

Галина Кизима

Что летом
родится,
зимой
пригодится

мой сад и огород



Галина Кизима

**Что летом родится,
зимой пригодится**

«Автор»

2009

Кизима Г. А.

Что летом родится, зимой пригодится / Г. А. Кизима —
«Автор», 2009

ISBN 978-5-9684-1236-2

Хотите, чтобы приготовление пищи не занимало у вас много времени, но при этом еда была вкусной, сытной и полезной? Воспользуйтесь рецептами садоводов-любителей, которые собрала для вас Галина Александровна Кизима - признанный специалист во всех аспектах ведения приусадебного хозяйства. Поскольку садоводы и огородники народ изобретательный, то и рецепты у них чаще всего оригинальные. Не обошлось, конечно, и без известных рецептов, но они включены в книгу, прежде всего, из-за своей простоты. Некоторые садоводы и огородники растянут на участке малораспространенные культуры, однако, зачастую они не знают, как их полноценно использовать, а потому по их просьбам в эту книгу вошли рецепты блюд из таких культур. Большинство садоводов на своих участках борются с сорняками, даже не подозревая, что многие из них могут достойно разнообразить наше меню. Материал в книге расположен в соответствии с вызреванием тех или иных огородных растений: сначала даны рецепты с использованием сорняков, затем - с зеленью, овощами, ягодами и фруктами. Для каждого использованного в рецептах растения приводятся сведения о полезных свойствах, а также даются предостережения от его употребления тем, кому они противопоказаны.

ISBN 978-5-9684-1236-2

© Кизима Г. А., 2009

© Автор, 2009

Содержание

Предисловие	6
Хранение	7
Сбор урожая	11
Сушка овощей, грибов, ягод и плодов	12
Замораживание	14
Заготовки из чеснока и лука	16
Маленькие хитрости	18
Первые весенние заготовки	20
Компоты	22
Соки	26
Напитки	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Г. А. Кизима, М. Я. Туркина

Что летом родится – зимой пригодится

Как сохранить урожай. Известные и неизвестные рецепты садоводов

Предисловие

Вырастить урожай не просто, но его еще надо сохранить. Часть урожая можно хранить в свежем виде, если есть погреб или другое хранилище. Часть можно заморозить или высушить, но всегда остается еще некоторое количество, которое мы традиционно квасим, солим, маринуем, консервируем, делаем компоты, варим варенья.

Есть устоявшиеся рецепты, ставшие традиционными для нашей кухни. Из них мы взяли самые простые в приготовлении или всеми любимые и расположили их в начале каждого раздела. Но постоянно появляются и новые способы и рецепты заготовок впрок, созданные изобретательными людьми – садоводами, которые мы собрали и поместили в этой небольшой книжечке.

На последнем месте каждого раздела мы поместили всякие изысканные деликатесные заготовки, рассчитанные на любителя, которому надоело традиционные заготовки и хочется чего-нибудь эдакого, особенного.

Под теми рецептами, авторы которых нам были известны, мы поместили их фамилии. Те же рецепты, создателей которых обнаружить не удалось, мы оставили без подписи.

В конце книжки, кроме оглавления, дан алфавитный указатель с номерами и названиями рецептов, по которому каждый легко определит, что из тех или иных ягод и овощей можно заготовить на зиму.

Мы с благодарностью примем любые замечания и дополнения, а так же сообщения о новых приемах сохранения урожая, хороших рецептах с тем, чтобы в последующем издании сделать дополнения к этой книге.

Хранение

Как сохранить картофель и овощи в свежем виде?

Перед закладкой на хранение корнеплоды и картофель неплохо обработать биологическим препаратом ФИТО ПЛЮС, что позволит уберечь их от заболеваний грибными и бактериальными болезнями при хранении.

Картофель перед укладыванием в ящики любит полежать в сухом темном месте при положительных температурах в течение двух недель. Затем клубни можно закладывать на хранение.

Овощи – морковь, свеклу, другие корнеплоды – после выкопки просушивают несколько часов на воздухе.

Морковь надо собирать после первого заморозка, чтобы она прошла в почве стадию естественного охлаждения. Если осень стоит теплая и ждать больше нельзя, то убранный морковь надо продержать в холодильнике не менее суток. Если этого не сделать, морковь продолжает расти, быстро увянет даже, если у нее срезать верх. Перед закладкой на хранение морковь рекомендуют опудрить мелом и хранить в ящиках, пересыпав сухим песком. Вместо опудривания можно без всяких обработок, хранить морковь во мхе сфагнуме.

Самый простой и надежный способ хранения – в погребе. Но копать его можно только на тех почвах, где уровень грунтовых вод ниже 1,5 м, иначе погреб будет заливать водой. Там, где уровень грунтовых вод выше 1 м, можно сделать горизонтальное хранилище из двух бетонных колец, посаженных на цемент в месте стыковки. Одно днище такого бетонного цилиндра полностью заливают цементным раствором, в другое оставляют квадратное отверстие для дверцы – лаза.

Цилиндр обматывают рубероидом, и засыпают почвой. Слой почвы над верхней поверхностью цилиндра должен быть не менее 30–40 см. Через деревянную дверцу надо провести металлическую трубочку, сквозь которую в хранилище будет поступать воздух, необходимый для дыхания овощей. В противном случае они задохнутся и сгниют.

Внутри надо настелить деревянный пол, а в торце сделать пару полок для хранения банок. Осенью на пол ставят друг на друга ящики с картофелем и овощами. Сверху надо все укрыть слоем сухого сена, также следует набить сено в пространство перед дверцей. Весной его можно будет использовать в качестве биотоплива в теплицах и на грядках (сено вносят в выкопанные на штык лопаты траншеи, а затем его засыпают почвой слоем не менее 15–20 см).

На таком хранилище можно сделать цветник, высадить землянику, сажать тыквы или кабачки, насыпав дополнительно слой 15–20 см питательной почвы, то есть занятое хранилищем место зря не пропадет.

Чтобы избежать краж, хранилище можно оборудовать в подполе дома, тщательно замаскировав лаз мебелью. В подполье выкапывают яму, на дно которой насыпают слой щебенки для дренажа. Ставят в яму большую бочку, без дыр, выкрашенную снаружи слоем антикоррозийной краски. Пространство между бочкой и ямой заполняют щебенкой и песком, чтобы бочку не выпирало из ямы при замерзании грунта. Край бочки должен быть выше уровня почвы, иначе ее может залить грунтовой водой.

Далее надо подогнать крышку и вставить в нее металлическую узкую трубку для дыхания овощей. Чтобы мыши не прогрызли крышку, насыпьте поверх крышки семена чернокопня или репейника, затем утеплите сеном.

Складывать в бочку можно слоями картофель, свеклу, морковь, пастернак, корнеплоды сельдерея, петрушки, ставить банки с заготовками.

