



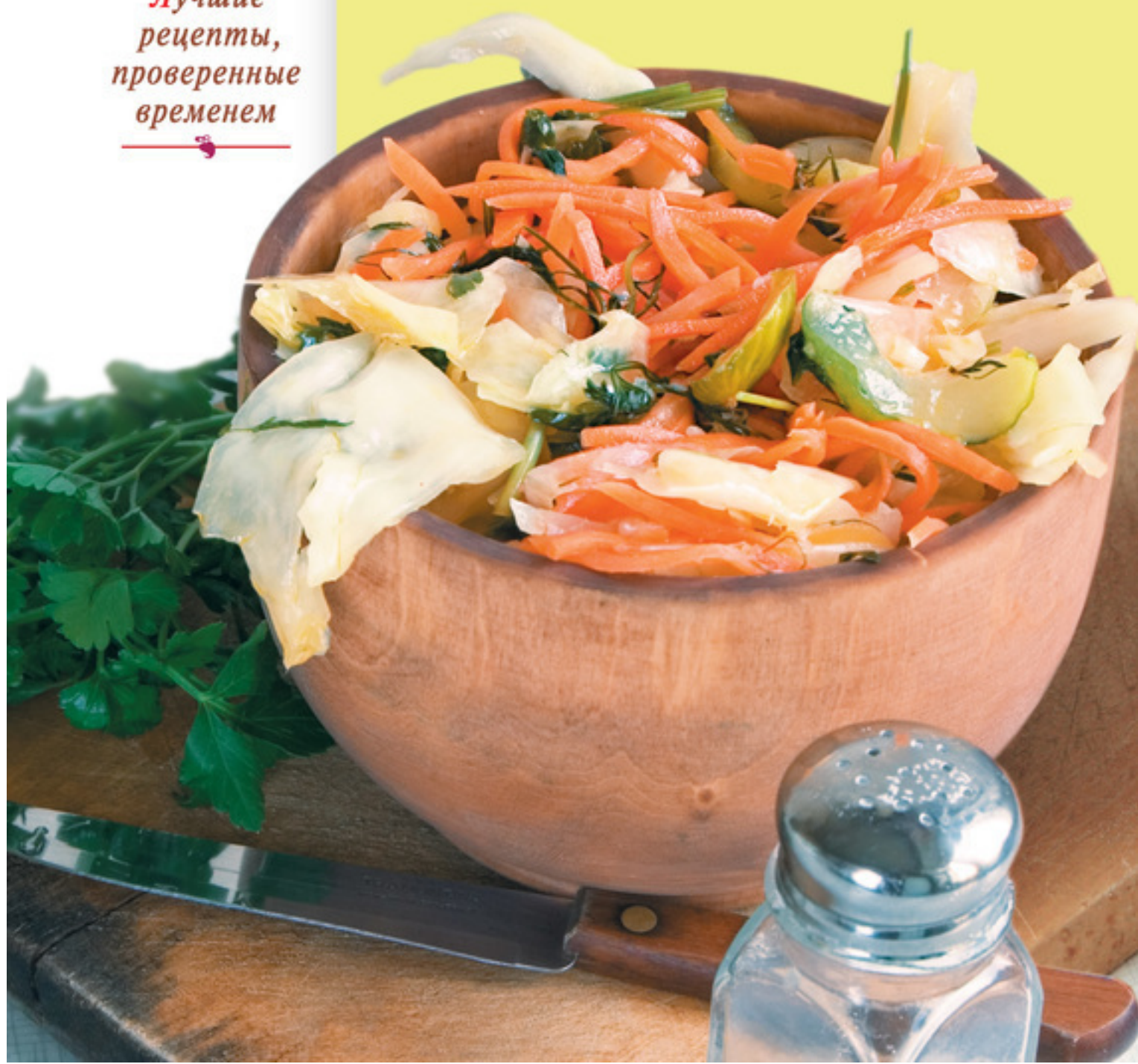
*Домашние
технологии*

*Точные
пропорции*

*Секреты
приготовления*

*Лучшие
рецепты,
проверенные
временем*

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ В БАНКАХ



Лакомка

Живые витамины в банках

«ЭКСМО»

2016

УДК 641/642
ББК 36.91

Живые витамины в банках / «Эксмо», 2016 — (Лакомка)

ISBN 978-5-699-28214-2

Книга знакомит читателей со всевозможными способами консервирования и заготовок в домашних условиях, позволяющими максимально сохранить полезные свойства овощей, фруктов и зелени. Вы узнаете о всевозможных способах консервирования, о хранении домашних консервов и многое другое.

УДК 641/642
ББК 36.91

ISBN 978-5-699-28214-2

, 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Мастер-класс по консервированию – основные правила и приемы	8
Ароматы лета круглый год	8
Подготовка овощей и фруктов к консервированию	9
Тепловая обработка овощей	10
Бутилирование, пастеризация или стерилизация	11
Емкости, банки и крышки для длительного хранения	13
Хранение и использование консервов	15
Травы и специи, используемые в консервировании	16
Краткая энциклопедия фруктов, ягод, овощей	17
Соление, квашение, маринование	24
Огурцы малосольные ускоренного засола	25
Огурцы малосольные с яблоками	26
Огурцы с брусникой	27
Огурцы с клюквой	28
Огурцы с гвоздикой и корицей	29
Огурцы крепкого посола	30
Огурцы, маринованные с мятой	31
Огурцы, пастеризованные с укропом	32
Огурцы, соленные с водкой	33
Огурцы в огуречном соке	34
Огурцы, маринованные с крыжовником	35
Огурцы, соленные с красной смородиной	36
Огурцы, соленные с патиссонами	37
Переросшие огурцы, соленные дольками	38
Огурцы квашеные	39
Огурцы в собственном соку	40
Огурцы, соленные в бочке	41
Огурцы острые жгучие	42
Огурцы в томатном соке	43
Томаты малосольные	44
Томаты, соленные с луком и морковью	45
Томаты фаршированные маринованные	46
Томаты, фаршированные овощами с рисом	47
Томаты, маринованные с базиликом	48
Томаты маринованные	49
Томаты, консервированные без кожицы	50
Томаты, маринованные с репчатым луком	51
Томаты, маринованные в соке красной смородины	52
Томаты, маринованные с крыжовником	53
Томаты, маринованные с вишневым листом	54
Томаты, маринованные со сливами	55
Томаты в яблочном соке	56
Томаты с медом	57
Томаты с гроздьями калины	58
Томаты в томатном соке	59
Томаты с растительным маслом	60

Томаты зеленые маринованные	61
Томаты острые фаршированные	62
Томаты квашеные	63
Капуста квашеная (классический рецепт)	64
Капуста квашеная и «провансаль»	66
Капуста гурийская	68
Капуста, быстроквашенная с медом	69
Капуста, быстроквашенная со сладким перцем	70
Капуста, быстроквашенная в свекольном соке	71
Капуста, квашенная и маринованная с укропом и хреном	72
Капуста кимчи (по-корейски)	73
Капуста с виноградом	74
Капуста со сливами	75
Капуста, маринованная с яблоками	76
Капуста белокочанная, маринованная с морковью	77
Капуста, квашенная по-армянски	78
Капуста, квашенная по-чешски	79
Цветная капуста маринованная	80
Цветная капуста, маринованная в кисло-сладкой заливке	81
Цветная капуста, засыпанная солью	82
Цветная капуста с томатным соком	83
Кольраби, маринованная в сладко-кислой заливке	84
Кольраби квашеная	85
Краснокочанная капуста маринованная	86
Брюссельская капуста в кисло-сладкой заливке	87
Голубцы овощные острые деликатесные	88
Перец сладкий маринованный	89
Перец жгучий маринованный	90
Перец, маринованный с чесноком	91
Перец, маринованный в кисло-сладкой заливке	92
Консервированный печеный перец	93
Перец сладкий в томатном соке	94
Перец, фаршированный морковью и репчатым луком	95
Перец, фаршированный сельдереем	96
Перец, фаршированный баклажанами	97
Соломка из сладкого перца в маринаде	98
Баклажаны жареные, маринованные	99
Баклажаны в острой заливке	100
Баклажаны, консервированные с чесноком	101
Баклажаны острые	102
Баклажаны соленые	103
Баклажаны «тешин язык»	104
Баклажаны с картофелем в томатном соусе	105
Баклажаны с овощным фаршем в томатном соусе	106
Баклажаны, маринованные с фасолью	107
Баклажаны фаршированные квашеные	108
Баклажаны по-гречески	109
Баклажаны по-болгарски	110
Кабачки, консервированные по-мелитопольски	111

Конец ознакомительного фрагмента.

112

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ В БАНКАХ



© ООО «Издательство «Э», 2016

© ООО «Альди-Принт», 2008

Мастер-класс по консервированию – основные правила и приемы

Ароматы лета круглый год

В обычных условиях продукты портятся быстро – срок хранения овощей и фруктов при комнатной температуре не более двух недель, на балконе – до нескольких месяцев, в погребе или подвале – месяца три или четыре. Но многие ли могут похвастаться наличием подвала или другим идеальным местом хранения? В то же время сезон свежих овощей, зелени и фруктов весьма не долговечен. А так хочется сохранить ароматы лета, побаловать свою семью витаминами, достойно сохранить урожай. Красивые вкусные заготовки могут стать украшением любого праздничного стола, выступив в роли исключительных холодных закусок.

Среди больших плюсов консервирования нельзя не упомянуть дешевизну процесса – разумеется, если вы используете плоды своего сада или огорода. Это достойный способ существенно сэкономить бюджет семьи на многие месяцы. Но самым главным и неоспоримым достоинством является все же неповторимый вкус и аромат плодов, овощей и ягод собственного урожая, выращенных экологически чистым способом и законсервированных в соответствии с сезоном. Собранные и немедленно законсервированные перцы, томаты, клубнику и сравнить нельзя с гидропонными бледными подобиями без вкуса, запаха и витаминов, выращенными зимой.

Эта книга предлагает всестороннюю информацию о практически всех видах консервирования и заготовок овощей, фруктов и ягод. Вначале мы поговорим о необходимых правилах и приемах консервирования, выборе тары и оборудования, способах сохранения продукта, сочетании трав и специй, особенностях фруктов и овощей и видах консервирования, которые идеально будут им соответствовать.

Надеемся, что наша книга станет вашим помощником и откроет новые пути для творчества в домашней алхимической лаборатории, называемой КУХНЕЙ.

Подготовка овощей и фруктов к консервированию

При подготовке овощей и фруктов к консервированию пользуйтесь ножами из нержавеющей стали – простые ножи разрушают витамин С, а плоды от них темнеют.

- При обработке белокочанной и краснокочанной капусты сначала удаляют верхние листья, а затем – кочерыжку.
- При обработке брюссельской капусты кочаны срезают со стебля и промывают в холодной воде непосредственно перед консервированием.
- При обработке цветной капусты кочан опускают на 15 минут в соленую воду для удаления из нее насекомых. Затем зачищают соцветия.
- Капусту кольраби очищают от кожицы и моют.
- У молодых огурчиков срезают только плодоножку, а у крупных огурцов плодоножку следует срезать с кусочком мякоти.
- Томаты моют, сортируют и при необходимости срезают мякоть у плодоножки.
- У перца, предназначенного для фарширования, делают кольцевой надрез около плодоножки и удаляют ее вместе с семенами. В других случаях перец разрезают вдоль, а затем удаляют плодоножку и сердцевину с семенами.
- Стручки фасоли и гороха перебирают, надламывают концы стручков и удаляют жилки, соединяющие створки. Очень длинные стручки можно разрезать на части.
- Зеленый лук перебирают и промывают.
- У репчатого лука отрезают дно, очищают и моют в холодной воде.
- У лука-порея удаляют верхние листья, разрезают его вдоль и промывают.
- Шпинат, щавель и зелень перебирают, удаляют корешки и промывают в большом количестве воды.
- Кабачки и баклажаны моют, срезают тонкий слой кожицы (если это необходимо). Крупные кабачки и баклажаны разрезают на куски, у кабачков удаляют семена.
- Тыкву моют, очищают, разрезают на куски и удаляют семена.

Тепловая обработка овощей

- Бланширование – кратковременная обработка овощей горячей водой или паром. Используется для сохранения натурального вида при консервировании. Сливы бланшируют в кипящей воде, чтобы на кожице образовались невидимые трещины (сетка), которые предохраняют плоды от разваривания и растрескивания. Патиссоны и белокочанную капусту бланшируют для придания им упругости и сохранения естественного цвета, баклажаны и перец – для удаления излишней горечи. При бланшировании яблок, груш, айвы размягчается ткань плодов, улучшается цвет и повышается качество консервов.

- Варка на пару более предпочтительна, она используется для сохранения вкуса и предотвращения потери питательных веществ. Для варки на пару лучше всего использовать специальные кастрюли – пароварки. Овощи в пароварке варят до готовности, готовность проверяется ножом или вилкой. При варке овощей в воде их закладывают в кипящую воду, закрывая кастрюлю крышкой. Варить их следует как можно быстрее, чтобы максимально сохранить питательные вещества. После варки большинства овощей воду сливают, а овощи откидывают на дуршлаг, чтобы их вкус не ухудшился. Мороженные овощи закладывают в кипящую воду, не давая им оттаивать.

- Припускание – прогревание овощей в небольшом количестве жидкости или с жиром без воды. Во время припускания жидкость не должна покрывать продукт полностью, а посуда с овощами должна быть закрыта крышкой. Овощи, легко выделяющие воду (тыква, кабачки, помидоры и т. д.), припускаются без добавления жидкости. Овощи, не выделяющие влагу (репа, морковь и т. д.), требуют добавления жидкости и жира.

- Жарка – наиболее распространенный вид тепловой обработки овощей. При этом подготовленные овощи кладут на сковороду с растительным маслом или жиром, нагретым до 150 °С, солят и обжаривают до образования румяной корочки. До готовности овощи можно довести в духовке. Подготовленные овощи (кабачки, баклажаны, лук, морковь, белые корни) обжаривают до появления белого дыма на подсолнечном или рафинированном хлопковом масле.

- Тушат овощи в закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона. При тушении можно добавить репчатый лук, коренья, томат-пюре.

- Пассерование – легкое обжаривание кореньев, овощей, муки (с жиром или без жира) перед закладкой в соус или фарш.

