













Все хорошие сыры обладают диким свободным нравом





# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	11
<i>Вступление</i>	13
<i>Благодарности</i>	15
Введение	19
I: Манифест натурального сыроделия	25
II: Молоко	34
III: Культура: экология сыра	46
IV: Сычужный фермент	61
V: Соль	75
VI: Инструменты	84
VII: Камера для вызревания сыра	95
VIII: Кефир	106
IX: Сыры из йогурта	122
X: Панир	135
XI: Шевр	142
XII: Выдержанные сыры типа шевр	150
XIII: Базовый сырный сгусток на сычужном ферменте	169
XIV: Сыры с растягиваемым сгустком	181
XV: Фета	197
XVI: Сыры с белой коркой	207
XVII: Голубые сыры	215
XVIII: Сыры с мытой коркой	233
XIX: Альпийские сыры	241
XX: Гауда	251
XXI: Чеддер	259
XXII: Сыры из сыворотки	271
XXIII: Домашнее масло	285
<i>Приложение А: Тесто на закваске</i>	294
<i>Приложение В: Закваска на сыворотке</i>	297
<i>Приложение С: Основные принципы естественного сыроделия</i>	299
<i>Приложение D: Руководство по устранению неисправностей</i>	301
<i>Приложение E: Сравнение микроорганизмов обычно используемых заквасок, сырого молока и кефира</i>	305
<i>Библиография и аннотации</i>	307
<i>Алфавитный указатель</i>	309





## ПРЕДИСЛОВИЕ

Наконец-то появилась книга о сыроделии, которую я всегда мечтал прочесть! Сыр представляет собой весьма важное явление в области брожения и сохранения пищевых продуктов. Он преобразовывает один из наиболее скоропортящихся пищевых продуктов, молоко, в иной продукт, который можно хранить и перевозить даже без холодильника, а выдающееся многообразие его вкусов, запахов, текстуры и внешнего вида представляет собой блестящий пример фантазии и приспособляемости человеческой культуры. Одним из ключевых факторов разнообразия сыров является многообразие микробных культур; своими различиями сорта сыра обязаны разным типам микроорганизмов и их сообществ, создаваемых окружающей средой, где вызревают сыры, а также способами обработки их поверхности.

В большинстве случаев современная практика сыроделия, так же, как и большая часть литературы о нем, основывается на использовании полученных в лабораторных условиях сравнительно новых чистых культур, применение которых стало возможным лишь в последние 150 лет (что уж говорить об их использовании). Это радикально отличается от более ранней истории сыроделия, когда изготовление сыров было основано на богатстве микробных сообществ, содержащихся в молоке, дополнительные оттенки которым часто придавало использование закваски, то есть добавление небольшого количества сыра предыдущей партии во все последующие.

И хотя сыр является выдающимся проявлением биологического многообразия, логической основой современного сыроделия в большинстве случаев является монокультура, использующая единственный штамм микроорганизмов (иногда два-три) вместо традиционного многообразия микробных сообществ. И это в одинаковой степени относится как к массовому производству, так и к большинству фермерских хозяйств, домашних сыроварен и сыроделов-любителей.

«Искусство натурального сыроделия» обращается к наследию сыроделов прежних времен, содержащему ценнейшую практическую информацию о том, как перерабатывать сырое молоко, а также как использовать широко доступные кефирные и йогуртовые грибки, способствующие развитию различных типов микробных сообществ. Дэвид Эшер бросает, как он сам выражается, «вызов общепринятому сыроделию» и предлагает обратиться к брожению, вызванному дикими микроорганизмами, а затем обращает внимание на старинные методы, основанные на биологическом разнообразии сырого молока. «Необходимо прекратить думать о сырных культурах как об отдельных штаммах бактерий или грибов, – заявляет он, – Упрощенческий промышленный подход к сыроделию выделил основных игроков,



## Искусство натурального сыроделия

благодаря которым рождается сыр, тогда как более мелкие были отодвинуты в сторону и забыты. Однако именно совместная игра форвардов и поддерживающих их микроорганизмов и создает здоровое сыроделие. Потому что сыр создается не отдельным видом микроорганизмов, а их сообществами...»

