

КОНСЕРВАЦИЯ БЕЗ УКСУСА



ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Уксус является сильным консервирующим средством, подавляющим развитие патологической микрофлоры. Благодаря такой особенности, он с давних пор многими народами мира используется как основной консервант при заготовке овощей впрок. Однако со временем врачи диетологи разных стран пришли к выводу, что, несмотря на многие замечательные свойства этого продукта, он обладает одним существенным недостатком: при употреблении внутрь наносит большой вред здоровью человека. Маринованные овощи, как оказалось, сильно раздражают слизистую оболочку желудка и практически не перевариваются. Именно поэтому они исключаются из всех видов диет в лечебном питании.

Кроме того, как показали исследования ученых, блюда, приготовленные с уксусом (особенно маринованные, консервированные овощи), могут способствовать развитию рака у людей с пониженной кислотностью. Так, врачи-натуропаты, занимающиеся проблемой питания по группам крови, категорически запрещают употребление уксуса (любого) обладателям I и II групп крови. Да и людям, у которых III и IV группы крови, разрешается употреблять продукты с уксусом в очень ограниченном количестве.

В настоящей брошюре специально подобраны рецепты заготовок овощей без уксуса, которые по вкусовым качествам ничуть не уступают любимым народом овощам в уксусном маринаде.

Щавель натуральный

Свежие листья щавеля перебрать, удалив больные и завядшие, тщательно вымыть и опустить в кипящую воду на 1-2 минуты. Бланшированные листья плотно уложить в пропаренные стеклянные банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и, стерилизовав в кипящей воде в течение 60 минут, закатать. Удобнее использовать банки с закручивающимися крышками, по объему не очень большие (максимум 0,5 л), поскольку открытую банку следует использовать целиком.

Эта заготовка пригодится зимой для приготовления зеленых щей, борщей, омлетов, запеканок, начинки для пирогов.

Пряная зелень соленая

Пряную зелень можно не только сушить, но и солить. Высокая концентрация соли не дает развиваться микроорганизмам. Засолка отлично сохраняет первоначальный цвет и натуральный аромат трав. Блюда с добавлением такой зелени солить не нужно.

Молодую свежую зелень (укроп, петрушку, сельдерей), собранную в сухую погоду, промыть, отряхнуть от воды, тщательно перебрать, отделяя поврежденные и грубые части, и обрезать корни.

Подготовленную зелень нарезать, смешать с чистой сухой солью (в соотношении 8:2), уложить в пропаренные стеклянные банки, керамическую посуду или деревянную тару и утрамбовать до появления сока.

Банки с зеленью оставить на двое суток при комнатной температуре (за это время она осядет), а затем заполнить банки доверху. Чем плотнее будет утрамбована зелень в банке, тем дольше и лучше она сохранится. Банки с зеленью плотно укупорить и хранить в холодном темном помещении.

Шпинат консервированный

Листья шпината перебрать, удалив желтые и поврежденные, а также толстые стебли, залить крутым кипятком, отварить в течение 5 минут на сильном огне, откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку (можно протереть сквозь сито). Полученное пюре прогреть, добавив в него по вкусу соль, и в горячем виде разложить в пропаренные стеклянные банки, накрыв их крышками. Установить банки в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать (пол-литровые банки 12-15 минут, литровые – 20-25 минут) и закатать.

Консервированный шпинат используют зимой для приготовления зеленых щей, борщей (вместе со шавелем), супов, запеканок, омлетов, гарниров и соусов.

Щавель соленый (для зеленых щей и борщей)

1 кг щавеля, 250 г соли.

Листья щавеля перебрать, удалив подгнившие и завядшие, отварить и протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить соль, разложить в горячие стеклянные банки, герметично укупорить и хранить в холодильнике или погребе.

Заправочная смесь из пряной зелени и корнеплодов

Зелень петрушки, сельдерея и укропа, вымыть и мелко нарезать. Корни петрушки и сельдерея, морковь и лук нарезать кольцами или пластинками. Для придания заготовке остроты и приятного запаха на 1 кг смеси добавить 1 стручок острого и 3-5 стручков сладкого перца (очищенных от семян и тонко нарезанных). Затем все тщательно перемешать с солью (20-25% от всей массы), разложить смесь в стерилизованные стеклянные банки, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить при комнатной температуре в темном месте.

Заготовка для зеленых борщей

500 г щавеля, 500 г зеленого лука, 250 г укропа, 75-100 г соли.

Свежие листья щавеля перебрать, хорошо вымыть и измельчить. У зеленого лука обрезать корни, тщательно вымыть его и нарезать

кусочками длиной 1-2 см. Молодой укроп перебрать, вымыть и мелко нарезать. Затем все компоненты смешать, тщательно перетереть с солью, чтобы выделился сок, плотно уложить в горячие стеклянные банки, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 25 минут) и герметично укупорить.

Перед употреблением зелень следует промыть в проточной воде для удаления излишней соли.

Черешки молодой свеклы квашеные (для борща)

2,5 кг черешков молодой свеклы, 50 г соли, 2-3 капустных листа.

Ботву молодой свеклы разобрать: листья удалить, а черешки мелко нарезать. На дно широкой кастрюли (эмалированной или из нержавеющей стали) положить листья белокочанной капусты, а на них уложить черешки свеклы, пересыпая их солью и плотно утрамбовывая. Сверху поместить тарелку с гнетом. Когда черешки дадут сок, кастрюлю обвязать холстиной и убрать на холод.

Сок чесночный (из зелени)

Из стрел и молодых листьев чеснока можно впрок приготовить сок. Для этого необходимо измельчить зеленые части растения, отжать их любым способом (лучше всего пропустить через мясорубку), добавить соль (на стакан 1 ч. л. без верха), перелить в маленькие пропаренные бутылочки (с закручивающимися крышечками), плотно укупорить и прогреть в кипящей воде в течение 20 минут.

Откупоренную бутылочку следует хранить в холодильнике. Поскольку содержимого хватает надолго, то желательно тару подбирать как можно меньше.

Этот сок хорошо добавлять в супы, салаты и т. д. – в те блюда, где требуется чеснок.

Салат из пряностей

Этот салат не только вкусный, но и очень полезный. Для его приготовления нужно измельчить в произвольном соотношении листья и корень сельдерея, корень пастернака и чеснок. Затем, добавив по вкусу соль, хорошенько перемешать и уложить смесь в кастрюлю (эмалированную или из нержавеющей стали) под гнет. Когда процесс брожения закончится, салат переложить в стерилизованные стеклянные банки и укупорить крышками. Хранить можно просто в квартире на полу.

Салат зеленый квашеный

Головки кочанного салата тщательно промыть, разрезать на части, плотно уложить в пропаренные стеклянные банки. Добавить по вкусу нарезанный молодой укроп, толченый чеснок и залить хлеб-

ным квасом. Затем салат накрыть, придавив небольшим гнетом, и поставить для брожения в теплое место. Через день-два он будет готов к употреблению. Запас квашеного салата необходимо хранить в холодильнике или в прохладном помещении.

Лук репчатый с солью

1 кг лука, 200 г соли.

Головки лука очистить, вымыть, нарезать кольцами и плотно уложить в ошпаренные стеклянные банки, пересыпая солью. Сверху оставить слой соли. Подготовленный лук герметично укупорить и хранить в прохладном месте.

Такой лук можно использовать зимой для приготовления салатов, супов и вторых блюд.

Овощная заготовка для салатов и окрошки

1 стакан натертого корня хрена, 300 г укропа, 4 свежих огурца средней величины, 2 ст. л. соли.

К натертому на мелкой терке корню хрена добавить измельченную зелень укропа (не очень молодую, но ароматную и сочную), натертые на крупной терке огурцы. Все это заправить крупной солью, хорошо перемешать, переложить в пастеризованные стеклянные банки и укупорить пластмассовыми крышками.

Огурчики малосольные

Свежие огурцы вымыть, уложить слоями в эмалированную посуду (ведро, кастрюлю), перестилая укропом, корнями и листьями хрена, листьями черной смородины и, если есть возможность, добавить листья дуба и вишни (от этого огурчики еще больше захрустят). Молодой чеснок, не снимая шкурку, разрезать вдоль пополам. Огурцы нельзя испортить укропом, хреном и чесноком, но с листьями черной смородины следует соблюдать осторожность. Двух листиков вполне достаточно, в противном случае огурцы пропитаются смородиновым духом сверх меры и это их испортит.

Приготовить рассол, взяв на 1 л воды 2-3 ст. л. соли, остудить его, залить им огурцы и прижать их тарелкой, чтобы они не всплывали. Через пару дней огурцы готовы к употреблению.

Для приготовления малосольных огурцов можно воспользоваться и экспресс-методом. Для этого в приведенный рецепт следует внести некоторые изменения. При закладке у огурцов следует срезать кончики. На литр воды взять полные 4 ст. л. соли и 0,5 ст. л. сахара. Заливать нужно горячим рассолом (не кипящим, как многие делают, а именно горячим). Такие огурцы будут готовы через 12 часов.