- Обжаривание, пассерование и тушение применяется в процессе приготовления различных закусочных консервов, заготовок из овощей и других продуктов.

Бутилирование, пастеризация или стерилизация

Бутилирование, пастеризация или стерилизация значит консервирование продукта путем нагревания в емкости, обычно в стеклянной бутылке или банке. Нагревание убивает вредные организмы и создает частичный вакуум, что герметически закупоривает бутылку, предохраняя продукты от порчи. Такой нагревательный процесс не сложен, а результат его впечатляющий: консервированный продукт сохраняет качество и вкус неизменными.

Большинство бактерий, портящих продукты, погибают при температуре от 74 до 100 °С. Такую температуру легко получить, нагревая продукт, вареный или сырой, в обычной водяной бане. Размер банки или бутылки, температура продукта во время помещения его в ванну и уровень его кислотности являются теми факторами, которые определяют время и температуру проведения процедуры. Кислотность является самым важным показателем. Чем больше кислоты в продукте, тем легче уничтожить вредные организмы нагреванием. Продукты, содержащие много кислоты, такие как фрукты и помидоры, полностью стерилизуются при температуре не выше точки закипания воды – 100 °С. Однако продукты с низким содержанием кислоты, включающие почти все свежие овощи, нуждаются в более тщательной обработке. Низкокислотные продукты могут содержать термостойкие споры, которые причиняют опасное для жизни отравление – ботулизм. Эти продукты должны пройти процесс обработки высокими температурами в специальных условиях для гарантии безопасности. Необходимый результат нельзя получить, обрабатывая продукты в обычных скороварках. Во всяком случае, цвет, текстура и вкус этих продуктов могут значительно измениться под воздействием высоких температур. Замораживание часто оказывается более практичным способом их консервирования.

Фрукты и помидоры можно стерилизовать в различных видах. Твердые фрукты, такие как груши и абрикосы, обычно стерилизуют целикомыми или порезанными крупными кусками. Более мягкие фрукты, ягоды при нагревании развариваются, и их чаще стерилизуют в виде соков или сиропов. Помидоры подходят почти для всех видов обработки.

Чтобы сохранить цвет и вкус, заготовки следует хранить в прохладном (от 4 °С до 15 °С), темном и сухом месте. Большинство заготовок сохраняется в течение года, но если появится подозрительный запах или цвет, от консервов нужно немедленно избавиться. И никогда не следует пробовать такой продукт на вкус.

Существует два основных способа стерилизации. Метод горячего консервирования – логическое продолжение обработки горячего, отваренного продукта – может быть использован и для сырого продукта. Продукт укладывается в нагретые банки, заливается горячей жидкостью и проходит процесс стерилизации. При холодном консервировании сырой продукт укладывается в непрогретые банки, заливается холодной жидкостью и помещается в холодную воду.

У каждого метода свои преимущества. Процесс горячего консервирования короче по времени, и если продукт уже отварен, он мало теряет в объеме и его больше уместится в банку. Метод холодного консервирования продолжительнее, но лучше сохраняет цвет, текстуру и вкус продукта.

Во всех случаях вода, в которую погружают банки, должна медленно нагреваться до стерилизующей температуры. Вредные организмы погибнут при 100 °С, но такая высокая температура не всегда необходима. В зависимости от кислотного уровня некоторые продукты могут быть стерилизованы уже при температуре 74 °С. Чем ниже температура стерилизации, тем лучше сохраняются качества, присущие свежему продукту. Время процесса зависит от самого продукта, от того, в каком он виде – целикомый или порезанный, – и от размера банок.

Какой бы продукт вы ни бутилировали, оставляйте пустое пространство между крышкой и продуктом в 1,5–2,5 см.

Стерилизовать продукт можно в любой емкости с плотно закрывающейся крышкой, необходимо только, чтобы эта емкость была по меньшей мере на 10 см выше банок. На дно емкости положите металлическую решетку, она не даст банкам соприкоснуться с нагреваемым дном. Свободное пространство над банками, целиком погруженными в воду, не позволит кипящей воде убегать через край.

Емкости, банки и крышки для долговременного хранения

Для долговременного хранения консервы должны быть плотно закрыты и запечатаны, чтобы избежать попадания в них вредных бактерий. В зависимости от содержимого, одни консервы более подвержены порче, чем другие, и защита от воздействия воздуха может быть разной – от простой крышки из вошеной бумаги, защищающей от влаги, до создания вакуума, который полностью исключает воздух.

Обычная крышка подходит для джемов, желе и мармеладов, которые содержат такой высокий процент сахара, что сами по себе противодействуют росту бактерий. Кружок вошеной бумаги и внешняя обертка от пыли – самая не дорогостоящая крышка для таких консервов. Кружок плотно накладывается на поверхность консервируемого продукта, когда он еще очень горячий – не ниже 82 °С, – для того чтобы на поверхности не осталось воздуха. Внешняя пылезащитная крышка изготавливается из ткани и полиэтиленовой пленки. Крышку вырезают немного шире горловины банки и закрепляют резинкой или ниткой. Закрывать консервы пылезащитной крышкой нужно, когда они еще очень горячие или совсем холодные. Закрывание при температуре между этими крайними точками приведет к скоплению влаги на поверхности консервируемого продукта и тем самым создаст среду, благоприятную для развития плесени.

Обычные крышки эффективны только для хранения консервов в прохладном, сухом, проветриваемом помещении. Если у вас нет таких помещений, закрывайте консервы запечатывающими крышками.

Можно купить специальные закручивающиеся в пол-оборота крышки, пригодные для большинства современных банок для варенья. Можно использовать крышки с зажимами и закручивающиеся по резьбе. Какие бы запечатывающие крышки вы ни использовали, вошенная бумага не нужна. Но крышки должны запечатываться, когда консервируемый продукт находится в горячем состоянии, чтобы не образовалась благоприятная среда для дрожжевых и плесневых грибов.

Для проверки герметичности консервов, запечатанных крышками с зажимами, снимите зажим, когда консервы остынут, и осторожно поднимите банку за стеклянную крышку. Если крышка останется прижатой к банке, значит, консервы запечатаны герметично. Храните такую банку без зажима, повторное установление зажима может нарушить герметизацию. Чтобы проверить консервы, запечатанные двойной закручивающейся крышкой, сначала снимите заворачивающуюся верхнюю крышку, затем приподнимите банку за нижнюю. Если крышка не отходит, значит, консервы запечатаны как следует. Не восстанавливайте верхнюю крышку, храните банку без нее, чтобы не нарушить герметизацию. Крышки с зажимом и на резьбе – самые распространенные, но существует и много других, как и способов проверки на герметичность. Всегда следуйте инструкции изготовителя.

Для бутылок, запечатанных пробками, не нужна иной проверки, кроме наклона в сторону. Если жидкость не вытекает, значит, все в порядке. Обычные пробки все же могут пропускать воздух, поэтому для герметичности залейте их воском.

Использование банок в консервировании должно производиться в соответствии с инструкциями изготовителя. Резиновые кольца и крышки иногда могут использоваться только однократно, поэтому обновляйте свой домашний арсенал новыми крышками и резинками.

Нагревание стерилизует емкость, равно как и продукт, который в ней находится. Банки и бутылки для повторного консервирования перед употреблением необходимо стерилизовать. Сначала промойте емкости, крышки и крепления в горячей воде с мылом или питьевой

содой, затем тщательно вытрите, положите в большую кастрюлю и залейте с верхом горячей водой. Накройте крышкой, прокипятите 5 минут и снимите с огня. Не вынимайте банки из кастрюли до начала консервирования. Перед использованием вытрите насухо полотенцем.

Хранение и использование консервов

Каким бы методом консервирования вы ни воспользовались и какой бы продукт ни консервировали, ваши заботы не должны ограничиться только процессом обработки продукта и запечатыванием. Чтобы консервы оставались вкусными, необходим тщательный уход. Исключая продукты, законсервированные в холодильнике, храните остальные консервы в темном, сухом и прохладном месте – идеальная температура – в пределах от 4 до 15 °С. Зафиксируйте дату приготовления консервов: на емкости, в которых находятся консервированные продукты, наклейте этикетки с указанием содержимого и даты приготовления, а также укажите срок годности, исходя из рекомендаций. Если консервируемый продукт начнет издавать подозрительный запах, его цвет изменится, появятся пузырьки или нарушится герметизация, то лучше не рисковать, а избавиться от этого продукта немедленно.

В поддерживаемых в исправном состоянии шкафах и кладовках такое случается редко. Длительное хранение, во всяком случае, не является больше главной причиной консервирования продуктов, и ваши консервы не должны застаиваться долго на полках. Консервы, конечно, можно подержать подольше, но, как всякая полезная пища, они должны быть употреблены в соответствующие сроки.

Травы и специи, используемые в консервировании

Травы и листья используются в консервировании, но играют второстепенную роль. Исключением является имеющий сильный аромат лавровый лист, используемый во многих рецептах консервирования. Разница между травами и листьями, с одной стороны, и специями, с другой, иногда чисто условная: специи приготавливаются обычно не из листьев и трав, а из других частей растений.

Гвоздика, например, – это сушеные цветочные бутоны, палочки корицы – скрученные полоски коры одноименного дерева, а кардамон, кориандр и горчица – семена. Мускатный орех – это плод, имеющий приятный вкус и аромат; мускатный «цвет» приготавливают из сетчатой оболочки мускатного ореха. Ягоды можжевельника, горький перец, ягоды гвоздичного дерева и зерна перца – плоды, которые используют в сушеном виде. Укроп – это и трава, и специя, листья, цветки и семена – все используется в консервировании.

Большинство специй можно использовать и целикомыми, и измельченными в порошок – у каждой своя собственная роль в консервировании. Целиковые специи, размятые пестиком в ступке для высвобождения из них масел или, как делают с имбирным корнем, раздавленные ножом, испускают слабый аромат. Но у них есть другие преимущества. Завязанные в узелок из муслиновой ткани, целиковые специи можно готовить вместе с другими компонентами блюда и удалить перед бутилированием. Целиковыми специями часто ароматизируют уксус, в отличие от порошкообразных специй они не делают жидкость мутной.

Свежемолотые специи, измельченные в мелкий порошок при помощи пестика в ступке, в ручной или электрической мельнице для молки, выделяют более сильный аромат.

В продаже часто можно встретить молотые специи. Куркума, например, корень из семейства имбирных, редко продается целиком. Паприка – это неострая смесь сушеного сладкого перца; кайенский перец – напротив, очень острая комбинация различных горьких перцев. Горчичный порошок часто ароматизируют куркумой и другими специями, в дополнение он содержит пшеничную муку, что помогает горчице лучше смешиваться с жидкостями.

Целиковые специи дольше сохраняют свой аромат, чем молотые, но и те и другие быстро его теряют, если подвергаются воздействию воздуха и солнечных лучей. Хранимые в плотно закрытом состоянии в сухом темном месте, они не потеряют свой аромат в течение года и дольше.

Краткая энциклопедия фруктов, ягод, овощей

Абрикос. В плодах абрикоса содержится до 27 % сахара, 3,8 % яблочной, лимонной и винной кислоты, пектин, крахмал, дубильные вещества, минеральные соли и витамины. Благодаря очень высокому содержанию пектинов абрикосы используют для приготовления наиболее ценных мармеладов, разнообразных джемов, варений (иногда вместе с ядром), а также для приготовления мармеладов из других ягод и фруктов, где не хватает собственных пектинов. Из абрикосов готовят соки, экстракты, сиропы.

Апельсин. Цитрусовое дерево с шаровидной кроной семейства рутовых. Его родиной считается Южный Китай. В России первые апельсины, где выращивали апельсины, появились в начале XVII в. В настоящее время у нас продается около 200 различных сортов и форм плодов апельсина, которые широко используются в кулинарии. Многочисленные сорта апельсина культивируют более 4 тысяч лет. В плодах апельсина содержатся сахара, лимонная кислота, витамины С, группы В, Р, в кожуре – эфирное масло. В домашней кулинарии апельсины используются как в свежем, так и в переработанном виде. Из них готовят соки, джемы, конфитюры. Из корочек апельсина получают эфирное масло и готовят цукаты.

Арбуз. Род однолетних травянистых растений семейства тыквенных, пищевая и кормовая культура. Происходит арбуз от диких растений тропической Африки, в Древнем Египте он был известен еще 4000 лет назад. Столовый арбуз – ценный пищевой и диетический продукт, содержащий 6–12 % сахаров, 1,5 % клетчатки и гемицеллюлозы, 1–2 % пектиновых веществ, каротин, витамины А, В, С и Р, соли натрия, кальция, железа, магния и др. В пищу арбуз употребляют в свежем и соленом виде, приготавливают цукаты, пастилу и мед. Употребление арбуза в пищу рекомендовано при заболеваниях почек, печени, желудка, для лечения подагры и некоторых заболеваний сердца. Благодаря высокому содержанию железа плоды арбуза полезны при малокровии.

Баклажан. Плоды содержат соли железа, калия, натрия, фосфора, меди и др., сравнительно много кобальта, марганца, витамина В₁. Сахара – 3,2–4,6 %, белки – 0,6–1,4 %, жиры – 0,1–0,4 %, клетчатка – 1,4 %, также имеется рутин и никотиновая кислота (витамин РР). Баклажан обладает не только прекрасными вкусовыми качествами, но и лечебными свойствами: способствует стимуляции кроветворения при малокровии, снижает уровень холестерина в крови, противодействуя тем самым развитию атеросклероза. Рекомендуют употреблять баклажаны при сахарном диабете и заболеваниях почек, они полезны людям пожилого возраста, больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, наличие большого количества калия усиливает работу сердца и способствует выведению из организма жидкости. Чаще всего из баклажанов готовят икру. Их также тушат в сметане, с томатом и чесноком; запекают с сыром и яйцами; жарят с помидорами, луком и рисом, готовят овощное рагу; солят и маринуют. При всех способах употребления плоды моют. Кожицу снимают в основном при приготовлении икры.

Барбарис. Красные ягоды кустарника барбариса, кислые на вкус. Используются в варке варенья, пасты, джема, при мариновании фруктов, овощей и мяса; подаются к жареному мясу, птице, дичи.

Брусника. Плотная ягода кустарника семейства вересковых. Она богата пищевыми волокнами, содержит витамины С, А, умеренные количества калия, магния, кальция, железа. Варенья, кисели из брусники способствуют восстановлению пониженного аппетита. Приготавливают также бруснику моченую, квашеную, брусничную воду (как аперитив и замену кваса), морс, пастилу.

