

# Хлебосыр: волшебная пища XXI века

Сергей Михайлович Гладков



Интересно, что книги доктора Хауэлла я прочитал уже после того, как мною был реализован и всесторонне испытан **рецепт хлебосыра**. Жизнь раскрыла мне новые горизонты информации только после того, как я сам добился успеха в этом направлении. И я ещё раз убедился, как важно сделать свой собственный шаг – и тогда ты увидишь, что кто-то уже давно идёт к тебе навстречу.

Я уже говорил о проблеме ингибиторов, которая закрывает для сыроедов доступ к продуктам, богатым белками. В результате многие начинают сползать в дистрофию – и я повидал немало людей, которые при росте 180 см весили не более 40 килограммов. Я должен подчеркнуть, что дело здесь не в самой идее сыроедения, а в её неправильной, догматической и нетворческой реализации.

Я, как и многие другие сыроеды, постоянно ощущал нехватку аминокислот, которую летом компенсировал поглощением большого количества разнообразной зелени, а зимой – употребляя натуральный обезжиренный творог по Герсону или по Будвиг.

Однако я всё время ощущал смутное беспокойство, поскольку сырой картофель, проростки бобовых и зерновых висели надо мной как недоделанное дело.

Сначала я научился квасить картофельный жмых, остающийся после выжимания сока. Двое суток квашения превращали жмых во вполне удобоваримое блюдо, богатое аминокислотами. Сырой крахмал при этом удалялся естественным способом – отстаиванием картофельного сока. Позже я и этому крахмалу нашёл полезное применение, научившись делать из него синий йод.

Через некоторое время я подумал: а почему бы не попробовать использовать собственные картофельные энзимы, количество и состав которых в точности соответствуют пищевому составу картошки? Сказано – сделано. Я отмыл несколько картофелин, удалил глазки и пропустил картофелины через «жевательный аппарат» – шнековую соковыжималку. После этого уложил

полученную массу в кастрюлю, утрамбовал, прикрыл поверхность полиэтиленом (чтобы минимизировать приток кислорода) и оставил в тепле на пару дней.

Когда я попробовал то, что получилось, я был на грани того, чтобы выбросить результаты эксперимента в туалет – это была совершенно несъедобная, отвратительная бурда. Однако что-то меня остановило, и я дал себе последний шанс: приготовил из этой массы толстые лепёшки и поставил в сушилку на низкотемпературный обдув. И через несколько часов из сушилки поползли заманчивые запахи! Я выждал ещё сутки – и был вознаграждён за терпение. У меня получились **настоящие котлеты** – с тёмной, почти чёрной хрустящей корочкой, серые и сочные внутри, а по вкусу – как жареное мясо с добавлением большого количества хлеба, сладковатое на вкус. Из килограмма сырой картошки получились две котлетки, которые я съел за один присест, ещё добавив зелени с морковкой. И стал ждать, что скажет моё пищеварение. А оно сказала мне большое спасибо! Никаких газов, тяжести. Тело пело изнутри и с удовольствием вспоминало подробности трапезы. Я почувствовал прилив сил и отправился гулять в лес.

Осмыслив этот результат, я понял: наконец-то сыроеды в моём лице получили действительно натуральную и одновременно концентрированную пищу! Не надо растягивать желудок, пытаться наесться впрок или бегать кругами вокруг стола каждые полчаса. Две котлеты – и свободен на 5 часов. Появляется долгожданная сила в мышцах и уверенность в себе.

Дальше я проделал почти то же самое с **горохом нут**, предварительно его прорастив (в течение пяти дней). После этого проростки были пропущены через «жевательный аппарат», а затем через мясорубку, чтобы разрубить волокна. Двое суток ферментирования (дело было зимой), и затем лепёшки или котлеты ещё сутки подсушивались в потоке тёплого воздуха. Подробные рецепты я привожу в пятой главе.