Часть овощей оставляют зимовать прямо на грядках: пастернак и петрушку, топинамбур, стахис, сельдерей и морковь, но два последних корнеплода дополнительно укрывают слоем торфа или грунта высотой 12–15 см.

Перезимовать в почве может и картофель, но в таком месте, где его не зальет вода весной или во время зимних оттепелей. Например, в верхнем слое компостной кучи, если ее сверху прикрыть пленкой, а картофель пересыпать сухой почвой или торфом.

Складывают картофель и овощи в бурты, засыпая их сверху сухой землей или торфом. Следует укрывать пленкой только верх бурта, оставляя нижнюю часть бурта не укрытой (для дыхания и проветривания). Высота насыпной части бурта 50–60 см. Поверх пленки бурт прикрывают лапником.

Те садоводы, у которых есть застекленные лоджии или балконы, могут сделать там ящики, утепленные пенопластом и устроить превосходное хранилище прямо дома. Чтобы овощи в таком хранилище не пострадали, проводят свет и включают стоваттную лампу в сильные морозы. Не забудьте вставить небольшую трубочку – отверстие для дыхания.

Те, у кого нет лоджии или балкона, находятся в худшем положении, но мы по собственному опыту знаем, что в квартире можно хранить почти всю зиму мешки с картофелем прямо в прихожей или на кухне возле наружной стены. Для хранения лучше использовать мешки из плотной бумаги.

Картофель ранних сортов надо использовать первым, в октябре-ноябре, поскольку уже в конце ноября ранний картофель в теплом помещении начнет прорастать. Затем употребляют картофель среднеранних сортов с более длительным периодом покоя. Картофель с самым длинным периодом покоя (обычно среднеспелых или поздних сортов) начинает прорастать в квартире только в начале марта и его пускают в дело последним.

Если на клубнях появились ростки, их сразу же обламывают, поскольку они выносят из клубня большое количество питательных веществ и влаги, (клубни сморщиваются и теряют вкус). К тому же в районе ростка меняется ткань картофеля, в нем начинается биохимический процесс, который делает картофель не только невкусным, но и вредным для здоровья. Старый картофель уже в апреле непригоден для еды, особенно тот, который хранился в теплом помещении.

Семенной картофель тоже можно сохранить в квартире. Осенью после обработки его надо сложить в пятилитровые стеклянные банки, завязать хлопчатобумажной тканью горло и поставить на подоконник. Банки время от времени надо поворачивать.

Совсем по-другому ведут себя при хранении корнеплоды. После сбора урожая процесс созревания у них идет длительное время. Через определенный срок наступает пик наибольшей пищевой ценности, а потом начинается резкое ухудшение вкусовых и полезных качеств, например, морковь хорошо хранится только до марта, свекла – до апреля, даже в прохладном погребе.

Особенно трудно сохранить капусту. Для этого нужен настоящий подвал или погреб и сорта, предназначенные для длительного хранения.

При хранении кочанов выделяется тепло в результате интенсивного процесса гидролиза крахмала. Здесь помогает проветривание, иначе один заболевший кочан может сгубить весь урожай. Кроме того, и кочан и кочерыжка в хранилище растут, но кочерыжка растет медленнее, что приводит к «выворачиванию» внутренних листьев кочана.

Каждый кочан надо завернуть в газету. В такой одежде капусту можно хранить и между рамами на окне, если позволяет расстояние между стеклами.

Появление к весне внутри кочана черных пятнышек объясняется внесением избыточных доз азота при выращивании. На вкусовых и полезных качествах продукта это практически не сказывается.

При использовании кочана, его следует «раздевать», постепенно снимая листья, а не отрезать часть. Тогда остаток «раздетого» кочана будет храниться много дольше, чем разрезанного.

Особенности хранения лука

Успех хранения урожая репчатого лука – в хорошей сушке. Если погода подкачала и при уборке урожая было сыро и холодно, то разложите лук, не отрывая пера, в кухне по верху шкафов на пару недель. Луковицы хорошо вызреют, а потом, заплетенные в косу, будут украшать вашу кухню до весны.

Еще лучше сразу после уборки лука в сырую погоду его полностью очистить от шелухи, обрезав перо и оставив не более 2–3 см.

Затем надо разложить лук на просушку в один слой в теплом, хорошо проветриваемом помещении. Через 2–3 недели лук оденется в новую золотистую рубашечку в один слой. После этого его можно убрать на хранение, сложив в матерчатые мешки и подвесив рядом с батареей отопления. Лучшая температура хранения лука в квартире – это 18–25°C.

В хранилищах лук сохраняют при температуре около 2–4°C.

Если его хранить в интервале температур от 4 до 18°C, он после посадки обязательно даст стрелку. Обратите внимание еще вот на что, нет ли у репок лука толстой шейки. Такие луковицы хранению не подлежат, их следует использовать в первую очередь, например, для зимних заготовок.

Простой способ хранения чеснока

Надо всего лишь замочить матерчатый мешочек в крепком растворе поваренной соли, просушить его и сложить в него хорошо высушенные головки чеснока и убрать в прохладное место, например подвесить у самого стекла на оконную раму за портьерой. Чеснок озимых сортов отлично сохранится до самой весны.

Хранение урожая тыквенных культур

Кабачки и тыквы должны хорошо вызреть, особенно важно, чтобы в последний месяц их роста не было дождей, соответственно не следует их слишком много поливать. Эти растения пришли к нам из сухих степей и полупустынь. Излишек влаги в клеточном соке приводит к загниванию кончика плода. Если перед уборкой шли дожди, плоды будут плохо храниться, лучше их сразу переработать на зимние заготовки. Кабачки лучше хранятся, если их хранить в вертикальном положении у наружной стены вдали от батареи. Тыквы и кабачки снимают с большим «хвостиком» до 3–4 см длиной.

Огурцы тоже можно более месяца сохранить в свежем виде на нижней полке холодильника, если каждую штуку окунуть предварительно на 30 сек в раствор хлористого кальция, продающегося в аптеках. Чтобы избежать потери огурцами влаги, можно каждый из них дважды промазать помазком для бритвы взбитым белком от свежего куриного яйца, это тоже помогает их более длительному хранению в свежем виде.

При хранении все плоды «дышат», т. е. выделяют химические вещества, в том числе воду и этилен. Чем крупнее плод, тем интенсивнее дыхание и больше воздействие на сосед-

ние плоды. В одну тару на хранение лучше закладывать плоды близкого размера. Это правило особенно важно соблюдать при закладывании на хранение яблок и томатов.