Вишня. Вишня возбуждает аппетит, благоприятно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта, используется как бактерицидное, отхаркивающее и мягкое слаби-

тельное средство. Плоды вишни помогают при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, болезнях суставов. В народной медицине мука, приготовленная из ядрышек вишневых косточек, используется при лечении подагры, маточных кровотечений, язвы желудка, мочекаменной болезни, а также при камнях в почках и печени. В плодах вишни содержатся глюкоза, фруктоза, лимонная и яблочная кислоты, азотистые, дубильные и красящие вещества. В состав вишни входят пищевые волокна, которые способствуют выведению шлаков из организма, и минеральные вещества (калий, медь, железо, магний, фосфор). Из вишни готовят варенье, джемы, сиропы, компоты, кисели, морсы, наливки, настойки и т. п. Листья вишни используются при мариновании и квашении овощей.

Голубика. Крупная черная с сизоватым налетом ягода кустарника семейства вересковых. Содержит магний, фосфор, железо, кальций, медь, витамины С, В₁, В₂, РР. Полезна голубика при малокровии, для стимуляции поджелудочной железы. Голубика способствует оздоровлению кишечника.

Груша. Богата биоактивными веществами. Плоды груши содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), витамины А, В₁, В₂, Е, Р, РР, С, каротин, фолиевую кислоту, катехины, азотистые вещества, пектины, минеральные соли железа, марганца, йода, кобальта, меди, калия, молибдена, кальция, дубильные вещества, клетчатку. В плодах груш содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с депрессией.

Рекомендуемые сорта для консервирования и заготовок: *Детская*. Раннелетний сорт, начинает созревать в конце июля – начале августа (в зависимости от погодных условий), когда в садах еще нет спелых яблок. Плоды ярко-желтые, округлые, некрупные, но очень сладкие, сочные, отличного вкуса. Кроме десертного назначения можно использовать для различных домашних заготовок. Особенно вкусными получаются из них компоты и варенья. *Видная*. Летнего срока созревания (середина – конец августа). Плоды крупные (150–180 г), удлинненно-грушевидной формы, красивого зеленовато-желтого цвета с оранжевым румянцем. Мякоть очень сочная, нежная, кисловато-сладкая, отличного десертного вкуса. Из плодов Видной кроме обычных видов переработки (соки, компоты, варенье) можно делать очень простое в приготовлении пюре. *Велеса*. Один из самых лучших сортов осеннего срока потребления. Плоды сочные, сладкие, с гармоничным сочетанием сахара и кислоты, с нежной маслянистой мякотью. Крупные (150–180 г), зеленовато-желтые, с гладкой и чистой поверхностью, округло-грушевидной формы. Пригодны для любых домашних заготовок, но обычно расходятся в свежем виде. В холодильнике могут сохраняться до середины ноября. *Дюймовочка*. Плоды Дюймовочки настолько сладкие, сочные и вкусные, что их полюбит каждый, кто хоть раз попробует. Характерной особенностью плодов является сплошь оржавленная золотисто-коричневая поверхность кожицы. Но это не недостаток, а сортовая особенность, свойственная некоторым южным сортам. Сорт осеннего срока потребления, в холодильнике плоды сохраняются до ноября – декабря. *Верная*. Плоды позднего осеннего срока потребления (до ноября – декабря), желтовато-зеленые, среднего размера, с очень сочной кисло-сладкой мякотью, хорошего вкуса, универсального назначения.

Ежевика. Плоды одноименного кустарника высотой до 1,5 м. С тройчатыми листьями и белыми цветками в щитковидных кистях. Ягоды – черные или черно-красные с сизым налетом, многокостянки, по форме очень напоминают малину. Плоды ежевики в пищу используют в свежем виде, возможна заморозка или консервирование в виде варенья, мармелада, желе, сока. Собирают ежевику только в сухую погоду.

Земляника. Плоды одноименного многолетнего травянистого растения высотой до 30 см с желтовато-белыми цветками. Плоды – красные конические или яйцевидные сложные семянки. Растет в лесах, на опушках, полянах. Земляника – вкусная и сочная ягода, содер-

жащая железо, фосфор, витамины С, В₁, В₂, Е, РР. Употребляют ее в свежем виде, варят компоты, варенья, делают морсы.

Кабачки. Плоды содержат белка 0,55 %, сахара около 4 %, жиров – 0,13 %, а также витамины С, РР и др. Предпочитает плодородные легкие почвы. Молодые плоды (зеленцы) используют в пищу после кулинарной обработки – их варят, фаршируют, консервируют.

Калина. Кустарник высотой до четырех метров с плодами-костянками яйцевидной или шаровидной формы, красного цвета и горько-кислого вкуса. Свежие плоды едят с медом, сахаром, готовят из них кисели, варенья, компоты, настойки.

Капуста белокочанная. Белокочанная капуста по срокам созревания делится на ранне-, средне- и позднеспелую. Раннюю капусту употребляют свежей, для квашения она не пригодна. Более позднюю белокочанную можно есть в сыром виде, квасить, тушить и даже... сушить. Самые поздние сорта созревают к концу осени и употребляются в основном в свежем виде.

Капуста краснокочанная, как и белокочанная, бывает ранняя, средняя и поздняя. По количеству витамина С она почти вдвое превосходит белокочанную. Очень вкусна маринованная красная капуста. Сок из нее с добавлением сахара рекомендуется пить при кашле.

Капуста цветная. В пищу употребляют ее цветоносные побеги. Хранится плохо, поэтому цветную капусту нужно либо использовать свежей, либо мариновать.

Клубника. Плоды одноименного вечнозеленого многолетнего растения высотой 15–40 см с белыми цветками. В плодах клубники много органических кислот, дубильных и красящих веществ, витаминов С, В₁, В₂, В₆, Е, РР. Употребляется клубника в свежем виде, из нее готовятся варенья, морсы, компоты, различные десерты.

Костяника. Плоды одноименного травянистого растения высотой до 30 см с тройчатыми, на длинных черешках листьями и мелкими белыми цветками в щитковидных соцветиях. Ягоды – крупные, сочные, кисло-сладкие ярко-красные многокостянки. Употребляется костяника в свежем виде, используется для приготовления желе, сиропа, варенья, морса.

Крыжовник. Плоды могут быть опушенными или голыми. Ягоды округлые или продолговатые. Их полезно употреблять в пищу при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, ожирении, малокровии и авитаминозе. Плоды крыжовника богаты витаминами и микроэлементами.

Кукуруза. Початки кукурузы отличаются прекрасными вкусовыми и питательными свойствами. В зерне кукурузы находятся важные для организма человека минеральные вещества: соли калия, кальция, магния, железа, фосфора. Ее белок содержит незаменимые аминокислоты: лизин и тиртофан. Кукуруза сахарная богата витаминами Е, В, РР и аскорбиновой кислотой. Зародыш кукурузного зерна, который занимает почти треть зерна, содержит 35 % жира. Ее используют в маринованном, вареном, сушеном виде.

Лук репчатый. Богат витаминами, особенно много их в зеленых листьях. Содержит много сахаров – 2,4–14 % (в зависимости от сорта), белка и эфирных масел. Обладает бактерицидными свойствами за счет наличия летучих эфирных соединений, которые одновременно придают луку приятный аромат и вкус. По вкусу сорта лука репчатого разделяют на острые, полуострые и сладкие. Форма луковицы бывает округлая, плоская и удлиненная. Репчатый лук – один из самых необходимых и потребляемых овощей. Норма его потребления в год на одного человека до 10 кг. Используется в свежем и переработанном виде. Помимо высокой питательной ценности, имеет благотворные диетические свойства.

Лук-порей. В отличие от всех других овощей при хранении лука-порея содержание витамина С в нем повышается от 40–50 мг на 100 г сырого вещества до 75–85 мг. Используют в сыром, вареном, тушеном и жареном виде, для салатов, как добавку к различным гарнирам и супам.

Малина. Плод малины – это сложная костянка желтого, красного или фиолетового цвета. Спелая ягода малины содержит кальций, калий, магний, фосфор, железо, провитамин А, витамины В₁, В₂, РР и С. Калорийность – 41 ккал в 100 г продукта. Малина обладает мочегонным, желчегонным, противоанемическим, потогонным свойствами, способствует укреплению стенок кровеносных сосудов и оздоровлению кишечника.

Морковь. Содержит каротин (до 20–25 мг%), сахара (до 10 %), витамины С, РР, А, В₁, В₂, соли калия, фосфора и других элементов. Используется в свежем виде и после кулинарной обработки. Из моркови готовят соки, салаты, пюре, котлеты, борщи, маринады, цукаты, а также добавки для различных консервов (мясных, рыбных, овощных).

Облепиха. Плоды облепихи бывают круглой или яйцевидной формы, имеют кисло-сладкий вкус. Облепиха богата полезными веществами и витаминами С, РР, В₁, В₂, В₃, В₆ и имеет аромат ананаса. Плоды полезно употреблять в пищу при сердечно-сосудистых заболеваниях, мышечной дистрофии, атеросклерозе, подагре, ревматизме. Созревают плоды в середине сентября.

Огурец. Однолетнее теплолюбивое травянистое растение, относится к семейству тыквенных. Родиной огурца считают Индию и Китай, где он был известен более 5000 лет назад. В пищу употребляют молодые недозрелые плоды – зеленцы: в свежем виде, соленом и маринованном. Огурцы состоят на 95 % из воды, содержат белка 0,7–1 %, сахаров 2 %, витамины С, В₁, В₂, Р, провитамин А, ферменты, ароматические вещества и минеральные соли. Плоды огурца обладают весьма ценными вкусовыми, диетическими и лечебными качествами. Щелочные соли (они составляют 75 % от общего количества минеральных солей, содержащихся в плоде огурца) снижают кислотность желудочного сока, а высокое содержание калия (174 мг – на 100 г сырой массы) способствует удалению воды из организма и благотворно влияет на работу сердца, почек, печени.

Патиссон. Плоды содержат около 6 % сухого вещества, 4 % сахара, 20–30 мг% витамина С, пектиновые вещества, минеральные соли. В пищу идет молодая завязь патиссона – зеленец, имеющая разнообразную форму – колокольчатую, тарельчатую, округло-плоскую. Патиссоны хороши как в свежем, так и в соленом и маринованном виде. Их рекомендуют при заболеваниях почек, печени, а также при язвенной болезни и атеросклерозе. Полезны они и здоровым людям, так как способствуют лучшему усвоению белковой пищи и поддержанию щелочной реакции крови.

Перец. Различают три группы перцев (в зависимости от содержания в их плаценте алкалоида капсаицина): сладкие – с крупными плодами, имеющими толстые мясистые стенки (до 6 мм); полуострые – с крупными длинными плодами и волнистой поверхностью; острые, пряные или горькие – многоплодные с тонкостенными плодами. Плоды – многосемянные ложные ягоды, красные, оранжевые, желтые, коричневые, зеленые, разнообразные по форме, размеру и массе. Перец очень богат витаминами, особенно витамином С (не уступает лимону и черной смородине). Достаточно съесть небольшой кусочек сырого сладкого перца, всего 30–40 г, чтобы удовлетворить суточную норму человека. Важно то, что этот витамин в перце не разрушается 70–80 дней. Зрелые плоды содержат витамина С 289–324 мг/100 г, в плодах технической спелости его в три раза меньше. Кроме того, плоды перца богаты каротином и рутином, обладающим Р-витаминной активностью. В медицине рутин применяется как средство, укрепляющее стенки кровеносных капилляров. Есть в перце еще витамины В₁, В₂ и Е. Несмотря на такую высокую питательность плодов, употреблять их нужно осторожно, особенно при заболеваниях желудка, кишечника, печени и почек, так как в них много эфирных масел и грубой клетчатки.

Редька. Отличается острым вкусом и специфическим ароматом. Служит источником минеральных солей, витаминов, эфирных масел, бактерицидных веществ. Содержит до 6 % сахара, белка 2 %, витамина С до 25 мг%, минеральные соли и ферменты. Используется в

основном для маринования, в свежем виде для приготовления салата с различной заправкой и для добавки в другие блюда из свежих овощей.

Репка. Содержит 8,5–12,6 % сухих веществ, 3,5–7 % сахаров, 0,8–2 % белка и 19–63 мг% аскорбиновой кислоты. Кроме того, в ней имеются витамины В₁, В₂, РР и в небольших количествах каротин (если корнеплод имеет желтый цвет). Специфический вкус и запах репы обусловлены наличием серосодержащего гликозида – глюконастурцина, который при расщеплении дает глюкозу и масло с противомикробными свойствами. В корнеплодах содержатся стеринны, обладающие профилактическим и лечебным действием при атеросклерозе. Благодаря высокому содержанию клетчатки репа стимулирует перистальтику кишечника и оказывает слабительное действие. В пищу употребляют в свежем, тушеном и фаршированном виде. При запорах полезны натертые сырые корнеплоды. Сок, отжатый из свежих корнеплодов, проявляет мочегонное, успокаивающее и отхаркивающее действие. Наряду с соком используют также отвары репы. Мазь из репы на гусином жире применяют при обморожениях. Репка противопоказана при острых и хронических гепатитах и холециститах, при заболеваниях центральной нервной системы.

Свекла. Выращивают свеклу обыкновенную, подразделяемую на столовую, кормовую и сахарную, и ее разновидность – свеклу листовую, или мангольд. Свекла столовая, красная, овощная в первый год жизни образует корнеплод массой 0,4–0,9 кг и розетку листьев. По форме корнеплод бывает округлый, плоский и цилиндрический. Содержит белка до 2 %, сахаров 14,5 %, соли калия, кальция, магния, фосфора. В отличие от моркови в свекле нет каротина, но больше аскорбиновой кислоты. В пищу употребляют корнеплоды и листья молодых растений, готовят салаты, свекольники, борщи, оладьи, икру, маринуют и т. д. При раннем потреблении (пучковой свеклы) используют молодые листья и черешки в свежем, вареном и тушеном виде.

