

Евгения Фэст

Мелочи и радости

Сборная солянка счастья
человеческого



2026

Содержание

2

Предисловие	5
От автора	6

Март

Весенние мелочи	10
Суп из крапивы	14
Печенья-сконы с крапивой	17
Киш	18
По-о-фё Горшочек на огне	21
Макарохи	22
Заварные блины	25
Апельсиновая карамель	25
Сироп из фиалок	27

Апрель

Тарт со спаржей	31
Спаржа в беконе	32
Весеннее масло	33
Ветчина	35
Шоколадный мусс	36
Пасха	38
Куличики	42

Май

Панна-котта из спаржи	46
Аншуаяд	47
Салат с ароматом лета	49
Трубочки	50
Песочная полоска	51
Лимонный тарт	52

Июнь

Рыба на травах	57
Морковки	58
Павлова	61
Баваруа с клубникой	62
Земляничные истории: чизкейк без выпечки за 5 минут на даче	65
«Трианон» или «Руаяль»	66
Блинный торт	69

Июль

Лосось в лимоне	73
Зеленый суп	73
Финансье	75
Липовый сироп	76
Гофретки	78
Творожные запеканочки с липовым ароматом	79
Черничная затирка	81

Август

Капоната (овощная закуска)	84
Икра из вяленых томатов	85
Тарт с творожным сыром и кабачком	87
Безе или меренга	89
Пирог с абрикосами	90
Звездопад	92
Сконы с белым шоколадом	95

Сентябрь

Раечки	98
Раечки в сиропе	101

Про голубцы	102
Лентяйские голубцы	104
Баклажан со страчателлой	107
Как мы лечим осеннюю грусть	108
Фундучно-сливовый пирог	111
Макарон	112

Октябрь

Фасолевым хумус	116
Аши Парментье	117
Картофельная бабка	119
Говядина по-бургундски Пепе Жерара	120
Тыквенные сконы	122

Ноябрь

Кассуле	127
Пирог с капустой	129
Пирог морковно-рыбный	130
Лимонный кекс для поздней осени	133
Медово-ореховые тарталетки	134
Пряники по семейному рецепту	137

Декабрь и первая половина января

Гирлянды из сухофруктов	140
Хлеб с сыром и пряными травами	142
Почему дома Ханука?	144
Суфганийот. Пончики старого Хаима	147

Коробка печенья — самое большое богатство	148
Миндальное печенье-подвесы	151
Нуга	152
Марципан	155
Конфитюр д'оранж	156
«Снежная гора»: пирог на день зимнего солнцестояния	158
Масло к лососю	160
Красная рыба слабой соли	161
Кутья с маком	162
Щи томленные из квашеной капусты с белыми грибами	167
Курица в клюкве	168
Маковец	170

Вторая половина января

Телятина с сельдереем в стеблях	175
Печенье с шоколадом	176

Февраль

Ржаной корж	180
Булочки «Дорожные»	182
Пралине	184
Роялтин	185
Торт на бабушкин день рождения	186
Песня Родине	188

3



Я родилась в белорусском Бресте, в семье инженера и архитектора. Воспитывалась бабушкой и дедушкой — людьми невероятной эрудиции, бесконечной доброты, любви к человеку и окружающему миру.

Природа, театр, книги, акварель, разные языки (во мне помесь разных национальностей). Звездное небо, карты небосвода наизусть. Уют и свет.

Это мое детство.

Хоть и жили мы после краха Союза, как понимаю уже на взрослую голову, за чертой бедности, но свой особенный мир царил дома всегда: дивный, сказочный.

И в этом всем было высшее искусство сохранения душевной красоты, силы духа и сердца.

Из личного — я мать и мачеха шестерых детей от 28 до 10 лет. Жена (дай, Бог, терпения моему святому мужу). Дочь (папа, спасибо, что любишь меня, что ты рядом и всегда, во всем поддерживаешь меня).

Образований у меня несколько. Первое — регент церковного хора, затем неоконченный исторический факультет, а позже — безопасность в химической индустрии. По последней специальности я проработала чуть более 13 лет.