Овощная смесь с рисом

3-4 кабачка средних размеров, 3 головки репчатого лука, 3 моркови, 1 куриный бульонный кубик, по 1 корню петрушки и пастернака (если они есть), 3-4 сладких перца, 0,5 стручка жгучего перца, 6 томатов средней величины. 1 стакан полутваренного риса, соль, перец и сахар по вкусу, масло растительное.

Овощи измельчить (морковь натереть на крупной терке), обжарить по отдельности в масле и смешать. Затем добавить рис, соль, перец, сахар, бульонный кубик, разведенный в небольшом количестве воды, и тушить 35-40 минут. После этого разложить смесь в стерильные банки и закатать.

В зимнее время эту заготовку можно использовать как самостоятельную закуску (готовый завтрак), а также как основу для приготовления салата.

Овощная заготовка по-гуцульски (Старинный рецепт)

10 кг огурцов (лучше корнишонов), 2 кг моркови, 2 кг молодой стручковой или спаржевой фасоли, 3 кг спелых томатов, 10 зубчиков чеснока, корни и листья хрена, семена укропа, листья черной смородины, горький красный перец.

Огурцы залить холодной водой на 10-12 часов. Морковь почистить, разрезать каждый корнеплод вдоль на 6-8 частей, прополоскать и отварить без соли до полной готовности. В другой кастрюле отварить, так же без соли, стручковую или спаржевую фасоль. Корень хрена, предварительно помыв и почистив, нарезать кусочками длиной 4-5 см и шириной 3-4 см, а чеснок измельчить ножом.

Подготовленные огурцы разделить на четыре части, остальные – на три. На дно бочонка уложить слой огурцов, потом томаты, морковь, фасоль, корень и лист хрена, 10-12 смородиновых листьев, а сверху семена укропа. Затем в том же порядке выложить оставшиеся овощи, последний, верхний слой – огурцы, на которые положить чеснок и горький красный перец.

В половине ведра сырой воды растворить по вкусу грубую серую соль, залить этим раствором содержимое бочонка, завязать бочонок марлей, и поставить на выдержку в темное место на 2-3 дня (огурцы должны начать буреть). После этого марлю снять, уложить кружок с камнем и убрать бочонок в погреб.

Время от времени необходимо проверять сохранность заготовки – снимать плесень, промывать кружок и т. д.

Изумрудные огурчики

1 кг молодых огурцов (длиной до 10 см), 0,5 кг перезревших огурцов, 2 ст. л. соли, 15-20 листьев крапивы.

Перезревшие огурцы пропустить через мясорубку и посолить. Маленькие огурчики вымыть в холодной воде, обдать крутым кипятком, перекладывая крапивным листом, и залить каждый слой огуречной кашицей. Сверху поставить гнет, выдержать 3 дня при комнатной температуре, а затем перенести в холод на хранение.

Заквашенные по этому рецепту огурцы получаются изумительного изумрудного цвета.

Малосольные огурцы для зимнего потребления

10 кг огурцов, 300 г укропа, 300 г листьев черной смородины, 150-200 г листьев хрена, измельченный чеснок (по вкусу).

Для рассола: 7 л воды, 320 г соли, 150 мл водки.

Вымытые огурцы уложить в кадку, переслаивая укропом, чесноком и листьями хрена и черной смородины. Подготовленные огурцы залить горячим рассолом и оставить для брожения. Когда процесс брожения закончится, их можно закатать в пропаренные стеклянные банки или оставить в кадке, накрыв сверху чистой тканью и придавив грузом. Такие огурцы сохраняют свой естественный цвет.

Хрустящие огурцы в томатном соке

Подготовленные огурцы промыть и замочить в холодной воде. На дно чистых пропаренных стеклянных банок положить чеснок, лавровый лист, перец горошком и укроп. Вымоченные огурцы уложить в стеклянные банки до «плечиков» и залить горячим томатным соком, предварительно посолив его из расчета 1,5 ст. л. соли на 1 л сока. Банки с огурцами стерилизовать (двухлитровые – 15 минут, трехлитровые – 20 минут) и закатать.

«Березовые» и «Молочные» огурцы

Огурцы хорошо вымыть, плотно уложить в подготовленные стеклянные трёхлитровые банки вперемешку с зонтиками укропа, кусочками корня хрена и листьями черной смородины, вишни и дуба. Под самую крышку положить лист хрена. После этого залить березовым рассолом и закатать. Хранить в погребе. Огурцы получаются малосольные. Для приготовления рассола следует взять 1,5 л березового сока (именно столько надо на трехлитровую банку) и 3 ч. л. с верхом соли.

Точно так же, как и на березовом соке, можно приготовить огурцы на свежей молочной сыворотке.

Огурцы по-молдавски

Огурцы небольшого размера, виноградные листья.

Для маринада: 1 л воды, 300 мл яблочного сока, 50 г сахара, 50 г соли.

Молодые огурчики вымыть, обдать кипятком, а затем окатить холодной водой. После этого каждый огурчик завернуть в виноградный лист, плотно уложить в трехлитровые стеклянные банки, дважды залить кипящим маринадом и закатать.

Огурцы соленые по-московски

10 кг огурцов, 2,5 кг ягод красной смородины (или 1,8-2 л красной смородинового сока), 1-2 головки чеснока, 300 г зелени укропа.

Для рассола: 10 л воды, 200-250 г соли.

Свежие огурцы вымочить, вымыть и плотно уложить вместе с приправами в подготовленные стеклянные банки. Ягоды красной смородины, предварительно очищенные и промытые, уложить в промежутки между огурцами. Затем все это залить горячим рассолом, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки – 3-5 минут, литровые – 8 минут, трехлитровые – 12-15 минут) и закатать.

Огурцы в тыкве (Старинный рецепт)

В старых книгах по домоводству и огородничеству встречаются рецепты засолки огурцов в тыкве; при этом неизменно отмечается их особенно приятный вкус. Упоминаются и несколько способов такой засолки, которые можно свести к двум основным.

При первом способе оболочка крупной тыквы служит "посудой" для засолки огурцов. Для этого у нее следует срезать верхушечную часть, удалить плаценту вместе с семенами, заполнить огурцами, пряностями. Все это залить рассолом, накрыть срезанной верхушкой, как крышкой, и поставить в холодное место.

При втором способе нужно заполненные огурцами небольшие выдолбленные тыквы уложить в кадку попеременно с огурцами (россыпью), добавить туда же пряности, залить солевым раствором, накрыть сверху деревянным кружком, положить гнет и вынести кадку на холод.

Приводимый ниже рецепт пригоден для обоих способов засолки.

10 кг огурцов, по 100 г зелени эстрагона (тархуна), зонтиков укропа и листьев черной смородины, 5 л воды, 400 г соли.

Тыквы небольшого размера вымыть, срезать верхушечную часть со стороны плодоножки и выбрать из них плаценту с семенами. Огурцы и зелень тщательно промыть. В выдолбленные тыквы плотно уложить огурцы попеременно с пряной зеленью, накрыть тыквы срезанными верхушками и закрепить их с помощью деревянных шпилек либо перевязать суровой ниткой. Заполненные и закрытые тыквы уложить в кадку верхушечной частью вверх, заполняя пустоты между ними огурцами и пряностями. Соль растворить в воде,

залить полученным рассолом уложенные в кадку тыквы и огурцы, накрыть сверху чистой тканью, положить сверху деревянный кружок и гнет. Рассол должно быть столько, чтобы им был накрыт деревянный кружок. Масса гнета обычно составляет 0,1 массы огурцов. Кадку необходимо установить в холодное помещение, где она должна храниться и после заквашивания огурцов.

Огурцы крепкого засола

2 кг огурцов, 1,5 л воды, 400 г соли.

Огурцы тщательно вымыть, плотно уложить в трехлитровую стеклянную банку (предварительно пропаренную), разместив их вертикально. Соль растворить в воде, залить холодным рассолом уложенные в банку огурцы, накрыть сверху крышкой и поставить на постоянное место хранения.

Предлагаемый рецепт дает возможность длительного хранения огурцов при комнатной температуре. Огурцы при этом остаются твердыми и хрустящими, не размягчаются при хранении. За 5 дней до употребления их вымачивают в холодной воде, доводя до нужной степени солености.

Огуречные языки консервированные

2 кг переросших огурцов, 1 л воды, 100 г сахара, 15 г соли, 5 г лимонной кислоты, по 5 штук гвоздики, перца черного и душистого горошком.

Огурцы вымыть, очистить от твердой кожицы, разрезать вдоль на пластины и удалить семена. Полученные «языки» промыть холодной водой и уложить в кастрюлю (эмалированную или нержавеющую). Приготовить консервирующий раствор: соль, сахар и лимонную кислоту растворить в воде, положить туда же гвоздику, черный и душистый перец, довести до кипения и кипящим раствором залить подготовленные огурцы. Выдержав 10 минут, «языки» переложить в подготовленные стеклянные банки, залить их этим же раствором и стерилизовать в кипящей воде, накрыв банки крышками (пол-литровые банки 20 минут, литровые – 30 минут). Банки должны быть погружены в воду по плечики. По окончании стерилизации банки с «языками» сразу же закатать.