Сельдерей. Различают три подвида садового (душистого) сельдерея. *Корневой сельдерей* – образует толстое корневище массой 200 г и более (без боковых корней), диаметром до 15 см, используется для приготовления овощных блюд или салатов. *Черешковый сельдерей* – выращивают для получения сочных мясистых черешков (отбеливают присыпкой почвы), в пищу идут стебли, причем их готовят как овощи. *Листовой сельдерей* – формирует до 100 некрупных листьев с полыми черешками, которые отличаются особым пряным ароматом. Сельдерей содержит много полезных веществ, например эфирные масла, из которых характерным запахом отличается апин, большое количество минеральных веществ и микроэлементов, а также витамины А, С и Е. В корневищах сельдерея также содержатся витамины и минеральные вещества и присутствует повышенное содержание сахаров и белка. Нежные сочные листья и черешки сельдерея употребляют свежими в различных овощных салатах и в виде пряной добавки к гарнирам; а также они входят в состав пряных смесей и приправ, соков. Свежесть зелени сохраняется при замораживании. Зелень также солят, сушат, применяют при мариновании, солении консервировании других овощей. Черешки используют в сыром (салат, гарнир), сушеном и маринованном виде. Корнеплоды потребляют в свежем, жареном, тушеном, вареном и сушеном виде.

Слива. Плоды сливы содержат довольно много витаминов группы В (поддерживают в порядке нервную систему, борются с усталостью и бессонницей, улучшают настроение), витамин С (помогает справиться с различными инфекциями и продлевает молодость), провитамин А (улучшает зрение, снижает восприимчивость организма к вирусам и делает кожу гладкой и эластичной). Есть в сливе и незаменимые микроэлементы, такие как натрий, калий, железо и медь.

Смородина. Плодоносит небольшими плодами черного, красного, белого цвета. Плоды черной смородины издавна считаются природным концентратом витамина С. Хорошее сочетание больших количеств витаминов С и Р сообщает смородине свойства, особо

полезные в профилактике и лечении атеросклероза артерий и аорты. Смородина способна возбуждать аппетит, стимулировать желчевыделение.

Томаты. Плоды помидора богаты витаминами С (27 мг%), Р, РР, В₁, В₂, каротином. Содержат 0,95 % белка, до 4 % углеводов, а также соли калия, натрия, кальция, фосфора и железа. В зрелых плодах содержатся лимонная и яблочная кислоты. Мелатонин, содержащийся в томатах, тормозит старение клеток мозга. Кислоты улучшают самочувствие, витамины группы В придают упругость коже и здоровый вид волосам. А цинк благотворно влияет на иммунную систему. Больше всего томаты полезны в вареном и мелко нарезанном виде с небольшим количеством жира, то есть в виде соусов, супов, сока или кетчупа.

Топинамбур. В пищу употребляется в сыром, печеном, маринованном, соленом и вареном виде. Из топинамбура можно приготовить соки, вино и квас. В народной медицине он является настоящим кладом. Салатом лечат диабет, малокровие. Настойки применяют при сердечных болезнях, отвары рекомендуют как мочегонное и слабительное средство. Свежий сок употребляют для снижения кислотности, особенно при изжоге. Имеет противовоспалительное действие, снижает боль и рези в кишечнике при коликах и запорах. Столовая ложка сока топинамбура снижает тошноту. Это надежное средство от головной боли при повышенном давлении. Его рекомендуют для лечения язвы желудка, двенадцатиперстной кишки.

Тыква. Известны три вида тыквы: тыква крупноплодная, тыква мускатная, тыква твердокорая, или обыкновенная, и ее разновидности – кабачок и патиссон. Семена тыквы содержат до 55 % жира, а также сантонин, являющийся противоглистным средством. Семена эллипсоидные, покрытые кожурой или голые, различной величины и окраски (белые, серые, желтоватые, светло- или темно-коричневые) в зависимости от вида и сорта. Плоды крупные, массой у большинства сортов 4–10 кг, у крупноплодной тыквы 40–50 кг и более. В пищу используют зрелые плоды, которые содержат 15–18 % сухого вещества, 8–10 % сахаров, минеральные соли, каротин, а также витамины С, В₁, В₂, Е. Рекомендуется больным, страдающим заболеваниями печени, желудка и сердечно-сосудистой системы. Тыкву потребляют в свежем виде (натирают в салаты), вареном (каши), жареном и запеченном (с яйцом, яблоком, орехами, изюмом), благодаря лежкости, ее можно потреблять всю зиму.

Фасоль. Существует несколько разновидностей фасоли: обыкновенная, многоцветковая, лима, адзуки, маш, остролистная и другие виды. К овощным фасольям относят сорта с сахарным бобом без пергаментного слоя и волокна. У овощной фасоли в пищу используют недозрелые бобы (лопатки) и недозрелые семена, только в отварном или тушеном виде. Они богаты белком, который по своему составу близок к мясу. Незрелые бобы содержат до 6 % белков, витамины А, В, С, сахаров 3,4 %, аскорбиновую кислоту и минеральные соли. Плод фасоли – боб – бывает различной формы, величины и анатомического строения. Их в стручке 4–10 штук, масса 1000 семян – 150–500 г. Фасоль обыкновенная – однолетнее светлюбивое засухоустойчивое и теплолюбивое травянистое растение.

Чеснок. Луковица чеснока содержит сахарный песок (до 27 %), белок (до 8 %), витамин С (до 30 мг%), эфирное масло, фитонциды, фитостерины, аллиин (0,3 %), инулин. В молодых листьях чеснока – витамины А, В₁, РР, С (до 140 мг%), фолацин. В чесноке содержатся вещества, которые стимулируют синтез в организме и мужских, и женских половых гормонов, что и определяет его «омолаживающее» действие. Он повышает аппетит, рекомендуют применять для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике (аллиин, расщепляясь ферментами в желудочно-кишечном тракте, превращается в аллицин, обладающий сильным бактерицидным действием), а также при атонии кишечника и колитах. Эффективное глистогонное средство. Употребление чеснока делает стенки сосудов более эластичными и регулирует кровяное давление (прежде всего кровотоков коронарных и мозговых сосудов, а также сосудов ног, глазного дна и внутреннего уха). Настойку чеснока в медицине применяют для лечения гипертонии и атеросклероза. Листья и луковицы чеснока

широко используют при засолке и мариновании овощей, как приправу ко многим мясным и рыбным блюдам, в приготовлении гарниров и супов, в колбасном производстве. Чеснок не только придает соленьям особо приятный острый вкус, но и удлиняет срок их хранения благодаря большому содержанию фитонцидов (убивающих гнилостные бактерии и вредные микробы).

Черника. Лечебное действие плодов черники обусловлено прежде всего наличием дубильных веществ, а вкусовые качества – содержанием сахаров, лимонной и других органических кислот. Богата черника и пектинами, а также солями железа. При этом железо, содержащееся в ягодах, гораздо лучше усваивается по сравнению с лекарственными препаратами железа, поскольку в ягодах черники ему сопутствуют аскорбиновая кислота и другие полезные для организма соединения.

Шиповник. Плоды одноименного дикорастущего кустарника. Плоды мясистые, ягодообразные, цветоложа красного или оранжевого цвета. Плоды кисло-сладкие на вкус, содержат калий, магний, кальций, витамины С, Е, К, каротин, витамины группы В.

Яблоки. Содержат калий, а также фосфор, немного кальция, магния и железа. Есть в яблоках микроэлементы – молибден, кобальт, йод, селен, хром, ванадий, никель, марганец и кремний. Витамины сосредоточены главным образом в кожуре и в мякоти под самой кожурой. Яблоки богаты витаминами С, РР, В₁, В₂, Е и каротином. Больше всего в них витамина С. В яблоках содержится 83,5 % воды, 14,7 % углеводов, большая часть которых – сахара. В них преобладает фруктоза, затем идет глюкоза и сахароза. Яблоки содержат также пектин. Сорта с высоким содержанием пектина используются прежде всего для приготовления повидла.

Рекомендуемые сорта для консервирования и заготовок: *Антоновка* – самые знаменитые русские яблоки. Светло-зеленые, несимметричные и довольно кислые. Обладают совершенно изумительным ароматом, который ни с чем не спутаешь. Еще одно достоинство: они очень долго хранятся. Из антоновки варят варенье, ее кладут в квашеную капусту и мочат, готовят замечательное вино. *Райские яблочки*, или *китайка*, – маленькие красные яблоки. Слишком кислые, чтобы есть их свежими, они отлично подходят для варенья (их обычно варят целиком, вместе с черенками). *Мельба* – яблоки средней величины с характерной светло-зеленой окраской и размытыми красными пятнами. Мякоть нежная, белая, с приятным винно-сладким вкусом и сильным ароматом. Очень хорошо подходят для компотов. *Шафран* – подарок для любителей сладких яблок. Красно-желтые плоды бочковидной формы, с желтой душистой мякотью. Часто используются для приготовления сборных компотов и варений.

Соление, квашение, маринование



Маринование овощей – это простой процесс. Способ приготовления следующий: маринад, состоящий из уксуса, сахара и соли, нагревают до кипения и заливают им уложенные в банки овощи. Горячий маринад быстрее абсорбируется овощами, чем холодный, и при этом слегка их смягчает. Поэтому горячий маринад часто используют для крупных, твердых овощей, например столовой свеклы. Холодный маринад обычно используют для овощей, которые вкуснее, когда они хрустят, например, для цветной капусты или корнишонов. Так как степень твердости продукта зависит от вкуса потребителя, то горячий и холодный способы взаимозаменяемы.

Применять нужно уксус хорошего качества, содержащий от четырех до шести процентов уксусной кислоты: меньшее содержание кислоты будет недостаточным для предохранения продукта от порчи. Уксус из темного солода, сидра и красный винный уксус обладают различными вкусами. Белый винный уксус и уксусная эссенция не воздействуют на цвет светлоокрашенных овощей, таких как репчатый лук или цветная капуста.

Чтобы разнообразить вкус уксуса, кладите в маринад лук и чеснок, смесь трав и специй. Специи кладите целиком, молотые специи сделают маринад мутным. Для приготовления ароматного уксуса сначала кипятите специи с уксусом в течение одной минуты, затем дайте остыть и процедите.

Чаще всего при мариновании используют лавровый лист и такие травы, как эстрагон и чабрец; обычные специи для маринада – кориандр, гвоздика и сушеный перец. Для большинства маринованных продуктов используют смесь трав и специй, каждая из которых имеет важное значение. Укроп, например, является классической ароматической добавкой в маринованные овощи.

Огурцы малосольные ускоренного засола

*Огурцы – 2 кг
укроп (зонтики) – 3 шт.
черная смородина
(листья) – 10 шт.
хрен (листья) – 10 шт.
вишня (листья) – 10 шт.
эстрагон – 1 веточка
чеснок – 1 головка
вода – 1,5 л
соль – 3 ст. ложки.*

Огурцы вымыть и замочить на 2 ч в холодной воде. Зелень промыть, дольки чеснока очистить. На дно банки уложить половину специй, затем плотно уложить огурцы и сверху оставшуюся часть пряностей и чеснока. Растворить в воде соль, вскипятить и кипящим раствором залить уложенные огурцы со специями. Банку накрыть крышкой. Через сутки огурцы пригодны к употреблению. Для ускорения засолки у огурцов срезают кончики и дополнительно накалывают плоды вилкой. При такой подготовке мелкие огурцы засаливаются в течение 12 ч.

Малосольные огурцы не подлежат длительному хранению.

Огурцы малосольные с яблоками

*Огурцы – 1 кг
яблоки зеленые – 2 шт.
чеснок – 1 головка
укроп – 1 пучок
петрушка – 1 пучок
черная смородина
(листья) – 10 шт.
вишня (листья) – 5 шт.
перец черный
(горошком) – 10 шт.
Рассол: вода – 1 л
соль – 2 ст. ложки.*

Огурцы, яблоки и зелень вымыть. Чеснок разобрать на зубчики и очистить. У огурцов отрезать кончики. Яблоки разрезать на 4 части, не удаляя сердцевину.

Сложить в миску или банку огурцы и яблоки, перемежая их зеленью и зубчиками чеснока. Добавить черный перец.

Вскипятить воду, добавить соль и тщательно перемешать. Влить горячий рассол в миску. Оставить при комнатной температуре. На следующий день огурцы готовы к употреблению.

Огурцы с брусникой

Огурцы – 2 кг

брусника – 500 г.

***Заливка:** вода – 1 л*

соль – 50 г

сахарный песок – 100 г.

Огурцы вымыть, уложить в стерильные банки, пересыпая брусникой, залить кипящим маринадом, провести пастеризацию в кипящей воде в течение 10 мин и закатать.

Огурцы с клюквой

Огурцы – 2 кг

клюква – 500 г.

Заливка: *вода – 1 л*

соль – 50 г

сахарный песок – 100 г.

Огурцы вымыть, уложить в стерильные банки, пересыпая клюквой, залить кипящим маринадом, провести пастеризацию в кипящей воде в течение 10 мин и закатать.

Огурцы с гвоздикой и корицей

Огурцы – 1,5–2 кг.

Маринад: вода – 1,2 л

соль – 3 ст. ложки (без горки)

уксус

яблочный – 3 ст. ложки

сахарный песок – 3 ст. ложки.

Пряности:

листья черной смородины и вишни – по 3–4 шт.

хрен (корень) – 10 г

укроп – 15 г

чеснок – 1 головка

лавровый лист, перец черный (горошком), корица – по 1 шт.

гвоздика – 2–3 шт.

Первый способ:

Огурцы помыть, срезать кончики на 1–2 мм. Замочить на 5–6 ч. На дно стерилизованной банки положить все пряности и специи. Уложить огурцы.

Приготовить маринад: растворить в воде соль, сахарный песок, вскипятить маринад. Залить им банку доверху. Накрыть крышкой и дать постоять 5–10 мин, маринад слить, снова прокипятить и снова залить огурцы. Так повторить дважды. При третьей заливке влить в маринад уксус и закатать банку крышкой. Охладить, хранить в прохладном месте.

Второй способ:

Вскипятить маринад, залить кипящим маринадом огурцы, не доливая 3–4 см до верха. Добавить в банку уксус. Закрыть крышкой и пастеризовать 20 мин. Закатать крышку и перевернуть банку.

Огурцы крепкого посола

***Рассол:** на 10 л воды
3 кг соли.*

Огурцы плотно уложить в тару и залить рассолом, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте. Перед употреблением огурцы можно вымочить.

