



Левина Л.Т.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

для ржавых чайников



Любовь Левина

**Консервирование
для ржавых чайников**

«АСТ»

2017

УДК 1/14
ББК 86.4

Левина Л. Т.

Консервирование для ржавых чайников / Л. Т. Левина —
«АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-104198-4

У каждой хозяйки есть заветная тетрадь со своими рецептами домашних заготовок, которые бережно передаются, может, не одно поколение. У вас тоже есть заветные записи, которые вы ревниво охраняете от любопытных глаз? Знаю, есть. Но наступает момент, когда хочется что-то оставить миру. Пафосно, конечно, сказано, но близко к истине. Бабушки и дедушки, в основном бабушки, освоив «Компьютерный букварь для ржавых чайников», взялись за дело. Мы решили поделиться своими секретиками, и у нас набралось рецептов на целую книгу. Пользуйтесь! Наслаждайтесь! Очень удобно и супервкусно!

УДК 1/14

ББК 86.4

ISBN 978-5-17-104198-4

© Левина Л. Т., 2017

© АСТ, 2017

Содержание

От автора	7
Предисловие	8
Правила заготовки впрок	10
Общие правила засолки	11
Приготовление	12
Выдержка из Вики-текста	13
Пряности	16
Консервирование плодов и ягод	20
Компот из земляники и клубники	20
Компот из малины	20
Компот из вишен	21
Компот из черешни	21
Компот из слив	21
Компот из персиков	21
Компот из абрикосов	21
Компот из айвы	21
Компот из кизила	21
Маринованные чеснок и лук	23
Чеснок консервированный	23
Рецепты от бабушки Литоновой	25
Маринованный чеснок	25
Икра кабачковая	25
Салат из зелёных помидоров	25
Салат с рисом	26
Кетчуп	26
Лечо	26
Капуста квашеная	27
Помидоры соленые зеленые в бочку	27
Консервы в томате	27
Сок томатный	27
Кетчуп (второй вариант)	28
Баклажаны на зиму	28
Грузди маринованные	28
Капуста с помидорами	28
Лечо	28
Баклажаны по-корейски	29
Капуста квашеная	29
Помидоры с морковной ботвой	29
Квашеные томаты	30
Как получить 9 %-ный уксус:	30
Сало в тузлуке	30
Капуста квашеная (второй вариант)	30
Греческая закуска на зиму	30
Салат из баклажанов	31
Огурцы, консервированные холодной водой	31
Капуста по-гурьевски	32

Кабачки маринованные	32
Помидоры с малиновыми листьями	32
Остренькие огурцы	32
Вишневый джем	33
Салат на зиму с рыбой	33
Салат из овощей ассорти на зиму	33
Икра кабачковая «царевна»	33
Перец по-московски	34
Маринованный чеснок	34
Салат из зеленых помидоров	34
Помидоры дольками	34
Варенье из одуванчиков (мед)	34
Квашеная капуста	35
Зеленый горошек	35
Дикорастущие растения, или дикоросы	37
Варенье из мяты	37
Лопух	38
Пюре из лопуха	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Любовь Левина

Консервирование для ржавых чайников

© Левина Л. Т.

© ООО «Издательство АСТ»

От автора

Мне 65 лет. Вот жду, когда пригодится на деле знание теоремы Лагранжа. Не, я не в претензии к великому учёному. Просто жизнь так стремительна, что учиться не успеваешь. Пятьдесят лет назад преподавали про счётные вычислительные машины. Кто бы мог подумать, что за полвека ЭВМ величиной с пятиэтажный дом уменьшится до карманных размеров и станет необходимым атрибутом повседневной жизни.

Вот и пришлось осваивать компьютер. А простенькое знание его эксплуатации уже пригодилось. В нашем «Клубе деловых старух DELOSTAR» мы сначала обучились работать на стационарном компьютере, потом на ноутбуке, а затем взялись за планшет. Это для молодёжи нет никакой разницы. А для нас есть. Поделились приобретённым опытом со сверстниками.

А как закрепить полученные знания? Правильно, выполнить практическое задание. Самой общей темой оказалась кулинария, вернее – зимние заготовки.

Каждому было дано задание: набрать текстовое сообщение либо со своим рецептом, либо с любым любимым.

И вот, бабушки и дедушки, в основном бабушки, освоив «Компьютерный букварь для ржавых чайников», взялись за дело. Насобирали рецептов на целую книгу. А заодно и закрепили свои знания в наборе текста и поиске информации. Книгу решили издать как наглядный пример того, что учиться никогда не поздно и что Интернет – это новое качество жизни пожилых людей.

Сейчас в Глобальной паутине есть рецепты на любой вкус, кошелёк и квалификацию. **Поэтому я удивилась только один раз, когда наш семейный рецепт, который передавался, что называется, из поколения в поколение и держался в относительном секрете, увидела сразу на нескольких страничках.** Так что тому, кто захочет уличить меня в плагиате, я облегчаю жизнь и сразу делаю ссылку на источник. Всё равно найдётся ещё, по крайней мере, пару миллионов подобных записей.

Предисловие

*...на горячее щи из свежей капусты, небольшой горшок, да
вчерашний суп разогреть велено, на холодное – полток соленый да
сбоку две пары котлеточек, на жаркое – баранину да сбоку четыре
бекасика, на пирожное – малиновый пирог со сливками.
Салтыков-Щедрин «Господа Головлевы»*

Включаю телевизор – каждая вторая программа про еду. Захожу в социальную сеть – каждая первая группа про еду. В книжных магазинах стеллажи ломятся от книг с кулинарными рецептами.

Пользуйся! Наслаждайся! Очень удобно. Двенадцатилетняя внучка виртуозно готовит всякую вкуснятину в мультиварке по рецептам из Интернета.

Но в стратегических случаях у каждой хозяйки есть заветная тетрадь со своими рецептами, которые бережно передаются, может, не одно поколение. Особенно это заметно по рецептам домашних заготовок на зиму.

Да, сейчас, слава богу, нет необходимости особо набивать погреб квашениями-солениями. Если есть деньги, всё можно купить в магазине.

Но таких огурцов, какими меня угощала в селе Павловка Валентина Николаевна Грушина с ледяной самогонкой на рябине, я никогда не пробовала. Нет таких в продаже.

Или солёные грузди. Моя мама угостила однажды новую соседку. Та забежала на минутку, она ей и дала в литровой банке. Соседка вышла за ворота, села на скамеечку и весь литр съела. Домой один гриб принесла на доньшке. На второй день оплошность была исправлена, и груздей дали вдоволь. Жалко, что ли? А вот рецептом делиться не стали.

У вас тоже есть заветные записи, которые вы ревниво охраняете от любопытных глаз? Знаю, есть. Но наступает момент, когда хочется что-то оставить миру. Пафосно, конечно, сказано, но близко к истине.

На занятиях нашего Клуба деловых старух мы решили поделиться своими секретиками, и у нас набралось рецептов на целую книгу. А знаете для кого?

Для дедушек!

Очень многие мои сверстники после выхода на пенсию вдруг проникаются любовью к кулинарии. Может потому, что женщина в своё время уже столько наварила, нажарила, натушила, напекла, что ей уже хочется, чтоб кто-нибудь поухаживал за столом. А кто ещё, как не собственный муж, который вышел на пенсию и не знает, куда приложить свои силы!

Значит это книга для дедушек. И не только для дедушек, но и для внучек.

«Не стану описывать кушаньев, какие были за столом!

Ничего не упомяну ни о мнишках в сметане, ни об утрибке, которую подавали к борщу, ни об индейке с сливами и изюмом, ни о том кушанье, которое очень походило видом на сапоги, намоченные в квасе, ни о том соусе, который есть лебединая песнь старинного повара...»

Н. В. Гоголь «Повесть о том, как поссорились Иван Иванович с Иваном Никифоровичем»

Вот какую картину я наблюдала в гипермаркете накануне Нового года. Молоденькая хорошенькая барышня растерянно ходила с пустой коляской посреди гастрономического изобилия. А её мужчина, кстати, лет на пятнадцать постарше, как можно корректнее пытался донести до неё мысль о том, что она женщина, хозяйка и что он дал ей денег для того, чтоб она организовала хороший стол для гостей. А точнее, сама приготовила, сварила, испекла, потушила, нажарила.

Как заправская бабка со скамеечки в пятиэтажке, я не смогла пропустить этот момент и постаралась донаблюдать до финала разыгрывающуюся трагедию под названием – перефразируя Маяковского – «Любовная лодка разбилась о кухонный стол».