Огурцы по-касимовски

На дно стеклянной банки (или эмалированной кастрюли), предварительно ошпарив ее, уложить слой зонтиков укропа, зубчики чеснока (его количество определяется по вкусу) и несколько горошин черного перца. Далее положить слой подготовленных огурцов, слой листьев вишни и черной смородины, и так до верха. Закрыв

банку полиэтиленовой крышкой, убрать ее на сутки в темное место (пока никакой жидкости!).

Спустя сутки, при желании получить чисто малосольные огурчики, залить их холодной соленой кипяченой водой (1 ст. л. соли на литр воды) и поставить под гнет.

При намерении закатать огурцы впрок, залить их дважды горячим рассолом (первую заливку через 10-15 минут слить и наполнить банку заново).

При любом способе засола огурчики получаются хрустящими, плотными и ароматными.

Огурцы по-нежински (Старинный рецепт)

Начало развития нежинского огуречного промысла относится к 50-м годам XIX века. Основано оно было гражданином города Нежина Черниговской губернии Яреско. Слава о нежинских огурцах вскоре докатилась до самых отдаленных уголков Российской империи. О них узнали в Варшаве, в Риге, Тифлисе, Ялте, Владивостоке. Прямые поставки огурцов были налажены в Копенгаген, Берлин и другие европейские государства. Широкой популярностью нежинские огурчики обязаны не только особому сорту и условиям выращивания, но, в первую очередь, самому способу засола. Солили их в дубовых бочках и при засолке употребляли следующие специи: укроп, красный стручковый горький перец, хрен, эстрагон (тархун), чеснок, вишневый лист, лист черной смородины, сельдерей, дубовый лист и корень петрушки.

Приготовить настоящие нежинские огурчики в современных условиях не так-то просто, но вполне возможно, если очень захотеть.

Прежде всего, огурчики необходимо собрать рано утром, по росе, причем самые молоденькие. Лучшими по качеству считаются огурцы, собранные после дождей. Для засолки лучше приобрести дубовую бочку. Если тара имеет менее благородное «происхождение», то этот недостаток можно отчасти компенсировать дубовой корой, которую следует положить на дно емкости – от коры огурцы будут крепче и зеленее. Есть и другой вариант: приготовить крепкий отвар из дубовых листьев и долить его к рассолу.

На дно пропаренной бочки положить как можно больше зелени, среди которой должны быть укроп, чабрец, эстрагон (тархун), листья черной смородины, вишни и дуба. В процентном соотношении пряной зелени должно быть больше, чем листьев, но в общей сложности всего надо взять много. Корни хрена и несколько головок чеснока посечь ножом.

Рассол для нежинских огурчиков такой: на 12 л воды – 400 г соли. Для молодых огурчиков воду следует брать холодную и сырую (род-

никовую, колодезную). А для засолки таким способом огурцов «среднего возраста» понадобится прокипяченная и охлажденная вода. И еще: если хватит терпения – хорошо бы каждый плод завернуть в лист хрена. На верхние огурцы положить приличный слой зелени и накрыть кружком, но без гнета. Подготовленные огурцы залить рассолом, дать постоять несколько часов и долить рассол до самого верха.

А далее... в прежние времена бочку закрывали, смолили, а затем опускали в речку или колодец, прикрепляя к какой-нибудь опоре, чтобы потом можно было достать. Вот так и получались легендарные нежинские соленые огурчики.

В современных условиях после того, как огурцы залили рассолом и накрыли кружком, нужно положить гнет и хранить бочку, хоть и не смоленную, в погребе. Все равно получаются вкусные соленые огурцы.

Огурцы переросшие, консервированные с овощами

1 кг переросших огурцов, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 1 головка чеснока, 50 г зелени эстрагона (тархуна), 5 г лимонной или аскорбиновой кислоты, 15 г соли.

Переросшие огурцы вымыть, очистить от твердой тонкой кожицы, освободить от семян, а оставшуюся мякоть нарезать соломкой или кубиками. Морковь вымыть, почистить и нарезать так же, как огурцы (соломкой или кубиками). Лук очистить и мелко нашинковать. Чеснок разобрать на дольки, освободить от шелухи и мелко нарезать. Зелень эстрагона (тархуна) тщательно промыть и покрошить. Затем все измельченные овощи и зелень, пересыпав их солью и добавив кислоту, оставить на 1 час для выделения сока. После этого всю смесь довести до кипения, прокипятить в течение 10-15 минут, в горячем виде разлить в обработанные стеклянные банки и закатать. Банки и крышки предварительно прокипятить в воде не менее 5 минут.

Такую огуречную заготовку можно использовать зимой для приготовления супов, рассольников и всевозможных овощных приправ. Хранить ее можно при комнатной температуре.

Кабачки в собственном соку

Молодые кабачки (длиной не более 11 см), 2 ст. л. растительного масла.

Для заливки: 400 г томатов, 1 стакан растительного масла, 1 ст. л. соли.

Кабачки вымыть, нарезать кружками (толщиной около 1 см), и обжарить на сковороде с растительным маслом до золотистого цве-

та. Томаты вымыть, измельчить, положить в кастрюлю, залить растительным маслом, посолить и, помешивая, довести до кипения. Обжаренные кабачки сложить в пропаренные стеклянные пол-литровые банки, влить в них горячую томатную заливку, стерилизовать в течение 15 минут и закатать.

Патиссоны квашеные, фаршированные овощами

3 кг молодых патиссонов, 200 г корневого сельдерея, 200 г корневой петрушки, 200 г моркови, 200 г репчатого лука.

Для заливки: 1 л воды, 2 ст. л. крупной соли, 1,5 ст. л. сахара.

Патиссоны хорошо вымыть, разрезать вдоль, удалить семена и заполнить половинки овощным фаршем. Для приготовления фарша сельдерей, петрушку, морковь и лук промыть, очистить, мелко нашинковать и перемешать. Нафаршированные патиссоны уложить в банки, залить горячим рассолом, остудить, закатать и хранить в погребе (можно поставить в холодильник).

Для рассола воду довести до кипения, добавить соль, сахар и кипятить 3 минуты.

Патиссоны моченые с яблоками

1,5 кг молодых патиссонов, 1,5 кг кислых яблок плотных сортов, 6-8 листьев вишни, 5-7 листьев черной смородины.

Для рассола: 2 л воды, 1 ст. л. крупной соли, 2 ст. л. сахара, 20 г ржаной муки.

Патиссоны и яблоки вымыть и уложить в пятилитровую пропаренную стеклянную банку. Добавить листья черной смородины и вишни, залить рассолом, накрыть чистой тканью, положить сверху гнет и вынести в прохладное место.

Для рассола воду довести до кипения, добавить соль, сахар, кипятить 3 минуты, остудить и аккуратно размешать в рассоле муку (чтобы не было комочков).

Арбуз консервированный

2 крупных арбуза, 1 головка чеснока, листья вишни и черной смородины, рассол.

Арбузы разрезать на дольки, снять шкурку, удалить по возможности семена и уложить в пропаренные стеклянные трехлитровые банки, переслаивая дольками чеснока и листьями вишни и черной смородины. Подготовленные арбузы залить дважды кипятком на 5 минут, а в третий раз – кипящим рассолом, приготовленным из 2 л воды, 50 г соли, 1 ст. л. сахара и 1 ч. л. (без горки) лимонной кислоты.

Заполненные доверху рассолом банки сразу же закатать и поставить на толстое одеяло крышкой вниз и укрыть на сутки.

Арбуз соленый**1-ый способ**

Небольшие арбузы, 600 г соли, 2-3 головки чеснока, 10 л воды, листья вишни и хрена.

Арбузы хорошо вымыть и плотно уложить в бочонок, перекладывая листьями вишни и хрена. Чеснок разобрать на дольки, очистить и положить в бочонок с арбузами. Воду довести до кипения, всыпать в нее соль и прокипятить в течение 3 минут. Горячим рассолом залить арбузы, выдержать их при комнатной температуре в течение 2 дней, затем бочонок долить рассолом такой же концентрации и поставить в погреб. Для ускорения брожения арбузы можно наколоть в нескольких местах острой деревянной палочкой.

Иногда арбузы переслаивают прокаленным речным песком и заливают 5%-ным рассолом (500 г соли на ведро воды). В этом случае арбузы не накалывают.

2-ой способ

10 кг арбузов, 7 кг арбузной массы, 300-400 г соли.

На Украине распространено соление арбузов в арбузной массе. Для этого нужно взять перезрелые плоды, измельчить их и этой массой переслоить арбузы. Реже для заливки арбузов применяют не измельченную арбузную массу, а отжатый из перезрелых арбузов сок.

3-ий способ

10 кг арбузов, 0,5 кг соломы.

Для рассола: 5 л воды, 200 г соли.

Арбузы уложить в чистую кадку, переслаивая чистой, пропаренной кипятком ржаной или пшеничной соломой. Сверху покрыть этой же соломой, на нее положить кружок с грузом и залить рассолом. Рассол можно приготовить и так: на 1 ведро воды взять 1 стакан соли и 2 стакана сахара. В качестве пряностей можно использовать лист смородины.