Долгие годы жила во Франции.

В последние несколько лет жили с семьей на две страны — Франция и Беларусь.

В мире фотографии я также с детства — благодаря бабушке. А вот фотограф в кулинарной сфере и, официально, повар — я с 2018 года. Училась и совершенствовала навыки у разных французских шеф-поваров. Собирала и собираю рецепты среди старожилов во французской и белорусской глубинке. Именно там, как мне кажется, живет сама «настоящность». Углубленно занимаюсь адаптацией кулинарных традиций к современным реалиям.

Я — член Союза фотографов Республики Беларусь. Мой девиз — жить здесь и сейчас. Радоваться каждой минуте. Искать и находить красоту и любовь к жизни в каждом жесте, в каждом проявлении человеческих эмоций и окружающего мира.

Все, что пытаюсь делать, — именно об этой любви. Той, которой хочется делиться, чтобы приумножать ее в своем сердце и голове.

Почему такое название у книги? Ведь издание кулинарное, хотя для меня оно куда шире.

Заметки обо всем —
и ни о чем разом. Такой
своеобразный дневник.

Родилось название давно и случайно. Думаю, по ассоциации с книгой «Муки и радости» Ирвинга Стоуна, что рассказывает о жизни художника Микеланджело Буонарроти. Книга эта волновала меня на протяжении долгого времени. Лет с 8 до 20 точно. Искренне не понимала тогда, в ранней юности, зачем писать о муках прямо на обложке? Детско-юношеский взгляд на жизнь протестовал против самого обозначения страданий, которых и так много вокруг, и которые так печально наблюдать у себя или ближнего.

Осознание придет ко мне позже. Вовремя. И помогли в этом как раз своеобразные испытания. Несмотря на пережитое, я бесконечно благодарна. Сегодня. Не в момент прохождения. Тогда не было сил и не было достаточно ума.

Наверняка взрослый человек должен обладать врожденной мудростью, терпением и любовью к самому себе и миру либо очень богатым жизненным опытом, чтобы дойти своим умом, что радость и ощущение счастья — в восприятии мира и в каждой мелочи, находящейся рядом. Настолько близко, что порой не замечаем, не думаем даже взглянуть на то, что под рукой, под самым носом. А ведь именно тут, в этих незначительных крупичках вещей, в чертах живого, рукотворного, созданного Богом или природой (как каждый в силу веры своей представляет), заклю-

чается квинтэссенция счастья человеческого. Все эти частички под призмой нашего взгляда собираются в дивный узор, в совершенную картину, в неповторимый калейдоскоп ощущений.

Для каждого — в свой.

Тут главное — захотеть поднести эту волшебную трубу к глазу. Захотеть почувствовать, прожить картину, мириады изображений, создаваемых наклоном головы или взмахом руки, позволить себе быть счастливым сегодня. Здесь и сейчас. В эту конкретную секунду. Не в мифическом «завтра». Проблемы, боли, вопросы заработка будут всегда, сколько ни живи.

А когда быть счастливо? Чем оно хуже, чтобы тоже не быть константой, как все наши хлопоты?

Тут, в этой книге, собраны отдельные заметки и моменты моего личного счастья. Нет, это не непреложный рецепт или аксиома. Ни в коем случае не претендую. Так, личный набросок. Эскиз, который вдруг поможет читателям написать собственную картину счастья.

Для меня радость — семья, природа и дом. Это мой мир, огромный и бесконечный. Тот, который не ограничит никто и ничто. В нем бессчетное количество составляющих.

Мое счастье — Родина, где каждый человек, место, ком земли, травинка, камень, букашка и каждое слово моей родной речи поют в унисон с каждым ударом сердца. Радость — моя вторая страна, где прошла большая часть жизни, взрослой и осознанной, ее история и культура, ее параллели с моей родной землей.

Моя отрада еще и кухня. Ведь, согласитесь, испокон веков самый простой способ выразить любовь — накормить. Я в вечном поиске уютных и вкусных мелочей, которые дает природа тех мест, где нахожусь.