Сколько беспомощной ненависти было в глазах у незадачливой хозяйки! Но я не решилась предложить свою помощь. Меня ведь об этом никто не просил. На дне коляски лежала бутылка дорожущего алкоголя, копчёная колбаса и... чипсы.

А народ вокруг затаривался кто во что горазд, на свой вкус и размер кошелька: вырезка и куриные крылышки, сливочное масло и маргарин, буженина и копчёные рёбрышки, живой осётр и мойва, красная икра и щучья, хлеб, свежее тесто, салатные полуфабрикаты, сыр, молоко, майонез, фарш, лавашики, мороженые креветки, конфеты, ананасы, бананы, свежая капуста, орехи, сухофрукты, картофель, морковь, свёкла. Словом, всё, из чего толковая хозяйка может сделать превосходный праздничный обед или ужин.

Я не знаю, чем кончилась эта печальная история. Мне было немножко жаль эту наивную девочку, которая наконец-то поняла, что путь к сердцу мужчины лежит ещё и через желудок, а не только через что-то другое. И, прощу прощения, испытывала некоторую долю злорадства по отношению к молодящемуся бой-френду, который только сейчас понял, что красивая глупенькая куколка мало пригодна в хозяйстве и не погорячился ли он...

Ну, это уже мои домыслы, но они натолкнули меня вот на какие размышления. Я посоветовалась в своём «Клубе деловых старух», и мы решили написать эту книгу ещё и для внучек.

Я хочу поблагодарить:

- Литонову Татьяну Михайловну,
- Вирясову Галину Михайловну,
- Данилову Людмилу Юрьевну,
- Рафальскую Людмилу Георгиевну,
- Горшкову Нину Аркадьевну,
- Вирясову Татьяну Александровну

за то, что вместе со мной они принимали участие в её создании.

Это они поделились своими записями, что-то отыскиали в Интернете, что-то своё набрали. Но с заданием по демонстрации первоначальных навыков по работе с текстом и поиском информации в сетях они справились.

АНЕКДОТ.

На курсах кулинарии разговаривают две домохозяйки:

– Представляешь, мой муж за полгода похудел на 9 килограммов!

– Ох! Стыдоба-то какая!

Правила заготовки впрок

...Вошел: и пробка в потолок,
Вина кометы брызнул ток;
Пред ним roast-beef окровавленный,
И трюфли, роскошь юных лет,
Французской кухни лучший цвет,
И Страстбурга пирог нетленный
Меж сыром лимбургским живым
И ананасом золотым.

А. С. Пушкин, «Евгений Онегин»

Моя бабушка говорила: «Была бы курочка – сварит и дурочка!»

Это правда. При сегодняшнем изобилии не хочется вспоминать про талоны и бесконечные очереди на всё. Про то, как мужу и зятю два года на предприятии не платили зарплату. Старшая дочь – кормящая мама, младшая – подросток. Внучка только народилась. Вот уж где был разгул фантазии при приготовлении обеда на одну учительскую зарплату! Ничего, выжили! Возможно, что это была тренировка в преддверии пенсионной жизни. Тоже ведь особо омаров не поешь.

Вспомним старый проверенный способ российского выживания – это заготовка впрок. Домашнее консервирование: засолка, квашение, маринование, сушка.

Домашний посол бывает двух видов: сухой и не сухой.

Сухой домашний посол заключается в банальном пересыпании измельченного сырья солью. И соли в данном случае надо брать много. Таково одно из двух основных условий сохранности консервируемого этим способом растительного сырья.

Второе условие домашнего консервирования при засолке – заготовка сразу же ставится на хранение в холодное место. Если этого не делать, заготовка может испортиться.

Домашнее консервирование – квашение, засолка, мочение, маринование.

В данном способе домашнего консервирования предусматривается использование рассола (водного раствора соли определенной концентрации). Мочение – способ, которым обычно консервируют ягоды и фрукты.

Как и при засолке овощей, их заливают рассолом, приготовленным с меньшим содержанием соли или вовсе без нее, а чаще с добавлением сахара или меда.

Тару и инвентарь для домашнего консервирования также нужно правильно подготовить и обязательно обдать кипятком или прокипятить. Еще в домашнем консервировании понадобятся так называемые пряно-вкусовые добавки.

Традиционно в соленья добавляют лавровый лист, душистый перец, семена горчицы, укропа, кориандра, тмина и сельдерея, а также прочие хорошо известные пряности.

Кроме того, большую службу в деле совершенствования вкуса и аромата твоих солений сослужат такие хорошо знакомые травы, как укроп, эстрагон (тархун), базилик, чабер, сельдерей, причем как свежие, так и сушеные.

Кроме трав в домашние соленья принято добавлять листья вишни, черной смородины, дуба, винограда, грецкого ореха и хрена.

Впрочем, креативно настроенные консерваторы используют для своих солений и другие пряные растения: бархатцы, мяту, майоран, чебрец, розмарин, любисток.

Общие правила засолки

Самым распространённым способом сохранения овощей впрок является засолка огурцов, помидоров, капусты.

Но прежде чем заняться этим, нужно позаботиться о приобретении тары. Кроме так распространённых сейчас стеклянных банок можно использовать кадки, бочонки, глиняные горшки, эмалированные кастрюли и вёдра.

Кадки и бочонки берут дубовые, осиновые, буковые. Из-за резкого запаха нельзя для засолки использовать сосновые бочки.

Приготовление

1. Начинаем с банок. Нужно их тщательно вымыть с помощью хозяйственного мыла и простерилизовать 15 минут после закипания.

Но можно и не стерилизовать, а просто обдать внутри кипятком, затем влить рюмочку водки, встряхнуть, так, чтоб вся внутренняя поверхность банки была смочена водкой. Вылить в очередную банку, а предыдущую прикрыть крышкой. И так все банки. Если простерилизованы все банки, а в последней осталось немного водки, можно её там и оставить.

2. Тщательно вымыть помидоры, огурцы, перец.

Перец очистить от семян, чтобы не одно зёрнышко ни попало в банку, иначе «сорвет». Огурцы, если они не только что сорваны с грядки, желательно замочить на несколько часов.

3. Плотно уложенные овощи со специями залить крутым кипятком.

Минут через 15 слить воду в кастрюлю, поставить на максимальный огонь, а банки в это время накрыть теми же металлическими крышками. Нужно будет добавить немного воды с запасом, т. к. она выкипает во время кипения и слива.

4. В кастрюлю добавить соль, сахар и прочее по рецепту для получения рассола.

5. Когда рассол сильно закипит, разлить его по банкам и оставить на 15 минут. Затем снова слить и опять довести до сильного кипения.

6. Заливаем банки в третий раз по самое горлышко, добавляем уксус или лимонную кислоту. Сразу закатываем, переворачиваем и укутываем на 3 дня. Проверяем банки: если они не вздулись, можно переставлять в нужное место.

АНЕКДОТЫ.

– Дорогой, иди, я кашу приготовила.

– Из какой крупы?

– Из пельменей.

* * *

– Дорогой, сделай мне бутербродик, только ма-а-а-аленький.

– Обгрызёшь до нужных размеров.

Выдержка из Вики-текста

«**Маринование** – способ консервирования пищевых продуктов, основанный на действии кислоты, которая в определённых концентрациях (и особенно в присутствии поваренной соли) подавляет жизнедеятельность многих микроорганизмов. Также могут быть добавлены различные травы, растительное масло, лук и чеснок. Могут использоваться сладкие ингредиенты, такие как мед или сахар.

Кислота – используется для смягчения мяса и предохраняет от бактерий. Обычно используются: лимонный сок, сухое вино, фруктовые соки, уксус.

Растительное масло предохраняет мясо или рыбу от воздействия кислоты, а также в жирах хорошо растворяются ароматы различных специй. Можно взять любое растительное масло, например оливковое. Масло не должно иметь ярко выраженный вкус, чтобы не перебивать вкус приправ и мяса. Масло также предохранит мясо от пересыхания при дальнейшем приготовлении.

Пряности и специи – используются для ароматизации продуктов с невыраженным вкусом, таких как свинина или курица, идея придания дополнительных вкусовых оттенков.

При подготовке к маринованию продукты сортируют по качеству и размерам, моют, а во многих случаях также чистят и режут; затем маринуют в свежем виде (некоторые плоды и ягоды) или предварительно проваривают (бланшируют), укладывают в тару и заливают маринадом, сваренным с добавлением сахара, пряностей, соли (для плодов без соли)».