Самообладание и здесь мне очень пригодилось: после самоферментирования горох источал совершенно неаппетитный запах. Тем не менее гороховая масса оказалась насыщена газом и заметно поднялась, увеличив объём «теста» в полтора раза. Стараясь, чтобы «тесто» не опало, я налепил котлет и поставил их в сушилку. Как и в предыдущем случае, через несколько часов стали распространяться вполне кулинарные запахи. Котлеты покрылись золотистой корочкой, сохранив внутри кремовый цвет, и их вкус дал мне основание назвать их **«котлетами по-киевски»**.

Далее работа закипела: я проделал то же самое, с минимальными изменениями, с **горохом маш, чечевицей, обычным кормовым горохом**, купленным на птичьем рынке. Затем я освоил **проростки овса, ржи, пшеницы и, в конце концов, кукурузы**. Последняя оказалась крепким орешком, но в разделе рецептов вы узнаете, как и её удалось сделать не просто съедобной – я научился делать из неё прекрасное печенье!

**А ржаной хлеб** получился совершенно удивительным – сладким, с ароматами полей и лугов, близким по вкусу к бородинскому хлебу. Однако ЭТОТ мой хлеб не приводил ни к каким отрицательным последствиям. И печень, и сердце принимали его на ура даже в больших дозах. Мои гости не могли поверить, что это ТОЛЬКО РОЖЬ – это было похоже по вкусу на калорийную булочку с повидлом.

Принявшись за **пшеницу**, я в конце концов понял, что имел в виду Иисус Христос, говоря о живом хлебе (см. 1-ю тетрадь Евангелия от ессеев). Я много раз пробовал так называемый ессейский хлеб в сыроедческих ресторанах и пытался приготовить его самостоятельно. Скажу откровенно: это всегда была просто гадость. Моя печень сие блюдо активно отвергала. Теперь я понимаю, в чём дело, и передаю это знание вам! Всё дело в самоферментации, происходящей в процессе подсушивания. Поэтому тесто должно быть достаточно влажным, а высушивание – медленным. И не бойтесь, что скиснет – именно этого мы и должны добиваться. Опасаться надо алкогольного брожения.

Дальше в ход пошли **тыква и морковка** . Гета Гаврилова выращивала для меня совершенно удивительные тыквы, но я не мог есть их сырыми – крахмалистый вкус сигнализировал о том, что эту пищу надо как-то преобразовать. Квашеная тыква вполне съедобна, но её не назовёшь кулинарным изыском. Ответ оказался очень простым: давилка, мясорубка и двенадцать часов самоферментации. В результате получилась оранжевая, ароматная, сладкая каша. Добавьте пряностей и льняного масла, и можно подавать в ресторане.

**Сырая морковка** , которая всегда вызывала у меня икоту, в результате двенадцатичасовой самоферментации также стала сладкой и как бы пушистой на вкус.

**Проростки подсолнечных семечек** , которые обычно обжигают пищевод и вызывают пищевой лейкоцитоз, после самоферментации и подсушивания превращаются в удивительно вкусные чипсы.

Обдумав все эти результаты, я **разделил свои усилия на два потока: в хлебном и сырном направлениях** . Если после самоферментации вы сразу же начинаете достаточно длительное подсушивание, то **получается хлеб** . А если вы сначала отжимаете сок (который также является прекрасным питательным продуктом, фактически это квас или пиво), а затем, недолго подсушив или вовсе без подсушивания, начинаете выдерживать блюдо при пониженной температуре, то это – **сыр** .

Хлеб обладает корочкой, он более воздушный и лёгкий. Сыр более «резиновый», клёккий, тяжёлый.

Сыр в холодильнике дозревает неделями. Однако есть его можно с самого первого дня, так что до глубокой зрелости он у меня, как правило, не доживает.

### **Что ощущает сыроед, впервые пробуя хлебосыр**

Если вы честно просыроедили год или два, то вы всё поймёте, ещё только созерцая хлебосыр на своей тарелке. Этот чарующий аромат осенних полей... Эта золотистая корочка... Эта сочная мякоть на разломе...