А сколько поводов для радости в работе! Отдельные, абсолютно особенные ощущения, когда из-под руки или мысли рождается что-то прекрасное или нужное. Нахожу радость и в усталости: чувствуешь ее — живой, значит!

Вспоминаю лучшее
из прошлого. День
наш сегодняшний жив
благодаря истории рода.
Благодаря лучшему от
прошлых поколений.
Благодаря моментам тепла,
подаренными нам старшими.

Эти драгоценные бусины — тоже часть личного счастья. Приумножаю их и передаю детям в надежде, что идущим за мной

будет так же тепло и уютно в сердце, как было и есть мне.

Учусь видеть идеал в неидеальном. Учусь гармоничной мудрости сезонов у природы. Пытаюсь поселить ее часть в доме.

Учусь у людей и ситуаций. Учусь красоте у растений и камня: формам, цвету, уместности.

Собираю в заметки.

Часть моей сборной солянки счастья человеческого оставляю на этих страницах в надежде, что вы, пролистав их, взяв какую-то часть ароматов и красок, простых вещей и навыков, начнете собирать вашу.

Ту, самую-самую. Найдете, наконец-то, ваш личный рецепт счастья, любви к себе и миру.

С любовью
и уважением,
ваша Е.



Март

Весна! Ветерок гуляет в свежевystиранных занавесках и в голове, кажется, тоже.

Каждую свободную минуту хочется бежать дышать, восторгаться новой жизнью. Смотреть на яркое небо, умытую первую крошечную зелень и юность окружающего мира.

Хрустеть восьмимартовскими хрупкими тюльпанами. Искать и разглядывать по дороге домой с работы подснежники в палисадниках.

Все становится неважным, кроме этой возрождающейся жизни и надежды на обновление. Все надеется и поет в глубине сердца даже у самых усталых и разочарованных людей.

И вот весной, как ни крути, граммов в моих рецептах почти нет.

Все упрощено до максимума, чтобы не красть у себя лишнее время в таких стремительных мгновениях весны и не прозевать

*волшебные перемены
в окружающем мире.*

Вышивка

Март — это ранневесенние мелочи. Сотни, тысячи «фотографий» делаются глазами ежедневно, чтобы просто сохранить их в уголках памяти. А что-то оставить в записках на бумаге. Например: «Айва уже в бутонах — на 3,5 недели раньше, чем в прошлом году».

И другие робкие вестники близкой весны уже тут: солнце все раньше встает по утрам, свежий ветер, полный горькими запахами сырой земли и молодой травы, первые крупные яйца из деревни, да и желток у них стал ярче (тоже признак), зеленое перо лука, что колосится по подоконникам веселой лужайкой. И первый пучок петрушки с дачи.

Молодая крапива уже приличная, не совсем кроха. Супу быть. Срочно.

Жажда жизни даже у свеклы в темном подвале — вон, какие листочки выпустила.

Сборная солянка моментов. Улыбаюсь внутренне этим мелочам, просыпающейся жизни. Живу. Несмотря ни на что. Оставляю зарисовки на бумаге. Акварельки мельком.

Почему-то хочется еще украсить старый кусок льна. Продеть в пальца, хотя... Господи, рукодельница из меня никакая.

Будем импровизировать. Прорисуем схематично на ткани то, что хочется. Или распечатаем фото на тонкой бумажке и прошьем по нему стежки. Такие, как Бог на душу положит, без всех правил. Все равно весна, все равно будет красиво.

Подвесы

Солнце заглядывает в окно. Бликует. Играет. Дразнит.

С детства мне нравится, чтобы гуляли солнечные зайчики по стенам и потолку, драз-

нили кошку. Добавляли радости. Помню, что на бабушкиной тумбе стояла переключалка, и на ней — чешские бусы. От них шла игра света. Сегодня устроить себе праздник просто: везде есть в продаже красивые подвески и бусины. И рукодельницы творят из них «ловцов света» для маркетов и ярмарок. Можно найти себе по душе там, а можно собрать самому.

Здесь оставляю пару фотопримеров, как из бусин и прочих стеклянных мелочей создать себе «ловца».