Интересно, что яблоки, пока созревают, не теряют влагу и не морщатся, а как только созревание заканчивается, начинается усыхание плода. Даже простое перекалывание слоев яблок в тару для хранения листами бумаги сильно замедляет потерю влаги. Еще лучше протереть каждое яблоко перед укладкой в ящики тряпочкой, смоченной глицерином, и засыпать стружкой, опилками, луковой шелухой, листьями папоротника. Нельзя хранить яблоки вместе с овощами.

Хранение урожая груш и яблок

Чтобы избежать больших потерь при хранении, надо знать несколько правил обращения с плодами 1) перед уборкой, 2) при сборе и 3) во время хранения.

Перед сбором

Незадолго до сбора урожая дожди не желательны, а специально поливать деревья и огородные гряды ни в коем случае не следует, так как такие поливы снижают лежкость плодов. Овощи и фрукты, предназначенные для хранения, стараются убирать в сухую погоду. Нельзя убирать урожай очень рано утром, когда влажность воздуха высока, или тотчас после прошедших дождей, пока плоды еще не обсохли.

Сбор урожая

Соблюдение правил уборки яблок, предназначенных для потребления зимой, оградит вас от частой переборки плодов в ящиках для хранения и огорчений, связанных с отбраковкой загнивших экземпляров.

Снимать яблоки и груши надо руками, обязательно с плодоножкой, осторожно отделяя ее от плодовой веточки. Плоды без плодоножки долго не хранятся. Плод охватите рукой, надавливая указательным пальцем на плодоножку в месте ее прикрепления к плодовой веточке и приподнимая весь плод кверху. Плодовые веточки (плодушки) ни в коем случае нельзя отламывать!

Не рекомендуется стряхивать плоды с деревьев. Яблоки и груши с поврежденной кожицей не могут долго храниться и загнивают.

Упавшие и поврежденные плоды собирают отдельно.

Укладывать яблоки и груши лучше в обшитые изнутри корзины или ведра, опуская, а не бросая их в тару. Пересыпать яблоки, не говоря уж о грушах, тоже не следует. Их нужно осторожно перекладывать руками.

Уборку начинайте с нижних ветвей, постепенно переходя к верхним ярусам кроны. Плоды, расположенные высоко, снимают плодосъемником или с лестницы, но не становятся ногами на ветви и не встряхивают.

Уборка урожая ягод

Ягоды красной и белой смородины снимают кистями, а черной смородины, крыжовника – отдельными ягодками. Урожай вишни, собирают с помощью ножниц, отстригая ягоды с частью плодоножки, иначе происходит потеря части вишневого сока. Также собирают малину, во-первых, чтобы ягоды не мялись, во-вторых, чтобы из поврежденных малинкой мухой ягод личинки не попадали в почву, где они могут перезимовать.

Если вы собираете малину без плодоножек, подстелите в корзину лист белой бумаги, чтобы потом уничтожить личинок, высыпавшихся из ягод на бумагу.

Сушка овощей, грибов, ягод и плодов

Сушка так же является современным способом хранения урожая, тем более, что высушенная продукция занимает в десятки раз меньше места. В продаже есть сушильные агрегаты для быстрой сушки, которые позволяют высушенным овощам сохранять цвет, вкус и запах свежих. Кроме того, при такой сушке не разрушаются витамины.

Овощи предварительно моют, дают стечь воде, режут, затем высушивают. Хранят отдельно каждый вид овощей и зелени в закрытых бумажных пакетах или стеклянных банках. Можно готовить и разные смеси для щей, супов, борщей, гарниров. Для приготовления блюд сухие овощи опускают в кипящую или холодную воду. В отличие от других овощей высушенный картофель невкусен.

Сушка овощей и грибов

Овощи (коренья петрушки и пастернака, репа, брюква) очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке.

Выложить на дуршлаг, ошпарить кипятком, дать воде стечь.

Корнеплоды моркови целиком бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты. Вынуть, дать стечь воде и натереть на крупной терке, иначе она потемнеет.

Разложить тонким рыхлым слоем на эмалированный противень или на специальную проволочную решетку. Поставить противень в духовку. В городских условиях духовку нагреть до 50–60°C и держать приоткрытой.

Можно делать сушку на перевернутой эмалированной крышке от большой кастрюли, положив ее на меньшую кастрюлю с кипящей водой. Воду время от времени подливать, чтобы она не выкипела.

Если плита топится дровами, поддерживать температуру в духовке не выше 60°C и после окончания топки оставить там противень до утра. На следующий день нарезку перемешать и продолжить сушку.

Хорошо подвяленные овощи подержать еще несколько дней в сухом теплом месте до полного высыхания. Хранить в полотняных мешочках.

Баклажаны, тыквы и перец, нарезанные кубиками и высушенные по этой технологии, смолоть по отдельности на кофемолке. Порошок из баклажан и перца добавлять в первые блюда и соусы.

Молотую тыкву – в молочные каши, оладьи, плов.

Совершенно также можно высушить тонко нашинкованную белокочанную капусту.

Грибы чистят, моют, тонко режут и сушат тонким слоем на крышке от кастрюли, как сказано выше, или в протопленной печи.

Из отдельно высушенных овощей заранее можно приготовить сухие смеси для щей, борщей, овощных супов, добавив сушеные баклажаны, перец и пряности по вкусу. Хранить в стеклянных баночках.

Сушка зелени лука-порея

Зеленые листья лука-порея при уборке лука мелко нарезать, высушить, смолоть на кофемолке, хранить в закрытой стеклянной банке. Использовать вместо муки или панировочных сухарей при жарке рыбы или рыбных котлет. Порей снимает неприятный запах рыбы и придает ей восхитительный вкус.

Сушка зеленого горошка

Как известно, приготовление консервов из зеленого горошка – дело тонкое. Банки с горошком взрываются наиболее часто, даже при строгом соблюдении всех правил консервирования (объяснение этому см. в разделе «Консервирование»).

Сушить зеленый горошек не трудно. Заменить крышку чайника на перевернутую ручкой вниз эмалированную крышку от кастрюли большого размера и довести воду в нем до кипения. Только что освобожденные от створок зерна гороха, не моя, разложить на ее поверхности в один слой. Если чайник стоит на горячей плите, горошек почти высохнет к моменту остывания плиты. Досушить при комнатной температуре в сухом месте. Хранить в бумажных пакетах.

Перед употреблением в салатах и супах зерна гороха легко вернуть в исходное состояние, залив их холодной водой.

Сушка пряных трав

Высушенные пряности сохраняют свои целебные свойства и аромат. Нельзя сушить перья различных луков и чесноков, а также зелень, кервеля, петрушки и сельдерея, поскольку после сушки они теряют аромат. Их лучше в свежем виде замораживать (см. соответствующий раздел).

Правила сушки известны: нельзя сушить зелень на солнце, только в тени под навесом при температуре не выше плюс 35°С в небольших пучках, подвешенных под крышей «на ветерке».

Правильно высушенные пряности сохраняют натуральный цвет.