Сухой способ засолки томатов

10 кг томатов засолочных сортов, 200 г соли, 100-200 г корня хрена, 2 головки чеснока, семена укропа.

На дно емкости насыпать соль и семена укропа слоем 2-3 мм. Каждый плод в месте прикрепления плодоножки проколоть заостренной спичкой, уложить в ведро или бочку и насыпать в эти ямки соли. Уложив таким образом 2-3 ряда, насыпать в пространство между томатами зубчики чеснока, разрезанные пополам. После укладки еще 2-3 рядов пустоты заполнить кусочками хрена. Наполнять емкость можно в несколько приемов, пока она не наполнится целиком. При закладке можно использовать и пряную зелень. На верх-

ний слой томатов положить кружок и гнет. Чтобы не было плесени, сверху емкость следует накрыть чистой тканью, смазанной горчицей (горчичный порошок нужно развести горячей водой. Ткань должна свисать по краям на 10-15 см. Каждые два месяца ее необходимо стирать и снова смазывать горчицей.

Томаты получаются как моченые яблоки.

Мокрый способ засолки томатов

Томаты засолочных сортов среднего размера, выросшие в открытом грунте на солнце, корень хрена, чеснок, пряности.

Для рассола: 1 л воды, 1 ст. л. с горкой соли (лучше крупной), 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 5 бутонов гвоздики, 0,5 стручка жгучего перца.

На дно емкости (это может быть ведро, кастрюля, бочонок) положить сухие (это обязательно!) зонтики укропа, листья черной смородины (с соблюдением меры), которые придадут аромат, и листья вишни и дуба – для крепости плодов. Взять вымытые томаты с плодоножкой, возле нее сделать надрез, вложить туда кашицу из корня хрена и чеснока, уложить их в емкость и перестелить тем же набором пряностей, которые положены на дно. Таким образом заполнить емкость до конца. Сверху положить укроп и залить рассолом. Для приготовления рассола воду довести до кипения, добавить положенные по рецепту специи, кипятить 10 минут и остудить. Чтобы томаты полностью были покрыты рассолом, положить сверху кружок и поместить на него нетяжелый груз.

Томаты в собственном соку, фаршированные по-болгарски

6,5 кг спелых томатов, 600 г репчатого лука, 4 кг моркови, 250 г корня пастернака, по 130 г корней петрушки и сельдерея, по 50 г зелени укропа, петрушки и сельдерея, 100 г соли, 100 г сахара, 15 г красного острого перца, 10 г черного молотого перца.

4 кг твердых зрелых томатов отобрать для заполнения фаршем. Со стороны плодоножки надрезать плоды ножом и с помощью чайной ложечки выбрать мякоть с семенами. Остальные томаты порезать дольками и вместе с выделенною мякотью прогреть в эмалированной кастрюле до кипения. Затем добавить соль, сахар, перец и варить еще 5 минут, непрерывно помешивая. Соус для заливки готов.

Лук очистить, нарезать полосками шириной 3-4 мм и поджарить в растительном масле до золотистого цвета. Коренья очистить, нарезать кольцами толщиной 3-4 мм или кубиками со стороной 7 мм и обжарить их в растительном масле по отдельности. Зелень мелко крошить. Овощи, приготовленные для фарша, смешать, добавив

половину нормы соли. Этой смесью заполнить подготовленные томаты и закрыть отверстие с фаршем надрезанной частью плода. Фаршированные томаты уложить в литровые пропаренные стеклянные банки, залить подогретым до 85-90°C соусом, стерилизовать в кипящей воде 60 минут и сразу же закатать.

Томаты неочищенные в собственном соку

3 кг зрелых мелкоплодных томатов, 2 кг крупных спелых томатов, 80 г соли, 50 г сахара.

Мелкоплодные томаты хорошо вымыть, наколоть в нескольких местах заостренной палочкой и плотно уложить в литровые стеклянные пропаренные банки по плечики. Крупные томаты разрезать и разогреть в эмалированной кастрюле под крышкой, не доводя до кипения. Горячую массу протереть сквозь редкое сито, растворить в ней соль и сахар и залить массой помидоры в банках так, чтобы уровень сока был на 2 см ниже краев банки. Затем, стерилизовав в кипящей воде в течение 8-9 минут, сразу же закатать.

Такие томаты можно использовать зимой для приготовления салатов, соусов, супов, а заливку – для приготовления сока, разбавив кипяченой водой.

Томаты очищенные в собственном соку

3 кг мелкоплодных зрелых томатов, 2 кг крупных спелых томатов, 80 г соли, 50 г сахара.

Мелкоплодные помидоры опустить на 1-2 минуты в кипящую воду, затем сразу же обдав холодной водой, снять с них кожицу и уложить в литровые стеклянные пропаренные банки по плечики. Далее поступать, как указано в предыдущем рецепте.

Лечо по-нерусалимски

3 кг красных томатов, 1,5 кг сладкого перца, 1 стакан сахара, 1 ст. л. с горкой соли, 1 стакан растительного масла, 1 головка чеснока, 1 ч. л. красного молотого горького перца, гвоздика и перец горошком по вкусу.

Спелые томаты вымыть, пропустить через мясорубку и уварить на медленном огне в эмалированной кастрюле без крышки в течение 2 часов. Перец помыть, удалить плодоножки с семенником, разрезать вдоль на несколько частей и выложить в кастрюлю с томатами. Добавить туда сахар, соль, растительное масло и все вместе варить еще 20-30 минут, а в самом конце добавить чеснок, перец (горошком и молотый) и гвоздику. Горячее лечо разлить в пропаренные стеклянные банки и сразу закатать. Хранить можно при комнатной температуре.

Паприкаш

9 кг сладкого перца, 3 кг томатов, 50-60 г зелени петрушки.

Для заливки: 1 л томатного сока, 20 г соли.

Перец вымыть, вырезать семенную камеру, снова вымыть, нарезать кусочками размером 3х4 см. Затем бланшировать их 3-4 минуты в кипящей воде и сразу же охладить в холодной. Нарезанную зелень положить на дно литровых пропаренных стеклянных банок, сверху уложить слоями вместе с перцем вымытые мелкоплодные помидоры. При наличии только крупных томатов, нарезать их дольками и положить на дно и поверх перца. Содержимое банок залить кипящей томатной заливкой, стерилизовать в кипящей воде 50-60 минут и сразу же закатать.

Лечо по-венгерски

1,3 кг сладкого перца, 1 кг томатов, 250 г репчатого лука, 15-20 г соли, щепотка молотого черного перца, 2-3 ст. л. воды.

Зрелый мясистый перец вымыть, обрезать с концов, удалить семенную камеру и нарезать полосками шириной 5-8 мм или кусочками. Спелые томаты нарезать ломтиками толщиной 3-4 мм. Лук очистить и измельчить. Подготовленные овощи смешать, добавить соль, черный перец, переложить в эмалированную кастрюлю, влить воду и тушить под крышкой 10 минут. Затем плотно (без воздушных пустот) заполнить овощной массой (сверху овощи должны быть покрыты соком) литровые пропаренные стеклянные банки, стерилизовать 4-5 минут и сразу же закатать.

Засолка зеленых томатов, фаршированных зеленью

1 кг зеленых томатов, 50-70 г соли, 200 г зелени (укроп, петрушка, базилик и другие травы), 50 г чеснока, 50 г сушеного укропа, горький перец по вкусу.

Твердые и не очень крупные томаты надрезать поперек так, чтобы плоды сохранили вид целых. Измельчить разную зелень, чеснок, горький перец, посолить, перемешать и нафаршировать этой смесью томаты. Подготовленные плоды уложить рядами в пропаренную стеклянную банку, посыпать сверху сушеным укропом, придавить деревянным кружочком с гнетом, закрыть банку и вынести на холод.

Перец соленый

3 кг мясистого сладкого перца, 2,5 ст. л. крупной соли, 5 порезанных веток укропа с зонтиками.

Свежие, без повреждений плоды сладкого перца, удалив у них плодоножки с семенниками, вымыть, опустить на 1-2 минуты в ки-

пашую воду и сразу же остудить в холодной воде. Затем уложить их плотно в большую стеклянную пропаренную банку или бочонок, пересыпая каждый ряд солью, а через каждые 2-3 ряда укладывать немного укропа. В таком виде оставить перцы на 10-12 часов при комнатной температуре, затем покрыть чистой холщовой салфеткой, положить сверху деревянный кружок и поставить на него груз. Хранить в прохладном месте.

Засолка зеленых томатов, фаршированных по-грузински

5 кг зеленых томатов, 0,5 кг зелени сельдерея, 250-500 г чеснока, 50 г жгучего стручкового перца, 3 лавровых листа.

Для рассола: 5 л воды, 300-350 г соли.

Плотные некрупные томаты надрезать до половины сбоку и начинить их смесью измельченных листьев сельдерея, чеснока и перца. Начиненные плоды уложить в стеклянные пропаренные банки, залить холодным рассолом, положить сверху гнет и накрыть чистой тканью. Оставить так на несколько дней при комнатной температуре, а как только начнется брожение, убрать в холодное место. По окончании ферментации банки долить до краев свежим рассолом, закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в холодном месте.