Букеты из веток

От хандры ранней весной есть лекарство: цветы и зелень.

Даже если у вас март еще снежен и совсем не про весну, деревья и кусты уже знают, чувствуют, что совсем скоро будет жизнь.

Не обязательно самому брать секатор и идти за ветками, жалко же, можно подождать, пока службы жилищно-коммунального хозяйства возьмутся за обрезку. У них по весне начинается активное: «Чего мы еще оставили?»

Тут можно будет разгуляться: подобрать себе и ясень, и липу, и иву, и форзицию со спиреей, и березовые ветки, и алычевые.

Все они буквально за неделю в тепле и воде начнут раскрывать малюсенькие клейкие листочки или бутончики. Эти деревья и кусты неприхотливые и самые чувствительные на тепло.

Нет ваз? Не страшно! Уж банки и бутылки есть дома у каждого. От закруток, от молока, винные.

Есть бабушкины кувшины, старые чайники в гараже. Все можно наполнить ветками. Неделя — и ваше цветущее «лекарство» поднимет настроение.





Суп из крапивы

14

Крапивные истории

Первый символ весны для меня — крапива. Крошечные колючие побеги, что выглядывают из-под прелого прошлогоднего листа и жухлой травы. Есть крапивка — есть первые витамины. И супу крапивному быть, и печенюшкам-сконам.

Вооружаемся перчатками, пакетом или ведерком и идем на первую весеннюю «охоту».

Это самый весенний суп моего детства. Долгожданный, как и первая редиска и первый тепличный длинный огурец.

Ингредиенты

1 морковь
2 картофелины среднего размера
1 маленькая луковичка
соль по вкусу
1,2 л воды
1,5 ч. л. сахара
несколько горстей молодых побегов крапивы

пучок свежего щавеля
(либо 2 ст. л. консервированного)

1–2 ст. л. растительного масла

Для подачи:

Сметана (по вкусу) и по одному сваренному вкрутую яйцу на порцию.

Приготовление

Этап 1

- Овощи нарезаем кубиками или соломкой. Складываем в кастрюлю, заливаем водой и ставим на огонь.
- Как закипит, солим и добавляем сахар, последний — для ускорения варки, и щавель с ним будет казаться «мягче».

Этап 2

- Когда овощи сварились, добавляем хорошо промытую крапиву. Несколько минут привариваем. Добавляем щавель и через минуту выключаем.
- Можно влить в суп 1–2 столовых ложки растительного масла.
- Разливаем суп по тарелкам, добавляем ложку сметаны и разрезанное пополам яйцо. Нарезаем хлеб. А затем всех быстро зовем за стол.





Печенья-сконы с крапивой

Тут я пишу про крапиву, но вы можете добавлять любую весеннюю зелень, какую любите: зеленый лук, черемшу, молодой лист чеснока, петрушку, сныть, лебеду или мокрицу. Любую садовую ароматную траву или дикорос.

Ингредиенты

большой пучок молодой крапивы
2 чашки муки (стандартные, по 240 мл)
3 желтка от яиц среднего размера
1 ч. л. соли
1 ч. л. разрыхлителя
100 г холодного сливочного масла
100–120 г твердого желтого сыра

Приготовление

Этап 1

- Пучок свежей крапивы мелко режем и откладываем в сторону.

Этап 2

- В миску высыпав муку, добавляем желтки, соль, разрыхлитель. Холодное сливочное масло быстро натираем на крупной терке или строгаем овощечисткой. Любой твердый сыр также натираем на терке. Добавляем зелень.
- Быстро, чтобы масло не успело растаять, замешиваем руками тесто. Грубое, не однородное, чтобы оно просто собралось в шар.

Этап 3

- На присыпанной мукой поверхности разминаем тесто в пласт 7–8 мм толщиной. Вырезаем вырубкой или стаканом кружки.
- С остатками теста снова повторяем: в шар — размять — вырезать.
- Выкладываем на противень, застеленный пергаментом, и выпекаем в разогретой духовке при 180 °С ~15 минут.