Огурцы, маринованные с мятой

*Огурцы – 1,5–2 кг
чеснок – 1 головка
морковь – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.*

Маринад:

*вода – 1,5 л
уксус фруктовый – 3 ст. ложки
сахарный песок – 2 ст. ложки
соль – 3 ч. ложки.*

Приности:

*мята – 2–3 веточки
листья вишни, смородины, хрена – по 3–4 шт.
укроп – 1 веточка.*

Огурцы помыть, срезать кончики на 1–2 мм. Замочить на 5–6 ч. На дно стерилизованной банки уложить морковь, порезанную крупными кусками, чеснок, пряные травы. Уложить огурцы. Сверху положить нарезанный кружочками лук, на него – укроп. В воде растворить соль и сахарный песок, вскипятить. Залить огурцы кипящим маринадом, влить уксус. Закатать крышками, охладить.

Огурцы, пастеризованные с укропом

Огурцы – 1,5–2 кг.

Маринад:

вода – 1,2 л

соль – 3 ст. ложки

сахарный песок —

2 ст. ложки

уксус – 3 ст. ложки.

Приности:

лавровый лист – 2–3 шт.

перец черный (горошком) – 5–6 шт.

гвоздика – 2 шт.

чеснок – 1 головка

укроп (семена) – 2 ст. ложки.

Огурцы помыть. Срезать кончики на 1–2 мм. Замочить на 5–6 ч. Сложить в трехлитровую банку. На дно положить дольки чеснока.

Вскипятить маринад, залить кипящим маринадом огурцы, не доливая 3–4 см до верха. Добавить в банку уксус. Закрыть крышкой и пастеризовать 20 мин. Закатать крышку и перевернуть банку.

Огурцы, соленные с водкой

*Огурцы – 2 кг
укроп (зонтики) – 2 шт.
черная смородина (листья) – 5 шт.
хрен (корень) – 20 г
вишня (листья) – 5 шт.
соль – 75 г
водка – 50 г
вода – 1,5 л.*

Огурцы вымыть, обдать кипятком и окунуть в очень холодную воду (желательно со льдом), затем уложить плотно в стеклянную банку, перекладывая огурцы вымытыми листьями, укропом и хреном. Залить приготовленным холодным солевым раствором (50 г соли на 1 л воды) и добавить 2 ст. ложки водки. Закатать банку крышкой и поставить в холодное место.

Огурцы в огуречном соке

Огурцы – 2 кг

огуречный сок – 1,3 л

сахарный песок – 50 г

соль – 50 г

винный уксус – 100 г.

Огурцы вымыть, обдать кипятком, затем холодной водой и уложить в банку. В свежесотжатый огуречный сок добавить соль, сахарный песок и уксус, кипящим раствором трижды залить огурцы. Банку закатать.

Огурцы, маринованные с крыжовником

*Огурцы – 2 кг
крыжовник – 400 г
вода – 1 л
эстрагон (веточки) – 5 шт.
сахарный песок – 100 г
соль – 50 г
уксус яблочный – 50 г.*

Подготовить огурцы к консервации, уложить в простерилизованные банки, пересыпая их крыжовником и веточками эстрагона. Довести раствор до кипения, залить им огурцы и поставить на пастеризацию. Банку закатать.

Огурцы, соленные с красной смородиной

Огурцы – 600 г

ягоды или сок красной смородины – 150 г

пряности, зелень, чеснок и лук – 50 г.

Рассол: *на 250 г воды – 50–60 г соли.*

Огурцы и пряности промыть. На дно банки положить зелень, затем огурцы. В промежутках между ними понемногу добавить ягоды, предварительно очищенные от веточек и промытые. В литровую банку уложить: зелень, лук, чеснок и пряности, огурцы и ягоды (или сок), всего получается 800 г. Залить 250 г прокипяченного рассола.

После заливки банку прикрывают прокипяченной крышкой и пастеризуют 10 мин.

Огурцы, соленные с патиссонами

Огурцы – 800 г

патиссоны – 500 г

морковь – 1 шт.

лук – 1 шт.

Рассол: *на 1 л воды – 3 ст. ложки соли.*

Пряности: *листья вишни, черной смородины – по 3–4 шт.*

хрен (корень) – 10 г

укроп – 25 г

чеснок – 1 головка.

Огурцы помыть, обрезать кончики на 1–2 мм. Патиссоны (очень маленькие) замочить на 2 ч в холодной воде. На дно банки уложить пряности, нарезанную тонкими кружочками морковь, лук, хрен и очищенные дольки чеснока. В банку положить огурцы и патиссоны. Растворить соль, залить рассол в банку, не доливая 2–3 см до верха. Через 1,5–2 суток снять появившуюся пену. Слить рассол и прокипятить дважды. Залить кипящим рассолом огурцы на 5 мин. Закатать банку и охладить.

Переросшие огурцы, соленные дольками

На литровую банку:

лук репчатый – 1 шт.

морковь – 1 шт.

корень хрена – 1 шт.

черный перец (горошком) – 2 шт.

лавровый лист – 1 шт.

Маринад: на 1 л воды – 8 % уксус – 400 г

соль – 25 г

сахарный песок – 100 г.

Огурцы хорошо промыть в нескольких водах, оставить обсохнуть и разрезать пополам, чайной ложкой выскрести сердцевину, половинки ополоснуть и разрезать на кусочки длиной 2–5 см.

На дно банок выложить пряности и специи, заполнить банки огуречными дольками и залить кипящим маринадом. Банки прикрыть крышками и простерилизовать 15 мин. Банки укупорить и охладить.

Огурцы квашеные

На трехлитровую банку:

огурцы – 2 кг

укроп – 30–40 г

чеснок – 1 головка.

Рассол: на 1 л охлажденной кипяченой воды – соль – 50–60 г.

Огурцы вымыть и замочить в холодной воде на 4–6 ч. Затем положить в банки вместе с укропом и чесноком, залить рассолом, накрыть прокипяченными крышками, выдержать при комнатной температуре 3–5 дней. Рассол слить и прокипятить 5 мин, огурцы промыть кипяченой горячей водой, вновь уложить в банки, залить рассолом, накрыть крышками, стерилизовать 12–15 мин при 100 °С. Закрыть, перевернуть и охладить.

Огурцы в собственном соку

Огурцы – 3 кг

чеснок – 2 головки

укроп – 50 г

перец черный (молотый) – 1 ч. ложка.

Маринад:

уксус – 0,5 стакана

сахарный песок – 7 ст. ложек

соль – 3 ст. ложки.

Укроп нарезать. Добавить измельченный чеснок, молотый перец, соль. Отставить на 6 ч. Огурцы нарезать кружочками. Все перемешать. Добавить уксус. Разложить по банкам. Пастеризовать 5 мин. Закатать крышками, охладить.

Огурцы, соленные в бочке

Огурцы – 100 кг

укроп – 3 кг

эстрагон, петрушка, сельдерей – по вкусу

хрен (корень) – 500 г

листья вишни, черной смородины, дуба – 2 кг

чеснок – 300 г

соль – 6 кг.

Рассол: *готовить за сутки до заливки в 10 л питьевой воды.*

При 20–35°C растворить соль.

Стенки деревянной бочки вымыть мыльной водой, просушить и натереть чесноком. На дно бочки и по стенкам разложить листья хрена, черной смородины, вишни, дуба, пряные травы – эстрагон, петрушку, сельдерей. Огурцы лучше не класть, а «ставить» вертикально, чередуя слои огурцов и пряностей. Заложив огурцы до верхних стенок бочки, следует прикрыть их оставшимися пряностями и залить рассолом.

Общее количество пряностей не должно превышать 5 % веса огурцов.

После того как через пару суток при температуре 18–20 °C произойдет брожение, следует долить рассол, плотно вставить в шпунтовое отверстие деревянную пробку и поставить огурцы на хранение в прохладное место (погреб). Лучшая температура хранения – 0 °C.

Образования плесени на бочке можно почти полностью избежать, если на поверхность рассола в бочке насыпать порошок горчицы.

Огурцы острые жгучие

Огурцы – 2 кг

жгучий красный перец – 1 стручок

укроп (зонтики) – 3 шт.

Маринад: *на 1 л воды —*

соль – 50 г

сахарный песок – 100 г

яблочный уксус – 100 г.

Огурцы вымыть в холодной воде, уложить в простерилизованные банки, перекладывая зонтиками укропа. Добавить острый перец, залить кипящим маринадом. Пропастеризовать в течение 10 мин, банку закатать.

Огурцы в томатном соке

На трехлитровую банку:

огурцы – 2 кг

томатный сок – 500 г

соль – 2–3 ст. ложки

укроп – 150 г

хрен – 10 г

чеснок – 1 головка

лавровый лист – 1 шт.

В банки уложить специи и огурцы, залить нагретым до 90 °С подсоленным томатным соком. Накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при 100 °С в течение 25 мин. Укупоренные банки перевернуть и охладить.

Томаты малосольные

Томаты.

На трехлитровую банку:

соль – 1 ст. ложка

сахарный песок – 2 ст. ложки

9 % уксус – 1 ст. ложка.

Томаты уложить в трехлитровые банки. Добавить соль, сахарный песок, уксус. Залить банку водой по плечики. Хранить в прохладном месте.

Томаты, соленные с луком и морковью

Томаты – 3 кг

чеснок – 5 зубчиков

лук репчатый – 1 шт.

морковь – по 0,5 шт. на банку

вишневые листья – 2–3 шт.

петрушка – 100 г

листья красной смородины – 5 шт.

укроп – 10 г.

Маринад: *вода – 1,2 л*

сахарный песок – 4 ст. ложки

уксус – 4 ст. ложки

соль – 4 ст. ложки.

Томаты уложить в банки, предварительно положив на дно чеснок, разрезанную луковицу, морковь, зелень петрушки, листья вишни, красной смородины, зелень укропа. Залить кипящим маринадом. Не пастеризуя, закатать банки крышками.

Томаты фаршированные маринованные

Томаты – 5 кг.

Начинка: *чеснок – 300 г*

петрушка (зелень) – 300 г

перец болгарский сладкий – 4 шт.

Маринад: *вода – 6 л*

сахарный песок – 0,5 кг

соль – 1 стакан

уксус – 1 стакан.

Томаты промыть, отделить плодоножку, разрезать пополам не до конца, нафаршировать начинкой. Аккуратно разложить томаты в банки. Залить кипящим маринадом доверху. Не пастеризуя, закатать крышками.

Томаты, фаршированные овощами с рисом

На литровую банку:

томаты – 640 г.

Фарш: морковь – 280 г

сухой рис – 54 г

сахарный песок – 22 г

пастернак – 12 г

укроп – 4 г

петрушка – 5 г

сельдерей – 5 г

лук репчатый – 70 г

соль – 20 г

растительное масло – 80 г

черный и красный молотый перец по 0,5 г.

Томатный соус:

томаты – 220 г

удаленная из томатов

мякоть – 290 г.

Рис сварить до полуготовности, промыть на дуршлаге, положить в эмалированную кастрюлю, добавить прокаленное до кипения подсолнечное масло, все обжаренные овощи и тщательно перемешать. У томатов вынуть мякоть с семечками из серединки (оставить для томатного соуса) и заполнить фаршем. В банки налить немного томатного соуса, уложить фаршированные томаты (8–10 шт. в литровую банку), залить до краев томатным соусом температурой 80–85 °С. Банки поместить в кастрюлю с горячей водой (70–75 °С) и стерилизовать при 100 °С: пол-литровые 70 мин, литровые 110–120 мин. Укупоренные банки перевернуть и охладить.

Томаты, маринованные с базиликом

Томаты

базилик (веточки).

Маринад: на 1 л воды —

соль — 50 г

сахарный песок — 100 г

яблочный уксус — 50 г.

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в стерильную банку, перекладывая их веточками свежего базилика. Залить кипящим маринадом, простерилизовать в течение 15 мин, закатать крышками.

Томаты маринованные

Твердые красные томаты, средней величины или мелкие.

На литровую банку:

душистый перец (горошком) – 3 шт.

желтые горчичные семена – 0,5 ч. ложки

лавровый лист – 1 шт.

черный перец (горошком) – 2 шт.

Маринад: на 1 л воды —

8 % уксус – 1 стакан,

соль – 35 г.

Маринад довести до кипения и оставить охлаждаться. Промытые томаты разложить по банкам, переложить пряностями и залить холодным маринадом.

Закатать крышками. Поставить в холодное место.

Томаты, консервированные без кожицы

Твердые, хорошо вызревшие томаты с тонкой кожурой.

На литровую банку:

лавровый лист – 1 шт.

желтые горчишные семена – 0,5 ч. ложки

черный перец (горошком) – 2 шт.

душистый перец горошком – 2 шт.

Маринад: на 1 л воды —

9 % уксус – 0,5 стакана

соль – 25 г

сахарный песок – 50 г.

Промытые томаты постепенно погрузить на дуршлага в кипящую воду, через 2 мин вынуть, окунуть в холодную воду, очистить от кожицы.

Приготовленные томаты разложить по банкам, переложить пряностями, залить горячим маринадом и закрыть крышками. Банки 20 мин пастеризовать. Закрывать крышками, охладить.

Томаты, маринованные с репчатым луком

На 1 кг томатов – 300 г репчатого лука.

Маринад: на 1 л воды —

соль – 50 г

сахарный песок – 100 г

уксус фруктовый – 50 г.

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банки, перекладывая репчатым луком. Если лук мелкий, его следует очистить и использовать целиком, если же он крупный – нарезать дольками. Все залить кипящим маринадом, пастеризовать в течение 20 мин. Банки закатать.

Томаты, маринованные в соке красной смородины

*Томаты – 2 кг
сок красной смородины – 300 г
гвоздика – 2 шт.
перец черный (горошком) – 5 шт.
Маринад: на 1 л воды —
соль – 50 г
сахарный песок – 200 г.*

Томаты вымыть, наколоть вилкой, уложить в банку, добавить гвоздику и черный перец. Растворить в воде соль и сахарный песок, влить сок красной смородины, нагреть раствор до кипения и провести трехкратную заливку или пропастеризовать в течение 20 мин. Банку закатать.

Томаты, маринованные с крыжовником

На 1 кг томатов – 300 г крыжовника.

Маринад: на 1 л воды —

соль – 50 г

сахарный песок – 10 г

яблочный уксус – 10 г.

Томаты и крыжовник вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно в банки. Залить кипящим маринадом, пропастеризовать в течение 20 мин. Банку закатать.