Однако, положив кусочек хлебосыра в рот, вы вздрогнете от неожиданности – вкус-то откровенно кислый! А вы этого вовсе не ожидали. Однако через несколько секунд, по мере разжёвывания, этот вкус начнёт уходить на второй план, и проступят другие вкусы и запахи – как раз те, которые вы ожидали и на которые надеялись. Ваши язык и нёбо будут буквально всасывать продукт, недвусмысленно говоря вам о своих предпочтениях. И если вы вдруг замешкаетесь, тело буквально закричит вам: что ты остановился, давай жуй!

В первый раз главное – не переест. Достаточно, если вы съедите кусок весом порядка ста граммов. Понаблюдайте, как организм отреагирует на новую пищу. Вполне возможно, что кислотно-щелочное равновесие резко сдвинется в сторону кислотности. Для сыроеда это очень хорошо, однако во всём должна быть мера.

### **Сохранение хлебосыра**

Что немаловажно – даже при комнатной температуре и хлеб, и сыр, которые я по понятным причинам объединяю термином «хлебосыр», хранятся многие дни и хуже не становятся. Они постепенно высыхают и превращаются в кислые сухари, которые всегда можно размочить тёплой водой или квасом и с удовольствием съесть. Так что готовить их можно сразу в больших количествах, про запас. Их даже не надо убирать в холодильник – достаточно завернуть в бязь и убрать в шкаф. Они должны продолжать «дышать».

Процесс размачивания сухарей я называю «оживлением» хлебосыра, и это заслуживает нескольких дополнительных слов.

Съесть сухари в отвердевшем состоянии – не самая лучшая идея. Во-первых, сухая пища не полезна для современных людей, которые хронически перевозбуждены и у которых слишком чувствительный кишечник. Во-вторых, ваши зубы могут пострадать. В-третьих, их полезно оживить с помощью молочнокислых бактерий – «выставить охрану» и тем самым продезинфицировать. Жизненный потенциал таких размоченных сухарей вновь возрастает за счёт бактериальных ферментов.

Если сухари достаточно рыхлые, их можно просто сбрызнуть свежей кисломолочной сывороткой и подождать полчаса. Если же сухари плотные и имеют «стеклянное» состояние, то лучше завернуть их в многослойную марлю, обильно смоченную сывороткой, и оставить в таком состоянии на ночь.

Иначе говоря, хлебосыры сохраняются точно так же, как и обычный хлеб. С теми же самыми проблемами, поскольку хлебосыры могут пересохнуть, превратившись в сухари (что не так уж и плохо), либо заплесневеть – а вот это нам совершенно не нужно.

Конечно, только что приготовленный хлебосыр гораздо вкуснее, чем засушенный или даже вновь размоченный. Но для того, чтобы вернуть себе социальную мобильность, приходится идти на жертвы.

Если вы не съели хлебосыр сразу, его надо тут же постараться досушить, при 40 градусах, ещё как минимум 12 часов в сушилке в сильном потоке воздуха. А в самом конце досушивания нужно на час установить максимально возможную температуру, чтобы оборвать процессы развития плёнчатых дрожжей. Этот бросок температуры можно сделать и перед началом досушивания. Не беспокойтесь о ферментах: их в хлебосыре к этому моменту уже не остаётся!

После этого хлебосыр можно завернуть в один слой бязи и оставить на столе либо в шкафу. Можно положить продукт в холодильник с системой «но фрост» – там он окончательно высохнет.

Наилучшее хранение – в условиях слабой вентиляции. Поэтому я часто сохраняю готовые «булочки» и «котлеты» в нижних отсеках своего дегидратора. В то время как на верхних подносах готовится новая партия, в нижних происходит «осухарение» того, что оставлено впрок.

А можно раз в несколько дней «подогревать» хлебцы, помещая их на часок в сушилку.

Иногда при тщательном рассматривании хлебцев вблизи вы сможете обнаружить на их поверхности тончайшие белые волоски – это плесневые грибки уже ухитрились зацепиться за вашу еду и теперь готовят силы для решительного наступления. Дайте им достойный ответ: в течение нескольких секунд обожгите поверхность хлебцев на открытом огне. Надеюсь, сыроеды не возражают?

