các viên vào dầu nóng và chiên cho đến khi chín vàng, khoảng 5 phút. Dùng nóng với nước chấm mù tạt ăn kèm.*

## Pickle in a Blanket

Phục vụ 6 suất

**KHÔNG CHỨA GLUTEN**

Món này rất đơn giản và thỏa mãn, và chúng sẽ hết nhanh chóng.

**3-4 lát thịt bò ướp hun khói**

**pastrami tự nhiên**

**2-3 ounce phô mai chèvre hoặc phô mai kem, tại nhiệt độ phòng.**

**3-4 món New York Deli-Style**

**Pickles nguyên quả**

**(hoặc rau củ ngâm muối thì là lên men lacto khác)**

1. Đặt các lát pastrami (blanket – tấm chăn) lên thớt.

2. Phết một lớp phô mai chèvre mỏng lên nửa miếng pastrami.

3. Đặt rau củ ngâm muối lên mép của mỗi “tấm chăn” và cuộn rau củ ngâm muối vào trong đó.

4. Cắt các cuộn giấy thành các hình tròn.

## Beet Kraut on Cucumbers

### Củ dền muối chua lên dưa leo

Phục vụ 6 suất

**KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY**

Công thức này chắc chắn có thể dùng trong các bữa ăn giản dị hay sang trọng. Màu sắc vui nhộn, kết cấu kem giòn và ngọt nhẹ làm hài lòng trẻ em, nhưng nó cũng trông sang trọng được phục vụ trên khay gỗ hoặc đĩa đẹp như món khai vị trong bữa tiệc.

**4 ounce phô mai kem hoặc phô mai chèvre tươi, ở nhiệt độ phòng**

**1 quả dưa chuột, thái thành từng khoanh tròn**

**½ chén Simple Beet Kraut (Củ dền muối chua đơn giản), để ráo nhẹ**  
**Cây thì là, cành nhỏ (tùy chọn)**

Phết kem phô mai lên các khoanh dưa chuột. Phủ lên trên mỗi khoanh một nắm củ dền muối chua và trang trí với một nhánh thì là tươi, nếu bạn có một ít

## Smoky Dates

### Chà là Hun khói

*Phục vụ 6 suất*

**KHÔNG CHỨA GLUTEN**

*Món khai vị này tự nói lên điều đó. Ngọt ngào, mùi khói, thơm! Bỏ qua pho mát và nó trở nên vừa thuần chay và raw.*

**6 quả chà là Medjool**

**12 lát nhỏ, mỏng, phô mai cứng lâu năm thơm ngon (tùy chọn)**

**¼ cốc Smoky Kraut (Rau củ muối chua vị khói), để ráo nước nhẹ, hoặc Naked Kraut**

1. *Cắt chà là theo chiều dọc. Loại bỏ các hạt.*
2. *Nhồi chà là với pho mát (nếu sử dụng) và phủ lên trên rau củ muối chua; nếu không, hãy bỏ qua pho mát và thêm một chút rau củ muối chua vào chà là.*







## CHƯƠNG 11

# Lunch — BỮA TRƯA

---

### FERMENTS ON THE GO THỰC PHẨM LÊN MEN CHO NHỮNG NGƯỜI BẬN RỘN

*Có một câu ngạn ngữ rằng: "Ăn sáng như một vị vua, ăn trưa như một hoàng tử, và ăn tối như một kẻ ăn mày." Nhiều người tin rằng điều này có nghĩa là bữa ăn lớn nhất của bạn nên được thưởng thức vào những khoảng thời gian sớm trong ngày. Trong khi khoa học hiện đại cho chúng ta biết có một số sự thật đối với câu tục ngữ cổ này, nhưng theo nhiều cách, lối sống hiện đại của chúng ta không thích hợp với một bữa trưa giàu chất dinh dưỡng. Chương này sẽ trình bày những cách đơn giản để bữa ăn giữa trưa có thể trở thành bữa tiệc đầy đủ về mặt dinh dưỡng. Chúng ta sẽ bắt đầu với một số*

*lựa chọn nhanh chóng và dễ dàng (như bánh mì sandwich và nhân bọc, bánh ngọt và salad) hoặc các bữa ăn mà bạn có thể nấu tại nhà mà không cần quá phiền phức.*



## QUICK AND EASY LUNCH IDEAS

### Ý TƯỞNG VỀ BỮA TRƯA NHANH CHÓNG, DỄ DÀNG

#### Sandwiches

#### Bánh mì sandwich

Mặc dù chúng tôi đã bao gồm các công thức cụ thể cho bánh mì sandwich, nhưng bất kỳ loại bánh mì sandwich nào cũng có thể kết hợp với một số rau củ muối chua. Và đừng để “bánh mì sandwich” giữ bạn lại; tất cả các công thức trong chương này có thể được kết hợp tùy bạn lựa chọn. Đối với bánh mì sandwich nóng, hãy thêm rau củ lên men sau khi nướng hoặc gần cuối để tránh mất probiotic.

Trong chương này, chúng ta có những sản phẩm kinh điển, những món ăn lành mạnh, và một số nhân bánh sandwich hỗn độn, ngon ngọt, tốt cho sức khỏe, bởi vì ai có thể tranh cãi với niềm vui của một chiếc bánh sandwich

hỗn độn? Thường thức các công thức này trên bánh mì, khi làm món cuộn hoặc một mình với món salad rau xanh.

»Các biến thể sandwich pho mát nướng với rau củ muối chua có thể viết cả một chương. Hãy thử Leek-Cracked Pepper Kraut với pho mát cheddar có mùi hắc, hoặc pho mát Thụy Sĩ với sliced garlic dill pickles – tôi thì là cắt lát ngâm muối. Kathryn tại Farmhouse Culture đề xuất pho mát fontina được nấu chảy trên Apple-Fennel Kraut (táo-thì là Fennel muối chua) của Farmhouse Culture trên bánh mì lúa mạch đen, kết hợp với một ly Sauvignon Blanc.

»Nhiều rau củ lên men, không chỉ thì là ngâm muối, được cắt nhỏ và

trộn trong món salad cá ngừ, đặc biệt là món Curtido. Hoặc làm món salad cá hồi với OlyKraut's Eastern European Sauerkraut (Dưa cải bắp Đông Âu của Only Kraut) và sốt mayonnaise.

»Bất kỳ món mì ống hoặc bánh mì sandwich thịt bò nào đều là lễ tự nhiên khi kết hợp với rau củ muối chua, đặc biệt là món Reuben. Hoặc thử Rachel: Reuben làm bằng gà tây.

»Nhắc đến gà tây, còn Cranberry Relish (Relish nam việt quất) và một ít phô mai Brie nướng thì sao?

## Wraps

### Bánh cuộn

Bánh mì cuộn dân tộc - bánh mì dẹt, bánh ngô tortillas, bánh mì pitas, bánh mì naan - đã trở thành vật chứa đựng vô số món ăn kết hợp: rau, pho mát, thịt, salad, rau củ lên men; bất cứ điều gì. Rau củ muối chua, kim chi, relish, hoặc rau củ ngâm sẽ tạo sự sống động cho bất cứ thứ gì bạn có thể nghĩ ra và cuộn lại.

#### GLUTEN-FREE WRAPS

#### BÁNH CUỘN KHÔNG CHỨA GLUTEN

Đối với bánh cuốn không có gluten, hãy sử dụng cải rổ collard. Chúng đủ chắc chắn để bọc như một chiếc bánh burrito. Cắt bỏ phần cuống dày ở gốc lá, sau đó dùng pin lăn nhanh xuống sống lưng của lá cho mềm vừa đủ để gấp hoặc cuộn. Nếu bạn muốn gói mềm hơn một chút, hãy làm héo lá một chút bằng cách đặt

*nhANH nó lên chảo khô và nóng.*

## **Nachos, Quesadillas, Tacos, Burritos**

### **Bánh Nachos Quesadillas, Tacos, Burritos**

*Bất cứ thứ gì bạn cho salsa vào đều có thể dùng kèm rau củ lên men. Đặc biệt thích hợp với việc này là Curtido, Tomatillo Salsa (salsa cà chua tomatillo), Chipotle Squash Kraut (bí Chipotle muối chua), West African Sweet Potato Ferment (Khoai lang Tây Phi lên men), hoặc bất kỳ loại ớt và hành lên men nào. Sử dụng rau củ lên men cho salsa đặc biệt hấp dẫn trong những tháng mùa đông. Chúng thêm những tia sáng lấp lánh rất cần thiết cho mùa đông khi cà chua tươi đã hết và pico de gallo cứng và giòn.*

## Pizza

*Khi chúng tôi bắt đầu hỏi những người ở chợ nông sản xem họ ăn dưa bắp cải như thế nào, chúng tôi thực sự ngạc nhiên về việc có nhiều người cho dưa bắp cải vào bánh pizza như một lớp phủ trên. Mặc dù chúng tôi thừa nhận có rất nhiều ứng dụng lạ thường của rau củ muối chua, nhưng chúng tôi thậm chí chưa bao giờ nghĩ đến việc đưa nó vào bánh pizza. Ô liu lên men lacto có, rau củ muối chua không.*

*Thật tuyệt vời, theo cách tương tự có mùi thơm như dưa. Hãy thử nó với kết hợp lớp topping yêu thích. Ôn thôi. Bạn có thể phủ lớp rau củ muối chua lên trên khi bánh pizza ra khỏi lò, hoặc đảm bảo phần rau củ muối chua nằm dưới lớp phô mai. Khi tiếp xúc, những sợi bắp cải sẽ bị cháy trước khi làm xong chiếc bánh pizza.*

## Sausages and Hot Dogs

### Xúc xích và bánh hot dog

*Thêm gia vị lên men sẽ làm tăng độ ngon của xúc xích. Để biến món ăn*

*đường phố cổ điển này thành món sang trọng, hãy chọn xúc xích có chất lượng tốt nhất mà bạn có thể tìm thấy. Ngày càng có nhiều nhà sản xuất địa phương sản xuất xúc xích bò hoàn toàn ăn cỏ, không chứa nitrat.*

*Đừng quên loại bánh sữa tròn nhỏ ! Luôn ủ ấm bánh và sử dụng những loại tốt. Bánh ở cửa hàng tạp hóa có thể nhanh chóng bị chảy hoặc vỡ ra do hơi ẩm ở lớp trên cùng. Để bánh cứng hơn, hãy sử dụng bánh mì baguettes mỏng. Cắt bánh mì theo chiều dài của xúc xích. Rạch nó theo chiều dọc, mở ra và loại bỏ một chút phần giữa mềm để tạo ổ cho tất cả các lớp topping tuyệt vời và để giữ cho bánh không bị quá dày. (Những đứa trẻ của chúng tôi ăn những miếng bánh mềm này ngay lập tức; nếu bạn không có những đứa trẻ đang chết đói lượn lờ, bạn có thể nhúng bánh mì mềm trong dầu ô liu như một món ăn nhẹ.)*

*Bố trí lớp topping bao gồm rau củ lên men của chúng tôi dựa trên các món cổ điển trong khu vực cũng như các kết hợp mà chúng tôi mong ước.*

Tất nhiên, thêm bất kỳ rau củ muối chua lên men raw nào hoặc loại rau nào vào bánh hotdog và bánh tròn đều sẽ rất ngon.

### **Christopher viết**

**Bối cảnh:** Thị trường nông phẩm, đường phố nhộn nhịp, con người thận trọng nhìn chằm chằm vào gian hàng của các nhà cung cấp nông sản rau củ muối chua.

“Bạn có muốn nếm thử một ít dưa cải bắp không?”

“Không, tôi quên mất món bánh mì hotdog,” người đó nói khi anh ta bỏ đi và cười với cái bụng lớn.

Chúng tôi đã nghe câu chuyện cười này ít nhất một lần mỗi khi chúng tôi đi chợ. Vì vậy, bắt đầu thôi - chúng tôi sẽ nói điều đó dù sao: rau củ muối chua tuyệt vời trên bánh mì hotdog hoặc bratwurst.

## **The Chicago Dog**

Phủ lên trên với hành tây lên men, miếng nêm cà chua, thì là ngâm muối, nhiều mù tạt vàng, Sweet Dill Relish

(Relish thì là ngọt), và một chút muối cần tây.

## **The Seattle Dog**

Bôi kem phô mai lên bánh mì. Thêm bánh hotdog và phủ lên trên bằng Onion and Pepper Relish (Relish hành tây và ớt), ớt jalapenos lên men, hoặc rau Edgy Veggies thái lát và sốt ớt cay lên men.

## **All-the-Way Dog**

Loài bánh mì dài này, được tìm thấy ở khắp miền Nam, có các biến thể theo vùng. Nước sốt thịt ở một số vùng là ớt không có đậu, và ở những vùng khác, là thịt bò xay ninh trong nhiều giờ với nước sốt cà chua, hành tây và gia vị.

Trái bánh với mù tạt vàng. Phủ lên trên bánh với nước sốt thịt, hành tây lên men và Coleslaw (salad bắp cải).

## **Chili Dog**

Đặt xúc xích vào bánh tròn. Phủ lên trên với ớt, phô mát cheddar có mùi hắc, và một miếng Curtido lớn. Trang trí với ngò xắt nhỏ (tươi hoặc lên men).

## **Bacon-Wrapped Dogs** **Hotdog cuốn thịt xông khói**

*Một người bạn của chúng tôi từng ăn chay và gọi thịt xông khói là the gateway meat.”. Sự kết hợp giữa thịt xông khói và xúc xích này khiến những người ăn chay trước đây vượt quá ngưỡng ăn thịt. Cuộn một dải thịt xông khói vừa phải chưa chế biến xung quanh mỗi cây xúc xích và chiên trong chảo nặng đã được làm nóng trước với các đầu rời của thịt xông khói được nhét bên dưới xúc xích. Một số người dùng tăm để giữ miếng thịt xông khói tại chỗ; chúng tôi thì không. Chỉ cần chiên từ từ, lật mặt xúc xích cẩn thận, và thịt xông khói sẽ giòn vào đúng vị trí.*

**» WITH LEEK-CRACKED  
PEPPER KRAUT:**

**VỚI TIÊU XAY TỎI TÂY MUỐI  
CHUA**

*Phủ lên trên bánh tròn bằng nước sốt aioli, đặt xúc xích cuộn thịt xông khói vào và phủ lên trên với một lượng lớn Leek-Cracked Pepper Kraut*

**» WITH WILTED SPINACH,  
ONIONS, AND BLUE CHEESE:**

**VỚI CẢI BÓ XÔI HÉO, HÀNH  
TÂY VÀ PHO MÁT XANH**

*Lót bánh tròn bằng một lớp lá rau cải bó xôi non tươi. Đặt xúc xích cuộn thịt xông khói vào trong. Phủ lên trên với Cebollas Encurtidas và pho mát xanh vụn.*

## **Sweet Bratwurst Dog** **XÚC XÍCH BRATWURST NGỌT**

*Chiên hoặc nướng hai miếng xúc xích bratwurst thịt gà. Đặt nó trong một chiếc bánh tròn với mù tạt ngọt nghiền đá và nước sốt aioli. Phủ lên trên với Apple-Fennel Kraut (Táo- Thì là Fennel muối chua).*

## **Eastern European Brat** **XÚC XÍCH BRATWURST ĐÔNG ÂU**

*Chiên hoặc nướng món xúc xích bratwurst địa phương yêu thích của bạn. Đặt nó trong bánh tròn với mù tạt.*



*Phủ lên trên với ớt đỏ nướng và một* | Sauerkraut (*Dưa cải bắp cải Đông Âu*  
*nhúm OlyKraut's Eastern European của OlyKrau).*



BACON-WRAPPED DOG



Mike McNeil and Tiffani  
Beckman-McNeil

## GẶP GỠ CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Backyard CSA

*Tiffani Beckman-McNeil và chồng của cô, Mike McNeil, quảng cáo thực phẩm nguyên hạt của địa phương ở Sonoma County, California, nơi CÓ doanh nghiệp của họ là Backyard CSA, một cửa hàng trực tuyến từ trang trại đến bàn ăn. Họ đam mê thực phẩm và niềm đam mê này thúc đẩy một mục tiêu rộng lớn hơn là con người khỏe mạnh hơn và một hành tinh khỏe mạnh hơn.*

*Mike dành nhiều thời gian trong bếp để tìm kiếm những món ăn ngon, và anh ấy tự làm xúc xích từ thịt lợn tự chăn thả.*

*Tiffani lớn lên ở Kansas, nguồn gốc ở Đức, vì vậy dưa cải bắp thường có trên bàn ăn. Mãi đến cuối những năm 20 tuổi, cô mới khám phá lại món ăn chủ yếu của Đức này thông qua việc tiếp xúc với các tác phẩm của Weston*

*A. Price, và vào năm 2009, cô đã thực hiện món ăn đầu tiên của mình. Kirsten gặp Tiffani vài năm sau đó tại Lễ hội lên men Freestone (khi đó), nơi Tiffani đang giới thiệu với mọi người về Beet Kvass (món Kvass củ dền).*

*Vào thời điểm đó, Kirsten thường hỏi mọi người, "Cách ăn món rau củ muối chua yêu thích của bạn là gì?" Thông thường, câu trả lời liên quan đến xúc xích. Câu trả lời của Tiffani không khác gì - ngoại trừ việc cô ấy sử dụng xúc xích tự làm của Mike, họ nướng và phủ lên trên với pho mát bào sợi raw và một trong những loại rau củ lên men. Cô chia sẻ, "Thành tích tốt nhất của Mike là món relish thì là ngâm muối nổi tiếng, được làm từ dưa chuột và tỏi tây lên men. Khi chúng tôi mang nó đến các buổi triển lãm, nó sẽ bán hết! Tôi chưa bao giờ thích relish cho đến khi thử tài pha chế của anh ấy". Tiffani chia sẻ công thức của họ cho món Golden Ginger Beet Kvass with Meyer Lemon - Kvass củ dền gừng vàng với chanh Meyer.*

## **Tempeh Reuben (Tempeh: món ăn truyền thống từ đậu nành lên men xuất xứ từ INDONESIA)**

*Phục vụ 6 suất*

**ĂN CHAY**

Đây là một trong những bữa ăn đầu tiên chúng tôi thực hiện khi thành lập nhà bếp của riêng mình trong những năm ăn chay, và nó là một trong số ít công thức vẫn tồn tại khi phong cách nấu ăn của chúng tôi phát triển và thay đổi.

Bánh sandwich mở này sử dụng một số nguyên liệu lên men truyền thống, nhưng nó chắc chắn là sự kết hợp: tempeh từ Indonesia, nước tương từ Nhật Bản, dưa bắp cải từ vùng khí hậu lạnh của châu Âu và khái niệm về bánh sandwich Reuben từ các nguồn gốc có phần tranh cãi ở đầu thế kỷ XX ở Hoa Kỳ.

**1 gói (16 ounce) đậu nành tempeh**  
**½ cốc nước**  
**¼ chén nước tương**  
**1-2 muỗng canh dầu hạt cải**

**1 củ hành tây vừa, thái hạt lựu**  
**½ chén mayonnaise (Mayonnaise**  
**Hướng Dương Tự làm hoặc**  
**Almonnaise)**

**1 muỗng canh cải ngựa đã chế biến**  
**6 miếng bánh mì Jewish-style**  
**caraway-seeded rye bread - lúa**  
**mạch đen hạt caraway kiểu Do**  
**Thái**

**2 cốc Naked Kraut hoặc Simple Beet**  
**Kraut (củ dền muối chua đơn giản)**  
**2 cốc pho mát Thụy Sĩ bào**

1. Làm nóng vỉ nướng.
2. Cắt mỏng tempeh. Đun sôi nước và nước tương trong chảo rồi cho các lát tempeh vào. Đun nhỏ lửa trong 1 đến 2 phút cho mỗi mặt, nấu cho món tempeh có vị mặn. Lấy ra khỏi chảo và đặt sang một bên. Tráng chất lỏng nấu ăn khỏi chảo.
3. Đặt chảo trở lại bếp và làm nóng dầu ở lửa vừa. Thêm tempeh và hành tây vào chảo và xào cho đến khi hành tây chuyển màu trong và tempeh chuyển sang màu nâu nhẹ. Lấy ra khỏi chảo nóng và để sang một bên.



4. Làm nước sốt bằng cách trộn sốt mayonnaise và cải ngựa với nhau; phết hỗn hợp này lên các lát bánh mì.
5. Đặt bánh mì lúa mạch đen, nước sốt lên trên khay nướng. Chia hỗn hợp tempeh cho 6 bánh mì. Phủ lên trên mỗi chiếc bánh sandwich mở với lượng lớn dưa cải bắp và pho mát Thụy Sĩ.
6. Điều chỉnh giá để lò nướng ở vị trí giữa và nướng cho đến khi phô mai sủi bọt, khoảng 5 phút. Phục vụ nóng.

## Tempeh Salad

Phục vụ 6 suất

*KHÔNG GLUTEN, ăn chay, VEGAN*

Nhân bánh sandwich này khá ngon và cung cấp cho bạn một lượng thức ăn lên men gấp đôi. Cần tây lên men với cây xô thơm và cỏ xạ hương, cùng với rau củ ngâm, mang đến cho món salad này một món ăn giòn tươi mới.

**1 chén nước dùng hương gà thuần chay hoặc nước luộc gà**  
**1 (16 ounce) khối đậu nành tempeh**  
**½ -1 chén mayonnaise, để nếm**  
**(Mayonnaise Hương Dương Tự làm hoặc Almonnaise)**

## 3-4 muỗng canh Celery "Stuffing" -Cần tây "Nhồi"

**1 New York Deli-Style Pickle**

**hành tím thái hạt lựu**

**Muối và hạt tiêu đen mới xay**

1. Đun sôi nước dùng và cho khối tempeh vào. Đun nhỏ lửa từ 3 đến 5 phút mỗi bên, để cho tempeh ngấm đều hương vị. Quan sát chảo để không bị khô.
2. Lấy tempeh ra khỏi chảo; để nguội. Xắt thành từng miếng vuông rồi cho vào bát cùng với sốt mayonnaise, cần tây lên men, rau củ ngâm, hành tây, nêm muối tiêu vừa ăn.

3. Trộn và thưởng thức trên bánh mì giòn, trong miếng bánh cuốn hoặc trên bánh quy giòn (không chứa gluten nếu bạn muốn), hoặc cuộn lại trong lá cải rổ collard.

## VARIATION: Chicken Salad

### BIẾN THỂ: Salad Gà

Kết hợp các thành phần tương tự như trên, sử dụng 2 chén thịt gà nấu chín thay vì tempeh ngâm.