Томаты, маринованные с вишневым листом

Томаты – 2 кг

вишня (веточки с листьями) – 5 шт.

Маринад: *на 1 л воды —*

сахарный песок – 100 г

соль – 50 г

уксус яблочный – 10 г.

Спелые томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки и уложить в банку вместе с вишневыми веточками.

Сахарный песок, уксус и соль растворить в воде и кипящим раствором залить томаты. Поставить на пастеризацию на 20 мин. Банку закатать.

Томаты, маринованные со сливами

Томаты и сливы – в равных долях по весу.

Маринад: на 1 л воды —

соль – 15 г

сахарный песок – 100 г

яблочный уксус – 50 г.

Томаты и сливы вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки. Уложить, распределив их равномерно по объему банки. Развести в воде сахарный песок и соль, вскипятить раствор и провести трехкратную заливку. Банку закатать.

Томаты в яблочном соке

Томаты – 2 кг

свежевыжатый яблочный сок – 300 г

черная смородина (веточки с листьями) – 2–3 шт.

Маринад: *на 1 л воды —*

соль – 30 г

сахарный песок – 100 г.

Спелые томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки и уложить в банку вместе с веточками черной смородины (их длина должна соответствовать высоте банки). Растворить в воде сахарный песок и соль, добавить яблочный сок, нагреть раствор до кипения и провести трехкратную заливку томатов или пропастеризовать. Банку закатать.

Томаты с медом

Томаты – 2 кг

красный жгучий перец – 0,5 стручка

Маринад: *на 1 л воды*

яблочный сок – 500 г

мед – 100 г

соль – 50 г.

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банку, добавить кусочек жгучего перца. Растворить в воде мед и соль, смешать с яблочным соком. Довести раствор до кипения, залить томаты и пропастеризовать. Банку закатать.

Томаты с гроздьями калины

Томаты – 2 кг

калина (гроздья) – 0,5 кг

Маринад: *на 1 л воды —*

соль – 30 г

сахарный песок – 100 г

яблочный уксус – 50 г.

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банку вместе с промытыми гроздьями калины. Развести в воде сахарный песок, соль и уксус, кипящим раствором провести трехкратную заливку. Банку закатать.

Томаты в томатном соке

На литровую банку:

томаты – 600 г

томаты для сока – 460 г

соль – 20 г

петрушка – 10 г

укроп – 10 г

листья или корень хрена 10 г

чеснок – 1 головка

красный жгучий

перец – 10 г

лавровый лист – 1–2 шт.

На дно банки уложить треть специй, далее до половины банки томаты, снова специи и томаты, сверху добавить оставшиеся специи и залить раствором томатного сока, нагретым до 80–85 °С. Стерилизовать 18 мин при 100 °С. Укупорить, перевернуть и охладить.

Томаты с растительным маслом

Томаты – 600–800 г

лук репчатый – 1 шт.

черный перец (горошком) – 3 шт.

лавровый лист – 2 шт.

гвоздика – 2 шт.

растительное масло – 2 ст. ложки.

Маринад: *на 1 л воды —*

соль – 1 ст. ложка

сахарный песок – 3 ст. ложки.

На дно трехлитровой банки положить лавровый лист, гвоздику, черный перец, репчатый лук, нарезанный кольцами. Сверху уложить томаты, разрезанные пополам. Добавить растительное масло.

Залить кипящим маринадом. Пастеризовать 15 мин. Закатать крышками, охладить.

Томаты зеленые маринованные

Томаты зеленые – 5 кг

чеснок – 3 головки

петрушка (зелень) – 150 г

кинза – 100 г

укроп – 15 г.

Маринад: *вода – 4 л*

уксус фруктовый – 0,5 стакана

соль – 0,5 стакана

сахарный песок – 150 г

лавровый лист – 1 шт.

перец душистый (горошком) – 2–3 шт.

Ножом вырезать плодоножку у томатов, в образовавшееся углубление вложить очищенную дольку чеснока. Уложить томаты в банки. Сверху положить зелень. Залить кипящим маринадом, прикрыть крышкой и оставить на 15 мин. Слить маринад, снова прокипятить его и залить томаты снова. Закатать крышками. Охладить.

Томаты острые фаршированные

Томаты зеленые – 10 кг

перец красный жгучий – 2 стручка.

Начинка: *укроп, петрушка – по 200 г*

чеснок – 2 головки.

Маринад: *вода – 5 л*

уксус – 0,5 л

соль – 1 стакан

сахарный песок – 2 стакана.

Томаты помыть, разрезать пополам не до конца, нафаршировать начинкой. Томаты плотно уложить в банки, предварительно положив на дно четвертинку жгучего перца.

Для начинки измельчить укроп и петрушку, смешать с раздавленными чесночными дольками.

Залить кипящим маринадом, прикрыть крышкой и оставить на 15 мин. Слить маринад, снова прокипятить его и залить помидоры еще раз. Помидоры будут готовы через месяц.

Томаты квашеные

Томаты – 10 кг

вишня (веточки) – 500 г

сельдерей (зелень) – 200 г

эстрагон (веточки) – 200 г.

Рассол: *на 1 л воды —*

соль – 70 г

сахарный песок или мед – 100 г.

Томаты вымыть, наколоть вилкой, уложить плотно в тару рядами, перекладывая их пряностями. Залить холодным рассолом. Накрыть сверху чистой тканью и положить гнет, затем выставить на холод для хранения.

Капуста квашеная (классический рецепт)

Для квашения используют лучшие сорта белокочанной капусты среднего и позднего срока созревания: Сабуровка, Слава, Грибовская, Каширская, Белорусская, Московская поздняя и др. Кочаны должны быть свежие, целые, плотные, массой не менее 0,7 кг. При очистке кочанов удаляют верхние зеленые и поврежденные листья до плотно прилегающих белых листьев, а также вровень с кочаном обрезают кочерыгу. Специальным ножом вырезают кочерыгу или разрезают кочан на две – четыре части, вырезая из каждой части остатки ее.

Затем капусту шинкуют машинкой (шинковкой) или ножом на полоски по 5 мм. Иногда капусту рубят в деревянных корытах острой сечкой; небольшие плотные кочаны, целые или половинки, квасят вместе с шинкованной или рубленой капустой.

Морковь моют, чистят, ополаскивают и шинкуют на мелкие полоски или натирают на крупной терке. Можно нарезать ее кружками. Яблоки моют и закладывают в капусту целыми или половинками, четвертушками, вырезав из них семенные камеры.

Клюкву или бруснику перебирают, очищают от листьев, веточек и мусора и промывают два-три раза, сменяя воду. Тмин и другие пряности отсортировывают от примесей. Соль применяют экстра и первого сорта.

Капусту квасят в бочках (кадушках) дубовой, буковой, липовой или сосновой клепки, вместимостью от 50 до 300 кг. Для кратковременного (30–40 дней) хранения квашеной капусты используют эмалированные кастрюли или ведра вместимостью 8–12 кг.

Новые бочки предварительно замачивают в холодной питьевой воде, меняя воду через каждые пять дней, делают так до тех пор, пока залитая вода (при последнем заполнении) не перестанет темнеть (это свидетельствует о том, что дубильные и смолистые вещества из деревянной клепки полностью удалены). Обычно на подготовку бочки уходит около 20 дней.

После замачивания бочки ошпаривают крутым кипятком и хорошо очищают щеткой.

Перед квашением капусты бочку окуривают сернистым газом, сжигая серу из расчета 50 г на 10 л емкости, пропаривают или обрабатывают раствором соды из расчета 200 г соды на 10 л воды. Затем бочку тщательно ополаскивают холодной водой и наполняют овощами.

Заполнение тары. На дно бочки или другой тары расстилают несколько больших чистых белых капустных листьев, затем кладут слой нарезанной капусты, ровно посыпают его небольшим количеством моркови и соли, кладут яблоки или ягоды (пряности лучше заранее смешать с солью). Потом опять кладут слой капусты с морковью, посыпают солью и т. д. Можно вместе с шинкованной капустой закладывать на квашение целые кочаны. Каждый слой капусты уплотняют.

Если капусту квасят в небольшой посуде (ведро эмалированное, банка и т. д.), то ее вместе с морковью и другими компонентами можно перемешать отдельно в тазу, а потом заложить в банки с уплотнением. Уплотнять надо так, чтобы на поверхности каждого ряда появлялся сок. Наполняют посуду почти доверху. Поверх кладут чистые свежие целые капустные листья, накрывают их прокипяченной белой тканью или марлей и кладут сверху деревянный подгнетный круг. Он должен быть промыт и ошпарен кипятком. На круг ставят груз. При квашении в эмалированном ведре вместо круга кладут плоскую тарелку, а на нее в качестве груза ставят трехлитровую банку с водой.

На следующий день после укладки в тару капуста оседает, к ней добавляют свежую, а в случае обильного выделения сока капусту прокалывают до полного выделения воздуха и в дальнейшем повторяют это несколько раз. Образующуюся на поверхности капусты пену удаляют. Лучшая температура в начале брожения 16–20 °С. Через 7–12 дней процесс брожения заканчивается. Бочку с капустой накрывают предварительно промытым и ошпаренным

деревянным кругом с грузом. Готовая капуста имеет кисловато-соленый вкус и светлый цвет с желтоватым оттенком, рассол светлый.

При хранении квашеной капусты важно, чтобы ее все время прикрывал рассол. Плесень на поверхности тары удаляют, ткань промывают, а груз периодически обдают кипятком.

Ведро и другую тару с капустой также накрывают кругом с грузом и обвязывают полиэтиленовой пленкой. Тару с капустой ставят в холодное помещение (подвал, погреб) или в домашний холодильник. Лучшая температура хранения от 0 до 2 °С. Через 2 месяца капуста приобретает отличный вкус. Если свежая белокочанная капуста содержит в среднем 50 мг% витамина С, то в процессе квашения (резка, шинковка, трамбовка) потери витамина составляют 40–50 %.

При перекладке квашеной капусты из тары в банки и др. также происходят потери витамина С (15–20 %) вследствие аэрации.

Капуста квашеная и «провансаль»

Для квашения капусты:

Капуста белокочанная – 10 кг

морковь – 1 кг

яблоки – 2 кг

соль – 250 г

черный хлеб – 1 ломоть.

Для капусты «провансаль»:

Квашеные капустные кочаны – 1 кг

виноград маринованный – 100 г

брусника или клюква – 100 г

яблоки – 2 шт.

масло растительное – 100 мл

сахарный песок – 100 г

уксус яблочный или

виноградный – 50 мл.

Для квашения лучше всего использовать поздние сорта белокочанной капусты. С кочанов срезать нижнюю часть кочерыжки и верхние зеленые листья. Снять несколько крепких белых листьев и отложить в сторону. Разрезать кочаны пополам и нашинковать тонкой соломкой. Два или три кочана разрезать на половинки или четвертинки.

На плоскую поверхность положить часть нашинкованной капусты, присолить и слегка перемешать. Затем, сильно прижимая капусту руками, несколько раз как бы «постирать» ее до появления сока. На этом этапе важно не перестараться, чтобы капуста не получилась чересчур мягкой.

Морковь почистить и натереть на крупной терке или нашинковать в кухонном комбайне. Добавить в нашинкованную капусту и слегка перемешать.

На дно чистой тары для квашения положить ломоть черного хлеба. Так капуста лучше заквасится. Накрыть хлеб одним из отложенных капустных листов.

Уложить часть подготовленной капусты, как следует умять. Качество квашеной капусты напрямую зависит от того, насколько хорошо она была умята. Когда тара будет наполнена до середины, плотно, один к одному, положить разрезанные на четвертинки или половинки капустные кочаны.

Между кочанами разместить целые или разрезанные пополам яблоки. Более всего для этого подходит антоновка. Она придает капусте нежнейший аромат, к тому же остается достаточно крепкой, чтобы впоследствии ее можно было использовать как самостоятельное блюдо или как ингредиент для других блюд.

На кочаны и яблоки вновь положить нашинкованную и перемешанную с солью и морковью капусту. Умять. Продолжать заполнять тару так, чтобы сверху образовалась горка. Еще раз умять до появления сока.

Накрыть горку отложенными капустными листьями, затем чистой полотняной салфеткой, сверху положить груз. Оставить в теплом месте. Когда капуста начнет давать пену, длинным деревянным стержнем сделать несколько проколов до самого дна тары. Обычно процесс квашения занимает 10 дней. После этого капусту следует хранить в прохладном месте, где температура не превышает 0–2 °С.

Для приготовления капусты «провансаль» используют квашеные кочаны капусты, которые режут соломкой или квадратами 2×2 см. Яблоки нашинковать недлинной соломкой.

Положить в миску с нарезанной капустой. Добавить маринованный виноград, клюкву или бруснику. Смешать растительное масло, сахарный песок и уксус. Влить полученную смесь в капусту и перемешать.

Капуста гурийская

Капуста белокочанная – 3 кг

свекла – 500 г

Маринад:

вода – 1 л

уксус винный – 2 ст. ложки

сахарный песок – 3 ст. ложки

соль – 1 ст. ложка

кориандр (семена) – 1 ст. ложка

перец черный (горошком) – 10 шт.

гвоздика – 10 шт.

Капусту очистить от грубых верхних листьев, ополоснуть водой и разрезать на 6–8 частей, не вырезая кочерыжку. Свеклу вымыть, очистить и нарезать тонкими кружками.

Банку тщательно вымыть, обсушить чистым полотенцем и стерилизовать в микроволновой печи или над открытым огнем в течение 1 мин. Уложить в банку слоями капусту и свеклу.

В кастрюлю с водой положить соль, сахарный песок, уксус, кориандр, перец и гвоздику. Довести до кипения, залить маринадом капусту. Поставить под гнет на 5 дней. Затем хранить в прохладном темном месте.

Капуста, быстроквашенная с медом

Капуста – 10 кг

перец сладкий – 2 кг

перец жгучий – 1 стручок

вода – 3 л

мед – 500 г

соль – 150 г.

Капусту крупно на рубить. Перец сладкий нарезать большими кусочками. Все смешать с солью, добавить жгучий перец (стручок вложить целиком, чтобы потом его легко можно было вынуть). Уложить в тару, развести мед в кипяченой воде и залить этим раствором капусту. Положить гнет и вынести на холод.