Размачивание готовых сухарей я произвожу так. «Котлета» разламывается пополам или на несколько крупных частей, которые я укладываю на дно глубокой тарелки. Затем я наливаю туда жидкость – овощной сок, квас, молочную сыворотку или просто воду. Жидкость быстро просачивается в имеющиеся в хлебосыре трещины, и он размокает, не превращаясь тем не менее в кашу, но сохраняя приятную структурность. Полностью высушенный (хрустящий и рассыпчатый) гороховый хлебосыр готов к употреблению уже через пять минут.

Надо стараться избегать появления любых пятен плесени. А вот если проявят себя плёнчатые дрожжи (бело-серый налёт, не имеющий вкуса), то это не так уж и страшно – его можно просто соскоблить ножом. Плесневые же грибки дают отвратительный горький вкус, и если он появился, то продукт надо безжалостно выбросить.

Итак, хлебосыр – это глубоко самоферментированные растительные продукты питания, которые досушены и доведены до состояния, в котором они могут подолгу храниться даже при комнатной температуре. Хлебосыр – это концентрат ценных питательных веществ: аминокислот и легкоусвояемых белков, жирных кислот и простых сахаров, полученных в естественных процессах биохимического преобразования и поэтому не содержащих вредных для здоровья веществ, всякого рода канцерогенов.

В состав хлебосыра можно одновременно вводить злаковые, бобовые, травы и листья, не опасаясь проблем несовместимости. Таким путём можно оптимально сбалансировать аминокислотный состав либо прицельно добиться тех или иных диетических целей.

Хлебосыр – это манна небесная для исстрадавшихся от истощения сыроедов, поскольку он **НА САМОМ ДЕЛЕ** позволяет напитать организм легко усвояемыми веществами, из которых строятся ткани тела.

Ведь одних только ферментов, витаминов и сахаров недостаточно, чтобы строить и восстанавливать организм. **Хлебосыр – это наша диетическая связь со стихией земли.**

Хлебосыр решает у сыроедов проблему алкалоза, в частности, возвращает рН мочи к норме.

Хлебосыр отвязывает сыроеда от кухонного стола и делает его социально мобильным. Вы снова можете подолгу отсутствовать дома, ездить в длительные поездки. Это лёгкая концентрированная пища, удобная в обращении, которую можно подолгу хранить без холодильника.

Наконец, это просто вкусно! При минимальной кулинарной фантазии вы легко добьётесь вполне приличных вкусов, а потратив ещё немного времени, найдёте уже совершенно изысканные рецепты.

### **Идеальная пища, голод и чувство меры**

Не забудем отметить ещё вот какой момент. Глубоко само-ферментированная пища, а также эмульгированные и гидролизованные жиры – это фактически идеальная пища, за исключением одного момента. Её подачу в организм должны регулировать мы сами!

Такая пища немедленно всасывается через слизистые оболочки и в изобилии поступает в кровь и лимфу. И всё то, что в данный момент не может употребить ваш организм, достаётся бактериям, грибкам и атипичным клеткам.

Парадокс: вы переходите на питание идеальной пищей, а опухоль растёт ещё быстрее! А всё дело в том, что дозы и порядок приёма неправильные. Даже такие эликсиры здоровья, как северный мёд или сок зелени пшеницы, надо употреблять не более одной чайной ложки в день, да ещё смешивая с другими пищевыми продуктами. Либо удерживать их во рту в течение 10—20 минут.

А хлебосыры придётся употреблять не торопясь, медленно прожёвывая каждый кусочек. И за одну трапезу не принимать более 100 граммов. Это, конечно, противоречит привычкам многих сыроедов, которые спешат набить желудок про запас – ведь через час снова захочется есть.

Ну и что, если захочется, достанете ещё один маленький кусочек хлебосыра и забросите в рот. Для этого ведь не придётся вновь разворачивать сыроедческий стол.