Перец консервированный

4 кг сладкого перца, 4 ст. л. соли, 2 л воды.

Стручки толстостенного перца вымыть в холодной воде, удалить у них плодоножки с семенниками, пробланшировать в слегка подсоленной кипящей воде до мягкости, охладить и плотно уложить в стеклянные пропаренные банки. Воду довести до кипения, растворить в ней соль, залить перцы горячим профильтрованным через 3-4 слоя марли рассолом. Банки накрыть крышками, стерилизовать (пол-литровые банки 20 минут, литровые – 30 минут с момента закипания воды), сразу же закатать и поставить на хранение.

Баклажаны соленые с чесноком

10 кг баклажанов, 250 г чеснока, 5 г лаврового листа.

Для рассола: 5 л воды, 200 г соли.

Целые баклажаны (мелкие или средних размеров) бланшировать в кипящей соленой воде (500 г соли на ведро воды) в течение 3-5 минут и опустить их в ледяную воду для охлаждения. Охлажденные баклажаны сильно отжать, пока вода не перестанет стекать. После этого плоды разрезать по длине пополам так, чтобы разрез не доходил до плодоножки, внутрь заложить небольшое количество мягкого чеснока. Половинки плодов прижать друг к другу и плотно уложить в тару для засолки. Сверху их закрыть чистой салфеткой, деревянным кружком, положить груз и залить рассолом.

Баклажаны фаршированные**1-ый способ**

10 кг баклажанов, 7 кг томатной массы, 1,5 кг моркови, 1 кг корня петрушки, 200 г чеснока, 0,5 кг сладкого перца, 25 г лаврового листа, 5 г молотого горького перца.

Баклажаны приготовить так, как для засолки с чесноком, только вместо одного чеснока использовать мелко нарезанные овощи. Для улучшения вкуса фарша морковь следует предварительно отварить. Фарш приготовить следующим образом. Корнеплоды очистить, вымыть, мелко нашинковать, перец нарезать маленькими кусочками, а чеснок помять. Затем все вместе смешать, добавить молотый черный перец и соль. После бланширования баклажанов плоды нафаршировать, перевязать ниткой, плотно уложить в бочонок, закрыть чистой салфеткой, деревянным кругом, положить груз и залить томатной массой, используя в качестве пряности лавровый лист.

2-ой способ

В баклажанах сделать надрезы и отварить, чтобы плоды немного размягчились. Приготовить фарш: на крупной терке натереть чеснок и корень сельдерея, мелко нарезать зелень сельдерея, все вместе смешать, посолить и добавить по желанию измельченный горький перец. Полученной смесью начинить баклажаны, уложить их в эмалированное ведро под гнет и оставить на некоторое время при комнатной температуре. Когда баклажаны «заквасятся», переложить их в пропаренные стеклянные трехлитровые банки, закрыть пластиковыми крышками и поставить на хранение в холодное место.

Баклажанная турша

3 кг баклажанов, 500 г мелких огурцов, 500 г бурых помидоров, 500 г мелкой моркови, 500 г мелко репчатого лука или лука-шалота, 500 г стручковой фасоли, 100 г зелени петрушки вместе с корнями, 5 зубков чеснока.

Для рассола: 1,5 л воды, 100 г крупной соли, 5-6 веток укропа с семенами, 5-6 горошин душистого перца, 1 средний стручок горького перца.

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, отварить в кипящей воде в течение 20-30 минут, снять с огня и откинуть на дуршлаг. Остальные овощи промыть в проточной воде, морковь и стручковую фасоль бланшировать в течение 2-3 минут, лук очистить, а чеснок, корни и зелень петрушки измельчить и перемешать с овощами. После этого емкость для соления заполнить слоями: слой баклажанов, слой овощей и т. д. Для приготовления рассола воду довести до кипения, добавить соль, укроп, горький и душистый перец и кипятить 3 минуты. Готовый рассол остудить, процедить, вылить

в емкость с баклажанами, накрыть сверху чистой холстиной, положить гнет и оставить туршу под гнетом на неделю. Затем убрать ее на хранение в прохладное место или поставить в холодильник.

Баклажанная заготовка для икры

Свежие молодые баклажаны темно-фиолетового цвета вымыть и испечь на сильном огне, чтобы потемнела мякоть. Затем сразу же очистить их от кожицы, удалить плодоножки и горячими уложить прямо в пропаренные стеклянные банки емкостью 0,75-0,8 л, на дно которых заранее положить разрезанный на 4 дольки помидор. Сверху на баклажаны положить по 2-3 испеченных и очищенных от кожицы и семян стручка перца, снова помидор и снова баклажан. В одну банку обычно вмещается 2 баклажана и 5-6 испеченных перцев. Заполненные банки закрыть герметически и сразу же стерилизовать в течение 50 минут.

Эту заготовку зимой можно использовать для приготовления икры с добавлением лука, чеснока, растительного масла и фруктового уксуса (яблочного или виноградного).

Баклажаны в растительном масле

5 кг баклажанов, 400 г моркови, 200 г белых корней, 200 г репчатого лука, 4 ч. л. молотого перца, 750 мл растительного масла.

Баклажаны (мелкие, средние и крупные) бланшировать в кипящей соленой воде (500 г соли на ведро воды) 3-5 минут, охладить, дать стечь воде, нарезать кружками (поперечная резка) толщиной 2 см и обжарить в течение 10 минут в растительном масле. Одновременно приготовить приправу: лук, морковь и белые корни обжарить в растительном масле в течение 10 минут, вынуть, дать стечь маслу и добавить черный молотый перец. Обжаренные баклажаны плотно уложить в пол-литровые пропаренные стеклянные банки, сверху положить приправу, залить оставшимся после жарки овощей маслом, стерилизовать при 100°C 8 минут и сразу же закатать.

Капуста по-дунгански

Белокочанную капусту разрезать в зависимости от величины кочана на две или четыре части, уложить в емкость, залить рассолом (1 стакан или чуть больше соли на 5 л воды) и оставить на неделю. Через неделю приготовить такую смесь (пропорции по вкусу): чеснок и горький перец пропустить через мясорубку, морковь натереть на мелкой терке и все перемешать. Затем достать из рассола капусту и каждый кусок натереть этой кашицей (делать это лучше в резиновых перчатках, так как красный перец требует осторожности в обращении). Капустный рассол слить, прокипятить, добавив

туда лавровый лист, зелень и, если понадобится, еще соли, остудить, снова вылить в емкость с капустой, поставить под гнет и вынести в прохладное место. Окончательно капуста будет готова через два дня.

Капуста пастеризованная по-московски

Капуста белокочанная, морковь.

Для заливки: 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара.

Чистую капусту и очищенную морковь измельчить, смешать и плотно уложить в пропаренные стеклянные банки (из расчета 800 г овощей на 1 литровую банку). Воду довести до кипения, растворить в ней соль и сахар, заполнить горячей заливкой содержимое банок, пастеризовать при 85-90°C (литровые банки – 30 минут, трехлитровые – 40 минут) и закатать.

Чимчи – капуста пекинская по-корейски

Листья капусты промыть очень тщательно, чтобы не попали в закуску грязь и вредители, и дать стечь воде. Кочаны хибинки рыхлые, поэтому сначала их следует заквасить в большой емкости. Окончательный же объем продукта уменьшится в 10 раз.

На дно емкости насыпать немного соли, на нее уложить плотно кочаны, затем снова соль и т. д. Общий расход соли – не более 4% от веса капусты. Последний слой посыпать солью, положить кружок, гнет и на две недели оставить капусту для сквашивания при температуре 15-20°C. Нужно приготовиться к тому, что весь процесс брожения будет сопровождаться выделением неприятного запаха. После окончания этого процесса капусту следует ополоснуть большим количеством воды, чтобы удалить слизь, и слегка отжать руками. Приготовить заливку из воды, соли, горького красного молотого перца и чеснока (на 10 кг чимчи потребуется 1 кг чеснока и 100 г перца). Вместо воды можно использовать рассол от квашеной капусты. Подготовленную пекинскую капусту уложить в емкость, добавить заливку, сверху положить деревянный кружок, гнет и вынести в прохладное место. Через две недели капуста будет готова к употреблению. Хранить на холоде.

Морковь соленая

2 кг моркови, 1 средний сладкий перец, 2-3 веточки сельдерея, 6 зубков чеснока.

Для рассола: 1 л воды, 2 ст. л. крупной соли.

Отобрать одинаковую по величине морковь небольшого размера, вымыть, очистить, бланшировать 5 минут в кипящей воде, откинуть на дуршлаг и отцедить. Затем плотно уложить в большую

пропаренную стеклянную банку, добавить очищенный от семян и мелко нарезанный сладкий перец, веточки сельдерея, измельченный чеснок и залить остывшим рассолом. Банку с морковью выдержать сутки при комнатной температуре, затем закрыть обычной пластиковой крышкой и поставить в холодильник. Для приготовления рассола воду довести до кипения, добавить соль, кипятить 3 минуты и снять с огня.

Морковь квашеная

1 кг моркови, 2 средних головки репчатого лука, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. крупной соли.

