НАВЬ · ЯВЬ · ПРАВЬ

Своя закваска с нуля

Мука, вода, время. Понятный уход.
Кон причины и следствия в простой практике.

ПРОШЛОЕ · НАСТОЯЩЕЕ · БУДУЩЕЕ



АЛЕКСАНДР ЖАРКОВ
Институт Славянской Живы

Открыть книгу ›

СОДЕРЖАНИЕ

С чего начнём?

Читайте по порядку или выберите нужный раздел. Вернуться сюда можно с любой страницы.

01 **Навь · прошлое**
Память дома, семейные привычки и исходные причины.

02 **Явь · настоящее**
Запустить, кормить, наблюдать и исправлять условия.

03 **Правь · будущее**
Свой ритм, практика на неделю и передача опыта.

Выбрать основу для закваски

Кормление и пропорции

Если что-то не получается

КОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Результат растёт из условий

В миропонимании Славянской Живы три мира связывают прошлое, настоящее и будущее. Посмотрите, как эта связь проявляется в простом действии.

Н **Навь · прошлое и причина**

Зерно, закваска, семейный опыт. То, с чем вы входите в действие.

Я **Явь · настоящее и действие**

Мука, вода, тепло, время. То, что вы действительно делаете сегодня.

П **Правь · будущее и порядок**

Устойчивый ритм ухода и результат, который можно повторить.

> **НАВЬ · ЯВЬ · ПРАВЬ**
>
> Что питаем и повторяем сегодня, то поддерживаем завтра. На кухне этот принцип можно увидеть, измерить и проверить.

Кулинарные процессы описаны буквально. Связи с Навью, Явью и Правью служат языком осмысления собственного опыта.

АВТОР И ЗАМЫСЕЛ

Вернуть внимание к живому



АЛЕКСАНДР ЖАРКОВ

Основатель и методолог Института Славянской Живы.

Опора этой книги — внимание к причине, самостоятельность в действии и ответственность за то, что передаём дальше.

Обычная банка закваски возвращает нас к простому опыту: жизнь требует питания, пространства и времени. Забота становится видимой в результате.

> В языке Института Жива — жизненная сила. В этой практике мы обращаемся к ней через присутствие: замечаем своё состояние и качество повседневных действий.

НАВЬ / ПАМЯТЬ И НАСЛЕДИЕ

Что вы несёте из прошлого?

Вместе с рецептами мы часто перенимаем ритм дома: спешку, терпение, обесценивание или заботу.

Вспомните один образ

Кто в вашей семье готовил хлеб? Как пахла кухня? Что вы чувствовали рядом с этим человеком?

Разделите дар и привычку

Что хочется сохранить: тепло, мастерство, щедрость? Что хочется изменить: суету, страх ошибки, жизнь через силу?

Назовите свой выбор

Запишите: «Я сохраняю … и начинаю делать иначе …». Достаточно одной конкретной строки.

> Причину ищут, чтобы выбрать действие. Семейная история становится опорой, когда в ней есть место вашему сегодняшнему решению.

ЯВЬ / ПОДГОТОВКА

Сначала — среда

Закваска — смесь муки и воды с естественными дрожжами и молочнокислыми бактериями. Для первого опыта выберите муку и воду.

1 **Мука и вода**

Цельнозерновая ржаная мука и питьевая вода. Всё взвешиваем в граммах.

2 **Место и посуда**

Чистая банка 0,5–1 л, весы, ложка, термометр. Оставьте запас места для подъёма.

3 **Температура**

Ориентир — 22–26 °C без прямого солнца и горячей батареи. При жаре процесс ускоряется.

4 **Чистота и крышка**

Вымойте руки и посуду. При брожении прикройте банку неплотно: газ должен выходить.

Сырую закваску и тесто не пробуют. Готовность оценивают по наблюдениям, а пищу употребляют после выпечки.

ЯВЬ / ВЫБОР ОСНОВЫ

С чего начать

Выберите один способ запуска. Для первого опыта начните с муки и воды.



01 **Мука + вода**
Начните здесь: мука, вода и регулярное кормление.

02 **Зерновой квас**
Запустите брожение на зерне, затем добавьте муку.

03 **Фрукты или ягоды**
Используйте спелые плоды, затем перейдите на муку.

04 **Хмелевой отвар**
Приготовьте отвар и выведите культуру на муке.

После запуска кормите закваску мукой и водой. Перед выпечкой проверьте, что после кормления она устойчиво поднимается.

