

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА..... 6

ВВЕДЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....10

ВКУС14

ФЕРМЕНТАЦИЯ18

ИНВЕНТАРЬ.....23

ВЕЧНЫЙ РАССОЛ25

РЕЦЕПТЫ

ДРОЖЖИ

КВАС ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА 30

МЕДОВЫЙ КВАС.....32

РИСОВЫЙ КВАС.....32

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС..... 34

ЧАЙНЫЙ ГРИБ

КОМБУЧА С ШИПОВНИКОМ38

КОМБУЧА С ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ.....38

КОМБУЧА С ТАРХУНОМ..... 40

КОМБУЧА С ВИШНЕЙ 42

ЛАКТОБАКТЕРИИ

ШАНИЦА 44

КВАШЕНАЯ КАПУСТА..... 48

| | |
|---|----|
| ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ | 49 |
| КИМЧИ | 52 |
| ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ТОМАТЫ | 54 |
| ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ МАНГО | 57 |
| ЧАТНИ ИЗ ФЕРМЕНТИРОВАННОГО МАНГО | 58 |
| МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ | 60 |
| ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ГРУШИ | 62 |
| СОУС ИЗ ФЕРМЕНТИРОВАННОГО ОСТРОГО ПЕРЦА | 64 |
| КОДЗИ | |
| РИС КОДЗИ | 70 |
| СОЕВЫЙ СОУС | 71 |
| МИСО ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ | 74 |
| МИСО ИЗ ФУНДУКА | 76 |
| МИСО ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА | 78 |
| ФЕРМЕНТИРОВАННАЯ ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ | 80 |
| СОУС ИЗ ФЕРМЕНТИРОВАННОЙ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ | 81 |
| ХУМУС ИЗ ФАСОЛИ И МИСО ИЗ ФУНДУКА | 82 |
| РЫБНЫЙ СОУС ГАРУМ | 83 |
| ФЕРМЕНТИРОВАННЫЙ ЖЕЛТЫЙ ГОРОХ | 86 |
| ДОСА ИЗ ФЕРМЕНТИРОВАННОГО ЖЕЛТОГО ГОРОХА | 88 |
| СУП ИЗ ФЕРМЕНТИРОВАННОГО ЖЕЛТОГО ГОРОХА | 89 |
| КУКУРУЗНЫЕ ЛЕПЕШКИ С СОЕВЫМ МИСО | 90 |
| ЧЕРНЫЙ ЧЕСНОК | 92 |
| ПЕСТО С ЧЕРНЫМ ЧЕСНОКОМ | 93 |
| АЙОЛИ ИЗ ЧЕРНОГО ЧЕСНОКА | 94 |

ОТ АВТОРА

РАННЕЕ УТРО. НА УЛИЦЕ УЖЕ ВОВСЮ ВОПЯТ ГОЛОДНЫЕ
ПТЕНЦЫ РАССЕЛИВШИХСЯ В ДРЕВЕСНЫХ ЗАРОСЛЯХ ПТИЦ.
ВЕТЕР КОЛЫШЕТ ЛИСТВУ, И ПЕРВЫЕ ЛУЧИ СОЛНЦА
ПРОБИВАЮТСЯ СКВОЗЬ НЕПЛОТНО ЗАКРЫТЫЕ СТАВНИ.

Потихоньку просыпается домашняя скотина, отовсюду слышны мычание и похрюкивание, а кролики в своих клетках начинают шуршать: дают знать, что проголодались. Привыкший к регулярной кормежке пушистый кот скребет угол кровати, а прирученный в раннем собачьем детстве пес звенит цепью, и сколько его ни привязывай, все равно перекрутит ее и сбежит в погоне за приключениями и соседскими курами. Я лениво открываю глаза, и первая мысль, которая сразу же приходит в голову, – еда!

Каким-то сказочным образом бабушка уже успела оказаться на кухне, развести огонь в печи, замесить хлеб, поставить горшки с сырным омлетом запекаться и теперь жарит блины. Вперемешку с их ароматом по всей избе разносятся ароматы топленого сливочного масла и подпеченного меда. Они сливаются с извечными запахами дома, которые впитались в его стены за много лет: сушеных пряных трав и грибов, с пленяющими запахами погреба и кладовой. Оттуда доносится аромат развешенных колбас, бочонков с квашеными грибами и овощами и сала, бережно обернутого промасленной бумагой.

Слияние всех этих запахов создает непередаваемый общий характер дома. Дома дышащего, дома, в котором есть хозяин, пишущий картину уюта всеми многообразными красками жизни.

Прошли годы, и я сам стал тем, кто знает толк в искусстве создания вкуса. Тем, кто способен моментально определить по аромату, что в доме нуждается в реформировании, а что следует оберегать с особым старанием. Я превратился в творца, в человека, создающего вкус, в того, кто дает уют и счастье новому поколению.

Так же и вы, будучи, возможно, заядлым игроком в компьютерные игры, а может, менеджером крупной организации или еще кем другим, однажды остановитесь, обернетесь, и вам захочется вернуться к истокам и погрузиться в историю с головой. Вы ощутите ароматы природы, пленяющие вкусы той исконной простоты. Тогда вы поймете своих предков, и тогда вы вернетесь домой.

А дома, как известно, всегда есть чем поживиться, будь то мамина квашеная капуста, засоленное отцом сало, маринованные огурчики, печенная на грушевых ветках колбаса или бабушкино варенье. Заготовка припасов – это один из важнейших процессов, сплачивающих семью. И никакие магазинные продукты не сравнятся с тем, что приготовлено своими руками. Ведь осознавая принадлежность к заготовке, мы укрепляем родственные связи и начинаем больше доверять друг другу. Потому что запасы – это планирование, а без планирования невозможна семья.

И вы поймете, насколько важно для вас питаться правильно, так, как это делали ваши предки. И вот уже вы с опаской смотрите на продукты из супермаркета, на консервы в покупных банках, на хлеб, приготовленный из скоростных смесей. Покупная колбаса с ароматом химического копчения и йогурты, загущенные крахмалом, уже не смогут подкупить вас яркими упаковками, если вы познаете вкус настоящей еды.

В этой книге я поделюсь рецептами домашних блюд, которые заполнят пространство вокруг вас живыми, насыщенными ароматами. Поделюсь рецептами, которые укрепят вашу семью и перейдут к потомкам, как перешли от моих родственников ко мне. Перед инстинктами устоять невозможно, поэтому процесс приготовления вас, несомненно, затянет.

**ПРИЯТНОГО ПОГРУЖЕНИЯ,
МОЙ ДРУГ! ВЫ САМИ ВСЕ ПОЙМЕТЕ,
КОГДА ПОПРОБУЕТЕ.**

★ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИСАТЬ МНЕ ОБО ВСЕХ ВАШИХ УСПЕХАХ ИЛИ НЕУДАЧАХ,
Я С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОГУ ВАМ ИЛИ ВМЕСТЕ С ВАМИ ПОРАДУЮСЬ!

MAIL@CHEF-KONSTANTIN.RU





ВВЕДЕНИЕ