## Egg Salad 1

### Salad Trứng

Phục vụ 6 suất

*KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY*

*Đây là phiên bản down-and-dirty, có nghĩa là sẽ có mặt trên bàn nhanh chóng.*

*1 chuc quả trứng luộc chín, bóc vỏ  
1 chén Simple Onion Relish – Relish  
Hành tây đơn giản, dễ ráo và cắt nhỏ  
1 New York Deli-Style Pickle (hoặc  
rau củ ngâm thì là lên men lacto  
khác), cắt hạt lựu*

*½ chén mayonnaise (Mayonnaise  
Hương Dương Tự làm hoặc  
Almonnaise)*

*Muối và tiêu đen mới xay*

- 1. Cho trứng vào bát, dùng nĩa băm nhỏ trứng đến độ sệt mong muốn.*
- 2. Cho relish hành tây, rau củ ngâm muối, sốt mayonnaise và muối tiêu vừa ăn. Trộn bằng nĩa.*
- 3. Phết salad trứng lên bánh mì lúa mạch đen hoặc bày trên một lớp nền rau diếp.*

### *Kirsten viết*

*Bà ngoại người Do Thái của tôi  
❖ thường làm món salad trứng. Tôi  
thích nó nhưng nghĩ rằng bà có thể  
giết tôi với những củ hành sống - ít  
nhất là về mặt xã hội. Thỉnh thoảng,  
bà đưa ra món hành tây xào bơ  
thực vật với nấm. Bà sẽ nói rằng đó  
nên là mỡ gia cầm, không phải bơ  
thực vật, nhưng mỡ gia cầm không  
được sử dụng ở vùng nông thôn  
Arizona và bà sẽ không bao giờ  
dùng mỡ gà của chính mình, không  
giống như cô cháu gái theo chủ  
nghĩa truyền thống. Đó có thể là lý  
do tại sao hành tây thường sống.  
Tôi đã giải quyết vấn đề này với  
hành tây lên men.*

*Mỡ gia cầm được tạo thành từ mỡ gà  
mà theo truyền thống được sử dụng  
nhiều giống như bơ - từ chiên khoai  
tây đến phết lên bánh mì nướng.  
Cách làm đơn giản nhất là làm lạnh  
nước dùng từ gà nguyên con rồi hót  
phần mỡ vàng bên trên nước dùng.  
Cách khác là lấy da và mỡ từ các  
món gà khác nhau và cắt chúng*

*trong tủ đông cho đến khi có một cân hoặc khoảng đó.*

*Khi bạn đã thu lượm đủ, hãy từ từ áp chảo chúng, đổ bớt dầu mỡ khi nó tan chảy. (Theo truyền thống, những phần còn lại này được nấu với hành tây cho đến khi giòn và được phục vụ như một món ăn theo đúng nghĩa của chúng.) Bảo quản mỡ gà trong lọ trong tủ lạnh trong một tháng hoặc trong tủ đông trong 6 tháng.*

## Egg Salad 2

### Salad trứng 2

Phục vụ 6 suất

*Món salad trứng phong phú này chỉ cần thêm một chút thời gian để chuẩn bị.*

**1 chục quả trứng luộc chín, bóc vỏ**  
**2 chén nấm thái lát**  
**2 muỗng canh mỡ gà cầm (mỡ gà chiên sẵn) hoặc dầu óc chó**  
**2 chén Simple Onion Relish -**  
**Relish Hành tây đơn giản**  
**½ chén mayonnaise (Mayonnaise**  
**Hương Dương Tỵ làm hoặc**  
**Almonnaise**  
**Muối và tiêu đen mới xay**

1. Cho trứng vào bát, dùng nĩa băm nhỏ; để qua một bên.
2. Xào nấm trong mỡ gà hoặc dầu ở lửa vừa cho đến khi chín vàng, sau đó bắc chảo ra khỏi bếp.
3. Cho relish hành tây vào chảo và đảo với nấm.
4. This hỗn hợp vào trứng, sử dụng cây vét bột cao su trộn đều. Thêm mayonnaise, muối và tiêu, và trộn.

5. Phục vụ món salad ướp lạnh, ngon nhất là trên bánh mì lúa mạch đen hoặc một đĩa rau diếp.

## Fish Tacos

### Bánh Tacos cá

Phục vụ 8 suất

**KHÔNG GLUTEN**

*Công thức này gợi ý ba loại lên men khác nhau. Mỗi món đều thể hiện tình trạng riêng của mình đối với món bánh tacos, và mỗi phiên bản đều ngon.*

- 4 (6 ounce) philê cá rô phi**  
**¼ muỗng cà phê muối nhỏ để xát lên cá**  
**¼ muỗng cà phê tiêu đen**  
**1 thìa dầu dừa**  
**8 bánh ngô tortillas**  
**2 cốc Chipotle Squash Kraut (Bí**  
**Chipotle muối chua) hoặc**  
**Curtido; hoặc 1 công thức Cabbage**  
**Salsa (trang 321); hoặc 1 ½ cốc**  
**Chimichurri**  
**4 quả ớt jalapenos, cắt lát mỏng**  
**Chanh dùng làm nêm (tùy chọn)**  
1. Rắc muối và hạt tiêu đen lên cá, và xát nhẹ.  
2. Đun chảy dầu dừa trong chảo lớn ở

lửa vừa và lớn, tráng chảo. Cho phi lê cá vào chảo và nấu trong 3 phút mỗi mặt hoặc cho đến khi cá bong ra dễ dàng.

3. Làm ấm bánh tortillas trên chảo nóng, khô cho đến khi mềm.

4. Chia philê cá, loại rau củ lên men bạn chọn, và lát ớt jalapeno đều nhau giữa các loại bánh tortilla. Ăn kèm với chanh, nếu muốn.

## **SUSTAINABLE FISH**

### **ĐÁNH CÁ BỀN VỮNG**

Cá có thể là một nguồn thực phẩm gây rối rắm. Những loài nào bị đe dọa? Những loài nào bị nhiễm kim loại nặng? Cá nào nên đánh bắt tự nhiên và cá nào nên nuôi? Sau đó là lươn và cá heo. . . . Một số loại cá được nuôi đang chứng minh là một lựa chọn protein tốt để cung cấp thức ăn cho dân số ngày càng tăng. Cá rô phi, cá tra và cá chẻm có thể được sản xuất bền vững với quy mô nhỏ, cung cấp cho nền kinh tế địa phương. *Four Fish* của Paul

*Greenberg là một cuốn sách quan trọng về mối quan hệ của chúng ta với biển và thức ăn.*





## Classic Bierocks

### Bánh Bierock cổ điển

Phục vụ 6 suất

2 bánh bierock mỗi người.

Có nguồn gốc từ Đông Âu, bierocks là loại bánh pastry đặc biệt nhân thịt. Chúng có thể thuộc nhóm bữa tối hoặc bữa trưa. Quá trình này hơi mất thời gian, nhưng những chiếc bánh cuộn bằng tay nhồi tiện dụng này vẫn ngon khi dùng lạnh (đối với những người không thích đưa bắp cải nóng) và dễ dàng mang đi.

Công thức này là một biến thể của một đặc sản vùng từ Kansas, được cho là có nguồn gốc từ các vùng của Đức ở Nga, nơi đó chúng được nhồi với bắp cải. Thay thế bắp cải lên men đường như là một quá trình tự nhiên. Chúng tôi cung cấp một số tùy chọn nhồi bên dưới, nhưng đây là con đường hoàn hảo để thử một số hương vị sáng tạo mà bạn nghĩ ra. Phục vụ bierocks với nước sốt mù tạt.

## DOUGH

### BỘT NHÀO

2 ( $\frac{1}{4}$ -ounce) gói men khô hoạt tính  
2 cốc nước ấm  
 $\frac{1}{2}$  cốc đường  
4 muỗng canh bơ, làm mềm  
1 quả trứng  
2 thìa cà phê muối  
7 chén bột mì đa dụng không tẩy trắng

## FILLING

### NHÂN

1-2 muỗng canh dầu để áp chảo  
1 củ hành tây cỡ vừa, băm nhỏ  
1 pound thịt bò xay  
2 chén dưa cải bắp, loại đơn giản hoặc hỗn hợp tùy chọn, đã vắt nước muối  
Muối và hạt tiêu đen mới xay  
Pepper Paste (hỗn hợp gia vị ớt) hoặc ớt đỏ, để nếm (tùy chọn)

## MUSTARD SAUCE

### NƯỚC SỐT MÙ TẠT

$\frac{1}{2}$  chén mù tạt Dijon  
 $\frac{1}{2}$  cốc kem chua

1. Bắt đầu bằng cách làm bột: Trong bát trộn, hòa tan men trong nước ấm;



để nó ở một nơi ấm áp trong vài phút. Sau đó trộn đường, bơ, trứng, muối và một nửa số bột mì vào. Để yên trong 10 phút. Dùng tay khuấy đều từng chén bột còn lại, tạo thành khối bột mềm.

2. Cho bột vào bát đã thoa dầu, dùng màng bọc thực phẩm bọc kín, để trong tủ lạnh 2 tiếng; hoặc đặt nó trên quầy ở nhiệt độ phòng trong 1 giờ.

3. Trong khi bột đang dậy lên, chuẩn bị phần nhân: Cho dầu vào chảo và xào hành trên lửa vừa cho đến khi chuyển màu trong. Xào chung thịt bò xay. Khi thịt chín vàng nhẹ, bắc chảo ra khỏi bếp. Thêm dưa bắp cải, muối và tiêu cho vừa ăn, và hỗn hợp gia vị ớt nếu dùng.

4. Khi bột đã dậy lên, nhấn nó xuống, cán mỏng và cắt ra khoảng một chục hình tròn có đường kính khoảng 4 inch (chúng tôi sử dụng vành của một cái bát để cắt). Lấp lại với các vòng tròn còn lại của bột, thu thập các mảnh vụn và cán lại khi cần thiết để sử dụng hết bột.

5. Cho khoảng 1/3 cốc hỗn hợp vừa nhồi vào giữa mỗi vòng bột. Bó các mép lại với nhau và ghim chặt lại.

6. Bôi nhẹ dầu lên khay nướng. Đặt bierock , úp mặt đã ghim lại xuống dưới, trên khay nướng cách nhau khoảng 3 inch. Để ở nơi ấm áp, không có gió lùa trong 30 phút.

7. Trong khi đó, chuẩn bị nước sốt mù tạt: trộn mù tạt và kem chua và trộn đều.

8. Làm nóng lò nướng ở 375 ° F.

9. Nướng bierocks trong 20 đến 30 phút, cho đến khi chín vàng. Dùng nóng với sốt mù tạt. Bánh thừa trở thành bánh mì sandwich bỏ túi vào ngày hôm sau.

## **VARIATION: Greek Lamb Bierocks**

### **BIẾN THỂ: Bierock thịt cừu Hy Lạp**

Hãy thưởng thức những chiếc bierocks lấy cảm hứng từ Hy Lạp này với nước sốt sữa chua.

## NHÂN

*1 pound thịt cừu xay*

*3 tép tỏi băm*

*1-2 muỗng canh dầu ô liu để xào*

*2 cốc Greek Lemon-Mint Kraut*

*(Chanh – Bạc hà Hy Lạp muối chua)*

*½ cốc pho mát feta vụn*

*Muối để nêm nếm (Lưu ý: Với muối trong rau củ muối chua và feta, rất có thể bạn sẽ không cần thêm muối)*

## NƯỚC SỐT SỮA CHUA

*1 cốc sữa chua Hy Lạp*

*1 tép tỏi, giã nhuyễn*

*Muối để nêm*

*1. Nướng thịt cừu và tỏi trong dầu ô liu trên lửa vừa. Lấy chảo ra khỏi bếp. Thêm dưa cải bắp đã ráo nước và Feta vào.*

*2. Nhồi nhân vào và nướng bierocks như trong công thức chính. Trong khi nướng, hãy kết hợp các nguyên liệu để làm sốt sữa chua. Dùng nóng bierocks với sốt sữa chua để làm nước chấm.*

**VARIATION: Sweet Potato-Tofu Bierocks**

**BIẾN THỂ: Bierock Đậu**

## phụ - Khoai lang

*ĂN CHAY*

*Biến thể của những chiếc bánh ngọt thủ công thơm ngon này là món chay.*

## NHÂN

*1-2 muỗng canh dầu dừa, để chiên*

*16 ounce đậu phụ cứng, cắt thành khối*

*1 củ hành tây cỡ trung, băm nhỏ*

*1 chén khoai lang thái hạt lựu, nướng cho đến khi chín mềm*

*2 cốc Edgy Veggies, để ráo nước và xay nhồi trong máy xay cắt thực phẩm*

*½ thìa cà phê muối*

*Nhúm lá oregano khô, bóp vụn*

*Ớt vẩy Chile để nêm nếm*

## CHIPOTLE MAYO

*1 chén Mayonnaise Hướng Dương*

*Tự làm*

*½ thìa cà phê bột ớt chipotle, hoặc để nêm nếm*

*1. Đun nóng dầu trên chảo ở lửa vừa, sau đó cẩn thận cho các viên đậu phụ vào chiên cho đến khi chín vàng, từ 5 đến 10 phút. Thêm hành tây và xào cho đến khi trong, đảo liên tục.*

2. Cho khoai lang vào và đảo đều cho đến khi các miếng khoai được trắng và ẩm đều. Lấy chảo ra khỏi bếp. Thêm Edgy Veggies, muối và gia vị.

3. Nhồi nhân vào và nướng bierocks như trong công thức chính. Trong khi nướng, hãy kết hợp mayo và bột chipotle. Thường thức bierocks nóng với mayo chipotle ở bên cạnh để chấm.

## **Gazpacho** **(Súp cà chua Tây Ban Nha)**

Phục vụ 6 suất

**KHÔNG GLUTEN, VEGAN (KHÔNG DÙNG MẬT ONG)**

**RAW.**

Đây là một món canh mùa hè nhanh chóng, tốt cho sức khỏe. Món này bao gồm các loại rau, thảo mộc hoặc tỏi lên men. Rau củ ngâm muối có thể là bất cứ thứ gì từ bí mùa hè đến đậu bắp. Ứng biến với bất cứ thứ gì bạn có. Nếu muốn các vị cay nồng, hãy khuấy một chút Pepper Paste (Hỗn hợp gia vị ớt). Chúng tôi thích súp của chúng tôi lớn

nhỏ, nhưng tất cả các thành phần cũng có thể được nấu chín.

**4 cốc nước ép cà chua**

**1-2 cốc cà chua tươi thái hạt lựu**

**2 củ hành lá, thái mỏng**

**2 muỗng canh dầu ô liu**

**1 thìa mật ong**

**1 ½ chén Rau Edgy xắt hạt lựu hoặc**

**kết hợp các loại rau củ ngâm muối**

**3 muỗng canh Sweet Pepper Salsa**

**Salsa ớt ngọt**

**Muối và hạt tiêu đen mới xay**

**¼ thìa cà phê thì là xay**

**¼ thìa cà phê ớt cayenne**

1. Cho nước ép cà chua, cà chua, hành lá, dầu và mật ong vào một bát lớn. Quấy đều trong thực phẩm lên men và gia vị.

2. Làm lạnh ít nhất 1 giờ. Phục vụ với bánh mì giòn cho bữa trưa nhẹ hoặc Sauerkraut Frittata như một phần của thực đơn bữa nửa buổi.

**Kirsten viết**

**Có một sự phân chia rõ ràng**  
❖ **trong nhà chúng tôi - những người yêu thích nắm và những người sẽ không thích bất cứ thứ gì**

liên quan gì đến nấm. Thật kỳ lạ, khi chúng tôi đi tìm kiếm nấm trong khu rừng phía sau trang trại của mình, những người không ăn mới là người tìm thấy nhiều nấm nhất. Tôi nghi ngờ những cây nấm biết, và thấy chúng ít bị đe dọa hơn. Mặc dù chúng tôi không tìm thấy những cây nấm portobellos trong rừng, nhưng tôi biết tôi luôn có thể tìm thấy chúng trong cửa hàng tạp hóa.

## Stuffed Portobellos Nấm Portobellos nhồi

Phục vụ 4 suất

KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY

Chúng tôi đã làm thử công thức để tặng cho những khách hàng muốn biết cách sử dụng rau củ muối chua trong công thức nấu ăn. Công thức này là một trong những công thức đầu tiên chúng tôi nghĩ ra và vẫn là một trong những công thức yêu thích. Nấm mùi đất, phô mát mùi hắc, và rau củ muối chua có tính axit bổ sung cho nhau một cách hoàn hảo.

Nấm Crimini hoặc portobellos loại non có thể được sử dụng để làm món này như một món khai vị thay vì một món ăn chính.

**4 cây nấm portobello**

**1 thìa bơ**

**1 thìa dầu ô liu**

**4 nhánh tỏi băm**

**1 cốc Lemon-Dill Kraut**

**(Chanh-Thì là muối chua) để ráo nước và gói lại**

**4 ounce phô mát cheddar dê, bào**

**1 cây hành lá, thái nhỏ**

1. Gỡ cuống nấm ra và cắt nhỏ. Đặt mũ nấm sang một bên, để nguyên mũ.
2. Đun nóng bơ và dầu trong lò nướng kiểu Hà Lan lớn hoặc chảo nặng khác có nắp. Thêm cuống nấm và tỏi vào rồi xào nhẹ trên lửa vừa.
3. Trong khi đó, đối với phần nhân, cắt nhỏ dưa cải đã ráo nước và cho vào bát. Cho phô mai và hành lá vào, sau đó cho phần thân và tỏi đã xào vào đảo cùng.
4. Cho dầu vào chảo, bắc lên bếp ở lửa nhỏ. Cho mũ nấm vào chảo, mặt

trên xuống dưới.

5. Chia hỗn hợp nhân thành 4 phần và tạo thành những viên chả. Đặt một viên chả lên trên mỗi cây nấm portobello. Đậy nắp chảo và tiếp tục đun trên lửa nhỏ trong 10 đến 15 phút. Làm nóng vỉ nướng.

6. Khi phô mai đã tan chảy và nấm đã mềm, đặt chúng bên dưới vỉ nướng được đặt ở nhiệt độ thấp để nướng vàng mặt trên. Phục vụ nóng.

### **BIẾN THỂ**

Cho phần nhân này lên bánh mì lúa mạch đen và nướng bánh mì từ từ dưới nhiệt độ thấp. Dùng với cơm thập cẩm pilaf và xà lách tươi.

## **Sushi-Norimaki**

Phục vụ 4 suất

**KHÔNG GLUTEN, VEGAN**

Sushi đầu tiên dùng để gói cá lên men. Tác giả sách dạy nấu ăn Madhur Jaffrey giải thích rằng các ghi chép từ Trung Quốc thế kỷ thứ sáu mô tả việc bảo quản cá sống bằng cách gói nó

trong cơm (boiled rice). Axit amin từ cá lên men và axit lactic từ gạo lên men bảo quản cá lâu đến vài năm.

Virt cơm đi khi ăn cá. Công thức tương tự đã xuất hiện ở Nhật Bản vào thế kỷ thứ tám, và tám thế kỷ sau, người Nhật bắt đầu ăn cả cá và cơm đã ngâm muối trong vài ngày. Vào thế kỷ 19, giấm đã thay thế quá trình lên men trong cơm và cá tươi đã hoàn thành việc chuyển đổi thành món sushi mà chúng ta thường thức ngày nay.

Ở đây, rau củ lên men mang hương vị của quá trình lên men trở lại với sushi. Món sushi cuộn đơn giản - norimaki - được làm từ một tấm rong biển nori trải với cơm dấm và một đường nhân.

## **VINEGARED RICE (SUMESHI)**

### **CƠM DẤM**

**1 chén cơm sushi**

**3 muỗng canh giấm gạo**

**1 thìa đường**

**1 thìa cà phê muối**

### **NHÂN**

**Bất kỳ loại rau củ lên men nào (bắt cứ thứ gì bạn có trong tay), chẳng**

*hạn như Fermented Carrot Sticks (Que cà rốt lên men), Fermented Shiso Leaves (Lá Shiso lên men) hoặc Kimchi.*

## **KẾT HỢP LẠI**

*4 tờ nori*

*2 thìa hạt vừng*

*1-2 thìa gừng ngâm muối*

*1-2 muỗng canh mù tạt wasabi*

*Shoyu hoặc nước tương*

*1. Đối với gạo ngâm giấm: Ngâm gạo trong nước lạnh từ 10 đến 15 phút; để ráo nước.*

*2. Chuyển gạo vào xoong và thêm 1 cốc nước. Đậy nắp và đun sôi với lửa lớn. Hạ nhỏ lửa và đun nhỏ lửa, đậy nắp lại trong khoảng 10 phút, hoặc cho đến khi nước đã được hấp thụ hết. (Lưu ý: Mẹo nhỏ là không phải mở nắp ra mà vẫn biết khi nào nước đã ngấm; cố gắng hết sức, mở nắp ra để kiểm tra nhanh một lần.)*

*3. Khi cơm chín, lấy xoong ra khỏi bếp và để sang một bên, đậy nắp lại, để yên trong 10 phút.*

*4. Trong khi đó, trộn giấm gạo, đường và muối trong một cái bát cho đến khi hòa tan.*

*5. Cho cơm vào đĩa cạn hoặc xoong.*

*Rưới dung dịch giấm lên cơm, sau đó cuộn cơm lại. Để cơm nguội cho ngấm rồi mới bắt đầu cuộn.*

*6. Chuẩn bị các loại rau ngâm muối mà bạn lựa chọn; bạn nên chuẩn bị thành những miếng que dài ½ inch.*

*7. Để ráp và cuộn norimaki: Cắt đôi từng tờ nori theo đường chéo. Đặt một tờ nori trên một tấm lót cuộn sushi. Cho 2 đến 3 thìa cơm vào giữa tấm giấy, dàn đều trên bề mặt; để lại một lề ½ inch ở một bên.*





SUSHI-NORIMAKI

8. Rắc một đường mỏng hạt mè dọc theo giữa com. Xếp các loại rau củ ngâm chua lên trên.

9. Cầm tấm cuộn, giữ rau củ chính giữa, sau đó, vo mat qua se gap mat nhau. Nhấn và lăn nhẹ tấm thâm lên trên cuộn của bạn. Cuộn sẽ dính lại với nhau do hơi ẩm trong gạo. Khi cuộn chặt tay, bạn cắt thành 6 miếng đều nhau.