«Искусство натурального сыроделия» начинается с этого страстного и убедительного манифеста; последующие главы посвящены описанию методов, которые подробно знакомят читателя с процессом изготовления сыра. Я провел немало времени с Дэвидом и как учитель, и как ученик. Мне очень понравились его вкуснейшие сыры; мои попытки применить некоторые из его методов увенчались успехом. Четкие и методичные инструкции, а также отличные фотоиллюстрации помогут вам создать невероятное множество сыров на собственной кухне. Запомните: только микробные сообщества, содержащиеся в молоке, йогурте или кефире. Он предлагает несложные технологии, которые придают особое значение импровизации и использованию доступной кухонной утвари – вам не придется покупать специальные устройства или технику.

Эта книга появилась на свет в контексте возрождения широких технологий, когда старинные традиции брожения и ферментации извлекаются на свет божий и заново изучаются после периода забвения на фоне промышленного производства. Как сыроделы-любители, работающие на собственной кухне, так и небольшие местные предприятия экспериментируют с традиционными технологиями. Для всех, кто интересуется аутентичным сыроделием, книга «Искусство натурального сыроделия» станет инструментом, открывающим новые возможности. Добро пожаловать в Ренессанс брожения!

*Сандор Феликс Катц  
Март 2015 г.*

## ВСТУПЛЕНИЕ

Я приехал на этот удаленный остров к западу от побережья Британской Колумбии, чтобы воспользоваться писательским убежищем, организованным не знакомым мне человеком. Совершенно неожиданно по электронной почте я получил письмо от некой Джейлин с приглашением приехать на Ласкети и провести занятия по сыроделию. Она спрашивала, какие ее предложения могли бы убедить меня приехать, и привлекла к делу всю округу, расположенную вдали от больших дорог. Я ответил ей, что мечтаю побывать на ее острове с того самого момента, когда впервые узнал о нем, и что долгие годы только и ждал приглашения, и добавил: все, о чем я мог бы мечтать, это тихая хижина, где можно писать...

Ласкети – необычное место. По острову бродят одичавшие овцы; суровые штормы, зародившиеся над Тихим океаном, обрушивают на побережье свирепые ветры; ели Дугласа, в нормальных условиях – величественные деревья с широкими ветвями, жмутся к скалистой почве и вырастают искореженными, как бонсай, и льнут к прибрежным утесам. Это остров «белых ворон», на котором местные жители все делают по-своему и предпочитают жить вдали от цивилизации и паромного сообщения, противостоя развитию и застройке, причесавшей окрестные земли. А еще это место, где жители высаживают в садах местные растения, стремятся жить по законам природы и где принцип «сделай сам» стал стилем жизни.

Именно в таких местах мое учение действительно ценят – потому что именно такие места меня на него и вдохновили. Сельское хозяйство я изучал на островах к западу от бурного побережья Канады, и на этих же островах я самостоятельно научился делать сыр новыми способами.

Эта земля и люди, живущие на островах, зародили во мне идеалы естественного сыроделия. Без здоровых экологических сообществ фермы, леса и моря; без самодостаточных местных общин; без духа фермеров и без отказа людей от существующего положения дел мне никогда бы не удалось сформулировать свои идеи.

Экосистемы этих островов бодры и полны жизни. Они первыми дают о себе знать ранним утром предрассветным птичьим хором. Их можно увидеть воочию, прогуливаясь по зрелым лесам. Их можно попробовать на вкус – жизненную силу здоровой экосистемы здешней почвы, которая находит проявление во вкусе выращенных здесь продуктов.