Своя таблица мера весов

Вода

1 ч. ложка – 5 г
1 ст. ложка – 20 г
1 стакан – 200 г

Сахар

1 ч. ложка – 10 г
1 ст. ложка – 25 г
1 стакан – 180 г

Соль

1 ч. ложка – 10 г
1 ст. ложка – 30 г
1 стакан – 200 г

Растительное масло

1 ч. ложка – 5 г
1 ст. ложка – 17 г

1 стакан – 190 г

Но в обиходе, даже если есть суперточные измерители объёма и веса, мы всё же пользуемся по старинке своими руками. Потому что на дачном участке весов может и не быть, а вот ложка, стакан и тем более щепотка всегда при нас. Естественно, они не несут в себе конкретной объективности, но многих вполне устраивает эта кулинарная система измерения. Конечно, продвинутые кулинары имеют кухонные или аптечные весы и занимаются лабораторными работами по приведению постного масла и чёрного перца к единой системе мер. А мы попробуем подойти к этому вопросу с точки зрения житейской действительности.

По вкусу

Объективно совершенно неадекватная, но очень даже поварская мера, размер и количество которой определяются вкусовыми ощущениями. А они у всех разные и зависят от повара, способного гармонично сочетать кислое и сладкое, солёное и терпкое.

Капля

Из школьного учебника физики мы помним, что это мера объёма жидкости сил поверхностного натяжения. Обычно в рецептах пишут: «Пара капель» – это значит две – три капли, или 3–5 мл.

Щепотка

Количество соли или других специй, которые помещаются между кончиками трех пальцев – большого, указательного и среднего. Этот объем равен примерно одной трети объема ч. л. То есть для того чтобы отмерить 5 г соли, нужно три щепотки.

На кончике ножа

Мера, сравнимая со щепоткой. Она позволяет аккуратно регулировать вкус. Такими объемами отмеряются крепкие ядрёные приправы. Например, молотый перец, ванилин.

Чайная ложка (1 ч. л.)

Это классический измеритель маленького объёма сыпучих и жидких веществ без горки. Объём чайной ложки 5 миллилитров.

Столовая ложка (1 ст. л.)

Это 3 чайные ложки. 18 миллилитров без горки, 18 граммов воды, 30 граммов соли.

Горсть

6–10 чайных ложек, 1–2 столовые ложки. Короче, то, что помещается в ладонь, сложенную «лодочкой».

Пригоршня

Это как горсть, только ладошки сложены вместе. 20–25 чайных ложек или полстакана.

Стакан

200–250 мл: гранёный «мухинский» – 250, «по-рисочку» – 200.

Жменька

Ладонь с пальцами, согнутыми так, чтобы ими можно было что-либо зачерпнуть, захватить или удержать что-либо насыпанное или положенное.

Короче, это синоним пригоршни.

Ведро

Обычно за меру берут 10-литровое эмалированное ведро. Среднее ведро, 8 литров, это эмалированное ведро до ободочка.

Пучок

Это букет растений, хорошо обхватываемый женской рукой, примерно 200 граммов.

АНЕКДОТ.

Поздний вечер. Девушка в гостях у своего парня.

– Я хочу кушать, а у тебя пустой холодильник...

– Ну, потерпи до утра.

– А утром что будет?

– А утром ты уйдёшь на работу.

Пряности

Они неплохо пообедали. К счастью (должны же быть утешения), Салли набрала в экспедицию массу вкусных приправ и снадобий, Клавдия была великим мастером китайской кухни, и как-то Салли говорила Павлышу, что их группа славится на всю Дальнюю разведку кулинарными изысками. А разнообразие и изысканность в пище в дальней экспедиции – это особый шик, недостижимый даже на большом корабле, потому что обычно повара идут по пути наименьшего сопротивления, подчиняясь инструкциям, написанным на обёртке сублимированных, консервированных и прочих полуфабрикатов. Надо иметь желание и воображение, чтобы превратить сухой суп из шампиньонов в сказочный соус к пышному бифштексу. Да и пышность бифштекса достигается лишь при высоко развитой интуиции: мгновением раньше, мгновением позже – и бифштекс превращается в стандартный кусок мяса, одинаковый на любом корабле или базе.

Кир Булычёв «Посёлок»

Для чего нам столько специй? Особенно чеснока. Для вкуса? У всей еды с ним вкус чеснока. Или моя внучка все ест с майонезом. Так с ними и дрова мелко поруби – съесть можно.

Пряности – это продукты, придающие блюду особый аромат и вкус, а также способствуют подавлению

Кстати, из более полутора сотен известных пряностей, как правило, мы предпочитаем не более десятка.

Специи делятся на два класса: экзотические и местные.

Экзотические – это анис, ваниль, гвоздика, имбирь, корица, куркума, лавровый лист, мускатный орех, перцы, розмарин, шафран.

Наши родные специи – это пряные овощи и пряные травы: лук, чеснок, черемша, пастернак, фенхель, сельдерей, хрен, укроп, петрушка.

Самая распространенная и любимая пряность – это **перец**.

Разновидностей этой пряности достаточно много: перец черный, перец красный, белый и душистый.

Прекрасное сочетание этого продукта позволяет добавлять его практически во все блюда. «Так, например, перец черный добавляют даже в некоторые виды пряников. Он же является прекрасным антисептиком, в Индии это средство используют для «стимуляции» процесса памяти. Красный жгучий перец – популярен в мексиканской и бразильской кухне, но и многие другие кухни мира предпочитают сочетание этой пряности с рисом, мясом или даже сырами. В красном перце содержится целая группа витаминов, например, витамин С и Е, витамины группы В (В₂, В₆). Считается, что красный «перчик» хорошо влияет на потенцию у мужчин; кроме того, настойку красного перца применяют как согревающее средство, а также в качестве растирания. Душистый перец обладает потрясающим ароматом и широко применяется в кулинарии, в том числе в выпечке».

Лавровый лист. Очень универсальная пряность, имеет изысканный аромат и деликатный привкус. Супы, маринады, мясные и рыбные блюда.

Горчица. Обладает приятным ореховым вкусом и остротой, из этой пряности изготавливают множество разновидностей приправ. Не все знают, что существует два вида горчицы: желтая и черная. Большинству из нас хорошо знакома именно первая. А вот черная горчица славится своими «достижениями» в области нормализации обмена веществ.

Гвоздика. Это высушенные почки гвоздичного дерева. Его используют для приготовления сладких блюд, например пудингов и выпечки, а также при приготовлении соусов и маринадов.

Корица. «Ароматная пряность, без которой многие из нас не мыслят приготовление различных видов выпечки; некоторые добавляют корицу в компоты и варенья, а также в блюда с рисом; чудесно сочетается вкус этой пряности с яблоками и, кстати, с жирным мясом. Кроме того, в лечебных целях ее применяют как общеукрепляющее средство при заболеваниях сердца, а также как противовоспалительное при заболеваниях мочеполовых путей. Корица – это внутренний слой коры «коричного» дерева, которое культивируется в Китае и Индии.»

Ваниль. Божественный аромат этой специи придает сладким блюдам некую изысканность. Получают эту ароматную пряность из стручков тропической орхидеи. Кстати, не путайте ваниль и ванилин, ванилин – синтетический заменитель натуральной ванили. Ваниль обычно растирают с сахаром и в таком виде добавляют в блюдо.

Розмарин. Со слегка хвойным запахом, он незаменим при приготовлении блюд из птицы или дичи. Не стоит добавлять розмарин в рыбу – это не только не придаст вкусу пикантности, но и попросту испортит блюдо. Не все знают, что розмарин и лавр – специи, взаимоисключающие друг друга, иными словами – либо розмарин, либо лавровый лист.

Имбирь. Пряный запах и слегка жгучий вкус делают его приятной добавкой к мясу, но и в кондитерском деле он очень популярен. В медицинских целях используют имбирный чай при простудных заболеваниях.

Куркума. Очень богата эфирными маслами и кроме кулинарных свойств (добавляют в блюда из риса, овощей, при приготовлении салатов и соусов) широко известна в косметологии. Известно, что куркума обладает выраженным антибактериальным действием, а также способствует очищению крови; ее добавляют в антибактериальные и очищающие маски и используют при лечении язвы желудка. Куркума с посконником – отличное средство для снижения холестерина.

Мускатный орех. Кондитеры и кулинары используют при приготовлении сладких блюд – десертов, выпечки, а также блюд из мяса и грибов. Этот плотный маслянистый орешек, предварительно натертый на терке если его пожевать, то он, избавляет от запаха алкоголя и табака, а если вдыхать эфирные масла мускатного ореха, то помогает при заложенности носа. Пряности возбуждают аппетит, улучшают вкусовые качества блюд, способствуют перевариванию и усвоению пищи. Приятного аппетита!

Но давайте про наши родимые...