10. Lặp lại các bước ráp và cắt 3 cuộn còn lại. Sắp xếp tất cả các miếng vào đĩa và phục vụ với gừng ngâm, tương wasabi và shoyu.

#### BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

##### Cắt trữ Norimaki còn dư lại

Giấm, được thêm vào công thức này phát triển vào thế kỷ 19 để thay thế gạo lên men, cung cấp một biện pháp bảo quản. Không nên cho các cuộn vào tủ lạnh vì com sẽ bị cứng. Giữ chúng trong hộp kín ở nơi thoáng mát nếu bạn không có ý định ăn chúng ngay lập tức, trong vòng 1 ngày.

## Tempura

Phục vụ 4 tới 6 suất

### ĂN CHAY

Chúng tôi làm những thứ này với Edgy Veggies. Vì rau củ ngâm muối có vị mặn riêng nên nước chấm có thể chỉ đơn giản là shoyu (nước tương) với một chút giấm gạo.

### BATTER

#### BỘT NHÃO CHIÊN

2 lòng đỏ trứng

1 ½ cốc nước đá

1 ¾ chén bột mì đa dụng chưa tẩy trắng

3 - 4 chén rau củ ngâm muối, để ráo  
Dầu chịu nhiệt, dùng để chiên ngập dầu

### TEMPURA OIL

#### DẦU TEMPURA

Theo truyền thống, dầu mè được sử dụng để chiên tempura. Điều thú vị là tại các cơ sở tempura highbrow ở Nhật Bản, dầu chỉ được sử dụng một lần. Sau đó, nó được bán cho các cơ sở nhỏ hơn, ở đó nó được sử dụng thêm một vài lần nữa.

1. Để làm bột nhão chiên tempura:  
Cho lòng đỏ trứng vào bát. Thêm nước đá vào, từ từ khuấy cho hỗn hợp hòa quyện vào nhau. Nếu bạn cảm thấy cần phải chính xác, hãy khuấy bằng đũa.
2. Thêm tất cả bột cùng một lúc và trộn nhẹ; bạn không muốn đánh thức gluten thì đừng làm ẩm bột. Bột phải ngույն và bị vón cục.
3. Đổ dầu vào xoong nhỏ hoặc nồi chiên sâu đến độ sâu ½ inch và đun trên lửa lớn đến khoảng 360 ° F; bạn sẽ biết dầu đã đủ nóng nếu bột rơi xuống đáy, xèo xèo và nảy lên trên cùng. (Lưu ý: Cần theo dõi nhiệt độ của dầu liên tục. Nếu ngույն quá, bột sẽ thấm dầu và món tempura của bạn sẽ bị nhão. Để duy trì nhiệt độ, chỉ nên chiên một vài miếng mỗi lần.)
4. Dùng khăn giấy thấm khô rau củ ngâm.
5. Phủ các loại rau củ vào bột và chiên khoảng một phút cho mỗi mặt.
6. Dùng ngay với cơm , với một bên là

Vietnamese Pickled Carrot and Daikon - Cà rốt và củ cải daikon ngâm của Việt Nam .

### **Kirsten viết**

Dù tôi thích nấu ăn với những nguyên liệu tươi sống để nguyên, nhưng có những ngày tôi không muốn dành nhiều thời gian vào bếp. Rau củ lên men cho vào món salad có thể giải cứu!

Salad, món ăn mà chúng tôi mong đợi tìm thấy hương vị thơm ngon, thích hợp để giới thiệu các loại rau củ lên men. Thêm một vài loại rau tươi và một ít dầu ô liu sẽ làm giảm độ chua và biến món rau củ muối chua thành một món salad ngon miệng. Thêm một ít mayo thay vì dầu ô liu, và bạn đã có một bữa ăn ngon tuyệt với món xà lách trộn truyền thống. Tôi chia sẻ một số món yêu thích của chúng tôi trong phần này, nhưng bất kỳ món salad nào cũng có thể được trang trí bằng một lượng rau củ lên men lớn vào phút cuối.

## **Củ cải Radish ngâm muối Bavarian và Salad xúc xích**

*Phục vụ 4 tới 6 suất trong món chính salad*

**KHÔNG GLUTEN**

*Món salad này là một bữa ăn đầy đủ vào ngày hè nóng nực khi bạn cảm thấy không muốn nấu ăn. Nó cũng vận chuyển tốt trong giỏ dã ngoại - chỉ cần đừng quên bánh mì giòn.*

*4 cây xúc xích nấu chín trước, lý tưởng nhất là weisswurst của Bavaria (hoặc bratwurst, nếu bạn không thể mua xúc xích của Đức)*

*2 cốc củ cải thái lát lên men*

*1 củ hành tím vừa, cắt hạt lựu*

*1 New York Deli-Style Pickle hoặc thì là ngâm lên men lacto khác, thái hạt lựu*

*2-3 thìa cà phê nụ bạch hoa*

*¼ chén ngò tây băm hoặc 1 muỗng canh Chimichurri*

**NƯỚC SỐT**

*2 muỗng canh giấm balsamic*

*2 thìa mù tạt ngọt*

*2 muỗng canh dầu ô liu*

*Muối và hạt tiêu đen mới xay*

*1. Đun xúc xích trong nước cho đến khi ấm.*

*2. Trong khi đó, trong một tô lớn, trộn các thành phần nước sốt với nhau.*

*3. Khi xúc xích còn ấm, cắt lát mỏng và cho vào bát.*

*4. Cắt nhẹ các lát củ cải đã lên men, và cho vào bát cùng với hành tây, rau củ ngâm, nụ bạch hoa và mùi tây.*

*5. Trộn salad và thưởng thức. Để có một bữa ăn ấm áp trong nhà, hãy thưởng thức với bánh mì hoặc khoai tây Yellow Finn luộc.*

## **Blaukraut with Blue Cheese and Walnuts Blaukraut với phô mai xanh và hạt óc chó**

*Phục vụ 4 tới 6 suất*

**KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY**

*Công thức này gần như đơn giản như thưởng thức rau củ muối chua trực tiếp từ vại. Trong một vài phút, bạn đã trang điểm nó và tạo ra một món salad ngon miệng, xứng đáng cho bất kỳ dịp nào.*



**1 chén miếng óc chó**  
**1 thìa dầu óc chó**  
**1 quả táo ngọt giòn, bỏ lõi và cắt lát mỏng**  
**2 cốc Blaukraut**  
**½ chén pho mát xanh vụn**

1. Làm nóng lò ở 350 ° F.
2. Xóc các miếng óc chó với dầu. Trải chúng lên khay nướng và nướng trong lò nướng.
- Quá trình này sẽ mất từ 4 đến 5 phút; quan sát chúng cẩn thận để tránh bị cháy xém.
3. Lấy các loại hạt ra khỏi lò và để nguội.
4. Xóc táo với blaukraut. Rắc phô mai xanh và quả óc chó lên trên và dọn ra đĩa.

## **Celeriac Remoulade** **Sốt Remoulade cần tây**

*Phục vụ 4 suất*

**KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY**

Đây là một biến thể của món salad Pháp cùng tên. Tính axit đến từ cần tây lên men thay vì nước chanh truyền thống. Món salad kem này có thể được thưởng thức cùng với bất kỳ món ăn chính nào; thử với gà nướng hoặc cá kho. Nó cũng làm nhân bánh sandwich thơm ngon.

**¼ chén mayonnaise, tốt nhất là tự làm**  
**2 thìa súp crème fraîche hoặc kem chua**

**1 thìa cà phê mù tạt Dijon**  
**1 ¼ cốc Naked Celeriac Kraut**  
**1 muống canh mùi tây tươi băm nhỏ**  
**1 muống canh New York Deli-Style Pickle thái nhỏ hoặc thì là ngâm lên men lacto khác**  
**½ muống cà phê nụ bạch hoa băm nhỏ**  
**Một chút ngải giấm khô, bóp vụn**  
**Muối và hạt tiêu đen mới xay**

1. Trộn sốt mayonnaise, crème fraîche và mù tạt trong một chiếc bát nhỏ để tạo thành nước sốt.
2. Trộn cần tây muối chua, mùi tây, rau củ ngâm, nụ bạch hoa và ngải giấm. Thêm muối và hạt tiêu cho vừa ăn. Dùng như một món salad ăn kèm.

## Beet and Celery Salad

### Salad củ dền và cần tây

Phục vụ 4 suất

KHÔNG GLUTEN, RAW, VEGAN

Món salad nhanh chóng, có màu đỏ tươi này kết hợp thức ăn tươi với thức ăn lên men một cách ngon lành.

**1 cốc Củ dền muối chua đơn giản**  
**4 cọng cần tây, cắt mỏng theo đường chéo**  
**1/3 cốc nước ép táo hoặc rượu táo**  
**3 muỗng canh dầu hướng dương (nếu bạn có thể tìm thấy**  
**dầu ép lạnh có vị như hướng dương, càng tốt)**  
**4 cây hành lá, thái nhỏ**  
**2 muỗng canh mùi tây tươi băm nhỏ**  
**1 muỗng canh giấm táo**

Cho rau củ muối chua, cần tây và nước ép vào bát. Thêm dầu, hành lá, mùi tây và giấm. Trộn đều và để salad thấm trong một giờ trước khi dùng.

## Wilted Spinach Salad

### with Rhubarb Relish

### Salad cải bó xôi héo với

## relish Đại hoàng

Phục vụ 4 tới 6 suất

KHÔNG GLUTEN, LỰA CHỌN VEGAN

Relish đại hoàng thêm hương vị tuyệt vời làm bừng sáng món salad cổ điển này. Món này có thể được chế biến với thịt xông khói, trong trường hợp mỡ thịt xông khói nóng do chiên là bước đầu tiên trong nước sốt ẩm sẽ làm héo rau cải bó xôi.

Đối với một biến thể nhẹ nhàng hơn hoặc thuần chay, hãy bỏ qua thịt xông khói (và dầu mỡ của nó) và thay thế bằng dầu ô liu. Nếu sử dụng dầu ô liu, hãy nhớ đun nóng nhẹ; nó không tốt khi ở nhiệt độ cao.

**1 pound rau cải bó xôi tươi**  
**2-3 lát thịt xông khói (tùy chọn)**  
**1 củ hành tím cắt lát mỏng**  
**2-3 muỗng canh dầu ô liu (nếu bỏ qua**  
**thịt xông khói)**  
**2 muỗng canh giấm balsamic**  
**½ chén Rhubarb Relish (Relish đại**  
**hoàng)**  
**Muối và hạt tiêu đen mới xay**



1. Rửa và để ráo rau cải bó xôi. Cho rau xanh vào bát salad.

2. Nếu sử dụng thịt xông khói, hãy chiên các lát cho đến khi giòn. Lấy thịt xông khói ra khỏi chảo và thêm hành tây. Nếu sử dụng dầu ô liu, hãy làm ấm dầu trong chảo và cho hành tây vào.

3. Xào các lát hành tây cho đến khi chúng bắt đầu chuyển sang màu caramel. Thêm giấm balsamic và tiếp tục nấu cho đến khi hành tây đã caramel hóa hoàn toàn và balsamic giảm bớt và đặc lại.

4. Đổ hành nóng và xốt lên rau cải bó xôi, sau đó xóc đều. Thêm relish đại hoàng, gia vị với muối và hạt tiêu, và xóc một lần nữa.

5. Nếu bạn dùng thịt xông khói, hãy xé vụn các lát và rắc lên trên món salad. Dùng ấm.

## Tzatziki

Phục vụ 4 tới 6 suất

KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY

Tzatziki là một món salad dưa chuột Hy Lạp là tiêu chuẩn mùa hè tại nhà của

chúng tôi. Nó rất đơn giản, chế biến nhanh chóng và dễ ăn (thể hiện ở chỗ: tất cả trẻ em đều thích nó).

**1 quả dưa chuột tươi**

**1 cốc sữa chua Hy Lạp hoặc sữa chua dẻo**

**1 thìa cà phê Garlic Scape Paste (Hỗn hợp gia vị cuống hoa tỏi)**

**½ muỗng cà phê Mint Paste (tùy chọn; Hỗn hợp gia vị Bạc hà)**

1. Gọt và bào dưa chuột bằng cách sử dụng máy thái cắt mandoline hoặc đồ nạo, sau đó vắt để loại bỏ chất lỏng dư thừa.

2. Cho dưa chuột đã nạo vào bát. Thêm sữa chua, hỗn hợp gia vị cuống hoa tỏi, hỗn hợp gia vị bạc hà (nếu dùng) và muối cho vừa ăn. Trộn đều. Chúng tôi sử dụng nó như một món ăn phụ, một món chấm, hoặc như một phần của món khai vị meze platter.

## Coleslaw

### Salad bắp cải

Phục vụ 4 suất

KHÔNG GLUTEN, RAW, VEGAN

Món salad bắp cải đơn giản này mùi

thơm từ dưa cải bắp kết hợp tuyệt vời với vị ngọt của cà rốt tươi.

## **2 chén dưa cải bắp**

### **1 cốc cà rốt tươi**

**1 chén Mayonnaise Hướng Dương Tự làm hoặc Almonnaise (theo công thức), hoặc mayo mua ở cửa hàng yêu thích của bạn**

1. Cho dưa cải bắp vào một cái rây và nhẹ nhàng ép nước. Sau đó cho dưa cải vào tô cùng với cà rốt bào sợi.

2. Trộn các loại rau với nhau, sau đó trộn với sốt mayonnaise.

## **Almonnaise**

Sản lượng: khoảng 2 cốc

**KHÔNG GLUTEN, RAW, VEGAN**

Đây là loại sốt mayonnaise không trứng mà chúng tôi đã làm từ những ngày ăn chay vào đầu những năm 1990. Marilyn Diamond đã viết công thức gốc trong Sách dạy nấu ăn chay của Mỹ.

### **½ chén hạnh nhân raw**

### **½ - ¾ cốc nước**

### **1 thìa đầy cà phê men dinh dưỡng**

### **½ thìa cà phê muối**

### **1-1 ¼ cốc dầu nhẹ ép lạnh**

## **3 thìa nước chanh hoặc nước muối**

### **½ muỗng cà phê giấm táo**

1. Cho hạnh nhân vào máy xay cắt thực phẩm, máy xay sinh tố hoặc Vitamix. Xay cho đến khi mịn.

2. Thêm khoảng một nửa lượng nước, cùng với men và muối. Trộn hỗn hợp này trước, và thêm phần nước còn lại cho đến khi bạn có một hỗn hợp kem đặc.

3. Khi động cơ chạy ở tốc độ thấp, hãy nhỏ dầu thành dòng loãng liên tục cho đến khi hỗn hợp đặc lại.

4. Giữ cho máy chạy và thêm nước chanh và giấm; tiếp tục trộn trong khoảng một phút, cho đến khi mayonnise đặc hơn một chút.

## **Homemade Sunflower Mayonnaise**

### **Mayonnaise hướng dương nhà làm**

Sản lượng: khoảng 1 cốc

**KHÔNG GLUTEN, RAW, ĂN CHAY**

Mayonnaise tự làm rất đơn giản và đáng để nỗ lực. Nó có tiếng là đòi hỏi sự khéo léo, vì nó có thể nhạy cảm và thỉnh

thoảng sẽ thất bại. Đôi khi nó sẽ không đặc, và đôi khi, nếu thêm quá nhiều dầu, nó sẽ tách ra và trông như thể nó bị đông lại. Đừng lo lắng nếu điều này xảy ra. Chỉ cần thử lại; hương vị của thực phẩm tươi nguyên bản này rất đáng giá.

**1 quả trứng**

**1 lòng đỏ trứng**

**Chút muối**

**1 cốc dầu hướng dương hoặc dầu hạnh nhân ép lạnh**

**1 thìa nước chanh hoặc nước muối**

1. Cho trứng và thêm lòng đỏ vào máy xay sinh tố hoặc máy xay cắt thực phẩm, xay trong vài giây.

2. Khi động cơ đang chạy, bắt đầu chảy dầu thành dòng loãng. Khi hỗn hợp đạt được độ sệt mong muốn thì dừng lại; bạn có thể không cần cốc đầy dầu. Khi động cơ hoạt động trở lại, hãy thêm nước chanh vào. Ngay sau khi trộn đều và hỗn hợp đã đặc lại, thì món sốt mayonnaise của bạn đã sẵn sàng.

## **BIẾN THỂ: Aioli**

Sử dụng quy trình tương tự để tạo ra aioli. Sử dụng dầu ô liu thay vì dầu

hướng dương. Aioli sẽ có màu sắc đậm đà và hương ô liu nhưng sẽ không đặc bằng.

## **Cabbage Salsa** **Salsa bắp cải**

Phục vụ 4 tới 6 suất

**KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY, RAW**

Món salad bắp cải này có thể được dùng như chip dip, salad ăn kèm hoặc làm nước sốt cho bánh mì sandwich. Hoặc thử gói nó trong một chiếc bánh burrito hoặc bánh taco cá.

**1 chén bắp cải tươi thái nhỏ**

**1 cốc Naked Kraut ; không cần**

**để ráo nước**

**½ chén hành tím thái hạt lựu (tươi hoặc lên men)**

**2 muỗng canh lá ngò hoặc hỗn hợp ngò lên men**

**1 thìa Hot Sauce (nước sốt nóng) hoặc nước ngâm ớt jalapeno**

**1 nhánh tỏi băm nhỏ**

**¾ -1 chén Mayonnaise Hướng Dương Tự làm hoặc Almonnaise, hoặc mayo mua ở cửa hàng yêu thích của bạn**

**Hạt tiêu vừa mới nghiền**

Cho bắp cải, rau củ muối chua, ngò, nước sốt và tỏi vào tô, trộn đều. Thêm mayo, bắt đầu với ¾ cốc và thêm nhiều

hơn nếu cần để đạt được độ sánh kem mong muốn. Nêm với hạt tiêu cho vừa ăn.

## Ranch Slaw

### Nước sốt salad bắp cải

Phục vụ 4 suất

*KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY, RAW*

Công thức này bao gồm một loại nước sốt tự làm. Nếu còn dư nước sốt, có thể giữ trong tủ lạnh trong một tuần, mặc dù nhà chúng tôi không bao giờ để kéo dài quá hai ngày.

**2 chén bắp cải tươi thái nhỏ**

**1 ½ - 2 cốc rau củ muối chua nhẹ nhàng, sẵn khoai, như Three Cs (3 chữ C)**

## RANCH-STYLE DRESSING

### NƯỚC SÓT PHONG CÁCH RANCH

**½ chén Mayonnaise Hướng Dương**  
**Tự làm**

**½ cốc kem chua**

**¼ cốc kefir hoặc bơ sữa**

**1 thìa canh nước muối dưa cải bắp, hoặc 1 thìa canh nước cốt chanh có thêm ¼ thìa cà phê muối**

**½ thìa lá hẹ sấy khô hoặc lên men**

**½ thìa cà phê thì là khô**

**½ thìa cà phê bột tỏi**

1. Xóc bắp cải và rau củ muối chua trong bát.

2. Đối với nước sốt, trộn đều mayonnaise, kem chua, kefir, nước muối, lá hẹ, thì là, và bột tỏi.

3. Thêm khoảng 1 cốc nước sốt vào salad bắp cải, hoặc nhiều hơn nếu bạn thích món salad của mình “có nhiều nước”.







# Happy Hour

## Thời gian vui vẻ

---

### CROCKTAILS

#### (cách chơi chữ từ COCKTAILS)

Tất cả bắt đầu với những gì còn lại ở dưới đáy vại, mà trong những vại lớn có thể chứa rất nhiều nước muối. Lúc đầu chúng tôi cho lợn ăn, nhưng nước muối rất ngon và nói thật là lợn không thích nó; vì vậy chúng tôi bắt đầu đưa nó ra thị trường để phân phối một lần.

Chúng tôi đã dành quá nhiều thời gian để nói đùa, đến nỗi chỉ còn là vấn đề thời gian trước khi chúng tôi nghĩ đến việc sử dụng nước muối làm chất pha chế trong cocktail. Khi từ đó còn chưa thoát ra khỏi miệng của chúng tôi, thì ai đó đã hét lên, “Crocktails” - tất nhiên

rồi.

Nước muối từ rau cắt nhỏ là nước rau nguyên chất. Hãy nhớ rằng, chất lỏng này đạt được bằng cách cắt nhỏ rau củ, thường là cải bắp, và thông qua việc phá vỡ thêm các tế bào bằng muối và nhấn ép. Khi các loại nước ép rau cô đặc này trải qua quá trình lên men, chúng trở thành một loại thần dược giàu các đặc tính của rau mà còn làm tăng vitamin C và B cùng với các vi khuẩn có lợi (probiotics), enzym và khoáng chất được tạo ra từ quá trình này. . Nước rau củ muối chua cũng có nhiều chất điện giải. Các phương thức chữa bệnh dân gian



trong nhiều nền văn hóa đã tìm thấy khả năng chữa lành trong các loại rau lên men và cả trong nước muối rau. Vì vậy, hãy cạn đáy vại!

**Kirsten viết**

❖ Các món cocktail của chúng tôi đều nhằm ghi lại thời kỳ hoàng kim

của cocktail. Được phát triển bởi những người pha chế yêu thích của chúng tôi, Ursula và Ted Raymond, chúng là một biến tấu hậu hiện đại ngon miệng cho đồ uống cổ điển. Phục vụ chúng tại các bữa tiệc, giúp khởi đầu cuộc trò chuyện tuyệt vời.

## Brine-Ade

### Đồ uống nước muối rau củ

Phục vụ 4 tới 6 suất

Nếu bạn chưa sẵn sàng uống nước muối trực tiếp, thì món "nước chanh" này có thể là một cách để bạn thử nước muối.

**$\frac{3}{4}$  -1 cốc đường hoặc mật ong chưa tinh chế**

**1 cốc nước ấm**

**3-4 cốc nước lạnh**

**1 chén nước muối dưa cải bắp**

**1 quả chanh cắt lát mỏng**

**Gừng tươi giã nhỏ, để nêm (tùy ý)**

1. Làm xi-rô đơn giản bằng cách kết hợp đường với nước ấm. Trộn cho đến khi đường tan hoàn toàn.

2. Cho xi-rô vào bình và thêm nước lạnh, nước muối dưa bắp cải và các lát chanh. Xoay các lát chanh để tiết ra một ít nước chanh khi bạn cho vào bình đựng. Thêm gừng, nếu sử dụng.

3. Để yên trong khoảng nửa giờ để các hương vị hòa quyện.

4. Phục vụ trong đá lạnh để có một thức uống mùa hè sảng khoái, hoặc phục vụ ở nhiệt độ phòng để có thức uống chữa bệnh ấm cúng.