Капуста, быстроквашенная со сладким перцем

*Капуста – 10 кг
перец сладкий красный – 0,5 кг
желтый – 0,5 кг
зеленый – 0,5 кг
соль – 150 г
вода – 3 л.*

Капусту и сладкий перец тонко нашинковать, залить солевым раствором. Сверху положить гнет и поставить на холод.

Капуста, быстроквашенная в свекольном соке

Капуста – 10 кг

сливы – 3 кг

свекольный сок – 500 г

перец черный (горошком) – 15 шт.

гвоздика – 15 шт.

соль – 200 г.

Капусту нарезать большими кусками. Сливы – пополам (резать нужно поперек, тогда кожица не будет заворачиваться). Все соединить, перемешать с солью, добавить перец, гвоздику, плотно уложить в тару и залить свекольным соком. Поставить под гнет и вынести на холод.

Капуста, квашенная и маринованная с укропом и хреном

Капуста – 10 кг

хрен – 300 г

укроп (зонтики) – 10 шт.

Маринад: *на 1 л воды —*

соль – 50 г

мед или сахарный песок – 100 г

яблочный уксус – 100 г.

Капусту белокочанную очистить, промыть, тонко нашинковать. Хрен очистить и натереть на терке (можно воспользоваться ранее приготовленным). Зонтики укропа вымыть. Капусту смешать с хреном, уложить в банки, перекладывая ее зонтиками укропа. Залить маринадом и закрыть крышкой.

Капуста кимчи (по-корейски)

*Капуста китайская – 1 кочан
лук зеленый – 1 пучок
чеснок – 2 зубчика
перец жгучий – 1 стручок
имбирь – 10 г
уксус яблочный – 5 ст. ложек
сахарный песок – 2 ст. ложки
паприка – 2 ст. ложки
глутамат натрия – 0,5 ч. ложки
соль – 3 ст. ложки.*

Китайскую капусту очистить от верхних листьев. Разрезать на 4 части вдоль, затем разрезать поперек полосками шириной 1 см. Сложить капусту в глубокую посуду, засыпать солью. Закрыть пищевой пленкой и дать настояться в течение 24 ч.

Через сутки слегка перемешать капусту руками, слить выделившийся сок.

Зеленый лук вымыть, нарезать тонкими колечками. Чеснок очистить и нашинковать. Перец жгучий вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Имбирь очистить и натереть на терке. Добавить в капусту и перемешать.

Смешать уксус и сахарный песок с паприкой, глутаматом натрия и небольшим количеством воды. Полученную смесь вылить в капусту. Если капуста не полностью покрыта, добавить воды. Закрыть посуду крышкой и дать настояться в холоде 2–3 дня.

Капуста с виноградом

Капуста – 2 кг

виноград – 1 кг

морковь – 200 г

базилик свежий – 100 г.

Маринад: на 1 л воды —

соль – 15 г

мед – 100 г.

Капусту и морковь тонко нашинковать, уложить в подготовленную тару, перемежая виноградом и базиликом, залить кипящим маринадом, накрыть воздухопроницаемой крышкой. На вторые сутки капуста будет готова к употреблению.

Капуста со сливами

Капуста – 3 кг

сливы – 1 кг

свекла – 200 г.

Маринад: *на 1 л воды —*

соль – 15 г

сахарный песок – 100 г

гвоздика – 5 шт.

корица молотая – 1 ч. ложка.

Сливу разрезать на половинки, косточки удалить. Свеклу очистить и нарезать соломкой. Капусту – кусочками величиной с половинку сливы. Приготовить маринад и довести его до кипения, добавив гвоздику и корицу. Смешать капусту со свеклой и сливами, залить кипящим раствором с пряностями и накрыть воздухопроницаемой крышкой. Поставить на холод.

Капуста, маринованная с яблоками

На литровую банку:

капуста белокочанная – 500 г

яблоки кислых сортов – 400 г

душистый перец (горошком) – 6–7 шт.

корица – 3 г

гвоздика – 2–3 шт.

Маринад:

вода – 250 г

сахарный песок – 50 г

соль – 15 г

80 % уксусная кислота – 5 г

лимон – несколько долек.

Капусту очистить от поврежденных листьев, нашинковать полосками, отварить в кипящей воде 1 мин, охладить в проточной воде, откинуть на дуршлаг.

Яблоки промыть, удалить сердцевину, отварить 2–3 мин в кипящем 1 %-ном растворе лимонной кислоты (10 г на 1 л воды), сразу охладить, сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели.

Маринад прокипятить и влить уксусную кислоту. На дно банки уложить перец горошком, корицу, гвоздику, затем послойно капусту и яблоки. Наполненные банки залить горячим маринадом, накрыть крышками и пастеризовать 30 мин. Укупорить, перевернуть и быстро охладить.

Капуста белокочанная, маринованная с морковью

Капуста – 3 кг

морковь крупная – 2–3 шт.

чеснок – 5 зубчиков

соль – 2 ст. ложки.

Маринад:

вода – 2 стакана

растительное масло – 0,5 стакана

сахарный песок – 1,5 стакана,

уксус фруктовый – 1,5 стакана

лавровый лист, душистый перец (горошком) – по вкусу.

Капусту нашинковать, морковь натереть на терке. Все перемешать, добавив чеснок. Залить горячим маринадом. Через 2 ч сверху на капусту уложить гнет. Через 8 ч капуста готова.

Капуста, квашенная по-армянски

На 1 кг квашеной капусты:

капуста белокочанная – 1 кг

морковь – 110 г

коренья петрушки, пастернака, сельдерея и зелени кинзы – 30–40 г

чеснок – 20 г

свекла – 20 г

листья вишни – 6–8 шт.

соль – 30 г

черный перец (горошком) – 1–3 шт.

жгучий перец – 1–2 стручка

лавровый лист – 2–3 шт.

корица – по вкусу.

Очищенные и вымытые овощи порезать: кочан капусты на 2–4 части, морковь кружочками толщиной 2–4 мм, свеклу тонкими пластинками, коренья вдоль на 2–4 части. На дно банок уложить промытые листья вишни, затем нарезанную капусту. Между рядами послойно распределить чеснок, нарезанные коренья, морковь, свеклу, стручки жгучего перца, залить охлажденным маринадом.

Капусту 2–3 суток выдержать при комнатной температуре, чтобы началось брожение, затем перенести в холодное место.

Приготовление маринада: в кипящую воду добавить душистый перец, лавровый лист, корицу, соль.

Капуста, квашенная по-чешски

На 1 кг капусты:

нарезанные яблоки – 80 г

и морковь – 30 г;

или брусника – 20 г

и морковь – 30 г;

или клюква – 10 г

тмин – 1 г

и морковь – 50 г;

или сладкий перец – 100 г

и морковь – 30 г;

или лавровый лист – 3–5 шт.

и морковь – 30 г;

или свекла – 60 г

и морковь – 30 г;

или морковь – 30 г

и пастернак – 30 г;

или морковь – 50 г

и маринованные грибы – 90 г;

соль – 20 г

лук репчатый – 50 г

черный перец (горошком) – 2–3 шт.

Нашинковать капусту, перетереть с солью, смешать с морковью и сладким репчатым луком, добавить выбранные ингредиенты, поместить под гнет. Через три дня проколоть массу для удаления газов, на четвертый отжать от рассола, уложить в стеклянные банки и утрамбовать. Рассол довести до кипения, залить в банки, накрыть прокипяченными крышками, стерилизовать 45 мин.

Цветная капуста маринованная

Капуста цветная 2–3 кг

звездика – 5–7 шт.

корица – 1 г

жгучий красный перец (стручок) – по вкусу

лавровый лист – 1 шт.

Маринад: *на 1 л воды —*

соль – 50 г

сахарный песок – 50 г

80 % уксусная кислота – 15–20 г.

Очищенные вымытые соцветия отварить 2–3 мин в подсоленной и подкисленной (1 г лимонной кислоты и 10 г соли на 1 л воды) кипящей воде. Охладить, уложить в банки, предварительно положив на дно специи.

Приготовить маринад. Наполненные капустой банки залить горячим маринадом, закрыть крышками, охладить.

Цветная капуста, маринованная в кисло-сладкой заливке

Капуста цветная

лимонная кислота – 10 г.

Маринад: *на 1 л воды —*

8 % уксус – 0,2 л

сахарный песок – 60–80 г

соль – 30 г.

Пряности: *лавровый лист – 1 шт.*

горчичные семена – 1 ч. ложка

душистый перец (горошком) – 3 шт.

черный перец (горошком) – 2 шт.

Пряности залить уксусом, довести почти до кипения, снять с огня.

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить соцветия в слегка подкисленной лимонной кислотой кипящей воде 7 мин. Воду слить.

Горячую цветную капусту разложить по нагретым банкам, залить горячим маринадом, добавить уксус. Банки пропастеризовать 25 мин. Закрыть крышками и охладить.

Цветная капуста, засыпанная солью

*Капуста цветная – 1 кг
соль – 300 г.*

Цветную капусту очистить, разобрать на соцветия, погрузить в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) и отварить около 4 мин.

Соцветия промыть, оставить хорошо обсохнуть и разрезать на мелкие куски. Капусту перемешать с солью, разложить по чистым банкам, сверху посыпать солью и завязать двойным целлофаном или пергаментной бумагой.

Цветная капуста с томатным соком

*Капуста цветная – 6 кг
томаты – 2 кг
уксус 9 % – 200 г
зелень (укроп, петрушка) – 200 г
перец сладкий – 300 г
чеснок – 140 г
соль – 100 г
сахарный песок – 100 г
масло растительное – 300 г.*

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде 2–4 мин. Воду слить.

Помидоры вместе с болгарским перцем и чесноком пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную зелень, уксус, соль, сахарный песок, подсолнечное масло, довести до кипения, положить в кипящий томатный соус капусту, варить 10 мин.

Не снимая с медленного огня, разложить капусту вместе с соком по банкам, закатать. Банки поставить под одеяло на крышки до полного остывания.

Кольраби, маринованная в сладко-кислой заливке

Кольраби.

Пряности (на литровую банку): желтые горчичные семена – 0,5 ч. ложки

черный перец (горошком) – 2 шт.

душистый перец (горошком) – 2 шт.

лавровый лист – 1 шт.

лук репчатый – 1 шт.

стручковый или молотый красный перец – по вкусу.

Маринад: при закладке 60 % кольраби и 40 % заливки на 1 л воды

8 % уксус – 200–300 г

соль – 20 г

сахарный песок – 100 г.

Кольраби очистить, разрезать на куски, погрузить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения. Кольраби положить в нагретые банки, переложить пряностями и луком и залить горячим маринадом. Банки закрыть, простерилизовать в течение 25 мин, закатать крышками и охладить.

Кольраби квашеная

Кольраби – 2 кг

соль – 40 г

сахарный песок – 30 г.

Кольраби очистить, измельчить и смешать с солью и сахаром. Разложить по банкам, залить соленым раствором (на 1 л воды 15 г соли). Банки поставить на 4–8 дней в место с температурой +20 °С, затем их в течение 4–6 недель хранить при температуре +15 °С.

Краснокочанная капуста маринованная

Капуста краснокочанная

Маринад: на 1 л воды —

соль — 80 г

сахарный песок — 200 г

9 % уксус — 200 г.

Капусту нашинковать, отварить 3 мин в кипящей воде. Приготовить маринад, вскипятить и добавить уксус. В банки уложить капусту, залить горячим маринадом, пропастеризовать 30 мин, закрыть крышками.

Брюссельская капуста в кисло-сладкой заливке

Капуста брюссельская.

Пряности (на литровую банку): черный перец (горошком) – 2 шт.

душистый перец (горошком) – 1 шт.

лук репчатый – 1 шт.

семена горчицы – 0,5 ч. ложки.

Маринад: на 1 л воды —

8 % уксус – 0,25 л

соль – 20 г

сахарный песок – 60 г.

Брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) почти до размягчения, вынуть и разложить по нагретым банкам, перекладывая пряностями и тонкими кольцами лука. Залить горячим маринадом.

Банки простерилизовать в течение 20 мин. Закатать крышками и охладить.

Голубцы овощные острые деликатесные

Капуста – 2 средних кочана

морковь – 3 кг

чеснок – 2 головки.

Маринад: *вода кипяченая теплая – 1 стакан*

фруктовый уксус – 0,5 стакана

масло растительное – 1 стакан

сахарный песок – 2 ст. ложки

соль – по вкусу.

Морковь натереть на терке, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу. У капусты вырезать кочерыжку. Отварить в хорошо подсоленной кипятке 5 мин, разделить на листья. Листья нафаршировать смесью моркови и чеснока, завернуть конвертом. Уложить в банку с широким горлом, утрамбовать. Залить горячим маринадом голубцы, сверху положить гнет. Голубцы будут готовы через неделю.

Перец сладкий маринованный

Перец сладкий – 1 кг

чеснок – 1 зубчик

лавровый лист – 1 шт.

10 % уксус – 20 г.

Маринад: *на 1 л воды —*

соль – 25–30 г

сахарный песок – 25 г.

Перец вымыть, очистить от семян, порезать на кусочки и уложить в банку. Затем добавить уксус, чеснок и лавровый лист.

Приготовить горячий маринад и залить в банки. Затем банки прогреть, выдерживая в слабокипящей воде: пол-литровые – 10–12 мин, литровые – 12–15 мин, после чего банки немедленно укупорить и охладить.

Перец жгучий маринованный

Красный жгучий перец – 0,5 кг

вода – 200 мл

уксус фруктовый – 200 г

соль – 30 г.

Перец отобрать по размеру, промыть и уложить в банку. Воду, уксус и соль вскипятить и кипящим маринадом залить перец. Банку плотно закрыть. Когда остынет, поставить в прохладное место.

Для длительного хранения консервированный перец надо простерилизовать: банка с перцами опускается в кастрюлю с кипящей водой на 5 мин.

Перец, маринованный с чесноком

Перец промыть, удалить семена, чеснок очистить. Перец и чеснок уложить в банку. Залить горячим маринадом, добавить пряности. Пастеризовать 10 мин. Закатать крышками и остудить.

*Перец болгарский красный – 1 кг
чеснок – 1 головка.*

Маринад: *вода – 1 л
уксус – 1 ст. ложка
соль – 1 ст. ложка.*

Пряности:
*лавровый лист – 2 шт.
перец черный (горошком) – 3–5 шт.
эстрагон – 1 веточка.*

Перец, маринованный в кисло-сладкой заливке

Перец сладкий.