Материал из Википедии – свободной энциклопедии

Чеснок (лат. *Allium sativum*) – многолетнее травянистое растение; вид рода Лук семейства Амариллисовые (*Amaryllidaceae*) подсемейства Луковые (*Allioideae*), ранее помещался в самостоятельное, ныне упразднённое семейство Луковые (*Alliaceae*).

Популярная овощная культура у многих народов по всему миру, что объясняется острым вкусом и характерным запахом, связанным с наличием в составе растения органических сульфидов (тиоэфиров). Дольки луковицы («зубчики») используются в качестве посевного материала, употребляются в пищу (в сыром или приготовленном виде, как приправа). Листья, стрелки и цветоносы также съедобны в основном у молодых растений.

Чеснок широко используется в медицине благодаря антисептическому действию.

Черемша. В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.

Репчатый лук – одна из важнейших овощных культур. Луковицы и листья используются в консервной промышленности, как приправа к салатам, винегретам, грибам, овощным и мясным блюдам, а также как пряно-витаминная закуска и вкусовая добавка к супам, соусам, подливкам, фаршам.

Чаще всего лук употребляется в сыром виде или поджаренным на сале или растительном масле до золотистого цвета. Сырой лук отлично дополняет колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с салом.

Пастернак. Употребляют как пряность. В кулинарии в основном используется корень пастернака, так называемый *белый корень*. Его варят, запекают в духовке, используют в салатах и зимних супах.

Тмин. Считается одной из самых почитаемых пряностей на Востоке. Эта специя известна человечеству уже много столетий. Тмин ценили и ценят до сих пор за вкусовые и целебные свойства, которыми он обладает. Это действительно уникальное растение. Заправка для салата с тмином – одна из самых полезных для наших салатов.

Состав: оливковое масло – 150 г, сок лимона – 50 г, сок из половины лимона, тмин – 1 ст. л. нагретого тмина.

Взбить венчиком. Настоять полчаса. Соус-заправка готова. Не солить. Лимон прекрасно заменяет и оттеняет вкус заправки.

Фенхель. Фенхель овощной по праву можно считать диетическим продуктом. В пищу употребляются нижние мясистые черешки, похожие на кочанчики, в них содержится большое количество витаминов и минеральных веществ, а также кумарины и флавоноиды. И еще у него есть одно замечательное полезное свойство – он снижает уровень холестерина в крови, а так же обеспечивает хороший тонус мускулатуры.

Фенхель овощной применяют в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам, его можно тушить, отваривать, употреблять в сыром виде; листья в свежем виде добавляют в различные салаты в качестве приправы, их можно сушить или замораживать. Вкус необычный, сладковатый, запах немного напоминает анис, но очень приятный.

Перед употреблением корни и листья с черешками отрезают, а с кочанчиков снимают наружный слой листьев. Хранить овощной фенхель рекомендуется в холодильнике в упакованном виде, но не более недели.

Сельдерей употребляется в пищу в вареном виде, в сушеном и в виде отваров. Его добавляют в блюда, приготовленные из мяса, можно использовать в салатах и подавать в качестве гарнира. Но лучше всего рекомендуется употреблять в сыром виде, потому что только так в нем сохраняются все его целебные и уникальные свойства. Очень полезен суп из этого овоща.

Сельдерей используют в кухнях разных стран. Листья, корни и стебли растения нежнее и сочнее, чем, к примеру, у всем известной петрушки, хотя они и считаются близкими ботаническими родственниками. Итальянцы говорят, что сельдерей насыщает организм большим зарядом энергии и его хорошо употреблять в любом виде. А вот в Англии считают, что ничто не может украсить блюдо таким пикантным ароматом, как король-сельдерей. Сельдерей добавляют в жирные блюда из дичи, в тушеные блюда и в соленья. А вот блюдам, которые готовятся из баклажанов, фасоли, картофеля и капусты, сельдерей придает изысканную терпкость аромата, так как во всех его частях содержатся летучие эфирные масла.

Укроп. Обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом. Используется в свежем, сушеном или соленом виде. Для консервирования овощей, приготовления ароматного уксуса берут укроп в фазе цветения или плодоношения. Сушеный укроп употребляется в различных смесях пряностей и для приготовления блюд.

Молодые листья укропа используют как вкусовую ароматическую приправу к горячим и холодным блюдам, солят и сушат впрок; зелень и плоды – для отдушки кондитерских изделий, чая, маринадов, солений, квашеной капусты. Растение содержит фитонциды и при засолке овощей не только придает им специфический вкус, но и предохраняет от плесени и порчи.

Эфирное масло укропа широко применяют в пищевой, консервной, ликеро-водочной и мыловаренной промышленности.

Петрушка. Одна из повсеместно распространенных приправ, практически нет более важного ингредиента в американской, европейской, африканской и восточной кухне. Ее употребляют свежей, сушеной, замороженной и очень редко соленой. Есть два вида обыкновенной листовой петрушки – обыкновенная петрушка и кудрявая. Полезными и широко используемыми у обоих видов являются корни, листья, семена. Листья петрушки добавляют в сэндвичи, салаты, спагетти, пиццы, пироги, мясные, рыбные, грибные блюда, супы; часто используются в виде украшений. Листовая петрушка хорошо сочетается с рисом, картофелем, мясом и птицей. В Южной Европе петрушка входит в состав традиционной смеси ароматов для приготовления супов или соусов. После приготовления ее удаляют.

Кинза. Используется наравне с укропом, петрушкой и луком для приправы всевозможных блюд.

АНЕКДОТ.

Я никак не могу уснуть спокойно, пока на кухне в холодильнике мерзнет еда.

Консервирование плодов и ягод

Варенье, повидло, джем для герметического консервирования приготавливаются обычным способом. Затем готовым продуктом наполняют банки, закупоривают их герметически и стерилизуют: варенье – 20 минут, повидло – 30 минут, соки – 15 минут, пюре фруктовое – 20 минут, соус – 30 минут (из расчета на полулитровую банку). Отсчет времени ведется с момента закипания воды в кастрюле (выварке).

Особенно хороши для герметического консервирования компоты. Фрукты и ягоды в этих консервах сохраняют свою форму, аромат и вкус. Для приготовления компотов можно использовать следующие рецепты.

Компот из земляники и клубники

Рецепт 1. У 3 кг зрелых, неповрежденных ягод удалите плодоножки. Осторожно сложите ягоды в решето или дуршлаг и хорошо промойте под краном или опустив несколько раз в таз с чистой водой (воду каждый раз меняйте).

Пока вода стекает, приготовьте сахарный сироп: 600 г сахара, 2 стакана воды. Прокипятить 2–3 минуты.

Уложите ягоды в таз для варенья и залейте горячим сиропом.

Дайте выстояться в течение 2 часов, время от времени встряхивая таз и снимая пену.

Затем выньте ягоды шумовкой и разложите их поровну в банки. Сироп из-под ягод подогрейте, добавьте 200 г сахара.

Когда сахар растворится, прокипятите сироп 1–2 минуты и горячим залейте ягоды.

Банки закупорьте герметически, наденьте зажимы и поставьте в горячую воду. Нагрейте воду до кипения и стерилизуйте компот в течение 15 минут, затем охладите банки, не вынимая их из горячей воды, постепенно подливая в кастрюлю холодную воду.

Рецепт 2. Промойте 5 кг ягод, сцедите воду. Сложите ягоды в эмалированную посуду, пересыпая их 1,5 кг сахара с примесью 10 г поваренной соли. Поставьте ненадолго в прохладное место. Затем выньте шумовкой ягоды, разложите их в банки и залейте соком, выделившимся из ягод. Закупорьте банки, поставьте в теплую воду и, нагрев ее до кипения, стерилизуйте компот 20 минут. Остудите банки, подливая в кастрюлю холодную воду.

Компот из малины

Рецепт 1. Удалите у 2 кг ягод плодоножки, сложите ягоды в банки и залейте горячим сахарным сиропом, приготовленным из 650 г сахара и 2,5 стакана воды.

Укупорьте банки и поставьте в кастрюлю с горячей водой. В кипящей воде стерилизуйте 5 минут. Охладите банки, подливая в кастрюлю холодную воду.

Рецепт 2. Удалите у 1 кг ягод плодоножки. Промойте ягоды в решете под краном или опуская в чистую воду. Когда вода стечет, сложите ягоды в банки и залейте остуженным сиропом из 1 кг сахара и 5 стаканов воды. Поставьте банки в теплую воду и, нагрев ее до кипения, стерилизуйте 20 минут.