## KRAUT SHOTS

Nước muối là một mặt hàng quý giá khi chúng ta làm những mẻ rau củ muối chua nhỏ, chỉ còn một muống canh dưới đáy lọ rỗng, nhưng khi làm rau củ muối chua thương mại, với những mẻ rau củ muối chua hoặc kim chi 10 gallon, chúng ta đã phải đối mặt với một lượng dư rất lớn và rất ít không gian để cất trữ nó. Có vẻ như đã sai khi bỏ nó xuống cống, vì vậy chúng tôi đã mua vài chục ly shot do Mỹ sản xuất và mang một vài chai nước muối ra chợ để xem điều gì sẽ xảy ra. Mọi người yêu thích nó, và nó trở thành món chủ lực. Chúng tôi vui vẻ kiếm được một khoản tiền thặng dư, mỗi lần 1,5 ounce.

Christopher thường đảm nhận công việc pha chế và xác định được 4

kiểu người uống.

» **Người bản xứ.** Thông thường, những người Đông Âu lớn lên dựa vào nước muối dưa cải bắp sau một đêm muộn tại các vũ trường. Do thị trường của chúng tôi là vào thứ Bảy, chúng tôi đã giúp đỡ được cho một số người.

» **Những người hoài nghi.** Thường thì người vợ sẽ mạo hiểm ném thử món nước muối rau củ, trong khi người chồng chỉ đứng ở rìa tán cây, khuấy nằng nhưng không đủ gần để ném thử bất cứ thứ gì. Tấm biển viết bằng phấn nhỏ của chúng tôi có nội dung “Brine Shots \$ 1 – Ly nước muối 1 đô la” đã chứng minh giọng hát của tiên chim với những người đàn ông này, cuối cùng kéo họ đến với một tờ đô la nhàu nát trên tay.

» **Các tín đồ.** Một số người đã làm bài tập về nhà và hiểu hệ sinh vật đường ruột. Đối với họ, một giọt nước muối là một phương pháp cấy, truyền nhanh các vi khuẩn khỏe mạnh. Họ là những người thường xuyên đến vào thứ Bảy hàng tuần.

» **Những kẻ nghịch ngợm.** Giữa phố giữa chợ có người muốn uống cạn ly. Họ thường cười khúc khích hoặc làm một vở kịch, tin rằng họ đang làm gì đó tinh nghịch.

## Brine G'spritzt

Từ tiếng Đức có nghĩa là xịt hoặc rắc là spritzen, đó là nơi chúng ta lấy từ spritzer, định nghĩa một loại đồ uống sủi bọt. Trong nhiều trường hợp, đây là thức uống có cồn. Ở Áo, khi nước hoa quả được thêm vào nước soda, đó là g'spritzt!

Chọn bất kỳ loại nước muối nào và đổ vài ounce đá vào ly cao. Đổ đầy nước soda vào phần còn lại của ly.

Hãy chơi đùa với đồ uống này. Bạn có thể sử dụng nước soda, nước hoa quả và một chút nước muối để tạo ra một loại soda có lợi khuẩn tốt cho sức khỏe, giúp làm hài lòng ngay cả một người hảo ngọt đối nghịch với nước muối.

## Chi-tini

Phục vụ 1 suất.

Chúng tôi nhận ra rằng chúng tôi đang giẫm chân lên mặt đất không ổn định bằng cách làm rối tung martini và nghi thức cũng như giao thức của nó và sự thần bí mang tính biểu

tượng. Nhưng ô liu xanh là một siêu sao lên men lacto, chúng tôi cảm thấy hợp lý trong biểu hiện này của đồ uống.

**1 thìa cà phê rượu vermouth khô**

**1 ½ cốc đá vụn**

**2 ounce rượu gin**

**½ ounce nước muối Sea-Chi**

**Vỏ chanh, cắt thành một dải mỏng**

1. Đổ vermouth khô vào ly martini, xoay xung quanh để phủ bên trong ly, sau đó đổ ra ngoài.

2. Cho đá, rượu gin và nước muối vào bình lắc. Lắc và cho vào ly martini.

3. Vắt dải vỏ chanh lên trên đồ uống, để cho các loại dầu vỏ chanh ngấm vào đồ uống.

## The Dirty Kraut

Phục vụ 1 suất

Một loại rượu dirty martini thường sử dụng nước muối ô liu trong thức uống. Một ý tưởng tương tự là Gibson, trong đó thêm nước từ hành tây ngâm vào. Trong Dirty Kraut, thêm nước muối yêu thích của bạn. Ở đây, chúng tôi

thích nước muối Naked Kraut và nước muối Lemon-Dill Kraut; nước muối củ dền, không quá nhiều.

**1 ¾ ounce vermouth khô**

**1 ½ ounce nước muối dưa cải bắp lên men**

**1 ¼ ounce gin**

**1 cốc đá vụn**

**Ô liu hoặc rau củ ngâm lên men lacto**

1. Cho rượu vermouth, nước muối, rượu gin và đá vào bình lắc. Lắc mạnh cho đến khi được làm lạnh. Lọc vào ly martini.

2. Trang trí với ô liu hoặc rau củ ngâm lên men lacto.

## Sidecar

Phục vụ 1 suất

Đây là một màn trình diễn lên men dựa trên tình tiết về món cocktail chua ngọt bắt nguồn từ Hemingway's France.

**½ quả chanh**

**Đường cho miệng cốc**

**½ quả cam**

**2 ounce rượu bourbon**

**1 thìa Cranberry Relish (Relish nam việt quất)**

**1 thìa cà phê nước muối Cranberry Relish**

**1 ½ cốc đá vụn**

1. Xoa chanh quanh viền ly cocktail đã ướp lạnh. Nhúng viền ly vào đường.

2. Vắt nước chanh và cam vào bình lắc. Thêm rượu bourbon, cranberry relish (relish nam việt quất), nước muối và đá. Lắc mạnh cho đến khi được làm lạnh. Lọc vào ly đã chuẩn bị sẵn.

## Old-Fashioned

Phục vụ 1 suất

Đây là một trong những loại cocktail đầu tiên của Mỹ, giới thiệu rượu whisky và rượu bourbon vào khoảng đầu thế kỷ XX.

Thức uống này được làm bằng cách "trộn" (hoặc bóp) trái cây. Là một chuyên gia lên men, bạn sẽ nhận ra đây là nhấn xuống. Dụng cụ nhấn rau củ muối chua xuống sẽ có thêm công dụng

*như chày dầm pha chế.*

**1 thìa Cranberry Relish (Relish Nam việt quất)**

**1 muỗng xì-rô đơn giản (xem BrineAde - Đồ uống nước muối)**

**¼ quả cam làm vật nêm**

**Đá vụn**

**2 ounce rượu bourbon**

**½ ounce vermouth ngọt**

**Nước soda, đủ để đổ đầy ly (tùy chọn)**

*Kết hợp relish, xi-rô đơn giản và cam trong một ly 8 đến 10 ounce. Sử dụng chày dầm pha chế của bạn để nghiền relish và cam thành xi-rô. Thêm đá, sau đó đổ rượu bourbon và rượu vermouth vào. Khuấy nhẹ nhàng. Đổ thêm nước soda, nếu muốn.*

## **VARIATION: Old-Fashioned Spritzer**

### **BIẾN THỂ: Old-Fashioned Spritzer**

*Phiên bản này pha loãng rượu để tạo ra một thức uống nhẹ hơn nhiều. Đổ hỗn hợp vào ly 16 hoặc 20 ounce, thêm đá và đổ thêm nước soda.*

## **Jalapeno Shots**

*Phục vụ 1 suất*

*Món này rất nóng và cay - hãy sẵn sàng cho trải nghiệm làm ấm toàn cơ thể - và bằng cách nào đó, muối làm cho tất cả hoạt động.*

**½ ounce nước muối từ ớt jalapeno lên men**

**½ ounce rượu gin**

**Chấm muối**

- 1. Trộn nước muối và rượu gin trong một ly thủy tinh. Làm ấm mu bàn tay giữa ngón trỏ và ngón cái rồi rắc muối lên.*
- 2. Liếm muối, sau đó nhanh chóng uống ly.*

## **Kimchi Mary 1**

*Phục vụ 1 suất*

*Nước muối kim chi phù hợp để quay trên Bloody Mary. Trong thức uống này, nước muối thay thế hoàn toàn nước cà chua. Vì thức uống này thường có nhiều rau và đồ ngâm khi trang trí, nên hãy sử dụng các phiên bản lên men*



*lactoza làm đồ trang trí.*

*½ chén nước muối kim chi*

*2 ounce rượu vodka*

*½ quả chanh*

*Muối cho viên ly*

*Đá vụn*

*Edgy Veggie skewer*

*Que cần tây lên men*

*1. Kết hợp nước muối và rượu vodka.*

*2. Chà nửa quả chanh quanh vành ly, sau đó nhúng vành ly vào muối.*

*3. Thêm đá vào ly, sau đó đổ hỗn hợp kimchi-vodka vào.*

*4. Trang trí với rau xiên và que cần tây lên men.*

## **Kimchi Mary 2**

*serves 1*

*Phục vụ 1 suất*

*Trong biến thể này, nước muối là một phần của hỗn hợp cà chua. Phiên bản này cũng nên được trang trí với rau lên men như trên.*

*½ chén nước muối kim chi*

*½ cốc nước ép cà chua*

*4 giọt sốt Worcestershire*

*Một nhúm hạt tiêu đen*

*Nhúm thì là khô*

*1 thìa cà phê nước muối từ Pepper*

*Paste – Hỗn hợp gia vị ớt (tùy chọn)*

*Muối cho vành ly*

*Đá vụn*

*Edgy Veggie skewer*

*Que cần tây lên men*

*1. Khuấy đều nước muối kim chi, nước ép cà chua, sốt Worcestershire, hạt tiêu, thì là, và nước muối ớt ngâm, nếu sử dụng.*

*2. Làm theo hướng dẫn cho Kimchi Mary 1 nhưng thay hỗn hợp này bằng nước muối kimchi.*

## **The Pickle Back**

*Phục vụ 1 suất*

*Đây là một cách để uống nước rau củ ngâm nếu bạn chưa sẵn sàng để uống vài ly nước rau củ muối chua trực tiếp mà không cần nước giải rượu - mặc dù ngược lại, nước rau củ ngâm chính là nước giải rượu. T. J. Lynch của Rusty Knot, ở Manhattan's West Village, được cho là người khởi xướng ra loại*

đồ uống này.

**2 ounce rượu whisky Jameson Ailen**

**2 ounce nước muối ngâm lên men**  
Bạn cần hai ly thủy tinh. Ly Jameson trước, theo sát là ly nước muối.

## **THE BEET-RED RUSSIAN**

### **NGƯỜI NGA VỚI CỬ DỀN ĐỎ**

Chúng tôi muốn kết hợp tình yêu củ dền của người Nga với niềm đam mê vodka của họ. Đó dường như là một sự kết hợp tự nhiên phải làm. Chúng tôi đã thử và thử và thử; cách duy nhất để có được thứ gì đó có thể uống được là thêm thật nhiều nước cam và một chút nước muối củ dền vào vodka. Kết quả là một ly cocktail màu đỏ mặn - không phù hợp với bánh mì nâu, kem chua hoặc mùa đông nước Nga.





## CHƯƠNG 13

# Dinner

# Bữa tối

---

### BRINE AND DINE

### NƯỚC MUỐI VÀ BỮA TỐI

*Vào bữa tối, chúng tôi thường thức những món ăn nhẹ với những cuộc trò chuyện vui vẻ và cảm giác hạnh phúc có được từ việc ngồi quây quần bên gia đình trong bữa ăn cuối ngày dài thay đổi; chúng tôi hy vọng các công thức nấu ăn mà chúng tôi đã chọn để chia sẻ sẽ truyền cảm hứng cho điều này. Hầu hết các món ăn đều ấm và dễ làm, và nhiều món là biến thể của bữa ăn nấu hết mọi thứ vào một nồi truyền*

*thống và đơn giản.*



## QUICK AND EASY DINNER IDEAS

### Ý TƯỞNG VỀ BỮA TỐI NHANH CHÓNG VÀ DỄ DÀNG

Gia đình chúng tôi thường thức các bữa ăn dựa trên những gì xây dựng cho các bạn, được sinh ra từ sự lo lắng đi kèm với việc tạo ra một bữa ăn cân bằng trong giờ chiều muộn phù hợp với một em bé và ba trẻ nhỏ. Một cái gì đó đơn giản như khoai tây nướng với năm hoặc sáu lớp topping rất dễ kết hợp lại với nhau, và đối với những đứa trẻ, một bữa ăn với topping mang lại cho chúng cảm giác làm chủ những gì có trên đĩa của chúng. Bọn trẻ có thể “ché biến” bữa ăn của chúng ngay tại bàn, và chúng tôi biết rằng chỉ cần một vài lớp topping là rau củ lên men, thì chúng tôi đã chiến thắng trong trận chiến ăn rau.

Khi các con lớn rồi, bố mẹ cũng đỡ mệt hơn, nhưng chúng tôi vẫn được ăn nhiều bữa như thế này.

#### Baked Potatoes

#### Khoai tây nướng

Dì Eleanor đã đến thăm để giúp đỡ khi chúng tôi sinh con trai út và một đêm dì ấy đã làm món khoai tây nướng. Điều đặc biệt là sau khi chà và chóc khoai tây bằng nĩa, dì ấy đã thoa một chút dầu và một ít muối hạt lên vỏ. Chúng tôi thích ăn vỏ khoai tây và bước nhỏ này đã đưa chúng lên một tầm cao mới.

Đối với bữa ăn này, chúng tôi chỉ cần chuẩn bị khoai tây như trên và nướng. Ngay trước khi thưởng thức, chúng tôi lấy ra những chiếc bát nhỏ và đổ đầy ba hoặc bốn loại rau củ lên men khác nhau và một ít topping không lên men. Những ý tưởng ở đây chỉ là để giúp bạn bắt đầu - bất cứ thứ gì bạn yêu thích hoặc có sẵn đều có thể hoàn hảo.

#### POTATO TOPPINGS

#### LỚP TOPPING CHO KHOAI TÂY

»Bất kỳ rau củ muối chua nào bạn có trong tay: Sauerruben 1, 2 hoặc 3 , Burdock Kraut (Ngưu bàng muối chua), Naked Celeriac Kraut (Cần tây muối chua), và Escarole Kimchi (Kim chi rau diếp xoăn pháp Escarole) là một số món được yêu thích

» Chopped Preserved Limes (Chanh ta bảo quản cắt miếng)

»Bất kỳ loại hỗn hợp gia vị thảo mộc nào, đặc biệt là lá hẹ , hoặc Chimichurri

» Hỗn hợp gia vị Rau diếp xoăn Radicchio Tapenade

»Phô mai bào vụn hoặc Feta vụn

»Kem chua

»Bông cải xanh hấp

## Chili

### Ớt

Nếu bạn làm ớt, hãy mang gia vị lên men lên bàn ăn - bạn sẽ không bao giờ ăn ớt (hoặc món hotdog phủ ớt) lần nữa mà không có thứ gì đó lên men!

## CHILI (AND REFRIED BEAN) TOPPINGS TOPPING ỚT (VÀ ĐẬU TÁN CHIÊN)

»Curtido

» Relish hành tây đơn giản hoặc hành tây và ớt

» Chipotle Squash Kraut (Bí Chipotle muối chua)

»Pepper Paste (Hỗn hợp gia vị ớt)

»“ Salsa ” Ngò

» Salsa cà chua Tomatillo

## Noodles, Fried Rice, and Stir-Fries

### Mì, Cơm chiên , và món chiên xào

Phủ rau củ muối chua hoặc Kim chi lên trên tô mì và cơm chiên. Đối với món này, chúng tôi thích Carrot Kraut (Cà rốt muối chua), Burdock Kimchi (Kimchi ngưu bàng), Pickled Shiitake (Nấm hương ngâm muối), hoặc Vietnamese-Style Pickled Scallions (Hành lá ngâm kiểu Việt Nam ).

Các loại lên men nguyên lá như shiso



*(tía tô) hoặc Thai basil (húng quế Thái)  
rất tuyệt vời để trang trí cho món xào  
hoặc cơm chiên ngay trước khi phục  
vụ.*

## Refried Beans

### Đậu tán chiên

Sản lượng: 12 cốc

**KHÔNG GLUTEN, LỰA CHỌN VEGAN**

Chắc chắn rằng, lũ trẻ của chúng tôi sẽ nói với bạn rằng đậu tán chiên nhà làm là bữa ăn yêu thích của chúng. Sau khi ngâm và ninh nhừ, một nồi đậu lớn trở thành bữa ăn và vô số món ăn vặt; Trong công thức này, yếu tố lên men có trong chất lỏng ngâm, và vị rau củ muối chua rất ngon khi kết hợp với đậu, đặc biệt là đậu tán chiên, chúng tôi khuyên bạn nên thử tự làm nếu chưa bao giờ làm.

Chúng tôi đã học cách chế biến chúng khi còn học đại học ở Tucson. Lúc đầu, chúng tôi làm chúng bằng mỡ lợn như đã được dạy. Trong những năm ăn chay, chúng tôi đã làm chúng với một lượng lớn dầu ô liu. Bây giờ chúng tôi sử dụng mỡ lợn khi đã tự nuôi được con lợn của mình, và khi không còn nữa, chúng tôi sử dụng dầu ô liu. Chúng tôi sử dụng một cốc dầu

đầy cho một nồi đậu lớn; tuy nhiên, bạn vẫn sẽ có một nồi đậu tuyệt vời nếu bạn muốn sử dụng ít hơn.

Công thức này dành cho một nồi đậu lớn, có thể nấu từ hai bữa trở lên. Đừng quên bắt đầu làm trước một ngày trước khi bạn muốn ăn chúng.

**4 chén đậu pinto hoặc Anasazi**

**1-2 muỗng canh nước muối lên men, nếu có**

**4-5 tép tỏi, băm nhuyễn**

**1 thìa muối hoặc nhiều hơn để nêm nếm**

**½ -1 chén dầu ô liu hoặc mỡ lợn chất lượng tốt, đun chảy**

**Bắt kỳ rau củ muối chua hoặc lên men cho lớp topping; thử Smoky Kraut (Rau củ muối chua vị khói), Curtido Rojo), Curried CauliKraut, Naked Celeriac Kraut (Cần tây muối chua), Scape Kraut (Cán hoa tỏi muối chua), Onion and Pepper Relish (Relish hành tây và ớt), hoặc Tomatillo Salsa ( Salsa cà chua Tomatillo)**

1. Cho đậu vào một cái bát hoặc nồi lớn, đổ ngập nước. Đậu sẽ nở gấp đôi khi ngâm, vì vậy hãy dùng lượng nước dư dả để ngập hết đậu. Thêm nước

muối, nếu sử dụng. Đậy nắp và để sang một bên. Sau 12 giờ, đổ bỏ nước và thay thế bằng nước mới.

2. Khi bạn đã sẵn sàng để nấu đậu (lý tưởng nhất là sau 24 giờ), đổ nước ngâm và rửa sạch đậu.

3. Cho đậu vào nồi đun sôi. Cẩn thận hớt hết bọt nổi lên trên. Giảm lửa và đun cho đến khi đậu mềm, khoảng 1 tiếng rưỡi. thỉnh thoảng kiểm tra để đảm bảo đậu còn nhiều nước khi nấu.

4. Khi đậu mềm, vớt ra khỏi bếp, để ráo. Cho đậu vào nồi cùng với tỏi, muối và dầu. Nghiền nhuyễn bằng máy nghiền khoai tây. Thêm nước ngọt nếu cần. Bạn đang hướng đến một kết cấu mịn như kem. Đậu tán nhuyễn nhà làm mịn và mềm hơn đậu đóng hộp.

5. Khi đã sẵn sàng để ăn, hâm nóng đậu trên lửa vừa và thưởng thức trong bát, trong bánh burrito hoặc trong bánh taco với bất kỳ loại rau củ muối chua nào bạn chọn. Làm ấm phần đậu trong nồi bằng cách cho thêm nước vào nồi và khuấy thường xuyên.

## BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Fermentation and Beans

#### **Quá trình lên men và Đậu**

Thêm nước muối lên men vào ngâm đậu giúp phá vỡ các loại đường phức tạp (raffinose và stachyose) và trung hòa axit phytic, làm cho đậu dễ tiêu hóa hơn.

### Blaukraut and Apple-Stuffed Pork Loin

#### **Thăn lợn nhồi táo và Blaukraut**

Phục vụ 6 tới 8 suất

KHÔNG GLUTEN

Ted và Ursula Raymond đã nghĩ ra công thức này cho món rau củ muối kết hợp với phô mai chèvre và táo tươi. Các hương vị hòa quyện tuyệt vời, có lẽ hơn hẳn hiệu quả của chất nhồi có màu hoa vân anh ở trung tâm của món nướng. Bữa ăn này ngon như vẻ ngoài của nó. Ăn kèm với bất kỳ loại món khoai tây nào - chiên, nghiền hoặc gnocchi - và salad rau xanh.

**1 (2 đến 3 pound) thăn lợn để nguyên**

**Muối và tiêu mới xay**

### **STUFFING**

#### **NHÔI**

**1 cốc Blaukraut**

**1 quả táo, gọt vỏ và cắt hạt lựu**

**4 ounce phô mai chèvre**

### **GRAVY**

#### **NƯỚC SỐT THỊT**

**Nước thịt nhỏ giọt khi nướng**

**1 cốc rượu táo**

**2 thìa cà phê bột sắn hoặc bột bắp**

1. Làm nóng lò ở 350 ° F.

2. Cắt thăn theo chiều dọc, nhưng không cắt hết. Mở vạt thăn ra và làm phẳng. Rắc muối và hạt tiêu.

3. Cho blaukraut, táo và phô mai chèvre vào bát trộn đều. Trải hỗn hợp vừa nhồi lên giữa miếng thăn heo đã đập dẹt, sau đó dùng xiên hoặc tăm buộc chặt miếng thịt lại (hoặc buộc thăn bằng đoạn dây nhà bếp).

4. Đặt miếng thịt thăn đã nhồi vào chảo nướng nóng. Nướng không đậy nắp

trong 1 ½ giờ, hoặc cho đến khi chín kỹ, khi nhiệt độ bên trong đạt 145 ° F.