Пряности (на литровую банку): желтые горчичные семена – 1/3 ч. ложки

душистый перец (горошком) – 2 шт.

лавровый лист – 1 шт.

Маринад: при закладке 60 % перца и 40 % заливки на 1 л воды —

8 % уксус – 250–300 г

соль – 20 г

сахарный песок – 60–80 г.

Перец освободить от семян, разрезать на 2 или 4 части, хорошо промыть и уложить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды). Перец отваривать 5 мин, вынуть из кипятка и плотно разложить по нагретым банкам, переложить пряностями, залить горячим маринадом.

Банки закрыть и пропастеризовать в течение 25 мин, после чего укупорить и охладить.

Консервированный печеный перец

Перец сладкий – 2 кг.

Маринад: *вода – 0,8 л*

8 % уксус – 200 г

соль – 20 г

сахарный песок – 100 г

черный перец (горошком) – 5 шт.

лавровый лист – 1 шт.

Перец освободить от семян и запечь в духовке 25 мин, при этом кожура не должна потемнеть. Сразу же после обжаривания перец уложить в глубокую кастрюлю, прикрыть крышкой и остудить. Затем перец очистить, разложить по нагретым банкам и залить горячим маринадом. Банки немедленно прикрыть, пропастеризовать в течение 25 мин, затем закрыть крышками и охладить.

Перец сладкий в томатном соке

*Перец сладкий – 2 кг
томатный сок – 1,5 л
сахарный песок – 200 г
масло растительное – 200 г
уксус – 100 г
соль – 50 г
лавровый лист – 6 шт.
перец жгучий – 0,5 стручка
чеснок – 3–4 зубчика.*

Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами или соломкой и уложить в банки. Смешать томатный сок, растительное масло и уксус, добавить сахарный песок, соль, нагреть до кипения. Добавить лавровый лист, чеснок и жгучий перец, залить кипящим томатным соком и поставить на пастеризацию, затем сразу же закатать.

Перец, фаршированный морковью и репчатым луком

Перец сладкий.

Фарш: морковь – 70 %

лук репчатый – 30 %.

Перец промыть, срезать донышко с плодоножкой и удалить семенную камеру. Затем бланшировать 3–5 мин, вынув из воды, наполнить приготовленным заранее фаршем, уложить не очень плотно в стерилизованные банки, залить кипящим томатным соком, установить на пастеризацию в кипящей воде, накрыв крышками, выдержав необходимое для пастеризации время (поллитровые банки – 20 мин, литровые – 30 мин), закатать, остудить. Хранить можно и при комнатной температуре.

Приготовление фарша: морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой на крупной терке. Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Пассеровать на растительном масле, посолить по вкусу. Начинить перец.

Перец, фаршированный сельдереем

Перец сладкий.

Фарш:

сельдерей (коренья) – 50 %

морковь – 30 %

лук репчатый – 20 %.

Сельдерей корневой и морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все измельченные овощи пассеровать на растительном масле, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Начинить перец фаршем, уложить в банки. Залить кипящим соком. Пропастеризовать, закатать.

Перец, фаршированный баклажанами

Перец сладкий.

Фарш:

баклажаны – 70 %

морковь – 20 %

лук репчатый – 10 %

перец жгучий – по вкусу.

Баклажаны пробланшировать, очистить от кожуры, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Пассеровать лук и морковь на растительном масле, перемешать с баклажанами, посолить по вкусу. Начинить перец, уложить в банки. Залить кипящим соком. Пропастеризовать, закатать.

Соломка из сладкого перца в маринаде

Перец сладкий.

Маринад: на 1 л воды —

соль — 50 г

мед — 200 г

уксус яблочный — 100 г.

Перец вымыть, удалить семена, нарезать крупной соломкой, плотно уложить в стерильные банки, залить кипящим маринадом, простерилизовать в кипящей воде и закатать.

Баклажаны жареные, маринованные

*Баклажаны – 5 кг
масло растительное – 200 г
лук репчатый – 1,5 кг
перец болгарский красный
сладкий – 2 кг
перец жгучий – 4 стручка.
Маринад: вода – 2,5 л
чеснок – 300 г
уксус фруктовый – 0,5 л
соль – 1 ст. ложка на 1 л воды.*

Баклажаны нарезать кружочками. Замочить в воде на 30 мин. Промыть, дать стечь воде. Кусочки баклажанов поочередно обжарить с двух сторон в большом количестве растительного масла.

Лук мелко нарезать, обжарить.

Приготовить маринад. Овощи уложить рядами в банки (пол-литровые или литровые) в следующей последовательности: баклажаны, жареный лук, сладкий перец, чеснок, жгучий перец. Залить маринадом. Накрыть крышкой и пастеризовать 15 мин. Закатать крышками, охладить.

Баклажаны в острой заливке

*Баклажаны – 6 кг
перец болгарский сладкий – 2 кг
перец жгучий – 5–6 стручков
чеснок – 200 г.*

Маринад:

*9 % уксус – 1,5 стакана
масло растительное – 2 стакана
соль – 0,5 стакана.*

Баклажаны нарезать кружочками, посолить. Отставить на 30 мин и обжарить на растительном масле. Перец, чеснок пропустить через мясорубку, посолить. Тушить 20 мин на растительном масле. В конце добавить уксус и оставшееся растительное масло. Баклажаны покрыть острой чесночной смесью, уложить в банки, залить кипящим маринадом. Пастеризовать 15 мин. Закатать крышками, охладить.

Баклажаны, консервированные с чесноком

Баклажаны – 3 кг

перец жгучий – 4–5 стручков

чеснок толченый – 1 стакан

уксус – 1 стакан

масло растительное (для жарки) – 1 стакан.

Баклажаны нарезать кружочками. Посолить, вымочить в холодной воде 30 мин. Перец натереть на мелкой терке, чеснок измельчить. Баклажаны обжарить с двух сторон на растительном масле по 2 мин с каждой стороны. На горячие баклажаны выложить смесь из чеснока, перца и уксуса. Баклажаны плотно уложить в банки, закатать.

Баклажаны острые

Баклажаны – 2,5 кг

перец красный сладкий – 250 г

перец жгучий – 2 стручка

чеснок – 150 г.

Маринад: *масло растительное – 2 стакана*

уксус фруктовый – 1 стакан

соль – 1 ст. ложка с горкой.

Баклажаны нарезать кубиками и варить 5 мин. Воду слить. Перец, чеснок и соль пропустить через мясорубку. Все смешать. Баклажаны плотно сложить в банки, залить кипящим маринадом, пастеризовать 15 мин. Закатать крышками, охладить.

Баклажаны соленые

Баклажаны – 3 кг

чеснок – 200 г

зелень укропа – 100 г

черная смородина (листья) – 3–4 шт.

перец черный (горошком) – по вкусу.

Баклажаны наколоть вилкой и отварить 10 мин в подсоленной воде. Уложить под пресс, чтобы сошла вода. Разрезать со стороны плодоножки и положить внутрь нарезанные чеснок с укропом.

На дно банки положить листья смородины, зонтик укропа, несколько горошков черного перца, 2 зубчика чеснока. Сверху плотно уложить баклажаны. Залить рассолом (2 ст. ложки соли на 1 л воды). Закрывать крышкой. Хранить в прохладном месте.

Баклажаны «тещин язык»

Баклажаны – 6 кг

перец болгарский сладкий – 7–8 шт.

перец жгучий – 5–6 стручков

чеснок – 5 головок.

Маринад: *уксус фруктовый – 100 г*

масло растительное – 1 л

соль – 2 ст. ложки.

Баклажаны очистить от кожицы и разрезать вдоль. Посолить и отставить на 30 мин. Перец и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить соль, уксус.

В кипящем масле обжарить баклажаны до золотистой корочки.

На дно банки положить по 2 ст. ложки приправы, а затем баклажаны. Сверху положить еще по 2 ст. ложки приправы. Банку накрыть крышкой. Пастеризовать 15 мин. Закатать крышкой, охладить.

Баклажаны с картофелем в томатном соусе

На литровую банку:

баклажаны – 380 г

картофель – 320 г

томаты и томатный соус – по 400 г

лук репчатый – 60 г

зелень укропа и петрушки – 8 г

подсолнечное масло – 100 г

сахарный песок – 20 г

мука – 20 г

соль – 15 г.

Баклажаны нарезать кружками толщиной до 2 см, с обеих сторон посыпать солью, уложить на кухонную доску и оставить на 20 мин, чтобы исчезла горечь. Рассол удалить, кружочки обваливать в муке и обжарить до золотистого цвета в прокаленном подсолнечном масле.

Очищенный картофель нарезать кусочками и обжарить в масле. Лук нарезать кружочками толщиной 3–5 мм и обжарить в масле до золотистого цвета, добавить к луку крупно порезанную зелень.

В банку налить половину горячего томатного соуса с сахаром, уложить треть баклажанов, половину картофеля, затем чередовать слои. Наполненные банки залить оставшимся горячим соусом, опустить в кастрюлю с горячей (60–70 °С) водой, стерилизовать при температуре 100 °С: пол-литровые банки – 90 мин, литровые – 100 мин. Укупорить и охладить.

Баклажаны с овощным фаршем в томатном соусе

На литровую банку:

баклажаны – 700 г

свежие томаты – 500 г

или томатный соус – 330 г

морковь – 170 г

корень пастернака, петрушки, сельдерея – 20 г

листья укропа и петрушки – по 10 г

лук репчатый – 30 г

соль – 20 г

сахарный песок – 20 г

растительное масло – 150 г

9 % уксус – 10–15 г.

Нарезанные овощи обжарить в подсолнечном масле, добавить зелень, перец, уксус, соль и сахарный песок. Отдельно обжарить кружки баклажанов.

В сухие подогретые банки налить немного горячего томатного соуса (80 °С) и уложить кружочки баклажанов, затем слой овощного фарша, а затем опять баклажаны, все это залить горячим томатным соусом. Стерилизовать при 100 °С: пол-литровые банки – 50 мин, литровые – 90 мин. Укупорить, перевернуть, охладить.

Баклажаны, маринованные с фасолью

*Баклажаны – 10 шт.
лук репчатый – 200 г
морковь – 10 шт.
перец болгарский сладкий – 10 шт.
фасоль отварная – 2–4 стакана
сок томатный – 1 л
чеснок – 1 головка
растительное масло – 0,5 стакана
уксус – 2 ст. ложки
сахарный песок и соль – по 1 ст. ложке.*

Баклажаны нарезать кубиками, обжарить. Лук, морковь спассеровать до золотистого цвета. Все смешать. Добавить соль, сахарный песок, уксус. Хорошо вымешать. Залить томатным соком, кипятить на медленном огне 15 мин. Положить в смесь нарезанный соломкой перец и фасоль, отваренную до полуготовности. Варить еще 30 мин. За 5 мин до конца варки в смесь добавить измельченный чеснок. Выложить в банки. Закатать крышками, охладить.

Баклажаны фаршированные квашеные

Баклажаны – 2 кг.

Фарш: *морковь – 300 г*

репчатый лук – 100 г

корень петрушки и сельдерея – 20 г

зелень – по вкусу

растительное масло – 100 г.

На баклажанах сделать разрез, не доходя 2–3 см до конца, уложить их в кастрюлю и варить в подсоленной воде (на 1 л воды 30 г соли) 30–40 мин. Затем уложить между досками под гнет на 3–4 ч.

Приготовление фарша: морковь нарезать соломкой, лук – пластинками размером 1–2 см. Лук, а затем морковь обжарить в прокаленном растительном масле. Белые корни и зелень нарезать кусочками длиной 1 см и тушить в растительном масле до полуготовности, перемешать с обжаренным луком, морковью и солью (40 г соли на 1 кг фарша). Начинить баклажаны фаршем, перевязать ниткой или пробланшированными стеблями сельдерея (чтобы фарш не рассыпался), плотно уложить в посуду. После начала брожения (на 3-й день) банки накрыть прокипяченными крышками и закатать. Хранить при температуре до + 10 °С.

Баклажаны по-гречески

На литровую банку:

баклажаны – 720 г

лук репчатый – 560 г

петрушка и укроп – по 15 г

спелые томаты – 500 г

соль – 18 г

сахарный песок – 20 г

перец жгучий – 0,2 г

растительное масло – 140 г.

Баклажаны нарезать вдоль, обжарить в растительном масле. Одновременно обжарить лук, добавить в него мелко нарезанную зелень и 8 г соли. Баклажаны нафаршировать смесью обжаренного лука и зелени, свернуть баклажаны рулетиками. В подготовленные банки налить горячий томатный соус. Банки пропастеризовать и укупорить.

Баклажаны по-болгарски

На литровую банку:

баклажаны – 1,2 кг

томаты – 320 г

лук репчатый – 380 г

чеснок – 24 г

зелень петрушки – 20 г

растительное масло – 180 г

соль – 30 г.

Баклажаны нарезать кружками толщиной 1,5–2 см, поместить их на 5 мин в раствор соли (12 г соли на 100 г воды), вынуть, дать стечь рассолу, обжарить в масле, охладить. Лук нарезать пластинками толщиной 3 мм, обжарить до желтовато-коричневого цвета. Чеснок замочить на 1,5–2 ч в холодной воде, очистить, пропустить вместе с томатами через мясорубку.

Зелень мелко нарезать. Все компоненты перемешать, нагреть в эмалированной кастрюле до кипения, постоянно помешивая. Банки заполнить и опустить в кастрюлю с горячей (60–70 °С) водой, стерилизовать при 100 °С: пол-литровые банки – 50 мин, литровые – 90 мин. Укупорить и охладить.

Кабачки, консервированные по-мелитопольски

На литровую банку:

кабачки – 700 г

лист хрена – 6 г

укроп – 15 г

чеснок – 2 г

лист мяты – 1 г

зелень сельдерея или петрушки – 6 г

лавровый лист, жгучий красный и черный

молотый перец – по 0,5 г

соль – 15 г

6 % уксус – 70–80 г.

Кабачки очистить и нарезать кружочками толщиной 2–2,5 см, зелень – кусочками длиной 3–4 см, дольки чеснока разрезать на 3–4 части. На дно банки уложить половину зелени и специй, затем нарезанные кабачки, сверху оставшуюся зелень и специи.

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.