


ВЛАДИМИР ПОЛЯКОВ

С ГРЯДКИ НА СТОЛ

Как вырастить сезонные продукты
и превратить их в кулинарные
шедевры



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

Я как эксперт в выращивании растений знаю, что каждому растению нужен индивидуальный подход. Сама идея и содержание книги очень актуальны на сегодняшний день. Особенно ценны базовые советы о том, как вырастить урожай не только в огороде, но и на подоконнике. Но самое главное – как приготовить это так, чтобы было не только вкусно, но и полезно. Однозначно рекомендую книгу к прочтению!

Кирилл Кветка,
агроблогер, певец, писатель, создатель «Кветкапарка»

В японской культуре есть традиция, которая мне очень откликается, – жить по сезону, истинно наслаждаясь каждым временем года. В книге описана одна из ключевых концепций этого принципа, то, как мягко и комфортно интегрировать сезонные фрукты и овощи в свой рацион, используя продукт полностью. Обязательно попробуйте эти японские принципы неспешной, счастливой жизни.

Виктория Карелина,
агрохимик, блогер

Очень душевная и эмоциональная биографическая книга с авторскими рецептами, которые я могу повторить дома. Но еще более ценным для меня было найти в книге практическое руководство по огороду на подоконнике. Читая книгу, я как будто проживала все волнения, успехи и радости вместе с автором и приняла его опыт. Получается, круглый год можно выращивать зелень, овощи и ягоды и готовить из них для своей семьи.

Кушнир Мария,
соавтор книги «Секреты комнатных джунглей»,
фитодизайнер и озеленитель, блогер

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	9
ГЛАВА 1. ЗИМА	16
ДЕКАБРЬ	19
Вкус лета зимой	20
В каких блюдах можно использовать микрозелень	22
Чек-лист на декабрь.....	27
ЯНВАРЬ	30
Готовимся к рассадному сезону	32
Витамины зимой	33
Чек-лист на январь	38
ФЕВРАЛЬ	40
Сроки посевов и подготовка к рассаде.....	41
Почвосмесь для рассады	44
Условия для прорастания и ухода за рассадой.....	44
Выращиваем дома.....	46
Салаты, зеленные культуры, редис	46
Томаты, перцы, баклажаны, огурцы	47

Вкуснейшие корнеплоды	48
Чек-лист на февраль	52
ГЛАВА 2. ВЕСНА	56
МАРТ	59
Сею редис, салат и зелень	59
Время массовых посевов	61
Как пересадить рассаду без стресса	62
Весенние блюда, которые пробуждают вкус к жизни ...	63
Чек-лист на март	69
АПРЕЛЬ	71
Работы в саду и уход за рассадой	72
Первая теплица, редис и мини-огород дома	72
Весенние блюда из дикоросов	74
Чек-лист на апрель	79
МАЙ	81
Весенний разгон: посадки, подкормки, клубника	83
Суперъеда для отдыха и вдохновения	86
Чек-лист на май	92
ГЛАВА 3. ЛЕТО	96
ИЮНЬ	98
Мягкая азотная подкормка	100

Теплые грядки для бахчевых.....	100
Мульчирование и уход.....	101
Летние рецепты для сил и удовольствия.....	102
Чек-лист на июнь.....	108
ИЮЛЬ	111
Время лука и чеснока.....	112
Вкус лета: простые напитки и блюда из урожая.....	112
Чек-лист на июль.....	117
АВГУСТ	120
Заботимся о растениях и почве.....	121
Готовим из даров августа.....	123
Чек-лист на август.....	130
ГЛАВА 4. ОСЕНЬ	132
СЕНТЯБРЬ	135
Как я выращиваю крупный чеснок.....	135
Осенние заботы.....	138
Готовим полезные заготовки осени.....	139
Чек-лист на сентябрь.....	145
ОКТАБРЬ	147
Дела октября.....	148
Готовим уютные блюда осени.....	150
Чек-лист на октябрь.....	156

НОЯБРЬ	159
Готовим витаминные блюда поздней осени	160
Чек-лист на ноябрь	165
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 169
 БЛАГОДАРНОСТИ	 173





Вступление



Как же так случилось, что я стал заниматься огородом и пришел в ресторанный бизнес? Наверное, началось все с самого детства.