Хранить сушеные травы лучше в банках из темного стекла с притертыми пробками, фольге, на худой конец, в бумажных пакетах, но обязательно в темноте.

Когда срывать зелень? В момент цветения, утром, как только сойдет роса, – тогда и мыть-то траву не обязательно.

В набор для сушки обычно включают укроп, фенхель (аптечный укроп), различные мяты, в том числе и мелиссу, кориандр (кинза), тмин, эстрагон (тархун), тимьян, чабер. Каждая хозяйка имеет свои предпочтения.

Для тех пряностей, у которых в дело идут семена (укроп, фенхель, кориандр, тмин, анис), самое главное не пропустить момент сбора. Срывают не дозревшие соцветия, связывают в пучки и помещают вниз зонтиком над тарелкой или листом бумаги. Через несколько дней семена сами осыпаются на подстилку. Можно помочь этому, протирая зонтики руками.

Замораживание

1. Замороженная ягода

1. Отсортировать и очистить любые спелые здоровые ягоды сразу после их сбора.
2. Промыть, подсушить на полотенце.
3. Уложить в тару небольшого объема и охладить в течение 2-3-х часов в нижней части холодильника.
4. Поместить в новый полиэтиленовый пакет или баночки с плотно прилегающими крышками.
5. Расположить в морозильной камере.

2. Овощи для супа

Аналогичным способом можно замораживать набор овощей для овощного супа (сладкий перец, морковь, пастернак, корни петрушки или сельдерея и др.)

1. Подготовленные овощи нарезать «соломкой», перемешать и быстро разложить в новые полиэтиленовые пакеты.
 2. Пакеты крепко завязать и уложить в морозильную камеру морозильника.
- Также можно приготовить пакеты с замороженными по отдельности овощами (морковь, пастернак, петрушка, цветная капуста, капуста брюссельская или брокколи, кабачки и тыква небольшими кусками).

Нельзя замораживать листья и кочанчики салата.

3. Готовая пряная заправка

1. Пряную зелень (кинзу, петрушку, укроп, сельдерей,) перебрать, промыть, подсушить на полотенце.
2. Пропустить зелень вместе с черенками через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне.
3. Разложить в небольшие новые полиэтиленовые пакеты, надписать и крепко завязать.
4. Расположить в морозильной камере при температуре не менее -18°C .

Перед добавлением в супы и вторые блюда, пакет с зеленью извлечь из морозильника и отломать нужное количество измельченных стеблей.

Пряную зелень можно заготовить иначе: разложить нерезаную зелень по пакетом «валетом» (половину зелени положить листьями вглубь пакета, а половину – к отверстию). По мере надобности выдвинуть заморозку, мелко нашинковать нужное количество. Оставшуюся часть задвинуть обратно в пакет и убрать в морозилку.

4. «Зеленые кубики»

Подготовленную зелень петрушки, укропа или эстрагона измельчить в небольшом количестве очень холодной, ледяной воды, сразу разложить в формочки и поместить их в морозильник.

Когда кубики замерзнут, их можно вынуть, завернуть в фольгу и хранить, пока понадобятся. Формочки вновь заполнить новой порцией смеси с другой душистой травой.

Кубики кладут в желаемое блюдо целиком, не размораживая.

Другие виды заготовок из пряных трав

Пряные травы можно не только сушить и замораживать (см. соответствующие разделы), но и заготавливать впрок другими способами:

Первый способ – консервировать с солью. Только так можно сохранить аромат сельдерея и петрушки. Часто солят укроп, фенхель, тмин, эстрагон.

Зелень лучше измельчить, а можно укладывать в банки срезанные стебли целиком слоями, пересыпая солью (одна часть соли на две части трав по объему). Закрытые банки лучше хранить в холодильнике.

Второй способ – сохранить в растительном масле. Если базилик, чабрец, мяту или перечную мяту высушить, измельчить, а затем залить растительным маслом (лучше таким, которое не имеет собственного запаха), то через 3–4 недели стояния на холоде смесь готова к употреблению. Добавленные к салату 2–3 столовых ложки смеси придают ему тот же аромат, что и пучок зелени прямо с гряды.

Вместо масла можно взять 9% раствор уксуса, а еще лучше – приготовленный собственный яблочный уксус. Пряный настой будет готов быстрее – через несколько дней. Надо готовить яблочный уксус каждый год, настоянный на эстрагоне, и использовать его всю зиму для заправки салатов, сельди, маринованного лука, окрошки. Пикантный получается вкус!

Заготовки из чеснока и лука

5. Чеснок с солью для борщей и котлет

*3 крупных головки чеснока,
1 столовая ложка соли.*

1. Головку обдать кипятком, снять оболочки и натереть зубчики на терке или, при большом количестве, пропустить их через мясорубку.

2. Полученную массу смешать с крупной солью, стараясь растереть комки. Сложить в майонезную баночку.

3. Банку держать закрытой в холодильнике. Добавлять в фарш котлет (лук при этом не класть!) и в почти готовый борщ. Солить блюда с учетом содержания соли в приправе.

6. Мелкий лук и чеснок маринованный

*6 головок чеснока,
3 стакана воды,
1 столовая ложка песка,
1 столовая с верхом ложка соли,
150 г 9% уксуса,
5 горошин горького и душистого перца,
4 гвоздики,
небольшой кусочек корицы.*

1. Опустить головку чеснока в теплую воду на 2 часа, срезать верхнюю часть головки, удалить часть верхних покровных покрытий с зубков.

2. Приготовить маринад. Довести раствор до кипения и затем добавить в него уксус. Подготовленный чеснок заливать горячим раствором. Так же маринуют лук.

7. Масло чесночное с зеленью

*1 головка чеснока,
1 лимон,
150 г сливочного масла.*

1. Растолочь головку чеснока.

2. Зелень петрушки (можно добавить по вкусу зелень петрушки, укропа и даже кинзы) перебрать, вымыть в холодной воде, отрезать огрубевшую часть стеблей, мелко нарезать или порубить ножом, смешать с растолченным чесноком.

3. Прибавить к смеси размягченное сливочное масло, добавить немного лимонного сока или лимонной кислоты. Хорошо перемешать. Для любителей очень острых блюд можно рекомендовать добавку небольшого количества молотого красного перца.

4. Из смеси сделать колбаску, завернуть в фольгу или кальку и положить в холодильник. Перед подачей на стол нарезать ломтиками теплым ножом и использовать для украшения других блюд или намазать на хлеб в виде бутербродов.

8. Лук репчатый, фаршированный чесноком

*10 луковиц среднего размера,
4 некрупных головки чеснока,
листья хрена,*

50 г соли.