Люди, живущие на этих островах, более обращены внутрь себя и замечают все, что происходит вокруг них; они внимательнее, чем члены общин, живущие на материке. Здесь становится ясно, насколько неустойчива наша зависимость от чрезмерно раздутой системы снабжения пищевыми



продуктами: почти любой, даже самый маленький, кусочек еды привозится в здешние магазины на машинах, прибывших с «большой земли».

Понимание своего островного положения способствует тому, что люди больше сил вкладывают в то, что поддерживает их жизнь. Органические сады и огороды распространены здесь, как ни в одном другом месте Северной Америки. Здешние фермеры выполняют различные виды работ, уделяя особое внимание животноводству, пропашным культурам и садоводству; изготовление компоста играет ключевую роль в формировании здоровой почвы; использование семян собственного производства служит адаптации сельскохозяйственных культур к местным условиям их роста, тогда как системы, основанные на пермакультуре<sup>1</sup>, снижают нагрузку на землю. Фермеры сами забивают и свежуют скот, потому что, хотя местное законодательство и ограничивает подобную деятельность, только так изолированные фермы и общины могут оставаться на плаву.

Жители этих островов поддерживают своих фермеров, которые считаются местными героями и знаменитостями и стоят в одном ряду с приезжими докторами и добровольцами-пожарными. Здешние люди подвергают сомнениям авторитеты и статус-кво и стремятся сделать мир таким, каким они хотят его видеть.

Люди, живущие здесь, такие как Джейлин, вдохновляют меня на преподавательскую деятельность. И только благодаря множеству расположенных здесь организаций, пропагандирующих идею продуктового суверенитета и предоставляющих помещения для моих занятий, я могу осуществлять эту деятельность; а теперь благодаря издательству Chelsea Green Publishing мои слова послужат обучению гораздо большей аудитории, чем та, которую я мог бы охватить иным образом.

*Остров Ласкети, Британская Колумбия, Канада  
Апрель 2014*

---

<sup>1</sup>Пермакультура (от англ. permaculture – permanent agriculture – «Перманентное сельское хозяйство») – подход к проектированию окружающего пространства и система ведения сельского хозяйства, основанные на взаимосвязях естественных экосистем. То есть растущих и развивающихся при температуре 25-45С°.

## ❧ БЛАГОДАРНОСТИ ❧

**Х**очу выразить благодарность многим людям, которые сделали возможным появление на свет книги «Искусство натурального сыроделия». Я не смог бы ее написать, если бы не авторы моих любимых книг и сайтов, посвященных брожению и сыроделию, предоставившие ценную информацию для моих сырных экспериментов. Спасибо, Рикки Кэрролл, Джанаклис Колдуэлл, Доминик Анфтеатро, Дэвид Б.Фенкхаузер и в особенности, Сандор Катц (которого следует поблагодарить также и за предисловие к этой книге). Кроме того, я хотел бы выразить благодарность множеству исследователей, изучающих микробные сообщества сырого молока, сыра и кефира, которые помогли мне понять, какие силы принимают участие во множестве преобразований, происходящих в молоке.

Я благодарен всем фермерам и огородникам, занимающимся органическим земледелием и практикующим пермакультуру, которые меня вдохновляют, но отдельное спасибо хочу сказать тем, кто научил меня многому из того, что я применяю на практике: это Рон Питчер из Varalaya, Дэвид Бакнер, Адам Шик, Оливер Келлхаммер, Лиз Ричардсон и все управляющие на ферме Linnaea Farm; Дон и Шанти МакДугалл из Deacon Vale Farm; Уолтер Харви и Лорен Селларс из Snowy Mountain Farm; Никки Спунер; а также Алисон Чизхолм, которая познакомила меня с «Дорогой сыра».

Я благодарю фермеров кооператива Хардскрэбл за то, что они «сделали это»: Крису Морин и Джефа Хоххальтера, Скотта Мейги и Эмили Адам, а также всех добровольцев, которые вместе со мной трудились на полях органических ферм.