Я родился на юге нашей необъятной страны, рос и воспитывался в большой дружной семье. Нас было пятеро детей, и я – самый старший. В 1990 году, после распада Советского Союза, жить стало трудно. Но у нас была земля – она и спасала. Мы сеяли, сажали, выращивали урожай и благодаря этому выживали. Многие помнят то время: зарплаты задерживали, полки магазинов пустовали, продукты доставали кто как мог.



Как старшему сыну мне часто поручали хозяйственные дела: посадить рассаду, полить огород, собрать урожай, потом еще и переработать. Помимо нашего участка, я помогал дедушкам и бабушкам: убирал урожай, полон грядки, таскал воду. Домой возвращался не с пустыми руками. Пока помогал старшим, наблюдал за их работой, задавал вопросы, учился. Все было интересно, все хотелось понять самому.

В одиннадцать лет у меня появились голуби, куры, кролики. Хозяйство постепенно росло, и в доме стало жить сытнее. Я гордился тем, что сам ухаживаю за животными, что вношу свой вклад в общее благополучие семьи. В двенадцать лет я уже ездил на рынок продавать овощи, которые вырастил собственными руками, а заодно и молоко от дедушкиной коровы. Осенью и зимой начал печь торты на заказ, чтобы немного подзаработать. Хотел быть самостоятельным с ранних лет: часть денег оставлял себе, остальное отдавал маме.

Недавно я задумался: когда же я впервые решил стать поваром? И вспомнил один эпизод. Мама, Валентина Васильевна, тогда ждала ребенка и страдала от токсикоза. А мне вдруг захотелось жареной картошки. Мама сказала: почисти сам, а я зажгу газ. Я начистил клубни, сам пожарил, поел и угостил маму. Мне в то время было

всего пять лет. Наверное, именно тогда во мне проснулась любовь к кулинарии.

Готовить я всегда любил. И вкусно поесть тоже. В нашей семье все делали своими руками: варили супы, готовили салаты, вторые блюда, пекли хлеб и пироги. Свое всегда было и вкуснее, и надежнее, ведь в магазинах тогда часто ничего не было.

Когда пришло время выбирать профессию, некоторые знакомые посмеивались – мол, повар это женское дело. Но я понимал, что это всего лишь стереотипы, и твердо решил идти учиться на повара. В этот момент меня поддерживал отец, Иван Федорович. Он сказал:

– Главное, сын, чтобы ты ходил на работу как на праздник. Делай то, что тебе по душе. Если любишь свое дело, успех обязательно придет.

Эти слова я запомнил на всю жизнь. Я поступил в колледж на «бюджет», учился старательно, участвовал в конкурсах профессионального мастерства. На одном из них мне довелось побывать в Москве. После окончания колледжа поступил в институт, и вскоре неожиданно получил приглашение поработать в одном из ресторанов известного ресторатора Андрея Деллоса. Недолго раздумывая, я согласился – судьба давала шанс, и я решил им воспользоваться.

Когда устроился в ресторан, поразился тому, какое там разнообразие продуктов и ингредиентов! На юге о многих из них мы даже не слышали. Коллектив оказался дружный, работа захватила с головой.

Однажды коллега Ирина пригласила нас на дачу в Тульскую область. Этот день стал для меня поворотным – я впервые по-настоящему задумался о собственном участке. Конечно, не все складывалось легко: банки один за другим отказывали в кредите. А тут еще и неприятность – в тот год моя сестра окончила школу, я взялся организовать для нее выпускной, мама собирала деньги, но однажды, когда никого не было дома, к нам забрались воры и все украли. Это было тяжело, но я не сдался. Через знакомых узнал о банке, где можно попробовать еще раз, подал заявку и, к своему удивлению, получил кредит. Так я сумел возместить похищенные деньги и даже купить дачный участок.