Киш

18

Печь такой открытый пирог можно круглый год, меняя начинки по сезону. Но почему-то именно весной, в марте, мне (и всем моим домашним) он кажется самым вкусным.

Делюсь с вами самым классическим рецептом французского рубленого теста. А начинка была адаптирована под вкус моих детей.

Ингредиенты

Для рубленого теста:

- 300 г муки
- 150 г сливочного масла
- 1 ч. л. соли
- 2 ч. л. сахара
- 1 желток
- 1/4 чашки воды (~60 мл)

Для начинки:

- 2 ст. л. горчицы
- 100–200 г ветчины
- 1/2 луковицы шалот (либо любого, не очень едкого на запах и вкус, лука)
- 200 г желтого твердого сыра (у меня козий)
- 4–5 яиц
- 1 ст. сливок
- 1/2 ст. молока
- 1 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. молотого черного перца

Приготовление

Этап 1

- Муку, соль и сахар высыпаем в миску, перемешиваем. Туда же натираем на крупной терке холодное сливочное масло. Перетираем пальцами в крошку. Добавляем желток и воду. Перемешиваем.
- Формируем из теста шар и даем полежать 15 минут в морозилке.

Этап 2

- Между двумя листами пергаменты раскатываем тесто скалкой в пласт 4–5 мм толщиной. Выкладываем тесто вместе с нижним листом в форму для выпечки.
- Духовку ставим на разогрев до 200 °С.

Этап 3

- Тесто в форме смазываем горчицей.
- Выкладываем равномерно мелко нарезанные ветчину и лук. Сверху натираем на терке сыр.

Этап 4

- В отдельной емкости тщательно смешиваем венчиком либо вилкой яйца, сливки, молоко, соль и черный перец. Заливаем полученной смесью ветчину и сыр.

Этап 5

- Выпекаем 25–40 минут до готовности (признаки готовности: золотистая корочка, а начинка должна схватиться, перестать быть жидкой). Время выпечки зависит от вашей духовки.





По-о-фё Горшочек на огне

Традиционно — горшочек на огне. По-современному — кастрюлька на плите или в духовке. Овощи в бульоне. Назвать блюдо можно как угодно, но из какой бы страны вы ни были, точно сможете сказать: «Моя мама или моя бабушка это готовила!» Пусть немного менялся состав овощей в зависимости от сезона или страны, но принцип приготовления один.

Ингредиенты

200 г бараньих или телячьих ребрышек
1 ч. л. тмина или зиры (кумина)
соль по вкусу
1 ст. л. сахара
1,5 л воды
500 г савойской капусты (или любой белокочанной)
250–300 г крупного зимнего редиса (можно взять зеленую арбузную редьку или репу небольшого размера)
4 средние моркови

Приготовление

21

Этап 1

- Мясо кладем в кастрюлю, заливаем его водой и ставим на огонь. Доводим до кипения, снимаем пену. Добавляем тмин или зиру, сахар. Через полчаса солим и варим до готовности: мясо должно стать мягким и легко отделяться от кости.
- Достаем мясо из бульона, отделяем от костей и возвращаем его обратно.

Этап 2

- Овощи нарезаем крупными кусочками: редис или репу — на 6 частей, морковь — кольцами по 2 см толщиной. Капусту рубим прямо с кочерыжкой, тоже довольно крупно, и через 10 минут добавляем к овощам. Тушим еще 10–15 минут до мягкости, но так, чтобы они держали форму.
- Подавать такое блюдо желательно горячим, со сливочным маслом или сметаной.

Макарохи

22



Они же «паста». Рецепт привезла я из Тосканы 8 лет назад. Подсмотренный, простой и очень любимый.

Ингредиенты

2 чашки муки (стандарт 240 мл)

~1/3 чашки холодной воды

6 желтков

4 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

Приготовление

- Объединяем все ингредиенты в миске и вымешиваем тесто до того момента, как оно станет полностью однородным и гладким.
- Формируем шар, обваливаем его в муке, выкладываем в мисочку и накрываем пленкой или влажным полотенцем. Даем отдохнуть минимум 15 минут. Дальше останется только приготовить из него любые формы макарон или равиоли.