Морковь тщательно очистить, промыть, нашинковать и перемешать с сахаром и солью. Лук очистить, нарезать тонкими кружочками, смешать с морковью, плотно уложить все в стеклянную пропаренную банку, накрыть чистой полотняной тряпочкой и хранить в холодильнике.

Морковь, обжаренная в томатном соусе

1 кг моркови, 50-70 г растительного масла, 300-400 г томатного соуса.

Подготовленную морковь нарезать соломкой на овощерезке (или натереть на крупной терке) и обжарить в растительном масле до готовности. Затем сложить ее в эмалированную кастрюлю, добавить томатный соус, перемешать, довести до кипения и кипятить 5-7 минут. В горячем виде расфасовать морковь в соус в пропаренные стеклянные банки на 2 см ниже горлышка, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки – 35 минут, литровые – 50 минут) и сразу закатать.

Репа соленая

5 кг репы, 100 г соли крупного помола, 2 ст. л. семян тмина.

Репу тщательно промыть, очистить от кожицы, нарезать кружками и уложить слоями в небольшую кадку или стеклянную банку, пересыпая каждый слой репы солью и тмином до тех пор, пока емкость не наполнится. Затем в тару налить кипяченой воды так, чтобы она покрывала репу, сверху положить капустные листья, деревянный кружок, а на него – груз. Заполненную кадку или банку поставить в холодное сухое место. Через две недели репа будет готова к употреблению. Ее можно использовать зимой для приготовления щей, овощных супов, рагу и т. д.

Свекла натуральная

Свекла столовая.

Для заливки: 1 л воды, 1 ст. л. соли.

Отобрать здоровые корнеплоды, одинаковые по величине и цвету. Мелкую свеклу (диаметром 3-5 см) консервировать целиком, а более крупную нарезать кубиками (со стороной 12-15 мм). Отрезав мелкие корешки и верхнюю часть, прилегающую к листовой розетке, свеклу тщательно вымыть и бланшировать в кипящей воде (мелкую 25-30 минут, крупную – 40 минут), после чего корнеплоды очистить от кожицы. Во избежание потемнения про- бланшированную свеклу следует быстро уложить в ошпаренные стеклянные банки и залить кипящей заливкой. Затем банки накрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки 30 минут, литровые – 40 минут) и сразу закатать.

Свекла квашеная

5 кг свеклы, 1 ст. л. ржаной муки, 5 ч. л. семян тмина, 4 л воды.

У свеклы обрезать верхнюю часть корнеплода, промыть, опустить в кипящую воду и варить 20 минут. Крупные корнеплоды перед бланшированием разрезать пополам. Затем свеклу охладить, очистить от кожицы, разрезать на части, уложить в подготовленную тару, пересыпая тмином и залить холодной кипяченой водой. В небольшом количестве теплой кипяченой воды развести ржаную муку и также вылить ее в кадку или стеклянную банку со свеклой. Накрыть сверху тканью, положить деревянный кружок, груз и выдерживать при комнатной температуре 2 недели, после чего вынести для хранения в холодное место.

Зеленый горошек консервированный

Зеленый горошек в стручках.

Для заливки: 1 л воды, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

С зеленого горошка удалить стручки, тщательно промыть, сложить горошек в посуду, залить холодной водой, всыпать сахар, соль, довести до кипения и варить 20-30 минут. Жидкость от варки горошка отделить и процедить через несколько слоев марли. Вареный горошек уложить в стеклянные пропаренные пол-литровые банки, оставив 2 см свободного пространства от края горлышка. Процеженную жидкость от варки горошка прогреть, влить в банки, стерилизовать в кипящей воде 30-40 минут и сразу закатать.

Фасоль стручковая соленая

2,5 кг молодой стручковой фасоли.

Для рассола: 2,5 л воды, 125 г крупной соли.

Стручки молодой фасоли с неразвившимися семенами промыть, очистить от волокон, положить в емкость для засолки, залить охлажденным рассолом, накрыть чистой холстиной, сверху положить деревянный кружок, на него поставить гнет и вынести в прохлад-

ное место. Через 10 дней фасоль будет готова к употреблению. Для приготовления рассола воду довести до кипения, добавить соль и кипятить 3 минуты.

Овощные отходы – в дело!

Заготавливая в большом количестве различные овощи, мы совершенно не задумываемся над тем, что с кожицей овощей, семенами и зернами, которые удаляем из них и чаще всего выбрасываем, теряем наиболее богатую витаминами часть растений.

Например, под кожицей кабачков, патиссонов и тыквы находится до 90%-ных питательных веществ. Что же можно сделать из этих, как многие привыкли думать, отходов? А вот что.

Оказывается, концентрированный овощной отвар из этих "отходов" может быть превосходной заливкой для консервирования любых овощей.

В семенах тыквы, кабачков и патиссонов содержится очень много жиров, белков и витаминов. Чаще всего их поджаривают на сковороде и едят, как семечки подсолнуха. А ведь из них можно приготовить... «молоко». Для этого поджаренные до золотистого цвета семена вместе с кожурой нужно пропустить через мясорубку, залить водой из расчета 1 л на 1 стакан прокрученной массы и настоять в течение 12 часов. По истечении этого срока смесь следует процедить через несколько слоев марли. На получившемся «молочке» можно варить каши, добавлять его в дрожжевое тесто. Пироги от такой добавки получаются пышнее, чем обычно.

При фаршировке и консервировании сладкого перца семена обычно выбрасывают. Но если их высушить и измельчить в кофемолке, получится удивительно ароматная приправа для мяса.

Отвар из шелухи лука и чеснока является отличным консервантом для сохранения свежего мяса и рыбы. Продукты могут храниться в этом необычном консерванте до года, не утрачивая при этом свои вкусовые качества. Более того, отвар чесночной и луковой шелухи можно добавлять в компот и варенье. В этом случае порча им не грозит, а вкус не пострадает. Причем совсем необязательно герметично закрывать банки. Сам консервант или, как принято его называть, сироп следует готовить из отвара шелухи лука и чеснока в пропорции 1:10 или их водной смеси 1:1:20.

Заготовки из фруктов и ягод с малым количеством сахара и без него.

Долгие годы, особенно когда сахар был дешевым, хозяйки имели возможность использовать его в максимальных количествах при варке варенья, джема, повидла, фруктово-ягодных пюре, компотов, соков и т. д. Сегодня картина несколько изменилась. Оказалось, что чрезмерное потребление сахара нерентабельно для семейного бюд-

жета и вредно для здоровья. Пришло время обратиться за советом к нашим предкам. Если заглянуть в поваренные книги XIX века, то выяснится, что традиционные рецептуры, которыми пользовались наши прапрабабушки, основаны на минимальных количествах сахара, а иные заготовки велись даже вовсе без него. Не грех и нам нынче перенять этот опыт.

НАТУРАЛЬНЫЕ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ

Клюква цельная натуральная

Для приготовления натуральной клюквы необходимо удалить поврежденные ягоды, очистить от завязи, плодоножек и веточек. Подготовленное сырье тщательно вымыть, дать стечь воде и уложить в стеклянные пропаренные банки. Залить их кипящей водой, накрыть крышками, стерилизовать (пол-литровые банки – 7 минут, литровые – 10 минут) и сразу же закатать.

Черная смородина натуральная

В солнечную погоду ягоды черной смородины обмыть из лейки или шланга и дать им обсохнуть. Тем временем руки и ножницы тщательно обработать водкой или самогоном. Ягоды срезать непосредственно в бутыл, предварительно стерильно обработанную, а чтобы они плотнее легли, ее периодически следует потряхивать. Заполненную до верха бутыл, тотчас же заливают сургучом или парафином и хранят в сухом прохладном месте в горизонтальном положении.

Вишни цельные натуральные

Вишни отсортировать по степени зрелости, очистить от плодоножек, удалить поврежденные и недозрелые и вымыть. Ручной машинкой или булавкой вынуть косточки и плотно уложить ягоды в подготовленные стеклянные банки. Заливать водой их не надо, так как при плотной укладке они выделяют свой сок. Заполненные до краев банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с теплой (40°C) водой, стерилизовать при слабом кипении (пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут) и сразу закатать.

Черешня натуральная

Белую, розовую или красную черешню отсортировать по степени зрелости, очистить от плодоножек, удалить поврежденные и уродливые плоды, вымыть и дать стечь воде. Ягоды плотно уложить в подготовленные стеклянные банки, залить кипящей водой, накрыть крышками, стерилизовать в слегка кипящей воде (пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 12 минут) и сразу закатать.

ПРИМЕЧАНИЕ. В связи с недостаточным содержанием в черешнях естественной кислоты рекомендуется добавлять в нее лимонную кислоту из расчета 0,5 г на пол-литровую банку.

Абрикосы натуральные

Учитывая, что плоды абрикосов с прозеленью после стерилизации приобретают равномерную естественную оранжевую окраску, отобрать свежие, плотные, с незначительной оранжевой окраской и небольшой прозеленью одинаковые по величине абрикосы. Отсортированные плоды вымыть, удалить поврежденные и сморщенные, очистить от плодоножек, разрезать по бороздке на половинки и удалить косточки. Половинки абрикосов плотно уложить в подготовленные стеклянные банки, немедленно залить кипящей водой, накрыть крышками. Затем банки стерилизовать, закрыв кастрюлю крышкой, в слегка кипящей воде (пол-литровые банки – 9-10 минут, литровые – 10-12 минут, трехлитровые – 25 минут) и сразу закатать.

