

От деда

Мне восемьдесят три. Живу в тайге, на притоке Тунгуски, до людей сорок вёрст.

Во время войны мужиков забрали на фронт, многие старики умерли, и многое забылось. Как ягоду до весны без сахара сберечь. Как рыбу впрок заготовить, когда соли нет. Чем чай заварить, если чая нет.

А мама успела записать. Толстая тетрадь, карандаш, кое-где чернила. Я её всю жизнь берёг и дописывал: где был, что пробовал, что Марфа поправила.

Теперь отдаю вам. Готовьте из того, что есть в магазине, — я везде подсказал, чем заменить таёжное.

Лечить тут никого не лечат. Тут кормят. А если пьёте лекарства — про травы спросите врача, не меня.

Дед Ёгор

Как пользоваться тетрадью

Меры

Стакан — 200 мл. Столовая ложка (ст. л.) — 15 мл, чайная (ч. л.) — 5 мл. Соль без горки: в столовой ложке около 20 г, в чайной — около 6 г. Для заготовок соль лучше взвешивать.

Соль

Для квашения и засолки берите пищевую соль без добавок. Количество соли отмеряйте по весу.

Посуда

Для заготовок — стекло, эмаль без сколов или дерево. Алюминиевую и оцинкованную посуду не берите: кислота ягод и рассол могут повредить её.

«В тайге» и «в городе»

У каждого рецепта сказано, как делали в тайге и как повторить на городской кухне.

Травы

Собирайте только знакомые растения, подальше от дорог и обработанных полей. Если принимаете лекарства, посоветуйтесь с врачом о травяных чаях.

Рыба

Речную рыбу доводите до полной готовности. Подробнее об этом — в разделе «Дед не велит».

Аллергия

Орехи, рыба и ягоды могут вызывать аллергию. Если у вас есть аллергия на ингредиент, пропустите рецепт.

№ 10

Кедровое молоко

Молоко без коровы. Мама делала его, когда корова не давала молока.

Выход: около 500 мл · **Время:** 20 минут

ЧТО НУЖНО

- Очищенные кедровые орехи — 100 г
- Тёплая кипячёная вода — 500 мл

КАК ДЕЛАТЬ

1. Разотрите орехи в ступке до пасты. Можно измельчить их в блендере.
2. Добавляйте тёплую воду по 2–3 столовые ложки и продолжайте растирать, пока масса не побелеет.
3. Влейте оставшуюся воду, перемешайте, дайте постоять 10 минут.
4. Процедите через марлю и отожмите. Жмых добавьте в кашу или тесто.

Хранение. В холодильнике — не больше суток. Перед употреблением встряхните.

В ТАЙГЕ

Орехи толкли в деревянной ступе. На таком молоке варили кашу.

В ГОРОДЕ

Обычный блендер и очищенные орехи из магазина.

*На кедровом молоке даже простая каша —
праздничная.*

Кто сделал тетрадь

Дед Егор и Марфа — персонажи «Таёжной тетради». Их образы созданы с помощью нейросети.

Тексты и рецепты подготовлены людьми. Истории деда Егора и Марфы — часть художественного повествования.

Эта тетрадь — о кухне, быте и традициях. Она не заменяет медицинскую консультацию. Если у вас есть хроническое заболевание, аллергия или вы принимаете лекарства, обсудите новые продукты и травяные чаи с врачом.