МАРШРУТ 01 / НАЧНИТЕ ЗДЕСЬ

Мука + вода

Малый объём позволяет наблюдать процесс и расходовать меньше муки.

1 **Первый день**

Смешайте 20 г ржаной муки и 20 г воды. Прикройте банку, отметьте уровень. Оставьте на 24 часа при 22–26 °C.

2 **Следующее кормление**

Оставьте 10 г смеси. Добавьте 20 г муки и 20 г воды. Перемешайте и снова отметьте уровень.

3 **Повторяйте кормление**

Сначала кормите раз в сутки по той же схеме: оставить 10 г, добавить по 20 г муки и воды. Если подъём и опадание укладываются в 12 часов, кормите дважды в сутки.

4 **Дайте культуре созреть**

Первый всплеск пузырей ещё не означает готовность. Обычно нужны 7–14 дней, иногда дольше. Сверяйтесь с признаками зрелости.

Созревание может занять больше недели. Ориентир — повторяемый подъём.

МАРШРУТ 02 / ЗЕРНО

Зерновое начало

Подготовьте литровую банку, пищевое зерно, питьевую воду, мёд и ржаную муку.

1 **Подготовьте основу**

Наполните банку сухим зерном на четверть. Добавьте 100–150 г мёда и залейте питьевой водой, оставив свободное место сверху. Растворите мёд.

2 **Дождитесь брожения**

Неплотно прикройте банку. Держите при 25–30 °C и перемешивайте чистой ложкой 1–2 раза в день. Проверяйте появление пузырьков; ориентир — 2–3 дня.

3 **Добавьте муку**

Процедите жидкость. Смешайте 50 мл жидкости с 50 г ржаной муки. Оставьте примерно на 12 часов при 30–35 °C.

4 **Перейдите к кормлению**

Оставьте 10 г смеси. Добавьте 20 г муки и 20 г воды. Повторяйте кормление и наблюдайте за подъёмом. Перед выпечкой убедитесь, что результат повторяется.

Используйте закваску для выпечки после нескольких устойчивых циклов подъёма. Ориентируйтесь на её состояние после кормления.

МАРШРУТ 03 / ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Фруктовое начало

Возьмите спелые вымытые фрукты или ягоды без повреждений и признаков порчи.

1 **Подготовьте фруктовую основу**

Разомните плоды в чистой посуде и неплотно прикройте. Оставьте при 25–35 °C. Наблюдайте за брожением; ориентир — около 3 дней.

2 **Добавьте муку**

После начала брожения смешайте 50 г фруктовой массы с 30 г ржаной муки. Оставьте примерно на 12 часов при 30–35 °C.

3 **Кормите дважды в день**

В течение следующих 3 дней оставляйте 10 г смеси и добавляйте 20 г муки с 20 г воды. Повторяйте примерно каждые 12 часов.

4 **Проверьте готовность**

Убедитесь, что после кормления закваска регулярно поднимается, в толще есть пузырьки, а аромат остаётся чистым и кисловатым.

Запах не подтверждает безопасность сам по себе. Сырую массу не пробуйте; сомнительный продукт не используйте.

МАРШРУТ 04 / ХМЕЛЬ

Хмелевое начало

Подготовьте пищевые шишки хмеля, питьевую воду, ржаную муку и мёд.

1 **Сварите отвар**

Залейте 15 г пищевых шишек хмеля 500 мл воды. Доведите до кипения и проварите под крышкой на слабом огне 15–20 минут.

2 **Добавьте муку и мёд**

Остудите отвар до комнатной температуры. Процедите и отожмите шишки. Во весь полученный отвар вмешайте 100 г ржаной муки и 1 ч. л. мёда. Неплотно прикройте.

3 **Продолжите после появления пузырьков**

Проверяйте смесь в течение 3 дней. При появлении активности смешайте 50 г смеси с 50 г ржаной муки. Оставьте примерно на 6 часов при 30–35 °C.

4 **Перейдите к регулярному кормлению**

Следующие 3 дня кормите дважды в сутки: оставляйте 10 г смеси, добавляйте 20 г муки и 20 г воды. Наблюдайте за повторяемостью подъёма.

После запуска продолжайте кормить закваску мукой и водой. Перед выпечкой проверьте устойчивость подъёма в нескольких кормлениях.