1. Очистить лук и чеснок, обварить кипятком. Когда лук остынет, осторожно надрезать, вынуть сердцевину и истолочь вместе с чесноком.
2. Наполнить этой смесью лук. На дно банки уложить лист хрена, а на него выложить фаршированные луковицы и покрыть листьями хрена.
3. Вскипятить рассол: к 1 литру воды добавить соль. Залить банку, накрыть пергаментом, завязать и дать остыть в тепле. Хранить в прохладном месте.

9. Паста для бутербродов по-грузински

*5 кг сладкого перца,
5 кг помидор,
15 штук стручков горького перца,
500 г петрушки,
500 г чеснока,
соль – по вкусу.*

1. Перец и томаты пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне, посолить по вкусу и поставить на слабый огонь. Когда смесь закипит, добавить измельченные петрушку и чеснок.

2. Смесью кипятить 15 минут и в горячем виде разложить по стерильным банкам с закручивающимися крышками.

При стоянии смесь загустеет. Употреблять в качестве одного из слоев на бутерброде с мясом, ветчиной, колбасой. Любителям острой пищи и вегетарианцам можно делать бутерброды только с овощной пастой, без мясных изделий.

10. Зеленая горчица

*200 г петрушки,
200 г укропа,
1 головка чеснока,
по щепотке соли и сахара,
100 г майонеза,
по желанию можно добавить 1 стакан измельченных грецких орехов.*

1. Вымыть, подсушить на полотенце зелень, мелко нарезать.
2. Очистить головку чеснока, пропустить через чесночницу.
3. Смешать чеснок с зеленью, добавить соль и сахар и заправить майонезом.

Хранить в холодильнике. Использовать для бутербродов. Можно добавлять не только грецкие орехи, но и кинзу, базилик, мелиссу, сельдерей или любисток и так далее.

Маленькие хитрости

Как сохранить ягоду, протертую с сахаром если вы – на даче, а крышки и машинка для закрутки – дома?

Переложите приготовленную массу, как можно скорее в стерильную банку и поставьте в холодильник для охлаждения. Затем приготовьте на кофемолке сахарную пудру, тщательно и равномерно присыпьте ею поверхность массы, особенно в месте соприкосновения ее с банкой.

Материалом для крышки будет обработанная особым образом пергаментная бумага. Вырежьте кружок по диаметру, равному горлу банки. Разведите в 1 стакане воды одну столовую ложку горчицы, хорошенько перемешайте и оставьте отстояться. Слейте воду с осадка, а в него погрузите подготовленный кружок пергамента. Подсушите его, а затем подложите под обычную бумагу, которой плотно укупорьте банки, обжав горлышко резинкой.

Консервантом является солониновое масло, образующееся на слое горчицы, после ее пребывания на воздухе во влажном состоянии.

Способ В. Островского

Как сохранить плоды и ягоды в свежем виде?

Он оправдал себя в заготовках крыжовника, черной смородины, вишни, винограда. О яблоках и грушах упоминаний нет. Метод заключается в следующем.

В день сбора отобрать спелые и неповрежденные плоды, промыть холодной водой (желательно из ключа или колодца) и затем просушить в тени, но не на газете.

В подготовленные стерильные банки на дно каждой поместить слой тонко нарезанных кусочков свежескопанных корней хрена. На них положить круглую картонку, вырезанную по форме и размеру дна банки. Предварительно в картонке сделать несколько отверстий и пропитать ее воском или парафином, чтобы она не вытягивала влагу из ягод и корней хрена. Можно заменить картонку кружком из пенополиэтилена. Такой материал удобнее, так как его легко мыть и не надо покрывать изоляционным слоем.

Остальную часть банки заполнить ягодами, закрыть прокипяченными крышками и залить воском.

Благодаря фитонцидному действию хрена ягоды в подполье или холодильнике сохраняются свежими до самой весны.

Куда девать мелкую морковь?

Мелкие корнеплоды вымыть, вычистить, бланшировать 2–3 минуты, дать стечь воде и плотно вертикально составить в небольшие баночки. Залить кипящим раствором: на 1 литр воды взять одну чайную ложку соли и лимонной кислоты на кончике ножа. Закатать. Хранить в холодильнике. Морковь имеет совершенно свежий вкус.

Также можно сохранить цветную капусту, разобранную на кочанчики, но в раствор вместо соли, наряду с лимонной кислотой, кладут одну столовую ложку сахара, потому что при использовании в качестве консерванта соли, капуста темнеет.

Куда девать картофельную мелочь?

Хорошо промыть, промолоть через мясорубку, не очищая от кожуры, залить чистой кипяченой водой вдвое большего объема, чем картофельная масса. Размешать и слить воду без отстаивания в банку. В оставшуюся массу вновь добавить небольшое количество воды, размешать и слить в ту же банку. Воде дать отстояться и затем ее слить. Оставшийся на дне осадок – картофельный крахмал.

Чтобы его отбелить, надо несколько раз промыть его водой, давать ей отстаиваться и сливать воду.

Крахмал рассыпать тонким слоем на чистый лист белой бумаги, хорошо просушить на воздухе и хранить в закрытой таре. При недостаточной сушке крахмал может заплесневеть. Другой способ использования мелкого картофеля предложил нам *Игорь Шаньгин*.

1. Тщательно вымойте мелки клубни мягкой щеткой. Обсушите.
2. Смажьте подсолнечным маслом и запекайте в духовке до хрустящей корочки.

Что делать с мелкой свеклой?

Вымыть, отварить в кожуре, «вышмыгнуть» из кожуры, натереть на крупной терке, разложить по небольшим баночкам по «плечики», залить кипящим маринадом, закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

Маринад: на 1 литр воды одна ст. л. соли, одна ст. л. сахара и одна ст. л. 9%-ного уксуса. Заготовку можно использовать как салат, заправив сметаной, или добавлять в готовый борщ.

Как использовать стрелки лука и чеснока?

Молодые стрелки нарезать и замариновать, либо засолить. Хранить в холодильнике, использовать как приправу или для зеленых бутербродов.

Что делать с крупными тыквами?

Известно, что разрезанная тыква плохо хранится. В морозильник ее много не поместить, куда же ее девать? Самое простое – сделать из нее сок. Для этого. Очищенную тыкву нарезать на куски и пропустить через соковыжималку. Сок довести до кипения, но не кипятить! Сразу разлить по стерильным бутылкам, закупорить и охладить на воздухе. Оставшуюся массу разложить по небольшим чистым полиэтиленовым пакетикам и хранить в морозильной камере. Из нее получаются превосходные оладьи. Если морозильной камеры нет, то надо массу довести до кипения и разложить по стерильным банкам, закатать. Хранятся эти заготовки при комнатной температуре. При желании в сок и пюре можно добавлять сахар по вкусу и корицу.