Компот из вишен

Хорошо вымойте 5 кг зрелых, неповрежденных вишен. Уложите их в полулитровые банки и залейте горячим сахарным сиропом из 1,4 кг сахара и 4,5 стакана воды. Банки укупорьте и стерилизуйте 15 минут в кипящей воде.

Компот из черешни

3 кг черешен вымойте и уложите плотно в банки. Залейте черешню горячим сахарным сиропом из 1 кг сахара и 1 л воды с добавлением 1 г лимонной кислоты. Закупорив банки, стерилизуйте их в течение 20 минут.

Компот из слив

Вымойте 1,5 кг слив, наколите их тонкой деревянной спицей. Уложите плоды в банки и залейте горячим сахарным сиропом, приготовленным из расчета: для кислых сортов 650 г сахара и 1,75 стакана воды, а для сладких – 400 г сахара и 3 стакана воды. Укупоренные банки простерилизуйте: кислые сливы в течение 5 минут, сладкие – 15 минут.

Компот из персиков

Зрелые, цельные плоды опустите на 2–3 минуты в кипяток. Слейте кипяток и, залив персики холодной водой, снимите с них кожицу. Затем удалите косточки, крупно нарежьте плоды и уложите плотно в полулитровые банки; залейте горячим сахарным сиропом из 550 г сахара и 1 л воды, закупорьте и стерилизуйте компот 20 минут в кипящей воде.

Компот из абрикосов

Хорошо промытые, немного недозрелые абрикосы уложите в банки и залейте горячим сиропом из 400 г сахара и 3 стаканов воды. Закупоренные банки стерилизуйте в кипящей воде в течение 15 минут.

Компот из айвы

Зрелые плоды вымойте, очистите, удалите сердцевину и порежьте на ломтики толщиной 20 мм. Очищенную айву сложите в слабый раствор лимонной кислоты (3 г лимонной кислоты на 1 л воды), иначе плоды потемнеют. Кожицу с айвы прокипятите в течение получаса в небольшом количестве воды. Отвар процедите, сложите в него вынутую из раствора лимонной кислоты айву и варите, пока не станет мягкой (30–45 минут). Откиньте айву на решето или дуршлаг, сполосните холодной водой и сложите в банки. В отваре растворите сахар (на 3,25 стакана отвара 400 г сахара), прокипятите полученный сироп и залейте айву в банках. укупорив банки, стерилизуйте компот 30 минут в кипящей воде.

Компот из кизила

Кизил переберите, удалите плодоножки, хорошо промойте ягоды и откиньте на дуршлаг или решето. Когда стечет вода, ягоды уложите в банки и залейте кипящим сахарным сиропом из 1 кг сахара и 1 л воды. Банки закупорьте, поставьте в горячую воду и, доведя ее

на сильном огне до кипения, стерилизуйте на слабом огне: полулитровые банки 10 минут, литровые – 12, затем выньте банки, насухо оботрите, остудите на воздухе и снимите зажимы.

Это были рецепты из книги о вкусной и здоровой пище.

А вот **универсальный житейский рецепт** приготовления компотов, когда ягод в изобилии, а банок не хватает:

в чистые банки сложить ягоды до самого верха. Залить кипятком. Через 15 мин слить в кастрюлю и добавить воды. Ягоды в банке осядут. Если их по объёму станет меньше половины, пустите содержимое одной банки на добавку.

В каждую банку насыпать сахарный песок. В трёхлитровую банку стакан, в банки меньшего объёма хватит и полстакана. Так как сахар в данном случае не играет роль консерванта, то его количество не имеет значения.

Залейте ещё раз закипевшей водой. Ещё раз слейте уже получившийся сироп. Добавьте в него воды. Вскипятите в третий раз. Залейте и укупорьте. Всё.

Получится очень насыщенный концентрированный компот, который зимой можно будет разбавить по вкусу. Так что нет необходимости плодить лишние банки с консервированной водой.

АНЕКДОТ.

Вот мне всегда интересно было – кто определяет, что корм для кошек стал еще вкуснее?!

Маринованные чеснок и лук

В апреле 1982 года я впервые побывала во Владивостоке в служебной командировке. Расскажу только ту подробность, которая относится к теме нашей книги.

Там на прилавках овощных магазинов в круглых аквариумах продавались маринованные лук и чеснок. В связи с резкой переменой географического местоположения у меня началось обострение. Но я всё же купила несколько граммов диковинного для меня деликатеса и попробовала. Как говорил Аркадий Райкин: «Вкус специфический!» Но мне понравился, и, приехав домой, я стала делать эту закуску. Правда, не в «промышленных» масштабах, а всего несколько пол-литровых баночек. Иногда он идёт как закуска, иногда как гарнир к мясу.

Вот рецепт:

Чеснок консервированный

В данном случае речь идёт о чесночных стрелках.

Моя мама их всегда выламывала и отдавала курам для повышения яйценоскости. А свекровь научила резать его на сантиметровые палочки и жарить. Очень вкусно! Как грибы. Но мы сейчас будем эти стрелочки заготавливать на зиму.

• *Исходные продукты:*

стрелки чеснока
вода
соль
листья смородины
лист хрена
лавровый лист
перец горошком
вишнёвые листья
гвоздика
лимонная кислота

• *Порядок действий.*

Подготовить баночки.

Приготовить рассол:

1 литр воды, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара.

Вскипятить.

3. В баночки плотно уложить чесночные стрелки.

4. Залить их кипящим рассолом.

5. Прикрыть крышкой, дать настоять от 5 минут и дольше. Чем больше банка, тем больше время.

6. Слить рассол обратно в кастрюлю.

7. Ещё раз довести до кипения.

8. Опять залить.

9. В третий раз в рассол бросить листья смородины, лист хрена, лавровый лист, перец горошком, вишнёвые листья, гвоздику.

10. Довести до кипения.

11. В каждую баночку всыпать лимонную кислоту. На пол-литровую хватит пол чайной ложки, начиная с литровой и больше – ч. л.

12. Залить рассолом. Если попадут листочки – ничего страшного.

13. Закупорить.

14. Накрыть чем-нибудь тёплым. У меня это бывший пуховый платок и старое махровое полотенце.

Рецепты приготовления чесночных зубчиков и мелкого лука отличаются тем, что после того, как я очищу шелуху, засыпаю весь чеснок или лук в кипящий рассол. Минуты через три—четыре вынимаю шумовкой. Лук нужно обдать холодной водой, чтобы убрать горечь. Раскладываю по банкам и далее по рецепту со стрелками.

Если сыря не много, его можно положить в дуршлаг и опустить в кипящий рассол, чтобы потом не ловить его в кастрюле поодиночке.

АНЕКДОТ.

– Скотина, мой за собой посуду!

– Не могу... Копыта мешают!

Рецепты от бабушки Литоновой

Это рецепты из тетради бабушки Литоновой. Пунктуация и стиль изложения оставлены без изменений, только где есть возможность – переведено на метрическую систему.

Маринованный чеснок

Взять чеснок молочной зрелости. Снять плёнку и залить водой на 1 сутки. Воду можно два раза поменять.

- *Сироп:*

2 стакана уксуса 9 %,

1 стакан воды.

На 3-литровую банку 2 ст. л. соли с горкой.

АНЕКДОТ.

А я люблю чесночок, он колбаской пахнет.

Икра кабачковая

- *Пропустить через мясорубку:*

2–4 средних кабачка – 4 кг

10 штук моркови – 2 кг

10 некрупных луковиц – 1 кг

полведра зелёных помидоров – 2 кг.

1 стакан масла растительного – 200 гр.

чеснок 2 головки

свекла 2–3 шт.

3 ст. л. соли

3 ст. л. сахара.

3 часа варить на медленном огне, затем добавить 0,5 стакана манки, 1 ч. л. лимонной кислоты. Через 5 минут разложить в сухие банки.

Салат из зелёных помидоров

- Ведро зелёных помидоров – 4 кг

10 некрупных луковиц – 1 кг

5–10 штук моркови – 1 кг

Неполное ведро перца – 1 кг

Нарезать, посолить по вкусу.

1 стакан воды

1 стакан подсолнечного масла

Поставить варить. После закипания варить 30 мин. Добавить ложечку лимонной кислоты, разложить по банкам и закатать.

Салат с рисом

- Небольшое ведро помидоров – 3 кг
- Неполное ведро перца – 1 кг
- 5-10 штук моркови – 1 кг
- 10 некрупных луковиц – 1 кг,
- Всё порезать дольками.
- 2 стакана масла – 400 граммов
- 6–8 ст. л. сахара
- 2 ст. л. соли.

Когда всё это закипит, добавить 1–2 ст. л. риса и варить ещё 30 минут, затем разложить по банкам, добавить лимонную кислоту или уксус и закатать.

