



Spis treści

360581

Drogi Czytelniku, Nieznajomy, Przyjacielu	7
W domu, w którym jest spiżarnia, zawsze znajdzie się coś pysznego do zjedzenia	8
Przechowywanie żywności i półprodukty	12
Spizarniane pułapki, czyli bhp przetwarzania żywności w mojej kuchni	20
Warzywa z piekarnika	27
Warzywa z piekarnika	29
Warzywa z piekarnika, czyli inspiracja do szybkich dań.	29
Bulion warzywny doskonały	32
Pieczone buraki w roli głównej	35
Pieczone warzywa – idealny dodatek na każdą okazję	36
Rasowa dyniowa	39
Kremowa zupa z papryką	40
Pieczona pomidorowa	44
Pieczone młode marchewki	47
Wekowanie zup i nie tylko	49
Wekowanie zup i nie tylko	50
Warzywa w słoiku	55
Warzywa w słoiku	57
Domowe kielki	58
Marchewka macerowana	61
Ajwar na zimę	62
Leczo na zimę	65
Relish z cukinii	69
Domowa botwinka lub buraki liściowe	70
Buraczki na zimę	73
Przecier pomidorowy najprostszy	74
Pomidory na zimę – ulubione	77
Sos pomidorowy z papryką	78
Ketchup domowy doskonały	81
Domowa musztarda	84
Chrzan domowy ulubiony	87

Sos barbecue	.88
Sos słodko-kwaśny do wszystkiego	.91
Trochę fermentu	.93
Trochę fermentu	.94
Kiszone warzywa	.99
Zakwas buraczany	104
Cukinia w buraczanym zakwasie	109
Warzywa w buraczanym zakwasie	113
Kapusta kiszona (prawie tradycyjna)	114
Kapusta kiszona z kurkumą	117
Kiszone ogórki (przepis rodzinny)	118
Ogórki tarte na zupe	121
Ogórki małosolne	122
Kiszona marchew	125
Kiszone cytryny	126
Kim-chi, czyli kiszenie po koreańsku	131
Kiszone bakłażany à la makdous – delikcje!	135
Kiszona kapusta pekińska	136
Kiszone rydze	138
Kiszone maślaki	141
Boczniki kiszone z sosem sojowym	142
Kiszone warzywa na pikantną salsę	145
Salsa paprykowa, pikantna	147
Pomidory koktajlowe kiszone z chili	148
Salsa z kiszonych pomidorów	151
Kiszone warzywa – ulubione	152
Kiszone pomidory i sok	155
Kiszone ostre papryczki	156
Ostry sos à la sriracha z kiszonych papryk	159
Kiszony kalafior z burakiem	160
Sok z kiszonej pietruszki	163
Kiszona rzodkiewka	164
Kiszona młoda cukinia	167
Kiszona kalarepa w buraczkach	168
Kiszona papryka	171
Kiszony ananas	172
Zakwas na żurek gryczany	175
Zakwas na żurek i biały barszcz	176

Owoce w słoiku	179
Owoce w słoiku	181
Letni truskawkowy „dżem” błyskawiczny	182
Sok i mus malinowy	185
Słodkie maliny bez cukru	186
Truskawki najprostsze – sok i mus	189
Sok truskawkowy z czerwonym pieprzem	190
Truskawki z wanilią	193
Truskawki z kwiatami bzu czarnego	194
Truskawki z pomarańczą	199
Białe brzoskwinie z nutką lawendy	200
Brzoskwinie z rozmarynem	203
Jeżyny lub czarne maliny – waniliowe	204
Cud-miód z arbuza	207
Jabłka – złocisty mus kurkumowy	208
Jabłka z cynamonem	211
Śliwkowy mus	212
Śliwki z cynamonem i goździkami	215
Czekośliwka	218
Porzeczk z kardamonem Eli P.	221
Porzeczk surowe – z babcinej spiżarni	222
Jagody pasteryzowane	225
Frużelina jagodowa z wanilią	226
Mus à la galaretka – z czerwonych porzeczek	229
Wiśnie z rozmarynem oraz sok wiśniowy	230
Wiśnie w kompocie	233
Kompot czereśniowy	234
Złocisty kompot gruszkowy z kardamonem	237
Skórki à la kandyzowane	238
Skórki pomarańczowe na szybko	241

Domowe octy i zdrowe marynaty	243
Domowe octy i zdrowe marynaty	244
Ocet jabłkowy najprostszy	247
Ocet z malin z cynamonem	248
Nadzwyczajny ocet z kwiatostanów bzu czarnego	251
Octy smakowe	252
Salatka z ogórków – mamusiowa	254
Cukinia z charakterem	259

Maślaki lub podgrzybki w occie jabłkowym	260
Papryka w occie – z mamowej spiżarni	263
Suszenie warzyw, owoców, kwiatów i ziół	265
Suszenie warzyw, owoców, kwiatów i ziół	266
Domowa przyprawa warzywna à la vegeta	269
Jarmuż z piekarnika à la chipsy	270
Topinambur z piekarnika	273
Jabłkowe chipsy	274
Suszone śliwki	277
Suszone maliny – moja miłość	278
Suszone grzyby	281
Puder z czubajki kani	282
Suszone pomidory	285
Suszone ostre papryczki	289
Suszenie ziół przyprawowych	290
Dziki szczypiorek i spółka...	295
Suszone kwiaty czarnego bzu	301
Suszone kwiaty forsycji	302
Bonus ciekawostki i smakołyki	305
Czarny bez z jabłkami	309
Owoce bzu czarnego z daktylami	310
Kombucha – napój magiczny	313
Lemoniada à la piña colada	317
Lemoniada z chabra bławatka, czyli „szampan” babci Eli	318
Lemoniada z kwiatostanów czarnego bzu	323
Miód mniszkowy	326
Owoce w miodzie	330
Fiołki wonne w miodzie	333
Fiołkowy „cukier”	336
Syrop z pędów sosny	339
Zielony shot, czyli pokrzywowa odnowa	340
Pesto z czosnacza	342
Literatura i inspiracje	345
Warsztaty i Akademia Smakoterapii	346
Indeks przepisów	350