5. Chuyển thịt lợn ra đĩa, lấy xiên thịt ra và để yên thịt để hấp thụ nước trong khi bạn làm nước thịt.

6. Trong chảo, đánh đều những giọt nước thịt nhỏ vào trong chảo, rượu táo và bột sắn cho đến khi mịn. Đun sôi trên lửa vừa - cao, khuấy đều trong 1 phút.

7. Đổ nước thịt lên trên cùng của món nướng. Thường thức các lát dày.

## **Kraut-a-kópita**

### **(Spanakópita)**

*Phục vụ 6 suất*

#### **ĂN CHAY**

Rau cải bó xôi gợi nhớ đến món spanakópita của Hy Lạp: lá oregano, chanh và hành ngọt. Với một số nghi ngại - gia đình bị phân chia về kết cấu khác nhau - chúng tôi đã cố gắng tạo ra một loại lên men với các hương vị, và rất ngon! Rau cải bó xôi giòn, tương tự như của món salad rau cải bó xôi bị

héo.

Nhưng chúng tôi đã phát hiện ra công dụng cao nhất và tốt nhất của nó là trong một món ngon mà chúng tôi đã đặt tên là Kraut-a-kópita. Biến thể này của món bánh mì rau cải bó xôi Hy Lạp cổ điển được chế biến nhanh chóng, vì rau cải bó xôi lên men là một trong những thành phần chính. Chúng tôi ăn món này như một món chính nóng kèm theo món salad Hy Lạp. Nó cũng là một món khai vị ngon, dùng một mình hoặc như một phần của đĩa phô mai meze platter.

**1 pound bánh ngọt phyllo đông lạnh (còn gọi là bột filo)**

**1 ½ -2 bơ que (hoặc 1-1 ¼ chén dầu ô liu hoặc hỗn hợp)**

## **NHÂN**

**3-4 cốc Rau cải bó xôi chanh**

**4 quả trứng**

**1 pound phô mát feta vụn**

**1 thìa bột mì đa dụng không tẩy trắng**

**½ muỗng cà phê tiêu đen mới xay, hoặc để nếm**

**1. Làm nóng lò ở 375 ° F.**

**2. Rã đông bánh ngọt phyllo theo hướng dẫn trên bao bì.**

**3. Đun chảy các que bơ trên lửa nhỏ.**

Dùng bơ đun chảy quét nhẹ lên mặt dưới và thành đĩa nướng. (Chúng tôi sử dụng loại chảo sâu lòng có kích thước đĩa lớn hơn, nhưng một chiếc đĩa 9 X 13 inch là được; kích thước bánh khác nhau, vì vậy hãy sử dụng chảo vừa với bánh bạn mua hoặc cắt bánh cho vừa với chảo.)

**4. Cho rau cải bó xôi đã lên men vào cái rây trong vài phút cho hơi ráo nước.**

**5. Trong khi đó, đập trứng vào bát và đánh nhẹ. Trộn feta vào, sau đó thêm bột mì, rau bó xôi và hạt tiêu đen. Để qua một bên.**

**6. Trải các bánh phyllo ra và đập bằng khăn sạch đã được làm ẩm hoặc màng bọc thực phẩm bằng nhựa, vì bánh có xu hướng khô nhanh và có thể gây khó chịu khi làm việc. Đặt miếng bánh đầu tiên xuống chảo bơ. Quét nhẹ miếng này bằng bơ và thêm một miếng khác. Tiếp tục trải cho đến**

khi bạn đã sử dụng 8 đến 10 miếng;  
khoảng nửa gói.

7. Trải nhân lên toàn bộ bề mặt. Bây giờ, để tạo thành lớp vỏ trên cùng, hãy lặp lại quá trình xếp lớp cho đến khi các miếng được sử dụng hết. Nếu bạn đang sử dụng chảo nhỏ hơn, hãy cuộn các cạnh bên dưới và nhét chúng vào các bên; điều này tạo ra một hiệu ứng đẹp, giống như bánh tròn.

8. Nướng trong 45 phút, hoặc cho đến khi giòn và vàng. Để yên 10 phút trước khi cắt thành các hình vuông. Thường thức khi còn nóng hoặc ở nhiệt độ phòng.

## Sauerkraut Strudel

Phục vụ 6 suất

ĂN CHAY

Nhiều nền ẩm thực bọc nhân, ngọt hoặc mặn, thành nhiều lớp bột. Từ tiếng Đức chuẩn **strudel** có nghĩa đen là "xoáy nước", là hình dạng của bột được bao bọc, cuộn qua một lớp nhân mềm và ẩm.

1 pound miếng bánh ngọt phyllo đông lạnh (còn được gọi là bột filo)  
1 ½ -2 que bơ (hoặc 1-1 ¼ chén dầu ô liu hoặc hỗn hợp)

### NHÂN

3 chén hành tây thái hạt lựu  
2-3 muỗng canh bơ  
2 quả trứng  
8 ounce kem pho mát, ở nhiệt độ phòng  
4 cốc Naked Kraut hoặc bất kỳ loại rau củ muối chua yêu thích nào khác  
1 cốc pho mát Thụy Sĩ bào  
½ chén phô mai cheddar bào  
1 chén gạo trắng hoặc gạo lứt đã nấu chín (tận dụng hết những thứ còn thừa)  
2 thìa cà phê hạt caraway  
2 thìa cà phê cây thì là khô  
Muối và hạt tiêu đen mới xay

1. Làm nóng lò ở 350 ° F.
2. Rã đông bánh phyllo theo hướng dẫn trên bao bì.
3. Đối với bánh, đun chảy các que bơ trên lửa nhỏ. Quét nhẹ lên miếng đang nướng với một ít bơ.
4. Đối với phần nhân, xào hành trên



*lửa nhỏ với 2-3 thìa bơ cho đến khi chuyển màu trong.*

*5. Trong bát, trộn trứng với kem phô mai cho đến khi mịn. Thêm vào hỗn hợp này hành tây, dưa cải bắp, phô mát Thụy Sĩ và cheddar, com, caraway, thì là, muối và tiêu. Trộn đều và để một bên.*

*6. Trải các miếng phyllo ra và đập khăn sạch đã được làm ẩm hoặc màng bọc thực phẩm bằng nhựa, vì các miếng có xu hướng khô nhanh và có thể khiến bạn khó khăn khi làm việc. Đặt miếng bánh đầu tiên lên khay nướng đã chuẩn bị sẵn; quét nhẹ bánh với bơ tan chảy và thêm một miếng khác. Tiếp tục xếp lớp cho đến khi bạn đã sử dụng 12 đến 15 miếng.*

*7. Trải phần nhân dọc theo miếng thứ ba so với miếng trên cùng, theo vật cắt rộng 3 inch, để lại đường viền 3 inch dọc theo mép của bánh. Nhẹ nhàng gấp các cạnh dài lên trên phần nhân và bắt đầu với cạnh gần gần bạn nhất, cuộn bột lại một cách cẩn thận cho đến khi tạo thành một khúc bánh như khúc gỗ. Dán các mép dưới*

*khúc bánh và sắp xếp các cạnh diềm xuống giữa tấm nướng. Quét thêm một ít bơ đã tan chảy lên bề mặt.*

*8. Nướng bánh trong 50 phút, hoặc cho đến khi vàng giòn ở bên ngoài và chín ở bên trong.*

*9. Ăn kèm với nước sốt táo và các loại rau củ ngâm muối, chẳng hạn như củ dền.*

## **Rouladen**

*Phục vụ 4 suất*

### **KHÔNG GLUTEN**

*Phiên bản truyền thống của món ăn này là một trong những bữa ăn đầu tiên Kirsten học nấu từ bà của mình. Đó là một bữa ăn sinh nhật đặc biệt lâu năm tại trang trại. Trong khi phiên bản thông thường sử dụng rau củ ngâm làm món nhồi, nên chúng tôi cũng đã thêm dưa cải bắp vào hỗn hợp. Lũ trẻ nghĩ rằng món ăn này phá vỡ mọi quy tắc làm lộn xộn món ăn yêu thích của chúng, nhưng không ai từ chối nó.*

*Phần khó nhất của công thức này là cắt đúng miếng thịt. Nếu bạn tình cờ*

gặp một người bán thịt người Đức trong khu phố, thì ổn rồi. Chỉ cần yêu cầu cắt để làm món rouladen, thường là miếng thịt mỏng bít tết tròn. Bạn sẽ có được một miếng thịt bò dài từ 8 đến 10 inch, rộng khoảng 4 inch và dày khoảng 1 inch. Để đạt được điều này mà không gặp được một người bán thịt rành rỏi, cần phải có thêm một chút sáng tạo.

Nếu bị bỏ lại với các thiết bị nhà bếp của riêng bạn, hãy nhìn vào các miếng cắt và chọn miếng gần nhất với kích thước mong muốn với ít bước phải làm ở nhà. Bạn không cần phải lo lắng quá nếu đó là miếng cắt cứng hơn, vì rau củ muối chua có tính axit và thời gian nướng lâu sẽ làm cho nó mềm.

Một khả năng là cắt đầu thăn, cốt lết hoặc miếng bít tết tròn thành các lát dài từ 4 đến 6 inch và sau đó dần chúng bằng búa dần thịt. Có thể hữu ích nếu bạn đặt thịt giữa màng bọc nhựa và giấy bọc thịt trong khi dần. Cách khác là làm đông lạnh một phần thịt để cắt thành những lát mỏng dễ dàng hơn; nhưng vẫn cần làm bẹt ra. Hãy nhớ

rằng, bạn đang cần miếng dài và mỏng.

## PHẦN NHÂN

***½ chén hành băm***

***1 ½ chén Kraut Naked đã ráo nước, nước muối dự trữ***

***2 New York Deli-Style Pickles , cắt hạt lựu***

***4 lát thịt bò ăn cỏ (xem ghi chú ở trên), dài ít nhất 8 inch và dày ¼ inch (tổng cộng khoảng 1 ½ pound)***

***4 lát thịt xông khói***

***2-3 muỗng canh bơ***

***Nước hoặc nước hầm xương***

1. Chuẩn bị nhân bánh bằng cách trộn với hành tây, dưa cải bắp và thì là ngâm muối; để qua một bên.

2. Đặt các lát thịt phẳng trên một thớt lớn và thấm khô bằng khăn giấy.

3. Xếp 1 lát thịt xông khói theo chiều dọc qua mỗi miếng thịt. Lấy một ít hỗn hợp rau củ muối chua và đặt nó lên trên miếng thịt xông khói, kéo dài một inch tính từ mép và khoảng một phần tư chiều dài của miếng bít tết (bao nhiêu sẽ tùy thuộc vào kích thước miếng cắt của bạn). Có thể thêm bất

kỳ phần nhân nào vào nước dùng để có thêm hương vị.

4. Bắt đầu cuộn bằng cách cuộn chặt cạnh gần trên nhân rau củ muối chua. Cuộn miếng bít tết từ đầu đến cuối và cố định bằng ba chiếc tăm, một ở nếp gấp và một chiếc kẹp chặt mỗi bên.

5. Bí quyết để có được món rouladen tuyệt vời là ở kỹ thuật áp chảo. Đun chảy bơ trong nồi có đáy dày hoặc lò nướng kiểu Hà Lan ở lửa lớn cho đến khi cả nồi và bơ đều nóng và chuyển sang màu nâu. Đặt những miếng đã cuộn vào nồi và làm chín vàng đều các mặt, 2 đến 3 phút mỗi bên.

6. Thêm nước muối dư trữ vào nồi, sau đó thêm đủ nước hoặc nước muối để ngập rouladen. Đun sôi nhỏ lửa. Đậy nắp nồi và đun nhỏ lửa trên bếp (hoặc trong lò nướng 250 ° F) cho đến khi chín mềm. Quá trình này thường mất 1 ½ đến 2 giờ.

7. Khi thịt đã mềm, chuyển rouladen sang đĩa thưởng thức bằng thìa có rãnh. Carefully lấy tăm ra. Đặt nồi trở

lại lò đốt ở nhiệt độ cao - trung bình và mở nắp vung. Tiếp tục nấu cho đến khi nước sốt cạn bớt, sau đó dùng thìa rưới nước sốt lên trên rouladen.

## Kimchi Latkes

Phục vụ 2 suất như món chính hoặc 4 suất như món phụ

ĂN CHAY, TÙY CHỌN KHÔNG GLUTEN

Nhờ vị chua nhẹ do kim chi mang đến cho những chiếc bánh khoai tây nướng chảo này, nên chúng có hương vị nhẹ nhàng hơn so với món hoàn toàn bằng khoai tây. Đây là một món ăn kết hợp linh hoạt có thể dùng để ăn kèm hoặc làm món chính trong bữa ăn có bổ sung nước sốt - cảm giác thoải mái với kem chua cũng như với nước sốt đậu phộng kiểu châu Á.

**1 chén khoai tây gọt vỏ và cắt nhỏ**  
**1 cốc Kimchi đã ráo nước và đóng gói**

**3 muỗng canh bột mì đa dụng chưa tẩy trắng hoặc hỗn hợp không chứa gluten yêu thích của bạn**

**3 quả trứng, đánh tan**

**Một chút muối cho vừa ăn (kim chi có muối, vì vậy nói chung chúng tôi không cần thêm)**

**½ chén dầu đậu phộng hoặc dầu dừa, để chiên**

1. Đặt khoai tây đã nghiền vào một cái rây lọc và đẩy hết hơi ẩm ra ngoài.

2. Trong một bát vừa, khuấy đều khoai tây, kim chi và bột mì. Mục đích là để bột mì phủ đều trên khoai tây và kimchi. Trộn trứng và thêm muối, nếu cần.

3. Đun nóng dầu trên lửa vừa và mạnh trong chảo lớn.

4. Cho từng thìa lớn hỗn hợp khoai tây vào dầu nóng, ấn xuống để tạo thành những miếng chả dày từ ¼ đến ½ inch. Chiên vàng một bên, sau đó chuyển sang chiên vàng bên còn lại.

5. Dùng nóng với kem chua hoặc nước sốt đậu phộng.

## **Rosti**

Phục vụ 2 tới 3 suất như món chính, hoặc 4 tới 6 suất như món ăn kèm.

**KHÔNG GLUTEN, VEGAN**

Rosti ban đầu là một bữa sáng của nông dân ở Thụy Sĩ. Nó thường được làm từ khoai tây và trứng và được chiên như một chiếc bánh kếp - rất giống món latke – bánh kếp khoai tây nghiền chiên. Ngoài ra còn có rostis làm bằng cần tây hoặc su hào thái nhỏ, hoặc kết hợp. Cắt nhỏ là gợi ý của chúng tôi để thử làm rosti với rau củ lên men. Hương vị tươi sáng và thơm. Chúng tôi thường cho caraway vào cần tây của mình để làm tròn vẹn hương vị.

**1 cốc Naked Celeriac Kraut (Cần tây muối chua thuần túy)**

**1 cốc Kohlrabi Kraut (Su hào muối chua)**

**1 chén bột đậu garbanzo**

**2 quả trứng**

**2-3 muỗng canh dầu dừa, để chiên**

1. Trong một cái bát vừa, khuấy đều rau củ lên men, bột garbanzo và trứng. Trong công thức này, không cần thiết phải vắt nước muối; nó cung cấp chất lỏng cho bột.

2. Trong chảo lớn có đáy nặng ở nhiệt độ trung bình-cao, đun nóng đủ dầu

*để tráng toàn bộ đáy chảo.*

*3. Thả từng thìa hỗn hợp rosti vào dầu nóng, ấn xuống để tạo thành những miếng chả dày khoảng  $\frac{1}{4}$  đến  $\frac{1}{2}$  inch. Đây có thể là những chiếc bánh kếp nhỏ có đường kính khoảng 3 inch hoặc những chiếc bánh có kích thước lớn hơn, giống như một chiếc bánh crêpe dày. Chiên vàng một bên, sau đó chuyển sang chiên vàng bên còn lại.*

*4. Phục vụ rosti nóng với salad và súp cà chua.*

## **VARIATION**

### **BIẾN THỂ**

*Đây là những chiếc bánh kếp đa năng cũng có thể được phủ với cá hun khói và cuộn lại.*





KIMCHI LATKES, page 335

/ \* < •



## Zucchini Curry

### Cà ri bí ngòi

Phục vụ 4 suất

KHÔNG GLUTEN, VEGAN

Món cà ri này được sinh ra để sử dụng bí ngòi lên men ngon, mặc dù mềm. Bạn chỉ mất khoảng 20 phút để chuẩn bị. Nước sốt giàu kem và thơm ngon; lên men tạo cho nó một mùi thơm gần như là chanh.

Bắt đầu bằng cách thu thập các thành phần. Khi làm cà ri, thật tuyệt khi mọi thứ được xếp thành hàng khi nước sốt đang chuyển tới nhanh.

**1 củ hành tây vừa**  
**½ chén hạt điều thô**  
**½ cốc nước**  
**2 muỗng canh dầu**  
**1 thìa hạt thì là để nguyên**  
**2-3 tép tỏi, nghiền hoặc 1 thìa cà phê**  
**Hỗn hợp gia vị Tỏi**  
**1 thìa gừng tươi nạo**  
**1 thìa Pepper Paste (Hỗn hợp gia vị ớt)**  
**1 thìa cà phê rau mùi**  
**1 thìa cà phê hỗn hợp gia vị garam masala**  
**1 thìa cà phê bột nghệ**

**2 cốc Zucchini Kraut (Bí ngòi muối chua)**

**3 thìa tomato paste - sốt cà chua đậm đặc**

1. Chuẩn bị hành tây bằng cách thái hạt lựu và xay nhuyễn trong máy xay. Đổ phần hành tây xay nhuyễn vào một cái bát hoặc cốc đông, và để nó sang một bên.

2. Cho hạt điều và nước vào máy xay. Xay thành một loại kem đặc, mịn; để qua một bên.

3. Đun nóng chảo đáy nặng trên lửa vừa và lớn. Thêm dầu và hạt thì là; rang khoảng 1 phút, khuấy liên tục. Thêm hành tây và xào cho đến khi chuyển sang màu nâu; nó sẽ trông gần như màu hồng.

4. Vặn lửa xuống mức trung bình. Cho tỏi, gừng và ớt vào đảo đều. Để một lúc cho nó chuyển sang màu nâu, sau đó cho rau mùi, garam masala và nghệ vào đảo đều.

5. Khuấy liên tục, thêm rau củ muối chua và nước sốt cà chua đậm đặc. Đun nhỏ lửa trong khoảng 5 phút, khuấy thường xuyên. Bí ngòi sẽ mềm ngay lập tức.

6. Cho kem hạt điều vào khuấy đều. Khi nước sốt đã được trộn đều và còn ấm, dùng với cơm gạo lứt mới nấu.

## Polish Pickle Soup

### Súp rau củ ngâm Ba lan

Phục vụ 4 suất

**KHÔNG GLUTEN, LỰA CHỌN VEGAN**

Đó là một ngày mùa xuân rực rỡ, theo cách mà chỉ tháng Năm mới có thể mang đến ở miền nam Oregon. Những cánh đồng và những ngọn núi xanh tươi, những cánh hoa táo rải đầy mặt đất, và hương thơm của tử đinh hương thoang thoảng trong không khí. Chúng tôi đang ở trong một buổi tụ họp của những người hàng xóm, nói về chuyện lên men rau củ. Chính xác là rau củ ngâm muối. Người hàng xóm của chúng tôi chia sẻ rằng vợ cũ của anh ấy là người Ba Lan và cô ấy đã bào rau củ ngâm muối vào súp. Kirsten bị hấp dẫn và trở về nhà với một số khái niệm, nhưng chủ yếu là cô ấy muốn nạo một ít rau củ ngâm muối.

**6 củ khoai tây vừa, gọt vỏ và cắt khối**

**2 củ cà rốt vừa, cắt lát**

**3 chén nước hầm gà đậm đà hoặc đồ nước dùng chay**

**2 thìa bơ hoặc dầu hướng dương**

**6-7 cây hành lá, thái nhỏ**

**2 tép tỏi băm**

**½ thìa cà phê hạt mù tạt**

**1 cốc nước muối chua**

**2 New York Deli-Style Pickles lớn hoặc các loại rau củ ngâm thì là lên men lacto khác, bào**

**1 thìa cà phê thì là khô hoặc một vài nhánh thì là tươi, cắt nhỏ**

**Muối và hạt tiêu đen mới xay**

**Hẹ tươi thái nhỏ**

**Trứng luộc chín cắt lát (tùy chọn)**

1. Cho khoai tây, cà rốt và nước dùng vào nồi cỡ vừa. Đun sôi, sau đó giảm lửa và đun nhỏ lửa khi khoai tây mềm. Nhấc nồi ra khỏi bếp và để sang một bên.

2. Trong nồi đun không phản ứng (loại nồi không gỉ là tốt nhất), đun nóng bơ hoặc dầu. Cho hành lá, tỏi và hạt mù tạt vào, đảo thường xuyên và nấu trên lửa vừa cho đến khi hành tây và tỏi mềm nhưng không cháy vàng.

3. Chuyển hỗn hợp khoai tây-cà rốt

vào nồi súp. Dùng dụng cụ nghiền khoai tây, nhẹ nhàng tán nhuyễn các loại rau củ. Bạn chỉ muốn phá vỡ chúng một chút. Điều này sẽ làm đặc súp của bạn.

4. Thêm nước muối, rau củ ngâm muối bào sợi và thì là. Đun nhỏ lửa và tiếp tục nấu trong vài phút để các hương vị hòa quyện. Nếu súp quá đặc, bạn có thể thêm một chút nước muối hoặc nước dùng.

5. Thêm muối và tiêu cho vừa ăn và trang trí với hẹ và trứng nếu dùng.

#### **RICH BONE BROTH**

#### **NƯỚC HẸM XƯƠNG GIÀU DINH DƯỠNG**

Có rất nhiều công thức để nấu nước dùng súp, thực sự là một nền tảng hương vị cho món súp của bạn. Nước dùng rất dễ làm và sau đó đông lạnh để có một thành phần nguyên liệu dùng liền. Chúng chỉ yêu cầu lên kế hoạch một chút. Chúng tôi không tuyên bố kết luận cùng về nước dùng nhưng sẽ chia sẻ cách chúng tôi làm ra chúng.

Cho cả một con gà vào nồi hầm xương với bất kỳ “phần thừa nào”, mặc dù ngày nay chúng tôi nhận thấy nhiều con gà nguyên con đóng gói không bao gồm cổ hoặc bộ long mề. Làm ngập gà bằng nước lạnh và đun sôi hoàn toàn, sau đó vặn nhỏ lửa ngay. Điều này giúp chiết xuất được hương vị. Hớt bỏ bọt nổi lên, cẩn thận không loại bỏ chất béo.