Кетчуп

- 2 кг помидоров
- 1 кг кислых слив или торн
- 1 кг кислых яблок
- 1 кг лука
- 200–300 г сахара
- 2–3 бутона гвоздики
- 10 г (1 ч. л.) красного перца
- 2 ст. л. соли

Всё порезать, или пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю и варить, помешивая, 2 часа.

Остудить, протереть через дуршлаг, хотя можно и не делать этого.

Добавить 2 ч. л. лимонной кислоты, 2–3 лавровых листа. Довести опять до кипения. Разлить по банкам, закатать.

Лечо

- 4 кг помидоров
- 2 головки чеснока
- 2 горошины чёрного перца

Прокрутить в мясорубке или пропустить через соковыжималку.

Варить 15 минут.

- 1 стакан растительного масла
- 1 стакан сахарного песка
- 2 ст. л. соли

Варить ещё 15 минут.

5 кг болгарского перца почистить, нарезать, всыпать в томаты и варить ещё 15 минут.

Расфасовать по полулитровым банкам, добавить в каждую по пол чайной ложке лимонной кислоты и закупорить.

Капуста квашеная

В 5-литровую банку плотно набить нашинкованную капусту и натёртую на крупной тёрке морковь. Залить холодным рассолом. *Рассол:* на два литра воды 3 ст. л. с горкой соли. На два дня оставить в тёплом месте.

Обязательно протыкать до самого доньшка, лучше всего деревянной спицей.

На третий день слить рассол и в нём растворить 2 ст. л. сахара. Опять залить. Убирать в холодильник. Вечером капуста готова.

Если нужна заготовка на длительный срок, то рассол готовится следующим образом: в 3-литровую банку с капустой и морковью:

- 2 лавровых листа
- 3 таблетки аспирина
- 1 л воды
- 1 л соли с горкой
- 3 ст. л. сахара
- 2 ст. л. уксуса 70%

Залить, закупорить.

Помидоры соленые зеленые в бочку

В бочку положить укроп, петрушку, перец горький и сладкий, вишневые листья, 5 головок чеснока, все помидоры сложить, можно несколько яблок. На 10 л воды 0,5-литровая баночка соли, все перемешать и залить. Как начнет мутнеть, можно убирать в погреб.

Консервы в томате

- 4 кг помидор
- 1 кг лука
- 1 кг моркови
- 1 стакан сахара
- 3 ст. л. соли
- 1 стакан растительного масла
- 6 ст. л. 9 %-ого уксуса.

Рыбу варим в глубокой сковороде 15–20 минут, добавляем немного воды и растительное масло. Томаты пропускаем через мясорубку, добавляем натертую морковь, затем порезанный лук, сахар, соль и варим 40 минут. Затем кладем рыбу. Поварить и закатываем в стерилизованные банки.

Сок томатный

Помидоры пропустить через соковыжималку, варить минут 15 можно в мешочке опустить кориандр. Кипятить до полного исчезновения пены, затем разлить по стерильным банкам и укутать одеялом. Соль – 10 г на 1 л сока (1 ч. л.), 1–2 ст. л. сахара.

Кетчуп (второй вариант)

3 кг помидоров, 0,5 кг яблок, 0,25 лука. Все нарезать и варить, пока лук не станет мягким! Затем измельчить блендером и варить 50 минут. В конце добавить соль 1,5 ст. л., 1,5 стакана сахара. Не забывайте помешивать, иначе пригорит. Перец красный и черный – по вкусу! 50 граммов яблочного уксуса. Снять с огня и закатать в баночки. Можно добавить кислые и сладкие яблоки, головку чеснока и смесь перцев. Фантазируйте!

Баклажаны на зиму

- По 10 килограммов баклажан
репчатого лука
помидоров
болгарский перец
2 стакана воды
1 стакан 9 %-ого уксуса
1 стакан растительного масла
2 ст. л. сахара
1 ст. л. соли.

В большую эмалированную кастрюлю заложить слоями все овощи: баклажаны, перец, лук, помидоры – верхний слой, все залить маринадом и тушить 30–40 минут.

Маринад: уксус, масло, вода, соль, сахар. Когда будет готово, разложить в стерильные банки, укутать их и оставить до остывания. Выход – 3,5 л.

Грузди маринованные

Маринад: на 1 л воды 2 ст. л. соли можно 0,5 ст. л. сахара, перец горошек, лавровый лист. Когда закипит – добавить 1 ч. л. уксусной эссенции.

Отдельно варить грибы: 2–30 минут. Когда остынут – разложить в банки, на дно положить укроп. Все залить остывшим или теплым маринадом, сверху растительное масло, чтобы не образовалась плесень. Закрывать только пластмассовыми крышками. Грузди очень долго остаются беленькие, хрустящие и не кислые!

Капуста с помидорами

- *На 1 литр рассола:*
2 ст. л. соли
3 ст. л. сахара
1 чайная ложка уксусной эссенции или лимонной кислоты

Все вскипятить. Нашинковать капусту, натереть морковь, порезать болгарский перец, измельчить чеснок, все смешать. Положить на дно лавровый лист, перец горошком, 2 зонтика укропа. Помидоры пересыпать капустой, т. е. полученной овощной смесью, положить 3 таблетки аспирина и залить горячим рассолом. Закатать металлической крышкой и укутать.

Лечо

- *Потребуется:*

помидоры – 4 кг
перец – 5 кг
сахар – 1 стакан
соль – 2 ст. л.
растительное масло – 1 стакан
уксус 9 % – 2 ст. л.

Помидор 4 кг пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, затем положить перец, все это кипятить 30 минут, снять, добавить уксус и разложить по банкам.

Баклажаны по-корейски

- *Состав:*

2 кг баклажанов
0,5 кг сладкого перца
3 шт. лука
3 шт. моркови
1 головка чеснока
1 ч. л. перца
1 ст. л. воды
200 граммов масла без запаха
150 граммов 9 %-ого уксуса.

- *Приготовление.*

В кастрюлю наливаем 2,5 л воды, добавляем 4 ст. л. Соли. Когда закипит, выкладываем нарезанные вдоль на 4 части баклажаны, но не до конца, и варим минут 10, затем их вынимаем и остужаем.

Нарезаем перец соломкой, лук полукольцами, морковь по-корейски, остуженные баклажаны кубиками, выдавить чеснок, петрушку и остальные ингредиенты, все тщательно перемешать и оставить на 12 часов, можно на сутки. Потом раскладываем по баночкам и стерилизуем 30 минут. Укутывать не надо, выход 5 шт.

Капуста квашеная

В 3-литровую банку положить 2 лавровых листа, 3 таблетки аспирина и, не очень плотно набить капусту. Залить на 1 литр воды 1 л. соли с верхом и 3 л. сахара, затем 2 ст. л. уксуса 70 %.

В 5-литровую банку плотно набить капусты вместе с морковью. Залить холодным рассолом (на 2 л воды 3 ст. л. с горкой соли). Два дня дать постоять в теплом месте (обязательно протыкать). На третий день слить рассол и в нем растворить 2 ст. л. Сахара. Поставить в холодильник – и все: вечером капуста готова!

Помидоры с морковной ботвой

В 3-литровую банку укладываем морковную ботву, 3–4 хвостика на банку, помидоры. Заливаем кипятком и оставить до остывания. Затем все слить и добавить воды, общая емкость должна быть 5 литров. Добавить 20 ст. л. сахара, 5 ст. л. соли, 350 граммов 9 %-ого уксуса. Как закипит залить банки и закрыть.

Квашенные томаты

Помидоры укладываем в банки, кладем приправу, какая нравится.

5 ложек – 250 сахара, 150 – соли, 250 мл уксуса 9 % в холодную воду и этим маринадом заливаем помидоры, затем нагреваем крышки капроновые и закрываем.

Перед закрытием в каждую банку по 3 таблетки аспирина. Это 0,5 г.

Как получить 9 %-ный уксус:

14 ст. л. воды добавить 2 ст. л. 70 %-ого уксуса, и будет 9 %-ный.

Сало в тузлуке

- Сало 2 кг
- Соль крупная – 1 стакан
- Чеснок – 5–7 зубчиков
- Лавровый лист – 4–5 штук
- Черный перец – по вкусу
- Вода – 5 стаканов
- Картофелина – 1 шт.

Кипятим воду с солью, добавляем перец, лавровый лист. Проверим картошкой: если она плавает, значит, соли достаточно. Остужаем до комнатной температуры, сало кладем в 3-литровые банки, перекладывая чесноком, лаврушкой, заливаем тузлуком. Оставляем на 3–6 дней и – можно кушать!