ЯВЬ / ПОНЯТНАЯ ПРОПОРЦИЯ

Кормление без путаницы

Кормление — добавление свежих муки и воды. Порядок долей: закваска : мука : вода. Всё взвешиваем в граммах.

1 : 2 : 2

10 г закваски	20 г муки	20 г воды

Что оставить

Переложите 10 г закваски в чистую банку. Остаток молодой, ещё незрелой смеси выбросьте.

Что добавить

Добавьте 20 г воды и 20 г муки: получится 50 г смеси. Перемешайте, очистите стенки, отметьте уровень и неплотно прикройте.

Что записать

Время, температуру и момент максимального подъёма. Это поможет подобрать удобный режим кормления.

ЯВЬ / ВСЕ МАРШРУТЫ СХОДЯТСЯ ЗДЕСЬ

Единый ритм ухода



После запуска важна уже не история основы, а повторяемый цикл: кормление, подъём, пик и опадание.

Наблюдайте до изменения

Отмечайте начальный уровень и высоту пика. Ржаная и пшеничная мука могут вести себя по-разному.

Меняйте один фактор

Если меняете температуру, сохраните муку и пропорцию. Тогда будет понятно, что повлияло на результат.

Сохраняйте ритм

Молодую культуру ведите в тепле. В холодильник переводите уже зрелую, устойчиво поднимающуюся закваску.

ЯВЬ / ПРОВЕРКА ЗРЕЛОСТИ

Смотрите на цикл, а не на дату

Ориентир для тёплого места — заметный, устойчивый подъём после кормления. Скорость зависит от условий.

- [ ] **Проверьте подъём**

  Отметьте уровень после кормления. Убедитесь, что объём примерно удваивается. Ориентир в тепле — 6–8 часов.

- [ ] **Оцените вид и аромат**

  Проверьте пузырьки в толще и чистый кисловатый аромат. Убедитесь, что признаков порчи нет.

- [ ] **Понаблюдайте несколько кормлений**

  Сравните 2–3 последовательных кормления. Убедитесь, что закваска каждый раз заметно поднимается.

> Начальный бурный всплеск в первые дни не равен зрелой культуре. Для хлеба берите закваску около её пика.

ЯВЬ / ХРАНЕНИЕ В ХОЛОДЕ

Материнская закваска

Стартер — небольшая зрелая культура, из которой вы выращиваете рабочую порцию для выпечки.

1 **Подготовьте к хранению**

Подкормите зрелую закваску. После подъёма и начала опадания уберите банку с крышкой в холодильник.

2 **Поддерживайте запас**

Ориентир — одно кормление в неделю. Для кормления отделяйте небольшую порцию, добавляйте муку и воду, дайте проявиться активности.

3 **Разбудите перед выпечкой**

Отделите рабочую порцию и подкормите. После долгого хранения могут понадобиться несколько кормлений. Дождитесь устойчивого подъёма.

Если запас заканчивается: 10 г зрелой закваски + 50 г муки + 50 г воды = 110 г смеси (1 : 5 : 5). Дождитесь подъёма, затем уберите в холодильник. Часть материнской закваски всегда сохраняйте.

ЯВЬ / ПОНЯТНЫЙ РАСЧЁТ

Нужны 100 граммов?

Возьмите зрелую закваску, в которой муки и воды поровну по массе. Это соотношение называют влажностью 100%.

10 + 45 + 45

стартер + мука + вода = 100 г

1 **Смешайте в отдельной банке**

Возьмите 10 г зрелого стартера, 45 г воды и 45 г муки. Отметьте уровень и оставьте в привычном тёплом месте.

2 **Дождитесь рабочего пика**

Это может занять примерно 6–12 часов или дольше. Ориентируйтесь на подъём и структуру, а не на обещанный час.

3 **Используйте по рецепту**

Возьмите активную порцию для замеса. Материнский стартер остаётся отдельно и продолжает свой цикл ухода.

ЯВЬ / ВЫБОР СЛЕДУЮЩЕГО ШАГА

Найдите свой шаг

Нажмите на подходящее наблюдение. У каждой развилки есть путь обратно к практике.

Не поднимается

Мало активности, тихая пауза или очень медленный рост.

Резко пахнет или отделилась жидкость

Нужно различить голодание, режим и признаки порчи.

Поднимается и снова опадает

Возможно, вы уже наблюдаете полноценный цикл.

ПРИНЦИП НАБЛЮДЕНИЯ

Следствие подсказывает, где проверить условия. Измените один фактор и посмотрите на следующий цикл.