ПРИМЕЧАНИЕ. Половинки абрикосов до укладки их в банки следует хранить в эмалированном тазу с холодной водой.

Персики натуральные половинками

Персики отсортировать по степени зрелости и окраске, освободить от плодоножек, вымыть, разрезать по бороздке на половинки и удалить косточки. Фрукты плотно уложить в подготовленные стеклянные банки, залить кипящей водой, накрыть крышками, поставить в кастрюлю с подогретой до 55-60°C водой, закрыть крышкой, стерилизовать в слегка кипящей воде (пол-литровые банки – 9 минут, литровые – 10 минут) и сразу закатать.

Сливы натуральные

Сливы очистить от плодоножек, удалить поврежденные, червивые и перезрелые, вымыть, дать стечь воде, разрезать ножом по бороздке и удалить косточки. Половинки слив плотно уложить в подготовленные стеклянные банки, залить горячей водой, накрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки – 9 минут, литровые – 12 минут, трехлитровые – 25 минут) и сразу закатать.

Айва натуральная нарезанная

Отсортированные по степени зрелости плоды вымыть и разрезать на дольки, удалив семенную коробочку и поврежденные места. Дольки айвы бланшировать в горячей воде при температуре 85°C в течение 12-15 минут, охладить в холодной воде, дать ей стечь и,

уложив в подготовленные стеклянные банки, залить кипящей водой. Затем банки с айвой накрывают крышками, стерилизуют в слегка кипящей воде (пол-литровые – 10 минут, литровые – 12 минут, трехлитровые – 25 минут) и сразу закатать

ПРИМЕЧАНИЕ. Нарезанную айву до бланширования следует хранить в холодной воде.

Яблоки натуральные дольками

Плоды отсортировать по степени зрелости, вымыть, дать стечь воде, острым ножом снять кожицу (можно использовать и с кожицей) и разрезать на дольки, удалив плодоножки, семенные коробочки и поврежденные места. Дольки яблок бланшировать в горячей воде при температуре 85-90°C от 1 до 15 минут (в зависимости от величины долек и сорта яблок), остудить в холодной воде, уложить в подготовленные стеклянные банки. Залить их горячей водой, накрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки – 8-10 минут, литровые – 10-12 минут) и сразу закатать.

ПРИМЕЧАНИЕ. Нарезанные дольки яблок, во избежание потемнения, следует хранить в 1%-ном растворе соли (не более 15 минут).

Груши натуральные

Плотные, незрелые груши отсортировать, вымыть, разрезать на дольки, удалить семенные коробочки, плодоножки, поврежденные места и снять тонким слоем кожицу, не нарушая формы плода (можно использовать и с кожицей). Дольки груш бланшировать в слабом растворе виннокислотной или лимонной кислоты (1 г кислоты на 1 л воды) при температуре 85°C в течение 5-10 минут в зависимости от величины долек и степени зрелости плодов. Затем остудить их в холодной воде, уложить в подготовленные стеклянные банки, залить кипящей водой, добавив по 0,5 г лимонной кислоты на пол-литровую банку. Накрыв крышками, банки стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые – 15-18 минут, литровые – 18-22 минуты, трехлитровые – 35 минут) и сразу закатать.

ПРИМЕЧАНИЕ. Нарезанные груши нужно сложить в эмалированный таз и хранить до бланширования в холодной воде.

ЯГОДЫ И ФРУКТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Крыжовник в собственном соку

1 кг крыжовника, 1 стакан сахара.

Примерно 2/3 подготовленных ягод крыжовника наколоть иголкой и уложить в ошпаренные стеклянные банки до плечиков. Оставшийся крыжовник смешать в кастрюле с сахаром, прогреть под крышкой, добавив небольшое количество воды, и, когда ягоды размяг-

чатся, протереть их сквозь сито или измельчить в блендере. Приготовленным горячим пюре залить ягоды в банках, пастеризовать при температуре 90°C (пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут, трехлитровые – 30 минут) и сразу закатать.

Клюква в собственном соку

7 частей клюквы.

Для заливки: 3 части клюквенного сока.

Клюкву промыть и дать стечь воде. Часть ягод отобрать для приготовления сока, отжать его через соковыжималку или вперекрутку, смешать с целыми ягодами, подогреть в кастрюле до температуры 85°C. Затем быстро разложить смесь в горячие стеклянные банки, накрыть крышками, стерилизовать и сразу закатать.

Вишня в собственном соку

Вишню вымыть, удалить косточки, сложить ягоды в эмалированную кастрюлю и нагревать до тех пор, пока они полностью не покроются соком. Кастрюлю при этом следует периодически встряхивать круговыми движениями, чтобы ягоды не подгорели. Горячей вишней заполнить ошпаренные стеклянные банки, стерилизовать (пол-литровые – 10-12 минут, литровые – 13-15 минут, трехлитровые – 30 минут), закатать и охладить в той же посуде, подливая холодную воду.

Земляника в собственном соку

Ягоды земляники промыть, обсушить и разделить на две части. Половину ягод уложить в ошпаренные стеклянные банки до плечиков, а вторую половину – прогреть в кастрюле под крышкой в течение 10 минут и в горячем виде пропустить сквозь сито и измельчить в блендере. Полученное земляничное пюре довести до кипения в эмалированной кастрюле, разлить в банки с ягодами, пастеризовать при температуре 90°C (пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут) и сразу закатать.

Груши в собственном соку

1 кг груш, 4 ст. л. сахара.

Зрелые твердые груши вымыть, очистить, нарезать дольками, удалить семенные коробочки и плотно уложить в подготовленные стеклянные банки до плечиков. В каждую банку с грушами положить сахар, лимонную кислоту, накрыть крышками, стерилизовать (пол-литровые банки 15 минут, литровые – 20-25 минут, двухлитровые – 35-40 минут) и сразу закатать.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для того, чтобы нарезанные груши не потемнели, их следует опустить в раствор лимонной кислоты (1 г кислоты на 1 л воды) или просто в холодную воду.

Малина в собственном соку

Только что собранную малину очистить, вымыть и поместить в эмалированную посуду, переслаивая сахаром. Через 7-8 часов под действием сахара из малины выделится сок. Ягоды вместе с ним разложить в ошпаренные стеклянные банки, наполнив их на 2 см ниже верхнего края, накрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде 15 минут и сразу закатать.

Абрикосы в собственном соку

1 кг спелых абрикосов, 0,5 стакана воды.

Спелые абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, сложить плоды в эмалированную кастрюлю, влить воду и прогревать, помешивая, под крышкой на слабом огне до тех пор, пока плоды не покроются выделяющимся соком. Затем переложить горячие абрикосы с соком в ошпаренные стеклянные банки, заполняя их до плечиков, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут) и закатать.

Айва в собственном соку

3 кг айвы.

Для заливки: сок 3-х лимонов.

Плоды айвы промыть, удалить пушистый налет, отобрать самые лучшие плоды и уложить их слоями в приготовленные стеклянные банки. Остальную айву мелко изрубить, положить в кастрюлю и поставить на небольшой огонь. Когда айва даст сок, снять с огня, отжать через марлю, остудить. Затем добавить процеженный сок лимонов, залить этой жидкостью айву и, не стерилизуя, закрыть пергаментной бумагой.

Хранить в сухом холодном месте.

Слива в собственном соку

1 кг сливы, 1,5 стакана сахара.

Спелые сливы вымыть, разрезать по бороздке на половинки и удалить косточки. Подготовленные сливы уложить в ошпаренные стеклянные банки, послойно пересыпая сахаром, и поставить на ночь в холодное место, чтобы выделился сок.

На следующий день банки дополнить сливой с сахаром, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут) и сразу закатать.

СОКИ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

Приготовление сока при ограниченном количестве сахара

Электросоковыжималку, эмалированную кастрюлю, стеклянные банки, крышки, ложки – все, что понадобится для заготовки сока, необходимо промыть водой комнатной температуры, добавив в нее 25-30 г питьевой соды.

Ягоды - фрукты вымыть. Очистить от плодоножек, у яблок и груш удалить семенную камеру, затем снова промыть чистой водой и обсушить.

Сок следует отжимать небольшими порциями, не более 3 л, чтобы он меньше находился на воздухе и не окислялся. В это время нужно стерилизовать банки и крышки. Набрав необходимое количество сока, слить его в кастрюлю, нагреть, не доводя до кипения, мешая все время деревянной ложкой, довести температуру до 85-87°C (не выше!) и выдержать в течение 1-1,5 минут. Горячим соком залить доверху стерилизованные банки, закрыть их крышками и закатать. В дальнейшем следить за тем, чтобы сок не касался крышки – жезл может быть некачественная.