Рецепт А. И. Фоминой

«Вечные» дрожжи из хмеля

Горсть свежих или сухих (продаются в аптеках) шишечек хмеля залить теплой кипяченой водой так, чтобы она только прикрыла хмель, накрыть, настоять в теплом темном месте 36 часов. Как только появится кислый запах, процедить, добавить муку до консистенции сметаны, посолить, добавить сахар по вкусу и поставить на 5–6 часов. Взять необходимое количество для приготовления теста, в оставшуюся часть добавить воду, муку, соль, сахар до прежнего объема, размешать и поставить в холодильник до следующего употребления. Так можно их хранить и постоянно возобновлять «вечно».

Дрожжи можно использовать не только для теста, но и для кваса или пива.

Как отмыть руки, окрашенные соком свеклы, вишни и др. фруктов?

Взять горсточку ягод красной или белой смородины и хорошо растереть в руках. Потом руки сполоснуть водой.

Другой способ – протереть руки размятым кусочком черенка ревеня. После этого руки можно не мыть.

Первые весенние заготовки

Введение

Приступая к домашнему консервированию следуйте главным его заповедям:

1) Используемая посуда должна иметь стерильную чистоту. Банки должны быть тщательно вымыты с любым моющим средством для посуды или с мылом, но ни в коем случае не с СОДОЙ, поскольку после нее обязательно останется налет на банках (произойдет соединение кислотных остатков кремния стекла со щелочью соды). Затем следует тщательно ополоснуть посуду чистой водой и два-три раза ошпарить кипятком.

Главное – полное обезжиривание поверхности стекла. Признаком полного обезжиривания является отсутствие задержавшихся на стекле капель воды.

Обязательно так же тщательно вымойте крышки любых видов и вынутые из них резиновые уплотнители. Прокипятите их в отдельной посуде 5–7 минут. Можно чистые банки стерилизовать паром кипящей в чайнике воды, положив крышки на дно перевернутых банок.

2) **Бланширование** – вымытые и очищенные от плодоножек ягоды опускают в дуршлаг в тазик с кипящей водой так, чтобы они полностью были ею покрыты. Кипение прекратиться, затем через 2–3 минуты начнется снова. В этот момент дуршлаг надо вынуть, дать воде стечь и разложить ягоды в банки.

3) Заполненные банки чаще всего проходят термическую обработку, которая бывает двух видов: **пастеризация и стерилизация**. Банки накройте крышками, чтобы брызги кипящей воды не попали внутрь, но не закупоривайте их, иначе банки могут взорваться.

Пастеризация – выдерживание определенное время в воде, нагретой до 85°C для ягод и овощей с достаточно высоким содержанием кислоты – вишня, смородина, крыжовник, перец и томаты, и заготовки их содержащие, щавель и так далее.

Пастеризацию можно не производить, если перед закладкой в банки делалась бланшировка продукции и после закатки банки укутывались в одеяло для медленного и длительного остывания.

Стерилизация – нагрев при 100°C продуктов с малой кислотностью, например, земляники, абрикосов, ирги, черноплодной рябины, черники, сладких яблок и груш, заготовки из тыквы, кабачков, огурцов и так далее. Но можно обойтись и без их стерилизации, если добавить в банки чуть-чуть сухой лимонной кислоты для улучшения хранения.

Пастеризуют или стерилизуют пол-литровые банки 10–12 минут, литровые – 15–20 минут, двух-трехлитровые – 30 минут.

После стерилизации банки можно хранить при комнатной температуре. Если требуется другой способ хранения, то об этом будет сказано специально. После пастеризации банки надо хранить в прохладном месте.

4) При консервировании большинства овощей и фруктов банки сразу после термообработки должны быть плотно закрыты. Чтобы воздух не мог проникнуть во внутрь, можно накрыть горячие банки калькой, смазанной взбитым белком свежего яйца. Кальку смазанной стороной накладывают на горлышко банки и два-три раза плотно обводят пальцем по горлышку, чтобы не оказалось ни малейшей щели, завязывают (в том числе и компоты, но не заготовки из овощей). Этот способ позволяет хранить банки при комнатной температуре и пригоден для хранения компотов, «пятиминуток», джемов, повидла, варенья. Настоящее варенье (не пятиминутка!) достаточно накрыть калькой и завязать, предварительно налив в банки по чайной ложке водки. Хранить при комнатной температуре.

В тексте приняты следующие обозначения: ст. л. – столовая ложка, заполненная вровень с краями; ч. л. – чайная ложка, заполненная вровень с краями; ст. – граненый стакан, емкостью 200 г.

11. Сок из крапивы

*1 кг верхушечных побегов крапивы,
0,5 литра воды.*

Собрать 1 кг верхушечных побегов крапивы, пока она еще молодая. Промыть проточной водой, отжать, ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить 0,5 литра холодной кипяченой воды, помешать, отфильтровать через марлю. С выжимками можно процедуру повторить, соединив обе порции сока и перемешав. Для длительного хранения сок разлить в пол-литровые бутылки и пастеризовать при 65–70 градусах не более 12–15 минут. Плотно закрыть стерильными пробками и хранить в прохладном месте.

Зимой две столовые ложки сока, добавленные в утренний стакан простокваши, очень полезны пожилым людям, так как нормализуют количество сахара в крови.

12. Крапива соленая

Молодые побеги и листья крапивы вымыть, мелко порезать, пересыпать солью и плотно уложить в банки, но не до самого верха, чтобы осталось место для выделяющегося сока. На литровую банку уходит одна с верхом столовая ложка соли.

13. Заготовка шпината и щавеля

Заготавливать впрок шпинат необходимо, если в семье есть малыши, так как высокое содержание витаминов в сочетании с большим количеством минеральных веществ, особенно калия и фосфора, способствует нормальному развитию детского организма.

Шпинат

Листья шпината весеннего посева промыть, удалить грубые черешки, мелко порезать и плотно уложить их в банки небольшого размера (200–250 см³). Банки прикрыть крышками, поставить в стерилизатор с водой и нагреть воду почти до кипения. Масса листьев даст сок и уменьшится в объеме. Добавить новую порцию листьев и вновь нагреть банку. Когда банка будет полна соком, и он покроет полностью зеленую массу, добавить немного соли, подержать в горячей воде еще 5 минут и плотно завинтить крышку. Хранить банки в прохладном месте.

Щавель

Заготовку щавеля сделать проще, чем шпината, так как нарезанные листья можно укладывать в небольшую эмалированную кастрюлю, пересыпая мелкой солью (на литровую кастрюлю щавеля надо одну с верхом чайную ложку соли), накрыть чистой тканью, положить деревянный кружок и гнет. Пастеризации не требуется.

Щавель нарезать и потушить под крышкой на сковороде с сахаром. Использовать для сладких бутербродов к чаю.