P.S. Из оставшихся белков можно приготовить безе (рецепт на стр. 89)





Заварные блины

Ингредиенты

- 4 средних яйца
- 1 чашка муки (стандартная, 240 мл)
- 2 ст. л. сахара
- 1 кофейная ложка соли
- 1 чашка молока

Приготовление

Этап 1

- Яйца, соль, сахар и муку размешиваем до однородного состояния. Затем нагреваем молоко почти до кипения и вливаем тонкой струйкой. Размешиваем и оставляем тесто на час, а еще лучше — на ночь. Миску с тестом обязательно накрыть крышкой или пленкой.

Этап 2

- Перед выпеканием перемешиваем и начинаем жарить на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.
- Самыми вкусными получаются блины, если они совсем тоненькие, политые сгущенкой и карамельным сиропом. Всем и сразу.
- Можно смазать творожным сыром и посыпать зеленью, если сладкого не хочется.

Апельсиновая карамель

Ингредиенты

- 250 г сиропа глюкозы
- 250 г сахара
- 300 мл апельсинового сока
- 150 г сливочного масла

Приготовление

Этап 1

- В один сотейник с толстым дном добавляем сироп глюкозы, всыпаем сахар, а во второй наливаем апельсиновый сок.
- Сахар с сиропом плавим до янтарного цвета на медленном огне. Когда смесь порыжеет, кипятим сок.

Этап 2

- Не выключая карамельную массу, вливаем кипящий сок в три приема, постоянно помешивая. Важно делать это очень аккуратно, так как кипящая карамель может сильно брызгать.
- Кипятим еще 4–5 минут и добавляем масло. Тщательно размешиваем и оставляем остывать.
- Карамель кажется жидкой, но по мере остывания она густеет. Можно подавать с блинчиками или просто яблоки нарезать дольками и полить.



Сироп из фиалок

О фиалках

Начало сезона фиалок, который я люблю с детства.

Ранняя весна. Время первых крепких ароматов, новенькие длинные дни и ранние утра с золотыми вечерами.

Первое тепло, а иногда даже и первая гроза. Робкие соловьи. Черемуха на подходе. Последние заморозки.

Порог апреля. Ясное пронзительное небо и буйный цвет форзиции.

Во всем — предпасхальные радости.

Достаю из шкафа любимое пальто в желтую клетку. Раз есть фиалки, значит — пора.

Ингредиенты

цветы фиалок

вода

сахар

1 лимон

Приготовление

Этап 1

- Собранные цветы без листьев и стеблей промываем холодной водой. Помещаем в миску и заливаем холодной



водой на 12 часов, периодически «жамкая» их руками, чтобы цветы пустили сок. Воды много не нужно, пусть она чуть покрывает цветы.

Этап 2

- Через 12 часов взвешиваем воду с цветами. Добавляем такое же количество сахара. Например, если вода с цветами весит 300 г, нам понадобится 300 г сахара. Добавляем сок одного лимона и нагреваем смесь на медленном огне до растворения сахара. Оставляем до полного остывания.

Этап 3

- Процеживаем сироп через сито, застеленное марлей, и отжимаем цветы (так цвет сиропа будет ярче). Разливаем по пастеризованным бутылочкам, закупориваем пробками и ставим в холодное место для лучшей сохранности.



Апрель

Сегодня дождь и жемчужный свет — будто творится ворожба. Бушует апрель. Уже почти май по ощущениям. Наша весна быстрая: сидит-сидит, а потом как проснется — и за неделю-две ринется в лето. Успеть бы насладиться...

Колышется все вокруг густой зеленью. Дышит, манит ароматами яблонь. Зовет. Кругом — пенные облака вишни и первая сирень.

Ах, да! И груши цветущие.

Много хожу, смотрю, запоминаю. Делаю заметки на полях блокнота. Зарисовки — там же. Улыбаюсь сама себе и природе. Дышу... Городская сумасшедшая для кого-то.

Ну, какая еств.
