

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА..... 6

## ВВЕДЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....10

ВКУС .....14

ФЕРМЕНТАЦИЯ .....18

ИНВЕНТАРЬ.....23

ВЕЧНЫЙ РАССОЛ .....25

## РЕЦЕПТЫ

### ДРОЖЖИ

КВАС ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА ..... 30

МЕДОВЫЙ КВАС.....32

РИСОВЫЙ КВАС.....32

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС..... 34

### ЧАЙНЫЙ ГРИБ

КОМБУЧА С ШИПОВНИКОМ .....38

КОМБУЧА С ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ.....38

КОМБУЧА С ТАРХУНОМ..... 40

КОМБУЧА С ВИШНЕЙ ..... 42

### ЛАКТОБАКТЕРИИ

ШАНИЦА ..... 44

КВАШЕНАЯ КАПУСТА..... 48

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

**П**отихоньку 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**