Рецепт Т. И. Хлыбовой

14. Молодые побеги хмеля

Можно использовать вместо и вместе со щавелем в зеленых весенних холодных супах. Побеги хмеля в отварном виде подают в виде гарнира.

Компоты

Для приготовления компотов лучше брать зрелые, но еще не мягкие ягоды. Мягкие ягоды в компоте разваливаются и сироп мутнеет.

Заполнить горячую банку на треть предварительно хорошо вымытыми ягодами. Можно опробовать разные комбинации ягод, например: крыжовник, красная смородина, ранняя слива. Или: малина, ирга, яблоки сорта Белый налив или любые другие не кислых сортов, можно использовать груши. К яблокам и грушам можно добавлять сливы. Крупные фрукты разрезать на части. Для получения интенсивного цвета к набору ягод хорошо добавить 3–4 кисточки черной смородины. Вкусный компот получается из винограда, но из крыжовника, особенно из сорта «Черный негус» компот получается не менее вкусный.

Банки с компотами можно хранить при комнатной температуре.

15. Компот из крыжовника сорта «Черный негус»

Залить банку до верха кипящей водой без сахара, покрыть прокипяченной жестяной крышкой для закатывания и оставить на 10 минут. На банку объемом 3 литра понадобится 2,5 литра воды. Слить воду в подготовленную емкость и нагреть до кипения. Повторить процедуру заливания ягод кипятком. Второй раз держать ягоды в воде достаточно 5 минут, так как ягоды уже были горячими. Вторично слить воду и приготовить из нее сироп из расчета на 1 литр воды 300 гр. сахара. Кипящим сиропом залить ягоды, закатать, перевернуть банку, укрыть полотенцами.

Можно перед закатыванием добавить в компот пряности (веточку эстрагона, зонтик цветов душицы, лист черной смородины). Хранить при комнатной температуре.

Есть более простой способ приготовления компотов. Бланшированными ягодами заполнить банку примерно на четверть объема и сразу залить кипящим сахарным сиропом, приготовленным из расчета 300 г сахара на каждый литр воды. Тотчас же закатать банки или закрыть винтовыми крышками, перевернуть на крышки, закутать одеялом и медленно остудить. Компоты хранят при комнатной температуре.

Приготовление концентрированных компотов отличается тем, что воды берется такое количество, чтобы только заполнить ею пространство между ягодами. Перед употреблением такой компот следует развести кипяченой водой по своему вкусу. При приготовлении концентрированных компотов следует выполнять правильное соотношение между компонентами.

	Ягоды	Вода	Сахар
	<i>кг</i>	<i>л</i>	<i>г</i>
Черника	3	1	250
Голубика	2	1	300
Брусника	2	1	300
Ежевика	2	1	700
Вишня	3	1,5	800
Красная смородина	3	1	700
Черная смородина	3	1	600
Крыжовник	1,5	1,5	900
Малина	3	1	500
Земляника	1	1	600
Голубика	1	2	300
Ирга	1	2	300
Яблоки (половинками)	1	1,5	600
Груши (половинками)	1	1,5	500
Слива с яблоками или грушами поровну	1	1,5	600

16. Компот из земляники

*1 кг ягод земляники,
300 г сахара,
1 литр воды.*

1. Приготовить сироп.
2. Залить ягоды холодным сиропом на 3–4 часа.
3. Сироп слить, нагреть до кипения и повторно залить ягоды уже горячим (не менее 90°C) сиропом.

4. Пастеризовать, закатать.

Если в банку с компотом, сваренным из 1 кг ягод, перед закатыванием добавить всего 2 столовых ложки свекольного сока, ягоды и сок приобретут более насыщенный цвет.

Рекомендация В. Островского.

17. Компот из малины

*1 кг малины,
300–400 г сахарного песка,
1 литр воды для приготовления сиропа.
Объем готового компота 2 литра.*

Первый способ:

1. Наполнить банки ягодами, накрыть крышками и поставить на подставку в кастрюлю с холодной водой.

2. Воду нагреть до 40 градусов.

3. Через несколько минут, когда ягоды уменьшаются в объеме, содержимое двух банок переложить в одну до «плечиков» и продолжать нагревание до 80 градусов.

4. Вынуть и закатать.

Второй способ:

1. Приготовить сироп.

2. Банки, наполненные ягодами до плечиков, залить горячим сиропом тоже до плечиков.

3. Установить банки в кастрюлю с водой. Покрыть крышками и нагревать очень медленно до 75–80 градусов. Далее поступать, как в способе 1.

Подобные компоты можно сделать и из ягод черной и желтой малины. Черная малина придает компотам и другим заготовкам очень красивый цвет.

18. Компот ассорти

*300–400 г сахара,
1 литр воды.*

1. Смесь спелых ягод (к малине добавить другие сорта ягод) уложить в банки до плечиков.

2. Приготовить сироп.

3. Залить горячим сиропом тоже до плечиков.

4. Пастеризовать.

19. Компоты ассорти с плодами облепихи

*Набор ягод по вкусу,
Плоды облепихи, 30% к весу ягод.*

К компотам из яблок, ирги, терна, черноплодной рябины добавить 30% плодов облепихи. Питательная ценность компота повышается и он приобретает специфический аромат и вкус.

20. Компот из кабачков и облепихи

*Облепихой и кабачками заполнять одну четверть емкости,
150–200 г сахара на трехлитровую банку.*

1. Очистить кабачки, удалить семена, нарезать кольцами или дольками.

2. Ягоды облепихи обдать кипятком, дать стечь воде.

3. Заполнить меньше, чем на четверть стерильную банку ягодами облепихи, сверху уложить не более двух слоев кабачков.

4. Залить кипящим сиропом, приготовленным из 1,5 л воды и сахара. Прикрыть крышкой.

5. Когда остынет, сироп слить и снова вскипятить, залить банки, закатать. Хранить при комнатной температуре.

Кабачки приобретают не совсем, но все-таки вкус ананаса.

Рецепт Г. А. Кирилиной

21. Компот из плодов японской айвы

1,2 кг плодов айвы,

700 г сахара,

1 литр воды.

1. Приготовить сироп.
2. Плоды айвы нарезать на мелкие дольки и залить кипящим сахарным сиропом.
3. Подождать, пока сироп остынет и слить его.
4. Кусочки айвы перенести в стерильные банки.
5. Сироп снова нагреть до кипения и залить им плоды. Пастеризовать.

По подобному рецепту можно приготовить смешанные компоты: из груш или слив с добавлением 4–5 плодов айвы на 1,5 кг фруктов. Компоты приобретут изысканный вкус.

22. Фруктовые компоты

Главное в этих компотах сок, который дают ягоды и фрукты, поэтому банки заполняют фруктами не более чем на одну треть.

На одну 3-х литровую банку потребуется

200–300 г сахара, в зависимости от сладости фруктов.