Đề lửa nhỏ trong khoảng 1 giờ, sau đó vớt toàn bộ gà ra khỏi nước dùng. Gỡ thịt khỏi xương để sử dụng cho một món ăn khác, chẳng hạn như salad gà. Sau đó, tắt cả các mảnh, da, xương và sụn quay trở lại nồi. Tại thời điểm này, thêm một số loại rau: nửa củ hành tây, đầu cần tây và cà rốt. Thêm một muỗng canh giấm để rút khoáng chất từ xương. Đun sôi nhỏ lửa trở lại và nấu cả ngày, khoảng 6 đến 12 giờ.

Lọc và sử dụng ngay lập tức, hoặc làm lạnh và đông lạnh thành

*từng phần nhỏ.*

## Braised Blaukraut

### Blaukraut om

Phục vụ 6 suất

KHÔNG GLUTEN

Thời thơ ấu của Kirsten, món ăn kèm chua ngọt này được làm từ bắp cải tươi, hành tây, táo chua và rắc một chút đường và giấm. Axit của giấm được thêm vào giữ được màu đỏ của bắp cải, nếu không sẽ chuyển sang màu xanh khi nấu. Công thức này của chúng tôi sử dụng bắp cải đỏ, hành tây và táo lên men, và độ chua của thực phẩm lên men giữ được màu sắc đẹp mắt. Nó có vị ngọt từ giấm balsamic đặc và hương vị của món ăn sẽ bị ảnh hưởng trực tiếp bởi loại giấm bạn sử dụng (xem ghi chú). Món salad ấm này đủ dinh dưỡng như một bữa tối nhẹ ăn kèm với khoai tây.

Lưu ý: Chất lượng và loại giấm balsamic rất khác nhau, tùy thuộc vào nơi sản xuất, thời gian ủ lâu và loại thùng gỗ. Một số loại loãng và khá chua, trong khi những loại khác lại đặc và ngọt, gần như là siro. Trong công thức này, chúng tôi sử dụng loại lâu năm hơn, đặc, ngọt; nó là chất được cô đặc, vì vậy bạn không

cần nhiều.

**6 lát thịt xông khói**

**1 củ hành tây vừa, thái hạt lựu**

**22 cốc Blaukraut**

**2-3 thìa cà phê giấm balsamic lâu năm**

**Hạt thông, raw**

1. Chiên thịt xông khói trong chảo có đáy dày cho đến khi rán vàng và hơi giòn. Dùng kẹp hoặc nĩa, lấy thịt xông khói ra khỏi chảo, để nước nhỏ giọt đọng lại trong chảo. Để thịt xông khói nguội, sau đó xé vụn và để riêng.

2. Hạ nhỏ lửa và cho hành tây vào chảo; áp chảo cho đến khi trong mờ.

3. Tắt bếp, thêm blaukraut và om với phần nhiệt còn lại trong chảo, khuấy thường xuyên.

4. Khi bắp cải còn ấm, rưới giấm balsamic cho vừa ăn và cho thịt xông khói đã xé vụn vào.

5. Trang trí bằng hạt thông trước khi phục vụ.

## Au Gratin Potatoes

Phục vụ 6 suất như món chính, hoặc 8

suất trở lên như món phụ

## KHÔNG GLUTEN, LỰA CHỌN ĂN CHAY

Món ăn này có nhiều dạng và nhiều tên gọi, trong đó có scalloped potatoes - khoai tây vỏ sò. Từ gratin bắt nguồn từ từ tiếng Pháp “to scrape”, có nghĩa là loại rau củ được chế biến trong một đĩa phẳng và chiên vàng mặt trên. Thật thú vị khi nghĩ ra các biến thể lấy cảm hứng từ rau củ lên men của món ăn này.

Đối với chúng tôi, không chỉ nướng gratin với các loại rau củ lên men khác nhau mang lại hương vị đặc biệt cho món ăn này mà còn có thể giới thiệu nhiều loại rau củ lên men trong một bữa ăn. Cách yêu thích của chúng tôi để phục vụ món gratin được bao bọc bởi một loạt các loại rau củ lên men đầy màu sắc, mỗi loại có một hương vị mới. Radicchio-Garlic Kraut (Rau diếp xoăn Radicchio-Tỏi muối chua) bổ sung hương vị tinh tế của khoai tây và tỏi tây, Lemon-Dill Kraut (Chanh-Thì là muối chua) với chất lượng tươi sáng cân bằng kem, và Fresh Nettle Kraut (Tầm ma muối chua) hoặc Cultured Pickle Shop's Fennel and Sunchoke Kimchi (Kim chi Thì là Fennel

và cây cúc vu của Cultured Pickle Shop) có thể mang lại hơi ấm mùa đông cho món ăn. Hoặc một số lát rau củ ngâm muối cho sống động. Hãy thử Three Cs (Ba chữ C) để có sự kết hợp hương vị cổ điển, hoặc bất kỳ món nào bạn yêu thích.

**1 chén nhỏ nước dùng gà hoặc rau củ 3-4 pound khoai tây, chà kỹ, để nguyên vỏ, cắt lát mỏng  
½ cốc Leek Paste (Hỗn hợp gia vị tỏi tây)**

**2 cốc half-and-half**

**¼ - ½ muỗng cà phê nhục đậu khấu tươi xay**

**Muối và hạt tiêu đen mới xay**

1. Làm nóng lò ở 350 ° F. Phết bơ vào đĩa chảo hầm lớn và để sang một bên.
2. Đun sôi nước dùng trong chảo lớn, sau đó cho khoai tây vào. Nấu trong vài phút, sau đó khuấy và nấu thêm vài phút, khoảng 5 phút. (Lưu ý: Việc đun sôi một chút trong nước dùng này không chỉ làm tăng thêm hương vị mà còn làm giảm thời gian nướng. Khoai tây nấu trong nước dùng nhanh hơn - nước dùng đậm đặc hơn trong half-and-half giàu dinh dưỡng.)
3. Thêm tỏi tây, half-and-half, hạt nhục



đậu khấu và hạt tiêu vào chảo và trộn cẩn thận. Khi half-and-half được làm nóng, chuyển tất cả mọi thứ vào đĩa đã phết bơ.

4. Đậy đĩa sâu lòng bằng giấy bạc. Nướng trong 1 giờ.

5. Khi khoai tây mềm, gỡ bỏ lớp giấy bạc; nướng thêm vài phút nữa, cho đến khi mặt trên chín vàng.

### BIẾN THỂ

»Thêm 1 cốc Naked Celeriac Kraut (Cần tây muối chua nguyên bản) với khoai tây, hoặc thay cho tỏi tây.

»Trộn ½ đến 1 cốc pho mát xanh hoặc pho mát xanh hun khói.

»Thay tỏi tây bằng hành tây lên men.

## Palestinian Lentils and Rice (a recipe from the West Bank)

### Cơm và Đậu lăng Palestin (công thức từ Bờ Tây)

Phục vụ 4 tới 6 suất

### KHÔNG GLUTEN, VEGAN

Gác xép của nhà kho chúng tôi là không gian một phòng xa xôi yên tĩnh, có sự quyến rũ của những con ngựa và dê đang chạy xung quanh bên dưới bạn khi ngủ. Những người bạn thân thiết của chúng tôi là Annaliese và Scott đã hỏi liệu họ có thể sống trong không gian này sau khi đưa con trai Zeke ra đời hay không. Họ thích sự đơn giản của không gian và có thể dành ba tháng để dồn hết tâm sức vào việc gia cố. Chúng tôi rất thích có em bé ở bên và chia sẻ bữa ăn với Scott và Annaliese, những người đã đi du lịch nhiều nơi và là những đầu bếp tuyệt vời.

Món ăn này, do Annaliese làm, là phần giới thiệu của chúng tôi về hỗn hợp gia vị sumac món ăn Trung Đông *za'atar*, mà cô ấy đã cho vào cơm; chúng tôi đã sửa đổi công thức của cô ấy bằng cách bao gồm cả *Za'atar* muối chua. Bữa ăn đơn giản này đã trở thành một bữa ăn thoải mái chủ yếu ở nhà, và cho con trai chúng tôi bây giờ đang học đại học, một bữa ăn nhanh, rẻ mà nó có thể ăn cả tuần.

**1 củ hành tây, thái hạt lựu**  
**2 tép tỏi băm**  
**½ chén dầu ô liu**  
**1 lá nguyệt quế**  
**½ thìa thì là Cumin xay**  
**¼ thìa cà phê bột nghệ**  
**1 ½ chén gạo basmati chưa nấu chín**  
**(gạo lứt nếu bạn có thời gian, gạo trắng nếu không có thời gian)**  
**1 ½ chén đậu lăng chưa nấu chín**  
**6 cốc nước**  
**2-3 củ hành tây**  
**½ cốc hạnh nhân cắt ra từng miếng**  
**2 cốc Za'atar Kraut (Za'atar muối chua)**

1. Trong một chiếc nồi có đáy dày, xào hành tây và tỏi đã cắt hạt lựu với một nửa dầu ô liu cho đến khi có màu trong. Thêm lá nguyệt quế, thìa là và nghệ vào xào thêm 1 phút.

2. Cho gạo và đậu lăng vào, đảo đều cho đến khi chúng được phủ trong dầu. Thêm nước. Đun sôi, sau đó đậy nắp nồi và đun trên lửa nhỏ cho đến khi gạo và đậu lăng chín mềm.

3. Trong khi đó, cắt phần hành tây còn lại thành từng khoanh tròn và xào với ¼ chén dầu ô liu còn lại đến khi chuyển sang màu caramen.

4. Rang khô hạnh nhân đã cắt nhỏ trong

chảo ở lửa nhỏ.

5. Khi hỗn hợp gạo và đậu lăng đã nấu xong, hãy cho hỗn hợp này vào nồi hoặc múc vào đĩa phục vụ. Rải đều rau củ muối chua lên cơm và đậu lăng. Sau đó trải hành đã caramen hóa ra đĩa, rắc hạnh nhân lên trên. Đây là bữa ăn dồn hết tất cả vào một nồi nhưng vẫn tuyệt vời khi dùng kèm với salad tươi hoặc món rau.

## Choucroute Garni

Phục vụ 8 suất

### KHÔNG GLUTEN

Các món ăn truyền thống khác nhau tùy thuộc vào khu vực và nền kinh tế đã hình thành công thức nấu ăn gia đình.

Choucroute garni là một món ăn dân dã rất đơn giản - có lẽ chỉ cần lá nguyệt quế, quả bách xù, táo, hành tây, và một chút thịt chân giò hoặc thịt lợn muối. Khi bữa ăn này phát triển theo bậc thang kinh tế, thì nó được bổ sung thịt xông khói và đôi khi là nhiều loại thịt nguội, giảm bông hoặc thịt thú rừng.

Khi đưa bắp cải hành quân về phía tây từ Đức và Đông Âu, nó đã đổ bộ vào vùng Alsatian của Pháp, nơi nó có cái

tên tao nhã có nghĩa là “dressed sauerkraut - dưa bắp cải được làm tươi” (choucrouste là một sửa đổi trong tiếng Pháp của tiếng Đức-Alsatian surkrut). Với cái tên trang nhã này, nó cũng mang một số nét đặc trưng của ẩm thực Pháp, chẳng hạn như sử dụng ngỗng hoặc mỡ vịt, hoặc thêm gan ngỗng.

Dù là bình dân hay theo thị hiếu, thì món ăn này là một miếng dưa cải bắp hầm từ từ được phục vụ trên đĩa chất cao với nhiều loại thịt khác nhau. Công thức ở đây là những gì Kirsten lớn lên đã ăn, với nhiều biến thể. Đó là một bữa ăn nấu chung trong một nồi được phục vụ với nhiều mù tạt, Dijon hoặc ngọt.

**4 miếng thịt xông khói dày**  
**2 củ hành tây vừa, thái hạt lựu**  
**2 quả táo chua, cắt lát**  
**4-6 chén dưa bắp cải; thử loại Naked**  
**(Dưa bắp cải nguyên bản), Juniper-Onion (Hành tây Juniper), hoặc**  
**OlyKraut's Eastern European**  
**2 ½ cốc rượu nho Riesling hoặc rượu**  
**táo tươi**  
**1 chén nước hầm gà**  
**2 thìa cà phê quả bách xù**  
**3-4 lá nguyệt quế**  
**1 thìa cà phê hạt tiêu nguyên hạt**  
**Một vài nhánh mùi tây và cỏ xạ**  
**hương, buộc bằng dây bông**

**4 xúc xích bratwurst**  
**4 xúc xích bockwurst, hoặc xúc xích**  
**tương tự**

### **BÍ KÍP CỦA CHUYÊN GIA LÊN MEN**

#### **Rửa sạch rau củ muối chua**

Công thức nấu ăn truyền thống yêu cầu rửa sạch dưa bắp cải trước khi thêm vào. Nếu bạn đang sử dụng rau củ muối chua rất mặn hoặc đóng hộp, bạn chắc chắn sẽ rửa sạch, nhưng nếu bạn đang sử dụng rau củ muối chua mới lên men của riêng mình, thì không cần phải để ráo hoặc rửa sạch.

1. Làm nóng lò ở 250 ° F.
2. Trong một chiếc nồi không phản ứng có đáy nặng và có nắp đậy, chiên các dải thịt xông khói cho đến khi chúng bắt đầu rám vàng và chất béo sánh lại.
3. Thêm hành tây và táo cắt lát vào xào với mỡ thịt xông khói cho đến khi mềm. Lấy thịt xông khói ra và xắt thành từng miếng nhỏ. Cho dưa cải bắp vào nồi, đảo đều với mỡ thịt xông khói. Cho thịt xông khói đã xắt nhỏ trở lại nồi.
4. Thêm rượu nho Riesling hoặc rượu

táo, nước hầm gà và gia vị. Khuấy tất cả mọi thứ với nhau và đặt bó thảo mộc lên trên rau củ muối chua.

5. Đun nhỏ lửa trong lò từ 2 đến 3 giờ.

6. Khoảng 30 phút trước khi dùng, bỏ bó thảo mộc. Chiên xúc xích bratwurst và bockwurst; Khi chúng đã chín vàng ở tất cả các mặt, hãy thêm một chút rượu vang hoặc rượu táo vào chảo. Đổ hỗn hợp nước này vào dưa cải bắp, sau đó cho hỗn hợp xúc xích bratwurst và bockwurst vào dưa cải và tiếp tục nấu từ từ trong 30 phút nữa.

7. Ăn kèm với nhiều mù tạt, bánh mì giòn và khoai tây luộc.

### BIẾN THỂ

Đây là phiên bản trên bếp của cùng món ăn này, thêm phần dưa cải cuối cùng để bảo quản men vi sinh: Chiên thịt xông khói và xúc xích bratwurst trong chảo lớn không phản ứng. Lấy các miếng thịt ra khi chúng chiên vàng và chín. Cho hành tây và táo vào phi thơm. Khi hành tây và táo chuyển màu caramel, hãy rượu vang hoặc rượu táo vào chảo; bỏ

qua phần nước dùng gà. Thêm gia vị, bỏ bó thảo mộc. Thêm xúc xích bockwurst và đun nhỏ lửa cho đến khi ấm. Cho thịt xông khói và xúc xích bratwurst trở lại chảo; Khi mọi thứ đã ấm, hãy lấy ra khỏi bếp và thêm dưa bắp cải vào, khuấy nhẹ cho ấm.

## Zuurkoolstamppot

Phục vụ 4 suất

KHÔNG GLUTEN, LỰA CHỌN ĂN CHAY

Món ăn Hà Lan này là sự kết hợp của các loại rau củ như khoai tây, cà rốt, củ cải, hoặc kết hợp các loại rau củ có sẵn.

Vẻ đẹp của **stamppot** là tính linh hoạt của nó và cũng là nó ăn ấm, tốt cho sức khỏe và dễ làm. Đây là một món hầm rất đặc, không mịn như khoai tây nghiền. Nó thường được phục vụ như một món ăn chính với xúc xích.

### Kirsten viết

❖ Stamppot là một trong những món đầu tiên tôi nghĩ đến khi nghĩ về ẩm thực Hà Lan. Gia đình tôi sống ở Rotterdam khi tôi 16 tuổi. Thật tự hào khi tôi được mời đến

dùng bữa với gia đình của những người bạn mới quen. Nếu dịch nó theo nghĩa đen nghĩa là "stamped pot - cái nồi được nghiền", như trong việc xay nhuyễn các loại rau củ. Đó là thức ăn thoải mái ấm áp.

**3 pound khoai tây nhiều bột, giống như khoai tây nâu russet, gọt vỏ và cắt thành hạt xúc xắc từ ½ đến 1 inch**  
**2-3 cọng cần tây, thái mỏng**  
**2 củ cà rốt, cắt thành từng lát dày ½ thìa cà phê muối**  
**2 cốc sữa hoặc nước dùng gà hoặc rau củ đậm đà**  
**½ pound thịt xông khói cắt lát (tùy chọn)**  
**2-3 chén dưa cải bắp**  
**Một vài nhánh rau mùi tây hoặc cần tây, băm nhuyễn**

1. Cho khoai tây, cần tây và cà rốt vào nồi súp, đổ ngập nước; thêm muối. Đun sôi ở lửa vừa – lớn, sau đó giảm xuống nhỏ và đun liu riu cho đến khi khoai tây và cà rốt mềm nhưng không bị nát. Để ráo và nghiền các loại rau củ.

2. Cho rau củ đã nấu chín trở lại nồi, thêm sữa và tán nhuyễn; một số loại rau vẫn giữ được kết cấu dai. Giữ những loại rau đó trên lửa ở nhiệt độ thấp hoặc

trong lò ấm.

3. Trong chảo lớn, chiên thịt xông khói, cho đến khi giòn, nếu dùng. Tắt bếp. Lấy thịt xông khói ra và để riêng trên khăn giấy cho nguội.

4. Cho dưa cải bắp vào chảo nóng với mỡ thịt xông khói, giữ ấm. Trong khi đó, cắt nhỏ thịt xông khói. Trộn tất cả mọi thứ với nhau trong chảo - rau củ nghiền ấm, dưa cải bắp và thịt xông khói. Phục vụ ấm, trang trí với mùi tây.

## **Grilled Chicken with Fermented Sweet Potatoes and Peanut Sauce**

### **Gà nướng với sốt đậu và khoai lang ngọt**

Phục vụ 4 suất

**KHÔNG GLUTEN, LỰA CHỌN VEGAN**

Bữa ăn này được lấy cảm hứng từ món đậu phộng hầm truyền thống của Tây Phi, nghĩa là lạc. Chúng tôi được một người hàng xóm từng làm công việc của

Tổ chức Hòa bình ở Sierra Leone giới thiệu món này. Món hầm này rất đa dạng nhưng thường được làm với khoai lang, thịt gà và bơ đậu phộng. Nó có một hương vị phức hợp thơm ngon, cũng như quá trình lên men này diễn ra trong món hầm.

Bữa ăn này cực kỳ dễ dàng vì các nguyên liệu lên men đã được làm từ trước. Gà nướng được đặt trên một lớp cơm phủ với khoai lang lên men và nước sốt đậu phộng. Nó có thể trở thành một bữa ăn thuần chay chỉ đơn giản bằng cách bỏ qua thịt gà.

## PEANUT SAUCE

### NƯỚC SÓT ĐẬU PHỘNG

*½ chén bơ đậu phộng*

*¾ chén nước luộc gà hoặc rau*

*½ muỗng cà phê Garlic Past (Hỗn hợp gia vị Tỏi) hoặc 1 tép tỏi, băm nhuyễn*

*3-4 ức gà rút xương*

*2 chén cơm*

*2 cốc West African Sweet Potato Ferment (khoai lang Tây Phi lên men)*

*Lá ngò tươi*

1. Chuẩn bị nước sốt đậu phộng: Cho

bơ đậu phộng vào bát và đánh tan trong nước dùng, khoảng ¼ cốc mỗi lần, cho đến khi có độ sệt mịn như kem. Cho tỏi vào khuấy.

2. Nướng ức gà.

3. Khi ức gà chín, cắt lát mỏng. Xếp gà lên trên một lớp cơm mới nấu, và phủ lên trên một lớp khoai lang lên men.

Rưới nước sốt đậu phộng lên trên và trang trí với lá ngò.

## Zwiebelkuchen

Phục vụ 4 tới 6 suất

Lần đầu tiên chúng tôi bắt gặp

zwiebelkuchen ở thị trấn Bacharach

kiểu Trung cổ của Đức, nơi ôm trọn một

dải đất giữa sông Rhine và những ngọn

đồi rải rác trồng nho dốc của thung

lũng.

Mỗi năm có một vài tuần khi có thể mua rượu vang trắng còn non chưa lên men xong..

Được gọi là **Federweiss**, loại rượu này nhẹ nhàng và có vị trái cây, chúng tôi đã biết được, đóng gói với hàm lượng rượu cao hơn bình thường. Theo truyền



*thống, món này được kết hợp với  
zwiebelkuchen - một loại bánh ngọt áp  
chảo có nhiều hành tây. Chúng tôi đã  
ứng biến ở đây bằng cách sử dụng hành  
tây lên men, mang lại cho chiếc bánh  
này một hương vị bánh chua tươi sáng  
mà vẫn kết hợp độc đáo với rượu vang  
trắng.*

**GRILLED CHICKEN  
WITH FERMENTED  
SWEET POTATOES  
AND PEANUT SAUCE**

**GÀ NƯỚNG VỚI  
KHOAI LANG  
LÊN MEN VÀ  
NƯỚC SỐT ĐẬU  
PHỘNG**



## **BỘT**

**1 (¼ -ounce) gói men khô hoạt tính**

**1 cốc sữa ấm**

**1 ½ chén bột mì đa dụng chưa tẩy trắng**

**4 thìa cà phê bơ, ở nhiệt độ phòng**

## **NHÂN**

**4 miếng thịt xông khói chưa chế biến**

**½ cốc kem chua**

**2 quả trứng**

**Muối và hạt tiêu đen mới xay**

**1 chén Relish Hành tây đơn giản, để ráo và đóng gói**

**1. Bắt đầu bằng cách chuẩn bị bột:**

Trong một bát lớn, hòa tan men trong sữa ấm (bạn sẽ cảm thấy giống như một bồn nước ấm khi chạm ngón tay vào) và để yên cho đến khi sủi bọt, khoảng 5 phút.

**2. Trộn một cốc bột bằng thìa gỗ.** Cho bơ vào và dùng tay hoặc thìa trộn đều hỗn hợp, sau đó thêm ½ cốc bột mì còn lại để tạo thành bột mềm. Nhào trong vài phút; bột sẽ ướt, dính.