Капуста квашеная (второй вариант)

В 3-литровую банку набить капусту с морковью, сверху засыпать 2 ст. л. крупной соли и залить холодной кипяченой водой, настаивать два дня при комнатной температуре (обязательно протыкать). Затем рассол слить в кастрюлю и добавить 2 ст. л. меда и снова залить капусту. Через 2–3 часа можно кушать. Можно добавить лавровый лист и перец.

Греческая закуска на зиму

- Помидоры – 2,5 кг
- Болгарский перец – 1 кг
- Морковь – 1 кг
- Фасоль – 1 кг
- Лук репчатый – 0,5 кг
- Чеснок – 0,5–1 стакан
- Петрушка, кинза – 1 кг
- Лук зеленый – 1 пучок
- Растительное масло – 250 г
- Соль 45 г
- Молотый красный перец по вкусу.

• *Приготовление:* Фасоль замочить на ночь, утром слить воду и отварить до полуготовности.

Взять 8-литровую кастрюлю, налить масло и дать закипеть.

Овощи помыть. Морковь натереть на крупной терке, перец почистить и порезать на 4 части, помидоры пропустить через мясорубку. В кипящее масло бросить перец, лук, морковь и жарить до готовности. Затем добавить фасоль и томатное пюре. Тушить полчаса. Затем добавить зелень и тушить еще пол часа. Чеснок почистить, мелко порубить, добавить в массу и тушить 5 минут. Посолить по вкусу, добавить красный перец. Готовую закуску плотно уложить в банки, закатать и поставить вверх дном, дать остыть. Получается 5–6 литровых банок.

Салат из баклажанов

- 1 кг баклажанов
- 1 кг помидоров
- 1 кг лука
- 1 кг моркови
- 1,5 ст. л. соли
- 1,5 ст. л. сахара
- 100 граммов 9 %-ого уксуса
- 200 граммов растительного масла

Все порезать, оставить на 30–40 минут. Варить 15 минут, разложить по банкам и закрыть. Поставить вверх дном и укутать до остывания.

Огурцы, консервированные холодной водой

- Огурцы – 2 кг
- Укроп – 3 штуки соцветий
- Листья хрена – 1 шт.
- Чеснок – 4 зубчика
- Перец черный – 3 горошины
- Смородина черная – 5 шт.
- Перец стручковый – по желанию
- Горчица порошок – 0,5 ч. л.
- Соль – 100 граммов
- Пищевая сода – для мытья банок.

Банки вымыть с пищевой содой, хорошо сполоснуть водой. Огурцы не обрезать, в банки сложить всю зелень, затем огурцы, желательно до самого верха. Соль растворить в воде, залить огурцы, сверху посыпать сухой горчицей, прикрыть крышками, под банки поставить тару, чтобы стекала лишняя вода. Солятся около 5 дней.

Если на огурцах образовался мутный налет, а рассол стал немного прозрачен, то огурцы готовы.

Слить весь рассол. Залить холодной водой из-под крана и снова слить, чтобы удалить всю муть. Еще раз залить водой холодной. Между огурцов не должно быть пузырей. Если они есть, их удалить и закатать банки металлической крышкой, переворачивать не нужно. Если крышка вздуется, то открыть, долить воды и вновь закатать. Но лучше не рисковать.

Капуста по-гурьевски

Капусту режем крупными кусками вместе с кочерыгой, свеклу кружочками, кусочками горький перец, чистим чеснок.

В глубокую кастрюлю складываем слоями капусту, свеклу, чеснок, горький перец, перец горошком, и так почти доверху, не доходя до края банки 5 см. Кипятим воду, солим, как будто чуть-чуть пересоленное первое блюдо! Заливаем кипятком капусту с овощами, ставим гнет в виде тарелки и закрываем крышкой. Через 4–5 дней капуста готова. Говорят, что рассол полезен при болезнях ЖКТ.

Кабачки маринованные

• *На 4 литровые банки:*

3 кг кабачков

2 литра воды

1 стакан сахара

3 ст. л. с горкой соли

250 граммов 9 %-ого уксуса, зелень (укроп, лист хрена)

4 зубчика чеснока

1 ч. л. перца горошком, лавровый лист.

Кабачки шайбами опустить в кипящий маринад (вода, соль, сахар, лавровый лист, черный перец) и держать 5–7 минут, помешивая. Выключить и разложить кабачки в банки. Маринад вскипятить и залить кабачки два раза, закрутить, перевернуть, укутать.

Помидоры с малиновыми листьями

• *На одну 3-литровую банку:*

помидоры 2 кг

листья малины 3 шт.

5–8 зубчиков чеснока

2 ст. л. соли

5 ст. л. сахара

1 ст. л. 9 %-ого уксуса.

Банку вымыть и вытереть насухо. Уложить малиновые листья, помидоры. Залить кипятком минут на 20. Слить воду и сварить маринад, добавить соль, сахар, уксус. В банки положить чеснок, залить, закатать, перевернуть и остудить.

Остренькие огурцы

• Огурцы – 4 кг

Маринад – 1 стакан

Сахар – 3 ст. л.

Соль – 1 ст. л.

1 стакан 9 %-ого уксуса

1 стакан растительного масла

1 ч. л. молотого перца,

2 ст. л. горчицы.

Для маринада все соединить и перемешать. Огурцы порезать на дольки или кружочки, выдержать 2 часа (через каждые 30 минут мешать). Затем довести до кипения и варить, пока огурцы не поменяют цвет, затем разложить по банкам, укутать, хранить в прохладном месте.

Вишневый джем

- 3 кг вишни
- 1 кг сахара
- 1 ч. л. соды

Ягоды помыть, удалить косточки, прокрутить в мясорубке, выложить в емкость с толстым дном и варить 40 минут, помешивая, на сильном огне (будет зеленая пена, ее не убирать). Варить до покраснения массы. Затем добавить сахар и довести до кипения, уменьшить огонь. Мешать постоянно, варить 40 минут. Готовый джем разложить по банкам.

Салат на зиму с рыбой

- 5 кг помидоров (через мясорубку)
- 3 кг скумбрии (порезать мелко)
- 2 кг лука полукольцами
- 2 кг моркови на крупную терку

Лук и морковь обжарить отдельно. Пропущенные помидоры варить 10 минут, затем добавить 4 ст. л. соли без верха, неполный стакан сахара, 8 шт. перца, 3 лавровых листа. Рыбу положить в томаты, 5 минут кипятить. Затем добавить морковь и лук. Опять кипятить 40 минут. Затем добавить 1 ст. л. уксусной кислоты и закатать в банки.

Салат из овощей ассорти на зиму

В чистые баночки положить на дно горошек черного перца, 2 лавровых листа, огурцы кружочками, помидоры дольками, лук кольцами, перчик болгарский и снова огурцы, помидоры, перец, лук и залить крутым кипятком сиропом и стерилизуем.

На один литр холодной воды – 1,5 ст. л. сахара с верхом, 1 ст. л. без горки соли, все вскипятить и поставить на газ, кипятком заливаем, предварительно положить 1 ст. л. уксусной кислоты. Стерилизовать поллитровую банку – 10 мин, литровую – 15 мин.

Икра кабачковая «царевна»

- 3 кг кабачков
- 1 кг моркови
- 1 кг лука
- 4 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. соли
- 0,5 л растительного масла
- Сахар по вкусу

Нарезать все продукты и немного поварить в воде, остудить и прокрутить через мясорубку. Тушить с маслом и водой после отварных овощей 1 час, помешивая, добавить уксус, соль, сахар и еще варить 1 час.

В горячем виде разложить по банкам, закрутить и перевернуть, закутать одеялом до остывания.

Выход 4,5 литра.

Перец по-московски

Перец очистить от семян, нарезать и подержать 30 секунд в горячей воде. Разложить в стерильные банки и залить кипящим рассолом.

- *Рассол:*
 - 2 ст. л. воды
 - 2 ст. л. соли
 - 1 ст. л. сахарного песка
 - 1 стакан столового уксуса
 - 1 ч. л. растительного масла.

Маринованный чеснок

С чеснока молочной зрелости снять пленки и залить водой на 1 сутки. Воду можно менять раза два.

- *Сироп:*
 - 2 стакана уксуса 9 %, 1 стакан воды.

На 3-литровую банку 2 ст. л. соли сверху.

Салат из зеленых помидоров

- 4 кг помидоров
- 1 кг лука
- 1 кг моркови
- 1 кг перца.

Все нарезать, посолить по вкусу и оставить на 6 часов. Затем слить воду, добавить 1 стакан сахара, 1 стакан воды, 1 стакан растительного масла и поставить варить. После закипания варить 30 минут, потом добавить 1 ст. л. уксуса, разложить в банки и закатать.