1. Яблоки разрезать пополам, из персиков удалить косточки, сливы наколоть.
2. Банки и крышки простерилизовать как обычно.
3. Фруктами или ягодами заполнить треть банки. (Приблизительно 800 гр банка ягод)
4. Залить кипятком и оставить на 15 минут.
5. Через 15 минут воду слить, добавить в нее сахар и прокипятить сироп.
6. Залить банку кипящим сиропом. Если фруктов или ягод больше чем одна треть банки или фрукты крупные, то слить сироп через 15 минут, прокипятить и залить кипящим сиропом еще раз.
7. Закатать, перевернуть, укутать и оставить до середины следующего дня.

Рецепт В. Кабыкина

Соки

23. Земляничный сок

(Простой способ, не требующий измельчения ягод)

*1 кг земляники,
400 г сахарного песка.*

1. Ягоды земляники пересыпать послойно сахарным песком.
2. Тару держать закрытой сутки при комнатной температуре.
3. Сок слить.

Сок можно не подвергать тепловой обработке, если он в дальнейшем будет израсходован за 2–2,5 месяца, Для более длительного хранения требуется стерилизация.

24. Яблочный суперсок

1. Порезать яблоки на дольки и пропустить через мясорубку с крупной сеткой.
2. Отжать сок любым способом.
3. Нагреть его до 85°C.
4. Сразу залить в горячие стерилизованные банки и закатать. Все яблочные соки, приготовленные с помощью более современных технических средств, уступают этому по вкусу и полезности.

25. Сок из облепихи с сахаром

*1 литр ягод облепихи,
1 литр сахарного песка.*

1. Пропустить ягоды через ручную соковыжималку (из-за больших оборотов в электрической соковыжималке разрушается значительная доля витаминов) или через два слоя марли, предварительно размяв ягоды.
2. Сок смешать с сахаром и хранить в холодильнике.
3. Жом промыть, высушить и сохранить для получения облепихового масла.

26. Сок из калины

Первый способ

*1 объем сока калины,
1 объем сахара.*

1. Лишить ягоды калины специфической горечи, выдержав их в духовке при температуре 110–120°C в течение 1–1,5 часа.
2. Отжать из ягод сок.
3. Мезгу залить небольшим количеством воды, прокипятить 5 минут и процедить.
4. Отвар соединить с соком.
5. Жидкость нагреть, растворить в ней сахар (но до кипения не доводить), разлить в стерильные банки.

Такой сок можно хранить при комнатной температуре.

Количество сахара можно уменьшить до 200 г/л. Сок хранить в холодильнике или прохладном месте.

Калина относится к тем немногим плодам, вкус и аромат которых улучшаются при консервировании.

Второй способ

*1 литр сока,
от 200 до 1 кг сахара.*

1. Отжать сок из ягод.
2. Мезгу залить небольшим количеством воды, прокипятить 5 минут и процедить. Отвар соединить с соком.

3. Жидкость нагреть, не доводя до кипения, добавить и растворить сахар.

Минимальное количество сахара – 200 г. Такой сок лучше хранить в холодильнике или прохладном месте. При соотношении сока и сахара 1:1 хранить можно при комнатной температуре.

Сок использовать для приготовления киселей, компотов. Приятно и просто добавлять его в чай.

27. Сок «Бодрость»

*1 литр сока черноплодной рябины,
1 кг сахара,
0,5 л сока черной смородины,
0,5 л яблочного сока.*

1. Растворить сахар в соке черноплодной рябины, немного подогрев его.
2. Добавить к нему сок черной смородины и яблочный сок. Пастеризовать.

Напитки

28. Фруктово-свекольный напиток «Закат осенью»

на двухлитровую бутылку:

600 г свеклы,

400 г яблок или смеси разных фруктов,

100 г ржаного хлеба, полстакана капустного сока, немного перечной мяты и мелиссы лимонной, воды – до верха.

1. Хлеб размочить в теплой воде.
2. Измельчить или протереть фрукты.
3. Смешать хлеб, фрукты, кислую капусту или сок от нее, пряности в горшке или бутылки и добавить воды. Не придавливать.
4. Накрыть горшок крышкой с водяным затвором, наполненным водой. Выдержать при комнатной температуре 2–3 дня, затем немного прохладнее (около 18°C) в течение недели.
5. Горшок перенести в холод.

Напиток можно использовать сразу после завершения заквашивания, но лучше выдержать его еще две-три недели.

Перед употреблением процедить напиток через сито. При желании его можно разбавлять.

Для хранения в течение 2–3 месяцев, напиток разливают по бутылкам (**Внимание! Бутылки заполнять до самого верха**). Хранить в холоде.

Финский способ

29. Свекольный морс (питье гипертоников) 200 г свеклы

100 г сахарного песка,

1 л воды,

сок одного лимона.

1. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке или измельчить в кухонном комбайне.
2. Отжать сок, оставшуюся массу залить минимальным количеством горячей воды, довести до кипения и кипятить 10 минут.

В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый свекольный сок.

3. Вновь довести до кипения, быстро охладить и через фильтр перелить в кувшин с небольшим количеством льда. До желаемой крепости разводить холодной водой.

30. Витаминный напиток из шиповника

1. Очистить ягоды от «шапочки», промыть холодной водой, растереть, залить крутым кипятком из расчета на 1 стакан ягод 2 стакана кипятка.

2. Кипятить 15 минут в закрытой посуде. Когда остынет, процедить. Настой держать в холодильнике. При употреблении разбавлять по вкусу кипяченой водой, добавляя сахар.

3. Полезно добавлять к шиповнику ягоды красной рябины и барбариса.

4. Если приготовить напиток из сухих плодов шиповника и рябины, то заваривать одну и ту же порцию можно трижды.

Для приготовления напитка брать 1 столовую ложку отвара на ½ стакана воды.

Предупреждение: ягоды шиповника нельзя собирать вблизи автомобильных дорог или в городе.

31. Новогодний напиток для детей – яблочный пунш

*На 1 объем воды 3 объема яблочного сока,
Ломтики лимона, пряности, сахар.*

Положить в воду пряности (бадьян, гвоздику, корицу, душистый перец), добавить сахарный песок – все это по вкусу. Довести до кипения. Процедить в горячем виде. Влить яблочный сок и еще раз прокипятить. Разлить горячим по бокалам, положив в каждый ломтик лимона, и сейчас же пить.

32. «Ананасный» десерт

*1 кабачок или патиссон весом около 1 кг,
1 толстокорый крупный лимон,
300 г сахара,
2 литра воды,
2–3 «гвоздика» корицы.*

1. Очистить кабачок или патиссон, удалить семена и нарезать кружочками толщиной около 1 см.

2. Разрезать лимон, не удаляя цедру, вынуть из него семена и натереть на терке или смолоть в кухонном комбайне.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.