**3. Bôi mỡ nhẹ các thành bên của bát** rồi cho bột trở lại, lật mặt để bột thấm dầu. Đậy khăn bếp ẩm và để trong nồi ấm cho bột nở ra.

**4. Khi bột đã nở gấp đôi, làm nhân:**

Chiên các dải thịt xông khói cho đến khi giòn. Để ráo thịt xông khói, cắt trừ mỡ và để riêng cho nguội.

**5. Trong bát, đánh bông kem chua vào trứng.** Thêm muối và hạt tiêu. Xé vụn thịt xông khói và thêm nó vào hỗn hợp này cùng với relish hành tây. (Để món bánh thêm đậm đà, bạn có thể cho một hoặc hai thìa mỡ thịt xông khói vào khuấy cùng.)

**6. Làm nóng lò ở 375 ° F.**

**7. Nhấn bột xuống.** Sau đó, cuộn nó ra và đặt trên một tấm nướng. Uốn mép một chút - hãy tưởng tượng một chiếc bánh galette gấp vỏ bánh pizza.

**8. Dàn đều phần nhân lên trên mặt bột.**

**9. Nướng bánh trong 30 phút hoặc cho đến khi chín vàng đẹp mắt và cắm một chiếc tăm vào giữa và rút ra thấy sạch.**

## GẶP GỠ CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Michaela Hayes

Michaela coi quá trình lên men không chỉ là một nghệ thuật ẩm thực mà còn là một phần thực sự của hệ thống thực phẩm bền vững tại địa phương. Cô thành lập Crock & Jar, một công ty muối chua vi mô ở thành phố New York và cho biết một phần quan trọng trong sứ mệnh của họ là giảng dạy. "Tôi phải làm gì với nó?" xuất hiện mọi lúc trong các lớp lên men của cô ấy.

Hành trình lên men mang lại cho cô ấy một góc nhìn độc đáo trong việc trả lời câu hỏi đó. Cô ấy thích cho mọi người ví dụ về cách sử dụng thực phẩm lên men của họ. Cô ấy thích sử dụng rau lên men raw, nhưng cô ấy cảm thấy rằng khi nấu chín "có một hương vị độc đáo mà các loại rau lên men mang lại cho món ăn. Nó thường tinh tế và cao siêu".

Trong một thời gian, Michaela đã trải qua quá trình lên men rau củ giống như một nghệ sĩ tại gia: Cô được giao trách nhiệm tạo ra trạm ngâm chua tại Gramercy Tavern ở Thành phố New York. Công việc của cô là thử nghiệm và phát minh ra những hương vị đặc biệt.

Công việc của cô là giúp các đầu bếp sử dụng rau củ lên men và nếm thử những gì họ làm. Nghe có vẻ như một công việc rất nhiều niềm vui.

Michaela có một tủ lạnh cỡ nhỏ tại nhà hàng chứa đầy các sản phẩm theo mùa làm thành bảng màu thực phẩm lên men. Cô ấy nói, "Tôi đã đọc kỹ từng cuốn sách và nghiên cứu những người lên men khác, thử nghiệm các công thức và nghĩ ra công thức của riêng tôi. Có những sai sót rõ ràng, nhưng mỗi dự án là một bước dẫn đến những điều tiếp theo. Một góc của phòng rượu được kiểm soát nhiệt độ đã trở thành lò lên men của tôi".



Một trong những thách thức mà Michaela gặp phải tại Gramercy Tavern đã trực tiếp hình thành cách cô nghĩ về việc ăn và sử dụng các loại rau củ lên men. Trong khi đầu bếp điều hành Mike Anthony cực kỳ hài lòng với toàn bộ chương trình ngâm muối, thì một số đầu bếp không chịu sử dụng các loại rau củ lên men trong các món ăn; cô ấy nói, "Tôi đã cố gắng thuyết phục để các đầu bếp nghĩ về sản phẩm lên men như một công cụ khác trong tay họ. Điều khiến tôi nhận ra là nếu những người đầu bếp tài năng, được đào tạo không coi rau củ lên men như một thứ bổ sung đáng hoan nghênh cho kho nguyên liệu tuyệt vời, thì làm sao mà những người đầu bếp ít kinh nghiệm lại cảm thấy thoải mái khi sử dụng chúng? "

Cô ấy tiếp tục, "Khi các đầu bếp bắt đầu sử dụng rau củ lên men, thì họ đã nghĩ ra những cách cực hay để làm điều đó. Trong một nhà hàng dành riêng cho các món ăn Mỹ theo mùa, một trong những điểm nổi bật trong thời gian tôi ở trạm ngâm muối là có món kim chi trong thực đơn. Các đầu bếp đã trộn nó lên, kết hợp nó với cà rốt và củ cải daikon ngọt, thái mỏng muối xối, và sử dụng nó

làm nền cho món salad hầu chiên - hoàn toàn tuyệt vời. "

Bạn sẽ tìm thấy công thức cô ấy đã chia sẻ cho Chocolate Sauerkraut Cake - Bánh dưa bắp cải sô cô la trong phần tráng miệng.







## CHƯƠNG 14

# Dessert

## MÓN TRÁNG MIỆNG

---

### REALLY? THẬT SAO?

*Chương ngắn gọn này cung cấp rất nhiều niềm vui trong gia đình Shockey trong quá trình phát triển công thức. Không nghi ngờ gì nữa, có nhiều lông mày nhướng lên và đảo mắt lướt qua giữa các học sinh hơn bất kỳ phần nào khác.*

*"Tại sao bạn lại cho dưa cải bắp vào một chiếc bánh pho mát ngon hoàn hảo?" một trong số họ đã hỏi Christopher, nhờ sự thành công của món bánh hạnh nhân dưa cải bắp của anh ấy, khi anh ấy quyết định tái sản xuất món bánh pho mát New York thiêng liêng của*

*bà Cố - tấm dưa cải bắp bạc hà. Tất cả chúng tôi đều đồng ý rằng nó không có cảm giác ngon miệng, và có thể đây là lần đầu tiên trong lịch sử của gia đình chúng tôi có một chiếc bánh pho mát không ăn hết.*

*Bạn có thể yên tâm rằng các công thức chúng tôi đã quyết định chia sẻ đã thành công - các nhà phê bình rất mạnh mẽ và cực kỳ sáng suốt.*

## **Northwest Gingered Carrot Cake**

### **Bánh Cà rốt tằm gừng miền Tây Bắc**

*Phục vụ 12 suất*

**ĂN CHAY**

*Một trong những truyền thống của gia đình chúng tôi là người sinh nhật được chọn ba bữa ăn vào ngày sinh nhật của mình cũng như "bánh", trong đó ngoặc kép vì hơn một người trong gia đình chúng tôi yêu thích Pie -bánh nướng có nhân hơn là cake - bánh bông lan. Tuy nhiên, trong số các mặt hàng bánh bông lan của gia đình chúng tôi, thì bánh cà rốt thống trị. Khi suy nghĩ về các món tráng miệng cho cuốn sách này, chúng tôi biết rằng mình cần phải giải quyết món bánh cà rốt.*

*Không khó để lên men gừng-cà rốt (thành phần chính của món bánh này) vì phiên bản lên men này giúp tăng cường phiên bản thông thường - bằng cách nào đó nhẹ hơn và đậm đà hơn so với bản gốc, có thể đến từ sự tương tác của việc nướng soda và rau củ lên men. Công thức cơ bản là từ một cuốn sách dạy làm bánh yêu thích, Williams-Sonoma Essentials of Baking. Nó cực kỳ ẩm và cay, vì vậy bạn không cần nhiều đến cách làm đông lạnh. Đôi khi chúng ta có thể bị tê cứng chỉ với một lớp kem chua nhẹ phết lên. Nếu không, hãy sử dụng kem tươi phủ phô mai yêu thích.*

**2 cốc bột làm bánh**  
**2 thìa cà phê bột nở**  
**2 thìa cà phê muối nở**  
**½ thìa cà phê muối**  
**1 muỗng cà phê quế xay**  
**½ thìa cà phê vỏ hạt nhục đậu khấu nghiền**  
**1 ½ cốc đường**  
**4 quả trứng lớn**  
**1 ¼ chén dầu dừa, đun chảy và để nguội**  
**Vỏ bào của 1 quả cam**  
**3 cốc cà rốt muối chua**

*½ chén quả óc chó hoặc quả hồ đào, nhanh chóng chiên vàng  
trong chảo và sau đó cắt nhỏ*

*½ chén quả nam việt quất khô hoặc nho khô*

1. Làm nóng lò ở 350 ° F.
2. Phết bơ vào và rắc bột mì nhẹ trong hoặc hai chảo tròn 10 inch hoặc một chảo hình chữ nhật 9 x 13 inch.
3. Rây bột mì, bột nở, muối nở, muối, quế và bột vỏ hạt nhục đậu khấu vào bát vừa.
4. Trong một tô lớn, đánh đều đường, trứng, dầu và vỏ cam. Cho cà rốt muối chua vào xào cùng.
5. Sử dụng thìa cao su, bọc các thành phần khô vào các thành phần ướt cho đến khi kết hợp.
6. Cuối cùng, thêm các loại hạt và trái cây khô. Đổ bột nhão vào chảo đã chuẩn bị.
7. Nướng cho đến khi sạch cây tăm cắm vào giữa bánh, thường là 30 đến 40 phút. Ngay khi phần giữa trông không còn khác biệt so với các cạnh và bắt đầu nứt một chút, hãy lấy chảo ra khỏi lò để giữ độ ẩm cho bánh.

*Kirsten viết*

❖ Cuộc thảo luận về đặc tính ẩm thực của dưa bắp cải sẽ không hoàn chỉnh nếu không có bánh sô-cô-la dưa bắp cải. Nhiều đến mức theo công thức làm bánh sô cô la dưa cải bắp trong cuốn sách Những bí quyết thất truyền hay nhất của Mỹ: Công thức: 121

**Recipes Too Good to Forget - Công thức nấu ăn quá ngon để quên**, Loại bánh này là một món ăn phổ biến trong ngày Cá tháng Tư vào những năm 1960 - cũng như ở ngôi nhà mà tôi lớn lên. Cha tôi, là người Đức và là một giáo sư, thích dưa bắp cải và sô cô la, nhưng không thích ăn cùng nhau. Ông ấy thích vị mặn của dưa cải bắp và vị ngọt của sô cô la. Cứ sau vài năm, học sinh sẽ nghĩ rằng thật buồn cười khi mang cho ông một chiếc bánh sô cô la dưa cải bắp.

**Chocolate Sauerkraut Cake with Coconut Kefir Glaze**

## **Bánh sô cô la dưa cải bắp với mạch men Kefir dừa**

*Phục vụ 12 suất*

*KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY*

Món bánh này đã xuất hiện trong nhiều phiên bản lặp lại khác nhau từ các món ăn nhập cư của người Đức và các nước Đông Âu. Thực phẩm lên men có tính axit cung cấp độ ẩm nhiều khi nướng với bơ sữa. Giờ đây, Michaela Hayes đã cập nhật nó là món ngon không chứa gluten. Nó có một hương vị hấp dẫn phức tạp từ việc bổ sung bột kiều mạch. Dưa cải bắp giúp bánh không bị khô và bị nát, đây có thể là một vấn đề đối với thực phẩm không chứa gluten.

Michaela và Kirsten đã nói về những loại rau củ muối chua nào, ngoài loại Naked, sẽ ổn. Cô ấy ngay từ đầu đã sử dụng nghệ-ớt muối chua; vì chúng tôi có một hộp ớt nghệ trong tủ lạnh, chúng tôi đã sử dụng nó, mặc dù với một chút lo lắng. Nó thật tuyệt. Nghệ không quá bất thường. Còn về Chipotle Squash Kraut (Bí ngòi Chipotle muối chua) thì sao?



Chúng tôi đồng ý rằng có nhiều hương vị có thể kết hợp tốt.

**2/3 chén bột kiều mạch**

**2/3 chén bột kê**

**2/3 chén bột gạo trắng**

**2/3 cốc bột cacao**

**1 ½ thìa cà phê muối nở**

**1 cốc nước nóng**

**½ cốc Earth Balance shortening hoặc bơ, đun chảy**

**1 thìa cà phê chiết xuất vani**

**1 1/3 cốc đường**

**1 quả trứng lớn**

**1 cốc Naked Kraut, xay mịn**

## GLAZE

### MẠCH MEN

**3 muỗng canh kefir dừa (hoặc nước cốt dừa nếu bạn không có sẵn kefir dừa)**

**1 cốc đường của người làm bánh**

1. Làm nóng lò ở 350 ° F.

2. Bôi mỡ chảo Bundt 12 cốc với chất béo tùy bạn chọn.

3. Trộn bột mì, ca cao và muối nở rồi để sang một bên. (Lưu ý: Hãy thoải mái thay thế 2 cốc bột mì đa dụng cho hỗn hợp không chứa gluten.)

4. Trộn đều nước nóng, shortening hoặc bơ đã đun chảy và vani rồi để sang một bên.

5. Trong một bát trộn lớn, đánh đường với trứng cho đến khi có màu vàng nhạt và bông lên. Thêm vào đó hỗn hợp ướt và khô, xen kẽ và bắt đầu và kết thúc với các thành phần ướt.

6. Quấy dừa cái bấp, sau đó đổ bột bánh vào chảo đã chuẩn bị.

7. Nướng từ 45 đến 55 phút hoặc cho đến khi que thử được cắm vào giữa bánh thấy sạch. Để nguội trên chảo khoảng 15 phút, bắc ra và để nguội trên giá.

8. Trộn kefir dừa và đường với nhau để tạo thành một lớp mạch men, và rưới lên bánh đã nguội. Bạn có thể thay đổi độ đặc của lớp men này bằng cách sử dụng nhiều hoặc ít đường. Đối với những cảm giác đặc biệt, hãy sử dụng lớp men mỏng hơn làm lớp nền, sau đó phủ một lớp men dày hơn lên trên. Đây là một mẹo nhỏ để làm cho mạch men của bạn có kết cấu hơn. Chiếc bánh của bạn trông sẽ đậm chất lễ hội và bạn sẽ thích thú với chất lượng phức hợp hơn

khi nó tan chảy trong miệng.

*Lưu ý: Có thể bạn sẽ ăn bánh này quá nhanh để nhận ra, nhưng kefir đóng băng cũng là một loại thực phẩm sống và sẽ tiếp tục chín (nói cách khác, sẽ chua hơn) khi bánh chín.*

## Sauerkraut Coconut Macaroons

### Bánh Macaroon dừa dưa cải bắp

Sản lượng: 1 tá

**KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY**

Dưa cải bắp rửa sạch và để ráo nước có khả năng tương đương với dừa nạo trong các món nướng, vì vậy việc thử món này trong bánh quy không chứa gluten dường như là điều hiển nhiên. Chúng tôi khuyên bạn nên đợi để nói với họ về dưa cải bắp cho đến sau khi họ say mê.

Chúng ảm hơn bánh macaroon thông thường. Bạn có thể sử dụng cùng một lượng dừa nạo trong công thức này

để có được món bánh macaroon cứng hơn, đậm đặc hơn. Nướng trên giấy da giúp đỡ bánh macaroon còn ẩm sang giá làm mát hoặc cho thẳng vào miệng.

**1 cốc Naked Kraut**

**4 lòng trắng trứng lớn**

**$\frac{3}{4}$  cốc đường**

**$\frac{1}{4}$  chén bột sắn dây**

**1  $\frac{1}{2}$  thìa cà phê chiết xuất vani**

**$\frac{1}{4}$  thìa cà phê chiết xuất hạnh nhân**

**2 cốc dừa nạo**

1. Làm nóng lò nướng ở nhiệt độ 325 ° F.

2. Lót một tấm nướng lớn bằng giấy da.

3. Rửa sạch và để ráo dưa cải chua trong cái rây. Bóp nhẹ để loại bỏ hết độ ẩm có thể.

Cắt dưa cải thành kích thước gần bằng dừa nạo để giúp đánh lừa thị giác.

4. Trong một bát lớn, trộn lòng trắng trứng, đường, bột mì, vani và chiết xuất hạnh nhân.

Cho dưa cải bắp và dừa vào trộn đều.

5. Nhỏ từng muỗng tròn, cách nhau khoảng 2 inch vào tấm nướng bánh đã

*chuẩn bị. Nướng cho đến khi có màu vàng nâu nhẹ.*

*6. Để bánh macaroon nguội trong 1 phút, sau đó chuyển sang giá để nguội hoàn toàn, nếu bạn có thể để chúng lâu như vậy.*

### **VARIATION: Chocolate-Beet Coconut Macaroons**

#### **BIẾN THỂ: Macaroon Dừa – củ dền – sô cô la**

*Sử dụng Simple Beet Kraut (Củ dền muối chua đơn giản) thay cho Naked Kraut và thêm một số sô cô la chip - hoặc tốt hơn là các miếng - vào hỗn hợp trước khi tạo thành bánh macaroon. Những thứ này sẽ nướng ra một chiếc bánh nướng màu hồng đẹp mắt với sô cô la mềm và béo ngậy.*





## Rhubarb Fool

### Món hoa quả nấu Đại hoàng

*Phục vụ 4 tới 6 suất*

*KHÔNG GLUTEN, ĂN CHAY*

*Kirsten lên men đại hoàng với bạch đậu khấu đặc biệt với một biến thể lên men lacto của món tráng miệng mang tính biểu tượng này. Con gái chúng tôi đi vào bếp và nhìn thấy dâu tây tươi và kem đánh bông trên quầy cạnh nơi Kirsten đang làm việc. Ngón tay của cô bé đang hướng đến kem khi đang nhúng giữa chừng, thì nhận thấy lọ đựng bột đại hoàng lên men. "Ồ không, thật sao?" cô bé hỏi.*

*Hóa ra là món bánh đại hoàng đã thành công và gần như không nặng như đối tác xi-rô nấu chín của nó.*

***1 cốc Đại hoàng lên men với gừng  
và Bạch đậu khấu  
2 cốc dâu tây tươi  
3 muỗng canh đường  
Vỏ của 1 quả chanh  
1 pint whipping cream***

1. Trong máy xay cắt thực phẩm, trộn đại hoàng lên men, dâu tây, đường và vỏ chanh với nhau. Để qua một bên.

2. Đánh kem cho đến khi bông cứng.  
(Lưu ý: Chúng tôi không thêm bất kỳ tí đường nào, chỉ vài giọt vani. Bạn có thể thoải mái tạo kem theo sở thích của mình.)

3. Để phục vụ như món hoa quả nấu, hãy cho sốt dâu tây đại hoàng vào kem đánh bông. Hoặc, nếu muốn trình diễn thêm, hãy cho nước sốt và kem vào những chiếc ly parfait cao.



## GẶP GỠ CHUYÊN GIA LÊN MEN

### Mary Alionis

*Điện thoại reo.*

*"Đây có phải là đường dây nóng về thực phẩm lên men không?"*

*"Xin chào, Mary."*

*Có những người, và bạn biết mình là ai, những người đó thường mở gáy sách và đọc phần kết trước. Nếu đây là bạn, thì, bạn sẽ gặp chuyên gia lên men này trong suốt cuốn sách này - không chỉ với tư cách là chuyên gia lên men, mà còn với tư cách là một nông dân trồng rau hữu cơ.*

*Mary Alionis thường đứng sau hậu trường về tính độc đáo của sản phẩm Mellonia của chúng tôi bằng cách "thúc đẩy" các loại thực phẩm mà chúng tôi không bao giờ nghĩ đến việc lên men - ví dụ như rau okahijiki. Chồng cô, Vince đứng bên cạnh và thường nói, " Phải tiếp tục các thử nghiệm ."*

*Ngoài việc thúc giục chúng tôi, họ còn hết lòng ủng hộ các thử nghiệm, không chỉ bán rau củ muối chua trong*

*cửa hàng trang trại, mà còn mang những chiếc lọ đôi khi hơi linh kinh đến các chợ nông sản địa phương.*

*Khi chúng tôi ngừng lên men thương mại, Mary quyết định tiếp tục các thí nghiệm. **Luật Trực tiếp về Trang trại** của Oregon có hiệu lực vào năm 2012, điều đó có nghĩa là Mary có thể lên men các loại rau trồng trong trang trại mà không cần phải vượt qua tất cả các vòng chứng nhận, với lời cảnh báo rằng tất cả các loại rau phải được trồng tại chỗ - vì vậy các sản phẩm sáng tạo của Mary đã được sắp đặt để kiểm tra ngay lập tức.*

*Mary Alionis*



*Cô ấy bắt đầu với các công thức từ công việc kinh doanh của chúng tôi, nhưng*

*khoảng một tháng sau khi cô ấy bắt đầu, tất cả các loại bắp cải mùa đông đã được bán hết. Mary có rất nhiều cà rốt, ngưu bàng, rau diếp xoăn và các loại rau củ khác dường như không ăn nhập với nhau. Nhiều cuộc trò chuyện của chúng tôi giống như cuộc gọi cứu trợ nấu ăn hiển thị nơi người gọi cố gắng đánh lừa đầu bếp bằng ba nguyên liệu không hợp lý từ phòng đựng thức ăn của cô ấy.*

*“Vì vậy, Vince vừa tìm thấy một hàng củ cải đen Tây Ban Nha quá đông. Anh ấy sẽ canh tác chúng, nhưng chúng tôi đã ném thử chúng trước. Chúng siêu cay vào mùa thu; nhưng bây giờ chúng rất ngọt và ngon. Tôi phân vân nên làm gì. Tôi đang nghĩ về rau mùi và nước chanh, ”Mary cho tôi biết.*

*“Củ cải radish là một loại thuốc bổ tuyệt vời vào mùa xuân và nó có vẻ ngon. Bạn nên thử. . . ,” Tôi trả lời.*



## PHỤ LỤC

# Scum Váng cặn

---

### THE GOOD, THE BAD, AND THE UGLY LOẠI TỐT, LOẠI XẤU VÀ LOẠI ĐÁNG SỢ

Hầu như mọi công thức chế biến dưa cải bắp, kim chi hoặc rau củ ngâm muối đều không đề cập đến việc hớt váng ra khỏi lọ hàng ngày. Chúng tôi muốn làm sáng tỏ về váng cặn này. Những gì sau đây là một bộ sưu tập hình ảnh nhằm giúp bạn đánh giá váng cặn và bất kỳ nhân vật mờ ám nào khác trong vại

#### **Bọt vô hại**

Thứ đầu tiên xuất hiện trên bề mặt là bọt. Nó không cần phải loại bỏ trừ khi số lượng trở nên dày và khó sử dụng.