Спасибо и всем животным, снабжавшим меня молоком на протяжении всей моей жизни; благодаря их доброте у меня было высококачественное сырье для работы: Санди и Вайлдернесс, Ники и Тони, а также Дороти, Харольд и Мод. Спасибо канадским производителям непастеризованного молока, которые делают очень многое для того, чтобы хорошее молоко было доступно всем желающим: Майкл Шмидт, Элис Джонгерден, а также многим другим, к которым я отношусь с большим уважением. Ваша забота о благополучии земли, скота и о жизни тех, кто пьет молоко вашего производства, поистине беспримерна – огромное спасибо! Спасибо и всем мастерам-сыроделам, чьи великолепные сыры вдохновляют меня. И хотя в этой книге я критикую многие методы современного сыроделия, я уважаю ваш труд.

Я благодарен фермерским и некоммерческим продовольственным организациям, которые изменяют отношение людей к тому, что они едят: это, в частности, Сантропол Рулант, выковавшая мою этику в области продовольствия и жизни в сообществе; студенческая ферма UBC, благодаря которой



## Искусство натурального сыроделия

я открыл в себе фермера; множество других организаций, которые дали мне возможность преподавать; а также Движение за медленное питание за их деятельность по сохранению традиционных видов и вкусов продуктов – ваши статьи мотивируют мою работу.

Спасибо моим многочисленным ученикам, особенно тем из них, которые задавали каверзные вопросы и способствовали развитию моего понимания процессов сыроделия. Спасибо за ваш интерес и за то, что подвергали испытанию и мои методы, и мое учение.



Благодарю Марка Локнера и Линну Бойер; Джейлин Шейбл; Ренату Кроув и Дин Шарп; Хелен и Джона О'Брайан, а также Джаггара Сандху (вместе с фермерами, разводящими буйволов в Пунджабе и Харьяне) за предоставленное мне убежище для написания этой книги.

За фотографии фермерских продуктов (почти все, что на них изображено, было выращено в нашей местности), за реквизит и площадки для фотосъемки, а также за предоставление помещений, в которых вызревали мои сыры, выражаю благодарность Молли Вилсон и Заку Хемстриту из Bullock Lake Farm; Клифу Лиру из Fol Eri; Мелиссе Сиэрси; Алистеру Хезелтайну; Кейт Шат, Софии Рагински и Колину МакНейру; еще раз Марку и Линне; Джеми Фергюсону; Джэн Стейман, а также островам у побережья Британской Колумбии за великолепие их природы. Однако, выражая благодарность этой местности, я не могу не отметить, что эта земля – завоеванные территории проживавших на побережье индейских племен Сэлиш.



Мне не хватает слов, чтобы выразить всю мою благодарность Келли Браун, показавшей мои сыры в самом лучшем свете. Я и мечтать не мог о более внимательном и тактичном фотографе.

Спасибо моему редактору Бену Уотсону; руководителю проекта Патрисии Стоун, а также всем сотрудникам издательства Chelsea Green Publishing, собравшим все воедино. Для меня большая честь работать с таким известным издательством, так что спасибо за то, что выбрали меня, никому не известного автора и сыродела! Спасибо всей моей семье за любовь и поддержку: Еве, которая никогда не прочитает эту книгу, на которую она меня так вдохновляла; моей бабушке Балке за сохранение традиций; моим брату и сестре, Джереми и Марле, за то, что они лучшие в мире брат и сестра; а также моим родителям, Мире и Джеку, за поддержку – и в особенности за то, что они выделили небольшой участок на собственном огороде, где научили меня сеять семена и ухаживать за растениями... и за то, что не устроили скандала, когда я бросил колледж, где учился на инженера, чтобы стать фермером.

И наконец, спасибо и тебе, Кэтрин. За то, что ты такая замечательная, и за то, что в твоей жизни нашлось место моим вонючим сырам. Я люблю тебя!









Menu

MARINE