Эта история многому меня научила. Никогда не нужно отчаиваться. Всегда есть выход, просто иногда он приходит не так, как мы ожидаем. А порой все складывается даже лучше, чем можно вообразить.

В двадцать три года я купил свой первый участок. Думал, буду приезжать отдыхать, жарить шашлычки, рыбачить,

ходить за грибами. Никаких огородов, только отдых. Первым делом сделал компостную кучу, куда складывал всю органику. Денег на дом не было, поэтому заказал бытовку и туалет, а потом начал сам возводить пристройку. Первой на помощь пришла соседка Наталья Борисовна, потом и друзья подключились. Постепенно появились дом, забор, колодец. Все делалось неторопливо, но с душой. Сегодня, оглядываясь назад, понимаю: поднять участок с нуля – это огромный труд и ценный опыт, которым я по-настоящему горжусь.

Через несколько лет судьба забросила меня в Италию. Это было удивительное время. Я узнал страну, познакомился с ее культурой, традициями, кухней, увидел, как готовят настоящие итальянцы, и многое перенял. Но когда пришло время выбирать – остаться здесь навсегда или вернуться, – я решил вернуться. В чужой стране прекрасно отдыхать, пожить, набраться впечатлений, но дом есть дом.

По возвращении меня ждал приятный сюрприз – предложение стать шеф-поваром. Я с радостью согласился. И именно тогда, весной, случилось событие, которое снова изменило мою жизнь. Соседка Наталья Борисовна принесла рассаду томатов:

– Возьми, у меня лишняя.

Так все и началось. Потом она купила себе новую теплицу, а мне отдала старую, самодельную. Я ее отремонтировал, и, кстати, она служит мне верой и правдой по сей день. С тех пор я стал сам выращивать рассаду, ухаживать за грядками и понял, что этот процесс приносит огромное удовольствие. Когда видишь, как из крошечного семечка рождается жизнь, когда срываешь свой первый спелый помидор, чувствуешь настоящую гордость и вдохновение. Домашние овощи, фрукты и ягоды – совсем другие: ароматные, живые, настоящие. Пусть не все получалось сразу, но я не опускал руки. Опыт и терпение сделали свое дело.

Со временем я убедился: овощи, выращенные с любовью, действительно богаты витаминами и вкусом, которых не найти ни в одном магазине. Сейчас я продолжаю выращивать разные культуры для себя и своей семьи. Лишние овощи, зелень и фрукты продаю в ресторан, где работаю. Часть урожая сушу или вялю в дегидраторе – так заготовки занимают меньше места, и их легко перевозить с дачи в Москву.

Я понял, что работа в саду лечит не только тело, но и душу. Когда трудно, выйдешь на участок, поработаешь – и все плохое уходит. А зимой, когда за окном вьюга и дни короткие, помогает огород на подоконнике. Польешь

растения, сорвешь свежий листик зелени, коснешься листьев томата, и настроение сразу поднимается. Это по-настоящему успокаивает, будто медитация. Осенью, зимой и весной я выращиваю на подоконнике травы, салаты, зелень, огурцы и помидоры. С ними зима проходит быстрее, а витамины всегда под рукой.

Прошли годы. Теперь я рад, что могу поделиться с вами, дорогие друзья, своим опытом. В этой книге я расскажу о своих ощущениях, мыслях, о том, как ухаживать за растениями, и, конечно, как готовить быстро, просто и вкусно для себя и всей семьи. Возьмите карандаш, ручку или маркер, помечайте интересные идеи, рецепты, советы, которые вам откликнутся.

Итак, мы начинаем.