Bạn càng ít chạm vào nước muối, thì khả năng làm nhiễm bẩn nó càng ít. Hầu hết váng cặn là an toàn và không phải là dấu hiệu cho thấy mẻ lên men của bạn bị hư hỏng.

Loại bỏ bọt này nếu nó quá nhiều. Ngược lại, chúng tôi thường để nó không bị xáo trộn cho đến khi quá trình lên men kết thúc, vì nó có xu hướng lắng xuống. Chúng tôi tin rằng lớp nước muối dày là rất quan trọng và mỗi khi bạn nhúng vào vại, mực nước muối sẽ giảm xuống. Khi quá trình lên men kết thúc, hãy vớt hết bọt và các váng

cạnh khác ra ngoài và thưởng thức phần rau củ muối chua thơm ngon bên dưới.

## Loại váng cạnh mà bạn có thể gỡ bỏ

Nấm men *Kahm* vô hại. Khi chạm vào, lớp váng này sẽ vỡ ra thành những đốm nhỏ li ti và có thể mất nhiều thời gian và kiên nhẫn để loại bỏ. Và ngày hôm sau, nó quay trở lại báo thù. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, lớp váng này tốt nhất nên để yên. Việc loại bỏ nó hàng ngày sẽ làm hại nước muối và tăng khả năng nhiễm bẩn. Khi để yên, nó không tăng nhiều. Đối với quá trình lên men lâu thì nó có thể ảnh hưởng đến chất lượng, nhưng trong một chu kỳ lên men ngắn, đối với hầu hết các công thức trong cuốn sách này, thì sẽ ổn. Kiểm tra vài ngày một lần để tìm nấm mốc mà bạn muốn loại bỏ.

## Remove Surface Mold Bỏ lớp nấm mốc bề mặt

Bạn sẽ dễ dàng nhận ra những thứ có lông hơi xanh hoặc đôi khi có những đốm của chất sền sệt màu nâu cam. Nấm mốc thì không tốt, nhưng miễn là

nó vẫn còn trên mặt nước muối, thì rau của bạn sẽ an toàn và không bị nhiễm nấm mốc. Đơn giản chỉ cần múc nó ra khi nó phát triển.

Mọi chuyên gia lên men giỏi đều học được rằng nhiệm vụ này phải thực hiện một cách âm thầm và không có khán giả. Đặc biệt nếu đối tượng đó là người mà bạn định phục vụ món rau củ ngâm đẹp mắt của mình. Chúng tôi đã được các thành viên trẻ hơn trong gia đình cho biết: “Con/ em không muốn biết chuyện gì xảy ra trong hang lên men. . . ”

Loại bỏ khuôn cẩn thận bằng cách múc nó ra; lau các cạnh của kính bằng khăn giấy sạch. Bạn cũng có thể sử dụng lá, hoặc bất cứ vật dẹt nào mà bạn có sẵn để "bắt" nấm mốc. Quăng chiếc lá, lau các mép và thay bằng một chiếc lá mới. Nếu mức nước muối trong lọ xuống một chút, hãy đổ thêm một ít dung dịch nước muối mới mà bạn đã pha. Thay miếng vải hoặc nắp bằng một miếng vải / nắp sạch khác.

## **Xem mức nước muối**

*Đối với rau củ muối chua, kimchi và gia vị, nếu nước muối xuống dưới mức rau củ, thì phần lộ ra sẽ bị thối và không an toàn để ăn. Nó sẽ có vẻ đổi màu, mềm, thậm chí hơi nhầy, và đôi khi khô lại với một lớp màng trắng hoặc nấm mốc. Nếu không có nấm men trong nước muối, thì các sinh vật chất nhòn và nấm mốc sẽ có cơ hội di chuyển vào. Tuy nhiên, nói chung, bạn sẽ không bị hỏng hết cả mẻ dưa.*

*Loại bỏ các vật đè nén và các miếng rau củ muối chua "xấu xí" cho đến khi bạn đạt đến mức nước muối. Rau củ muối chua ngâm dưới nước muối sẽ giòn và có màu sắc rực rỡ.*

*Sau khi bạn đã loại bỏ phần rau củ muối chua bị lỗi, tốt hơn là bạn nên loại bỏ thêm một chút nữa để đảm bảo rằng bạn đã lấy ra được tất cả, đặc biệt là khi có nấm mốc.*

*Cẩn thận lau các cạnh của vại hoặc lọ, để rau củ muối chua ngon không bị bẩn khi bạn lấy ra.*

## **Rau củ ngâm bị lộ ra khỏi nước muối**

*Đối với rau củ ngâm nước muối, thì toàn bộ cây rau sẽ bị mất nếu một thò ra khỏi nước muối. Dưới đây là cách xử lý tình huống đó.*

*Trong giai đoạn đầu của quá trình lên men, chỉ cần chọc dưa chua xuống dưới nước muối và đổ thêm nước muối nếu cần.*

*Thông thường, nếu bạn loại bỏ các rau củ nổi trơ trọi, thì phần còn lại dưới nước muối sẽ ổn. Dùng dụng cụ sạch không hoạt tính để kiểm tra. Thêm nước muối nếu mức thấp.*

*Nếu bạn không phát hiện sớm hoặc điều này xảy ra trong thời gian bảo quản, thì rau củ có thể trở nên mềm đến mức gần như bị rã ra.*

*Đôi khi cả mẻ không còn an toàn để ăn và nên được quăng đi. Hãy chú ý những dấu hiệu sau:*

*»Nếu rau củ có màu hồng nhạt, có lẽ đã có quá nhiều muối, nghĩa là vi khuẩn sản xuất axit lactic không thể phát triển và bị nấm men lấn át.*

*(Lưu ý: Một số loại rau có màu hồng hoặc tiết ra màu hồng khi lên men, bao gồm củ dền, hành tím, củ cải turnip hồng, củ cải radish hồng hoặc đỏ, bắp cải đỏ, radicchio và lá tía tô .)*

*»Nếu rau củ mềm hoặc nhão thì cũng không an toàn vì một trong những lý do sau:*

- nhiệt độ lên men quá cao*
- không đủ muối để lấn át các sinh vật sản xuất chất nhờn*
- phân phối muối không đồng đều*

*Quảng những mẻ rau ngâm nước muối không an toàn và bắt đầu lại. Bạn chỉ muốn rau củ ngâm muối giòn, có vị tươi ngon.*

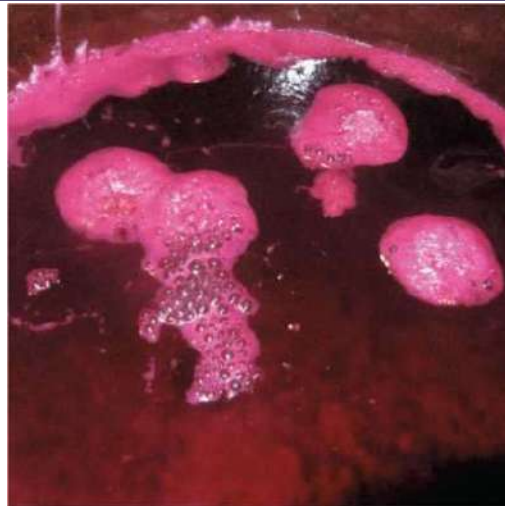


## THE SCUM GALLERY: CULPRITS OF THE CROCK

### BỘ SƯU TẬP VÁNG CẶN: THỦ PHẠM CỦA VẠI



Xem mức nước muối. Rau củ muối chua bên trái lộ ra khỏi nước muối; phần bên phải vẫn an toàn và thơm ngon



Bọt hình thành sớm trong chu trình lên men



Một số mẻ rau củ muối chua sau 3 ngày như hình trên. Hãy loại bỏ váng có bọt nếu bạn có thể làm mà không tiếp xúc vào rau củ.



Váng phía trên nước muối và lá nhỏ ở lọ ngâm đã hoàn thiện. Hãy loại bỏ lá và váng, thay lá mới và thêm nước muối mới nếu cần và cất trữ.



Lớp nấm men Kahm mỏng. Xem phần Váng cặn mà bạn có thể bỏ qua.



Những đốm nấm mốc nhỏ hình thành khi rau củ thoát ra ngoài. Hãy loại bỏ khi nhìn thấy chúng.



Loại bỏ nấm mốc bề mặt bằng cái rây



Củ dền tiếp tục lên men khi cất trữ. Khi mở nắp, chúng tràn ra ngoài vài giải phóng CO<sub>2</sub>. Chúng vẫn an toàn để ăn

# Resources

## *Nguồn cung cấp*

*Đối với bất kỳ nguồn cung cấp rau củ để lên men nào, trước tiên hãy kiểm tra nhà bếp và cửa hàng nấu ăn tại địa phương. Nhờ sự phổ biến của nghệ thuật lên men, nên hầu hết các cửa hàng này đều có rất nhiều nguồn cung cấp. Bạn có thể tìm thấy mọi thứ bạn cần. Nếu không, đây là một số nguồn cung cấp để giúp bạn bắt đầu.*

## **Vại và các phụ kiện của vại**

*Đối với các vại bằng đá Ohio mới, có mặt phẳng, hãy kiểm tra cửa hàng kim khí tại địa phương. Đây có lẽ sẽ là nguồn tiết kiệm chi phí nhất, vì việc vận chuyển đồ đá nặng có thể rất tốn kém. Vại lên men Harsch Gartopf (Gairtopf) được bán rộng rãi trên mạng, cũng như phiên bản TSM Ba Lan.*

*Chúng tôi cũng đã thấy loại này ở nhiều cửa hàng nấu ăn truyền thống. Vì giá cả và vận chuyển rất khác nhau, chúng tôi không thể giới thiệu trang web này với trang web khác. Máy ép rau củ ngâm của Nhật Bản, hay còn gọi là máy ép tsukemono, rất tuyệt và chúng tôi khuyên bạn nên thực hiện tìm kiếm trên Internet nếu bạn quan tâm đến chúng. Tin hay không thì tùy, Sears (cửa hàng trực tuyến) có rất nhiều lựa chọn; tuy nhiên, chúng đắt hơn so với máy ép từ các trang khác có liên kết với Amazon.*

### **ACE HARDWARE**

#### **ĐỒ KIM KHÍ ACE**

866-290-5334

[www.acehardware.com](http://www.acehardware.com)

Nhìn chung, ở đây có nhiều lựa chọn vại tốt.

### **ADAM FIELD POTTERY**

#### **ĐỒ GÓM ADAM FIELD**

720-244-5243

[www.adamfieldpottery.com](http://www.adamfieldpottery.com)

*Chậu onggi truyền thống và video tua nhanh thời gian vui nhộn về quy trình làm chậu*

## **AMY POTTER**

### **ĐỒ GỐM AMY**

*[www.amypotter.com](http://www.amypotter.com)*

*Một công nhân đất sét khác đã đặt sự sáng tạo của mình vào chiếc vại. Các sản phẩm của họ có thể chứa khoảng 1,5 gallon rau củ muối chua.*

## **BANDANA POTTERY**

### **ĐỒ GỐM BANDANA**

**Michael Hunt and Naomi Dalglish**

*[mhunt@mitchell.main.nc.us](mailto:mhunt@mitchell.main.nc.us)*

*[www.michaelhuntpottery.com](http://www.michaelhuntpottery.com)*

*Chậu onggi truyền thống và một blog về kỹ nguyên của chúng ở Hàn Quốc*

## **CANNING SUPPLY**

**Kitchen Krafts, Inc.**

888-612-1950

*[www.canningsupply.com](http://www.canningsupply.com)*

## **COUNTER CULTURE POTTERY**

**Sarah Kersten**

*[www.sarahkersten.com](http://www.sarahkersten.com)*

*Vại làm thủ công kín nước.*

### THE HOUSE OF RICE

877-469-1718

[www.houserice.com](http://www.houserice.com)

*Máy ép rau củ ngâm Nhật Bản, hay còn gọi là máy ép tsukemono.*

### LEHMAN'S

888-438-5346 [www.lehmans.com](http://www.lehmans.com)

*Một nơi tuyệt vời cho nhiều món hàng khó tìm. Họ có nhiều lựa chọn tốt về nguồn cung cấp dụng cụ lên men và mang theo đồ gỗ do Hoa Kỳ sản xuất, nắp đậy và tamper lớn - mà họ gọi là “đồ đậm”.*

### OGUSKY CERAMICS

**Jeremy Ogusky**

[www.claycrocks.com](http://www.claycrocks.com)

*Jeremy hoàn toàn về chậu làm rau củ ngâm. Có những cái vại thú vị cho các chuyên gia lên men làm từng mẻ nhỏ.*

### REN BOURS CERAMICS AGENCY

[www.sauerkrautpots.com](http://www.sauerkrautpots.com)

*Vại kiểu châu Âu thể hiện nghệ thuật của thế giới cổ xưa.*

### THE SAUSAGEMAKER

888-490-8525

[www.sausagemaker.com](http://www.sausagemaker.com)

*Những vại lên men kiểu Ba Lan, có vật đè nén đè nặng bằng đá kiểu chẻ đôi và một vài chiếc máy thái nhỏ bắp cải quay tay*



## Vegetables, Herbs, and Spices

### Rau củ, Thảo dược và gia vị

#### AGROHAITAI LTD.

[www.agrohaitai.com](http://www.agrohaitai.com)

*Thân cây mù tạt cũng như các loại hạt giống rau phương Đông khác*

#### BULK HERB STORE

877-278-4257

[www.bulkherbstore.com](http://www.bulkherbstore.com)

#### MOUNTAIN ROSE HERBS

800-879-3337

[www.mountainroseherbs.com](http://www.mountainroseherbs.com)

*Các loại thảo mộc và gia vị được chứng nhận hữu cơ chất lượng cao từ nguồn nông nghiệp bền vững. Một nơi tốt để tìm quả mọng schisandra nếu bạn không thể mua chúng tại địa phương.*

## pH Strips, Airlocks, and Supplies for Jar Fermentation Systems

### Dải PH, khóa khí và nguồn cung hệ thống lọ lên men

*Đối với các chuyên gia lên men DIY, các bộ phận để tạo ra hệ thống khóa khí và bình (và chỉ báo pH) có sẵn tại các cửa hàng cung cấp đồ nấu bia và các nhà bán lẻ trực tuyến gần đây.*

#### CULTURES FOR HEALTH

800-962-1959

[www.culturesforhealth.com](http://www.culturesforhealth.com)

*Trang web thông tin về các vại kiểu kín nước cũng như nắp đậy có khóa khí và dải đo pH. Mặt hàng đặc biệt của họ là vật đè nén có trọng lượng bằng thủy tinh cho những chiếc lọ mason.*

## **PERFECT PICKLER**

941-276-2007

[www.perfectpickler.com](http://www.perfectpickler.com)

*Perfect Pickler về cơ bản là một cái nắp miệng rộng bằng nhựa có lỗ và miếng đệm để chứa khóa khí. Hệ thống sử dụng vật đè nén bằng thép không gỉ để sử dụng với các lọ mason. Trang web có nhiều thông tin và có nhiều công thức tuyệt vời.*

## PICKL-IT

603-722-0189

[www.pickl-it.com](http://www.pickl-it.com)

*Hệ thống Pickl-It sử dụng khóa khí được dán trực tiếp vào nắp thủy tinh của bình dạng thùng có kích thước từ 1 lít đến 5 lít. Họ cũng bán đồ dề nặng bằng thủy tinh.*

## TREE BONE POTTERY

**Joshua Ratza**

[www.treebonepottery.com](http://www.treebonepottery.com)

*Những vật dề nén có trọng lượng theo kiểu chia nhỏ bằng sứ có kích thước bằng gốm hoàn hảo cho quá trình lên men của lọ mason.*

## Informational Websites

### Các trang web có nhiều thông tin

#### PICKLES

**Science of Cooking**

[www.exploratorium.edu/cooking/pickles](http://www.exploratorium.edu/cooking/pickles)

#### PICKLE RECIPES

**Awesome Cuisine**

[www.awesomecuisine.com/categories/vegetarian/pickles](http://www.awesomecuisine.com/categories/vegetarian/pickles)

#### PLANTS DATABASE

**Natural Resources Conservation Service**

<http://plants.usda.gov>

## VECTIS ROAD ALLOTMENTS

[www.veraveg.org](http://www.veraveg.org)

*Lịch sử của các loại rau, bao gồm măng tây, cà rốt, thì là, tỏi, bạc hà và hành tây*

# Acknowledgments

## *Lời cảm ơn*

*Chúng tôi muốn cảm ơn tất cả những người đã đến gian hàng chợ nông sản, thưởng thức những sáng tạo của chúng tôi và kể cho chúng tôi nghe những câu chuyện của họ. Chúng tôi cảm ơn các bạn học sinh, những người đã dạy chúng tôi rất nhiều. Chính các khách hàng và các bạn học sinh, các bạn đã truyền cảm hứng cho công việc này.*

*Sẽ đến lúc bạn nghĩ rằng mình không thể nhờ bạn bè nghe thêm một từ nào về đưa cái bắp hoặc quá trình lên men. Tuy nhiên, nhiều người trong số họ vẫn tiếp tục đọc đi đọc lại những từ ngữ của chúng tôi và vẫn là bạn của chúng tôi. Đó là nhờ họ mà cuốn sách này đã ra đời. Một số độc giả tận tâm nhất của chúng tôi là những người nông dân bận rộn; chúng tôi cảm ơn tất cả các bạn vì sự kiên nhẫn và đã giành*

*thời gian.*

*Xin chân thành cảm ơn Gianacelis Caldwell, anh không chỉ đọc mà còn ủng hộ và cổ vũ chúng tôi từ đầu đến cuối - đặc biệt là trong phần khó nhất, khi tiến độ gần như bị đình trệ. Gửi Barbara Hughey và Dennis Clancy, những người đã tham gia dự án từ những trang đầu tiên. Gửi đến Vicki Hames, cô đã bào cây bút chì màu đỏ của mình hết lần này đến lần khác khi chăm chút từng trang. Và cho Susanne Petermann, Carol Hoon, Maud Powell và Melissa Matthewson, những người đã thay phiên nhau đọc từng chữ của chúng tôi.*

*Chúng tôi muốn Mary và Vince Alionis biết rằng chúng tôi đánh giá cao sự hào phóng và hỗ trợ của họ trong tất cả các giai đoạn của hành*

trình lên men. Từ việc bán sản phẩm của chúng tôi để thúc đẩy sự sáng tạo, họ luôn có một loại rau khác để chúng tôi thử: đầu tiên, trong khi chúng tôi sản xuất, và sau đó là khi Mary bắt đầu lên men rau củ nông trại của gia đình. Cảm ơn các bạn.

Xin gửi lời cảm ơn đến mẹ, Nadine Levie, mẹ không chỉ là một trong những người cố vũ lớn nhất mà còn giúp chúng tôi tìm hiểu và hiểu về chất lượng dược liệu của các loại thảo mộc trong rau củ lên men. Cảm ơn mẹ.

Lydia Wren Shockey, cảm ơn bạn vì tất cả những tác phẩm nghệ thuật đặc biệt mà bạn đã làm cho chúng tôi.

Đối với món crocktails, chúng tôi cảm ơn Ursula và Ted Raymond, các bạn đã dạy chúng tôi những điều cơ bản và thuật ngữ để pha chế đồ uống, và quan trọng hơn, vì đã là những người đồng sáng tạo ra loại cocktail probiotic. Và xin cảm ơn Neil Clooney và Dee Vallentyne, chủ sở hữu của Nhà

hàng và Quán bar Smithfield ở Ashland, Oregon, đã hỗ trợ và cung cấp không gian quán để pha chế đồ uống.

Chúng tôi thật may mắn khi được biết các chuyên gia lên men sau đây từ khắp nơi trên đất nước. Những người tiên phong trong quá trình lên men rau củ rất đam mê các hệ thống thực phẩm bền vững và trong cách tiếp cận của họ với nghệ thuật và nguyên nhân. Chúng tôi cảm thấy biết ơn sâu sắc Kathryn Lukas và Sash Sunday, đã ủng hộ không chỉ với cuốn sách, mà còn với những người cung cấp rau củ muối chua. Chúng tôi rất vui vì Alex Hozven, Addie Rose Holland, Jennifer Sauter-Sargent, Tiffani Beckman McNeil và Michaela Hayes đã tham gia vào dự án này; **Rau củ lên men** phong phú nhờ có cái nhìn sâu sắc và công thức của các bạn. Chúng tôi cũng muốn ghi nhận Helen Bartels vì đã chia sẻ công thức của mẹ cô ấy. Cảm ơn bạn rất



nhiều.

Và sau đó chúng tôi thành lập Storey Publishing và tất cả những người vĩ đại đã đưa cuốn sách này trở thành hiện thực hữu hình. Chúng tôi vô cùng biết ơn tất cả mọi người trong Team Storey, những người mà chúng tôi đã làm việc trực tiếp hoặc gián tiếp. Chuyên môn và tầm nhìn của Margaret Sutherland và Alethea Morrison đã kết hợp với chúng tôi để tạo ra một cuốn sách đẹp, có sức mạnh - chúng tôi cảm ơn cả hai bạn. Và đặc biệt gửi lời cảm ơn tới biên tập viên Molly Jackel, chúng tôi rất thích làm việc cùng cô. Molly đã dành vô số giờ để nhào nặn và hình thành những từ ngữ của chúng tôi và sau đó yêu cầu thêm một vài thứ nữa ở chỗ này và chỗ khác - cho đến khi **Rau củ lên men** thực sự là một hướng dẫn hoàn chỉnh. Cảm ơn, Molly.

Đại cương về thế giới đồ ăn qua chụp ảnh rất thú vị. Cảm ơn tất cả mọi người ở cả hai buổi chụp ảnh. Và cảm

ơn bạn, Erin Kunkel; khả năng nhiếp ảnh tinh tế của bạn đã làm nổi bật nghệ thuật ẩm thực mà món ăn này mang lại.

## PHỤ LỤC VỀ ĐƠN VỊ TÍNH

$$\text{Độ C} = (\text{Độ F} - 32) / 1.8$$

STT	ĐƠN VỊ TÍNH	CÂN NẶNG (GRAM)	THỂ TÍCH (ML)
1	OUNCE / OZ	28	
2	POUND	450	
3	CUP / CỐC		250
4	THÌA CANH		15
5	THÌA CÀ PHÊ		5
6	GALLON		3785
7	QUART / QT		950