Помидоры дольками

В чистую банку кладем помидоры нарезанные на 2–4 части. Заливаем холодным сиропом, стерилизуем, добавляем уксус и закрываем.

- *Сироп.*
 - На 1 литр воды 3 л. песка, 1 л. соли, специи, лук, зелень.
 - Кипятим, остужаем, уксус 9 %. 1 ст. л. на 3 литра.

Варенье из одуванчиков (мед)

Нарвите 200 желтых соцветий.

Тщательно промойте цветки и залейте их 1 литром воды (в кастрюле должны оказаться только желтые лепестки). Оставьте на сутки настаиваться. Добавьте 2 стакана сахарного

песка и один тертый лимон (с цедрой). *Кстати, говорят, что лимон можно заморозить и потом уже натереть. Я попробовала, мне не понравилось. Но вдруг у вас получится.*

Варите одуванчики в кипящей воде 15–20 минут. Дайте смеси остыть, после чего процедите через марлю. Очищенную жидкость залейте в банку и поставьте в холодильник. Несколько часов – и мед годов. Он будет душистым, густым и янтарно-прозрачным, как желе.

Прекрасное лекарство, особенно для детей, если использовать его как жаропонижающее.

Квашеная капуста

- 8 кг капусты
- 100 граммов чеснока
- 100 граммов хрена
- 50–100 граммов зелени петрушки
- 300 граммов свеклы
- Те, кто любит поострее, могут добавить стручки красного перца.

- *Рассол:*

На 4 литра воды 200 грамм крупной соли, 200 граммов сахара.

Вымойте и почистите овощи, у капусты удалите кочерыжки. Кочаны порежьте на куски приблизительно по 200–300 граммов. Мелко нарежьте очищенный чеснок и петрушку. На терке натрите хрен. Но его можно пропустить через мясорубку прямо в полиэтиленовый пакет, чтобы глаза не щипало. Свеклу порежьте крупными кубиками. Все продукты плотно уложите в эмалированное ведро. Рассол вскипятите и дайте ему немного остыть. Теплым рассолом залейте капусту. Сверху накройте крышкой и положите груз.

На двое суток оставьте ведро в комнате, затем переставьте в более прохладное место. Спустя 5 дней капуста готова – красивая и вкусная.

К столу можно подавать целыми кусками или порезать и полить растительным маслом.

От того, как измельчена капуста – нашинкована, нарублена, порезана крупными кусками, зависит её вкус.

АНЕКДОТ.

Изучил состав любимых сосисок, котлет и колбасы. Оказалось, что я страстный вегетарианец.

Зеленый горошек

1 вариант

- *Для заливки:*
- 1 л. воды
- 0,5 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. сахара

Горох очистить, залить холодной водой, добавить соль, сахар, довести до кипения и варить 30 минут. Отделить горох на дуршлаг, плотно уложить в банки. Жидкость, в которой варился горох, процедить через несколько слоев марли, подогреть и залить ею горох, стерилизовать 30–40 минут.

2 вариант

•Для заливки:

1 л воды 30–40 г соли

15 г сахара

0,250 л 6 %-ого уксуса

Горох вымыть и сварить 15–20 минут. Горячим разложить в стерильные банки, залить кипящей заливкой и укупорить.

Дикорастущие растения, или дикоросы

Но Степан Аркадьич, хотя и привыкший к другим обедам, все находил превосходным: и травник, и хлеб, и масло, и особенно полоток, и грибки, и крапивные щи, и курицу под белым соусом, и белое крымское вино – все было превосходно и чудесно.

Л. Толстой «Анна Каренина»

Моя мама, прожившая войну в подростковом возрасте, реально знала, что такое голод. Хлеб по карточкам, лепёшки из лебеды, мороженая картошка. Она всю жизнь в самые сытые годы из богатства разносолов на столе выбирала круглую картошку с чёрным хлебом. Говорила, что, наверное, никогда не сможет его наесться. Это что-то сродни блокадному синдрому.

А выжить им помогло знание свойств и полезностей дикоросов. Но в нашей семье после войны никогда их не было на столе, потому что они ассоциировались с голодным временем. А папа терпеть не мог тыкву и морковь потому, что всё его детство прошло на пареной тыкве и морковном чае.

Сейчас, когда, слава Богу, не стоит так остро вопрос пропитания, можно вспомнить о растениях, которые оч-чч-чень полезны, вкусны и питательны и могут стать большим разнообразием на вашем столе.

Меня очень интересует тема использования наших родных дикоросов в пищу. Перепробовав всё, я предлагаю рецепты трав и растений, которые можно использовать в кулинарии.

Несколько слов про общие правила сбора дикорастущих трав.

Собирать дикорастущие растения лучше всего в сухую погоду и желательно те, которые растут в тенёчке, не повреждённые и не поеденные насекомыми. Сортировать листья лучше сразу на месте сбора, так будет дольше, зато лучше качество сырья.

Конечно, травой отравиться гораздо сложнее, чем грибами, но если вы в этом не разбираетесь, то безопаснее всего проконсультироваться у знающего человека. А ещё лучше, посоветоваться с врачом, чтоб убедиться, что у вас нет аллергии на какие-то растения.

Варенье из мяты

Все надземные части мяты содержат эфирное масло с освежающим, приятным вкусом и ароматом. Основной его компонент – ментол, который обладает местно-обезболивающим, спазмолитическим и антисептическими свойствами. Раствор ментола в валерианово-ментоловом эфире (валидол) применяется при стенокардии. В листьях содержатся каротин и бетаин, урсоловая (около 0,3 %) и олеановая (около 0,12 %) кислоты. Эфирного масла в листьях – 2,2–2,75 %, в соцветиях – 4–6 %.

Мята может использоваться как приправа при приготовлении различных заготовок и блюд, так и заготавливаться самостоятельно в сушеном виде и в виде варенья.

- *Вам потребуется:*
два пучка мяты – 300 г
1 лимон
1 кг сахара.

Мелко порезать листья мяты вместе со стеблями, лимоны вместе с кожурой, засыпать половиной сахара. Дать настояться сутки, чтоб листья пустили сок.

На следующий день добавить стакан воды и варить, помешивая, минут десять.

Опять настаивать сутки. После этого массу отжать, настой процедить, добавить оставшийся сахар и варить до готовности. Горячее варенье разлить в банки и закатать.

Лопух

В деревенском детстве лопух нам был интересен только как липкая игрушка. Но это, полезное, лечебное и съедобное растение. В пищу употребляются корни и листья. Особенно популярны в питании корни лопуха – печеные, обжаренные, вареные и маринованные. В Китае и Японии это растение считается деликатесом.

По вкусу корни лопуха напоминают картофель и могут заменять его в супах и борщах. Из высушенных и размолотых корней получают муку, из которой пекут вкусные лепешки, жарят котлеты. Если корни измельчить, высушить и поджарить, то получится хороший заменитель кофе, а если добавить щавель или уксус, то можно сварить вкусное повидло и подавать его к чаю. Из молодых листьев готовят салаты и супы.

Вот выдержка из книги В. П. Махлаюк «Лекарственные растения в народной медицине»:

«Лопух представляет собой двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой до 1,5 м с крупными сочными стержневыми корнями.

Стебель прямой, ребристый, красноватого цвета, листья черешковые, крупные, цветы сиреневого цвета, собраны в шаровидные корзинки диаметром 3–3,5 см. Лопух растет по всей территории нашей страны. Чаще всего он встречается около жилья, по пустырям, у дорог.

Наиболее ценен корень лопуха. Из него получают репейное масло, которое издавна используется для укрепления волос. Отвары и настои из корней лопуха применяют как мочегонное средство, при желудочно-кишечных заболеваниях.

Эффективным считается отвар из листьев лопуха с медом при болезнях печени, желчного пузыря, запорах. Как наружное средство водный настой из лопуха используют для полоскания при ангине, орошении полости рта при насморке.

Как овощное растение лопух культивируется во Франции, Бельгии, США, Китае, Японии, где его выращивают примерно так же, как у нас капусту. Вначале из семян получают рассаду, а затем ее высаживают в грунт. К осени образуются белые сочные корнеплоды с приятным сладковатым вкусом».

Пюре из лопуха

Молодые листья лопуха (1 кг) моют, измельчают в мясорубке, добавляют 100 г соли, перец по вкусу, укроп и измельченный щавель. Все тщательно перемешивают, перекладывают в трехлитровую банку и хранят в холодильнике. Используют для приготовления супов, салатов и в качестве приправы к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

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.