Можно поступить иначе: нагреть сок не до 85°C, а до 40°C, закатать и потом поместить под «шубу» – на 24 часа. Сок хорошо хранится при комнатной температуре. Если при вскрытии банки сок покажется кислым, добавить по вкусу сахар.

Сок калиновый

Калину перебрать, промыть, отжать сок с помощью соковыжималки или пресса, разлить в чистые прокаленные в духовке бутылки из темного стекла, закрыть пробками и хранить в холодильнике. Такой сок хорошо сохраняется без стерилизации.

Сок сливовый

1,5 кг сливы венгерка, 1 стакан воды.

Спелые сливы очистить от плодоножек, промыть, слегка раздавить, сложить в кастрюлю, влить воду и нагреть до температуры 70°C. Полученную массу откинуть на дуршлаг, покрытый несколькими слоями марли, отжать сок, профильтровать его через плотную ткань или 3-4 слоя марли, дать отстояться и нагреть до 90°C (не кипятить!). Горячий сок разлить в подогретые стеклянные банки или бутылки, сразу же укупорить, а затем охладить, перевернув вниз горлышком или положив набок. Не стерилизовать!

Сок сливовый с мякотью

1 кг сливы, 50-100 г сахара.

Сливу очистить от плодоножек, вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки, сложить в кастрюлю, осторожно прогреть на

слабом огне до полного размягчения и протереть сквозь сито. В полученный сок добавить сахар, довести его до кипения, разлить в подготовленные стеклянные банки, не доходя до краев на 1-2 см, накрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки – 7 минут, литровые – 10 минут) и сразу закатать.

ПЮРЕ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

Если урожай большой, а на варку привычного варенья, джема или повидла нет сахара, лучше всего приготовить пюре, которое впоследствии может быть использовано для приготовления приправ, киселей, компотов, напитков, а также для приготовления желе, джемов, повидла.

Для приготовления пюре следует использовать только свежие, тщательно отобранные и вымытые ягоды и фрукты. Его нужно готовить без каких-либо консервантов, для чего сортировку и подготовку сырья необходимо проводить очень тщательно. Наиболее популярны пюре из яблок, алычи, клубники, слив, терна, крыжовника, абрикосов...

Плоды хорошо вымыть, разрезать и проварить в кипящей воде, взяв 2 стакана воды на 1 кг сырья, в течение 10-20 минут в зависимости от вида, сорта и степени зрелости плодов. Горячую разваренную массу (ягодную или фруктовую) быстро протереть сквозь сито. Фрукты можно испечь в духовке и так же, еще в горячем состоянии, протереть.

Полученное пюре довести до кипения на медленном огне, постоянно помешивая, кипятить в течение 3-5 минут и в горячем состоянии расфасовать в чистые, сухие, прогретые банки, наполнив их практически до самого верха, оставив воздушное пространство под крышкой примерно в 1 см. Горячую массу нужно наливать в банку осторожно, помешивая пюре кругообразным вращением баллона.

Для расфасовки следует использовать крупную тару емкостью не менее 3 литров, что обеспечивает дополнительную стерилизацию за время медленного остывания баллона. Стеклянные емкости необходимо вымыть горячим раствором кальцинированной соды, ошпарить кипятком, обсушить и прогреть перед расфасовкой. Крышки кипятить не менее 10-15 минут. После укупорки баллоны надо уложить на бок, что обеспечит дополнительную стерилизацию крышки и воздуха в них.

Пюре из крыжовника

Крыжовник, собранный в стадии съемной зрелости, когда в нем самое высокое содержание кислот, сахаров и витаминов, вымыть в проточной воде, распарить в небольшом количестве воды, непре-

равно помешивая, и протереть сквозь сито. На каждый килограмм полученного пюре положить по 0.5 кг сахара или меда, довести до кипения и кипящим разлить в подготовленные стеклянные банки. емкости наполнить доверху, закрыть герметически стерильными крышками и подержать до полного остывания содержимого вверх дном.

Пюре яблочно-тыквенное

1 кг яблок, 1 кг тыквы, 1 ч. л. тертой лимонной или апельсиновой цедры, сахар по вкусу.

Мякоть тыквы, нарезанную кусочками, и кислые яблоки, очищенные и нарезанные дольками, варить до мягкости (10-15 минут) в кастрюле-пароварке или соковарке и в горячем виде протереть сквозь сито. Затем, добавив в пюре цедру и сахар по вкусу, прогреть, помешивая, до 90°C, разложить его горячим в подготовленные пол-литровые стеклянные банки, накрыть стерильными крышками, пастеризовать 10-12 минут и сразу закатать.

Пюре облепихово-яблочное

1 кг облепихи, 500 г очищенных яблок, 0,25 стакана воды, 600 г сахара.

Облепиху очистить от плодоножек, промыть, прогреть на пару и пропустить сквозь мелкое сито. Яблоки кисло-сладких сортов нарезать дольками, сложить в кастрюлю, влить воду, прогреть до размягчения и протереть через сито. Облепиховую массу соединить с яблочной, добавить сахар и тщательно перемешать. Хорошо прогретую смесь уложить в подготовленные стеклянные банки, накрыть стерилизованными крышками, пастеризовать при 80°C (пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут) и немедленно закатать.

СОУСЫ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

При заготовке соусов во фрукты-ягоды сахар добавляется в очень небольших количествах, что несколько повышает их вкусовые качества и стойкость при хранении.

Соус из фруктов и ягод

1-ый способ

1 кг фруктового пюре, 75-80 г сахара.

Во фруктовое пюре добавить сахар, проварить, помешивая, в течение 15 минут, расфасовать в горячем виде в подготовленные стеклянные банки, накрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде (пол-литровые банки – 12 минут, литровые – 18 минут) и не-

медленно закатать. Так можно приготовить соус из яблок, слив, абрикосов и айвы.

2-ой способ

1 кг фруктового или ягодного пюре, 150 г сахара.

Фруктовое пюре поставить на слабый огонь, добавить сахар, прогреть, помешивая, до полного его растворения. Затем пюре на сильном огне довести до кипения, кипятить 5 минут, расфасовать в горячем виде в подготовленные стеклянные банки, закрыть стерильными крышками и тотчас же закатать. Ягодные соусы лучше готовить на основе сырого пюре из свежих ягод (земляники, малины, черной смородины и т. д.). Протертую ягодную массу обработать так же, как и пюре при приготовлении фруктового соуса.

Соус алычовый

1 кг пюре из алычи, 250 г чеснока, 3 ст. л. хмели-сунели, 0,5 стакана измельченной зелени кинзы, 1 средний стручок горького красного перца, сахар и соль по вкусу.

Зеленую алычу, которая начала менять окраску от темно-зеленой до желто-зеленой, промыть, поставить варить, добавив немного воды, прокипятить в течение 5 минут, затем протереть и поставить массу нагреваться. Когда объем массы уменьшится в два раза, добавить соль, сахар, хмели-сунели, кинзу, измельченный чеснок и красный острый перец. В горячем виде расфасовать соус в подготовленные стеклянные банки, накрыть стерильными крышками, пастеризовать при 90°C и сразу закатать.

Соус алычовый с помидорами

500г пюре из алычи, 500 г пюре из помидоров, 250 г чеснока, 3 ст. л. хмели-сунели, 0,5 стакана измельченной зелени кинзы, 1 средний стручок горького красного перца, сахар и соль по вкусу.

Приготовить пюре из алычи по вышеприведенному рецепту. При уваривании добавить отдельно приготовленное пюре из спелых помидоров. В горячем виде расфасовать соус в подготовленные стеклянные банки, накрыть стерильными крышками, пастеризовать при 90°C и сразу закатать.

Соус яблочный с горчицей и чесноком

1 кг пюре из кислых яблок, 300 г чеснока, 1 ст. л. сухой горчицы, 1 ст. л. крупной соли, 2 ст. л. сахара.

Чеснок очистить, измельчить и смешать с яблочным пюре. Добавить туда же соль, горчицу, сахар и перемешать. Соус расфасовать в подготовленные стеклянные банки и закрыть стерильными крышками. Не пастеризовать! Хранить в холодильнике.

Содержание

НАТУРАЛЬНЫЕ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ.....	23
ЯГОДЫ И ФРУКТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ...25	
СОКИ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ.....	28
СОУСЫ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ.....	30

«КОНСЕРВУВАННЯ БЕЗ ОЦТУ»

(російською мовою)

Автор-упорядник Киреевський І.Р.

Видавництво «Слово» спільно з ППД

Видавництво «Слово», 49038, м. Дніпропетровськ, вул. Вокзальна, 5

Свідчення про внесення до Держреєстру ДК № 646 від 26.10.2001р.

Надруковано у ПП «Поліслав», м. Дніпропетровськ

ISBN 978-966-334-303-7

Замовлення №105

© Видавництво «Слово», 2010

оптова реалізація: (056) 721-93-29

Если вы заботитесь о своем здоровье,
и любите маринованные овощи, попробуйте
новые идеи приготовления, национальных солений!
В настоящей брошюре специально подобраны рецепты
заготовок овощей без уксуса, по вкусовым качествам
ничуть не уступают любимым народом овощам в
уксусном маринаде.
Приятного Вам аппетита!



2 000000 076706