Хм, я чувствую себя несколько неловко – ещё совсем недавно я критиковал так называемую диету номер 5, при которой есть надо часто и понемногу. Главный аргумент моей критики состоял в том, что такой способ приёма пищи не даёт отдыха поджелудочной железе. Но вот теперь я снова призываю есть, не допуская слишком длительных перерывов, и понемногу – и ваша

поджелудочная железа будет от этого радоваться! Потому что она теперь вообще практически не участвует в пищеварении. Идеальная пища уже полностью готова для поступления в кровоток.

Остаётся ещё разобраться с чувством голода, которое поначалу может тревожить сыроедов со стажем. Если вы поели хлебосыра, а через 20 минут вам захотелось ещё, сделайте усилие воли и подождите! Это вовсе не всплеск голода, это энергия двинулась в мозг, и он начал вырабатывать эндорфины. Просто переключите внимание и по-новому осознайте возникающее чувство: это пришли радость и блаженство! Просто выбирайте новый гештальт. И берегите в себе это новое чувство. Оно открывает дорогу творчеству и эволюции.

### **Приготовление хлебосыра**

Приготовление хлебосыра – непростая процедура. Обычно она требует как минимум восьми дней, а то и более. С другой стороны, привычный, традиционный сыр готовится месяцами или даже годами. И нас это не ужасает – поскольку занимается этим пищевая промышленность и её предприятия, а мы только пользуемся её услугами. А хлебосыры надо делать самому, и остаётся только надеяться, что и промышленность, и бизнес когда-нибудь заинтересуются и ими, избавив нас от хлопот.

С другой стороны, преимущества питания хлебосыром и продуктами на его основе столь очевидны, что многие оказались готовы засучить рукава и приняться за это дело прямо сейчас. Тем более что все операции производит сама Природа, а нам остаётся лишь направлять и контролировать процесс. Вы можете изготовить сразу очень много продукта и обеспечить свои потребности на месяцы вперёд.

Я постараюсь уделить достаточно внимания деталям, чтобы читателю не приходилось слишком много экспериментировать. Но не надейтесь, что можно будет действовать механически: всякий раз, когда вы имеете дело с Природой, творческая реакция на непредсказуемые обстоятельства является гарантией вашего успеха. К счастью, творческие способности питающихся природной пищей людей неуклонно возрастают.

Самый первый рецепт я приведу в следующем же разделе, чтобы прямо сейчас на его примере показать, как такие блюда создаются, в чём состоят особенности и какие могут появиться проблемы.

### **Идеальный хлеб**

В этом рецепте мне удалось реализовать свою мечту. Я изготовил хлеб, который сочетает всё самое лучшее, что мои чувства ожидают от пищи: тонкую хрустящую корочку, мягкое, слегка тягучее содержимое, сладкий вкус с приятным ферментным оттенком, похожим на вкус пива, и удивительный аромат полей, созревающих под солнцем...

А рецепт почти тот же самый, что описан выше. Разница только в нескольких деталях.

Итак, берём озимую пшеницу, проращиваем её два (не три!) дня. Пропускаем через давилку, затем через мясорубку и без доступа кислорода оставляем на ночь в тепле. И вот ещё одно отличие: после этого перемещаем тесто в холодильник и держим там трое суток при температуре плюс пять градусов. Далее следует пятнадцатичасовое подсушивание при сорока градусах – в виде лепешек толщиной примерно 1 сантиметр.

Сняв этот хлеб с бязи, вы изумляетесь: он более не кислый! Он откровенно сладкий! Он благоухает, его лучше называть пряником, а не хлебом. И это уже не хлебосыр. Это – идеальный хлеб, воплощение мечты.

Секрет здесь, по-видимому, состоит в том, что в холодильнике продолжается процесс самоферментирования, а бактериальное ферментирование (своими собственными сопрофитами зерна) подавлено. Поэтому акцент вкуса сдвигается от кислого к сладкому. Потому что бактерии не успевают съесть сахар и синтезировать молочную кислоту.