ЕСЛИ ЗАКВАСКА НЕ РАСТЁТ

Пока нет подъёма

Не оценивайте себя по скорости брожения. Проверяйте измеримые условия.

1 **Проверьте температуру**

Прохлада замедляет рост. Найдите место с устойчивыми 22–26 °C, без прямого нагрева.

2 **Сверьте граммы**

Перепутанная пропорция меняет цикл. Запишите фактические массы; следующее кормление проведите по понятной схеме.

3 **Учтите возраст**

После первого всплеска в молодой культуре бывает пауза. Продолжайте уход, если нет признаков порчи.

4 **Уберите лишние изменения**

Не добавляйте одновременно сахар, мёд, новую муку и больше тепла. Сохраните режим на несколько наблюдений.

> Нет устойчивого роста после 10–14 дней? Проверьте сырьё и место; при необходимости начните заново.

ЯВЬ / РЕЖИМ И ЧИСТОТА

Читаем признаки

Кисловатый или спиртовой запах

У зрелой культуры это может сопровождать голодание и позднее кормление. Обновите питание и наблюдайте подъём.

Слой жидкости

У давно стоявшей зрелой закваски возможен побочный продукт брожения или расслоение. Сам по себе слой жидкости не означает плесень.

Плесень, розовые или оранжевые пятна

Выбросьте всю культуру. Тщательно вымойте банку и начните заново. Снять верхний слой недостаточно.

Гнилостный запах или сомнения

Такую массу не используйте и не пробуйте. Наблюдения и чистота важнее попытки сохранить любую закваску.

Сырые смеси не пробуйте. Используйте только закваску без признаков порчи: выпечка не делает испорченную культуру пригодной для еды.

ОТ НАБЛЮДЕНИЯ К СВОЕМУ ОПЫТУ

Когда повторяется один и тот же круг

Вы уже умеете смотреть дальше видимого результата: замечать исходные условия, повторение и собственное действие.

Перенесите внимание в жизнь

Какую ситуацию вы снова и снова пытаетесь изменить? Что ей предшествует? Какое действие остаётся неизменным?

Если хотите рассмотреть свой запрос через ось Навь — Явь — Правь, можно перейти к личному разбору в Институте Славянской Живы.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Подготовьте один пример: что произошло, что было перед этим и какой результат вы хотите создать. Запишите это в трёх коротких строках.

Перейти к личному разбору

ПРАВЬ / ПОРЯДОК И НАПРАВЛЕНИЕ

Будущее начинается с повторения

В этой практике Правь — выбранный порядок, который вы поддерживаете. Устойчивая закваска появляется там, где забота обрела ритм.

Сохранить живое

Выберите режим, который подходит вашему дню. Небольшой объём и ясный график легче поддерживать.

Передать опыт

Зрелой культурой можно поделиться вместе с понятной инструкцией: чем кормить, где хранить, когда проверять.

Создать новое наследие

Передавайте близким умение наблюдать, уважать время процесса и спокойно учиться на обратной связи.

ТРИ МИРА В ОДНОЙ ПРАКТИКЕ

Навь даёт исходный материал. Явь даёт действие. Правь задаёт направление, в котором действие становится привычкой.

ПРАВЬ / ПРАКТИКА ПРИСУТСТВИЯ

Семь дней внимания

Это план наблюдений, а не обещание зрелой культуры к седьмому дню. Отмечайте выполненные шаги.

- [ ] 01 **Подготовить**
  Выберите способ, чистую банку и место.
- [ ] 02 **Измерить**
  Запишите температуру, время и граммы.
- [ ] 03 **Различить**
  Заметьте подъём, паузу или опадание.
- [ ] 04 **Упростить**
  Измените только один мешающий фактор.
- [ ] 05 **Поддержать**
  Повторите кормление без спешки.
- [ ] 06 **Увидеть связь**
  Сравните условия и следующий результат.
- [ ] 07 **Выбрать ритм**
  Решите, что продолжите на новой неделе.

ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Личный разбор вашей ситуации



Александр Жарков

Основатель Института Славянской Живы

Если хотите посмотреть на повторяющуюся ситуацию через Навь, Явь и Правь, приходите на личный разбор в Институт.

Подготовьте три ответа: что повторяется, что происходит сейчас и что хотите изменить.

Формат и актуальные условия — на сайте для вашего региона.

Разбор · для РФ ›

Разбор · для Мира ›