

# Введение

**Р**азнообразный ассортимент на продовольственных прилавках позволяет получить любые консервированные продукты. Но разве они могут быть вкуснее и полезнее домашних консервов, приготовленных самостоятельно?

Не стоит думать, что заниматься заготовками очень тяжело и хлопотно, домашнее консервирование — настоящее хобби. Если иметь желание порадовать себя и своих близких, быть внимательной, аккуратной и взяться за дело с настроением и удовольствием, у вас все получится. Главное — помнить, что в процессе сохранения овощей, грибов, фруктов и ягод важна любая деталь, малейший нюанс.

В этой книге вы найдете рецепты приготовления домашних заготовок — от классических «бабушкиных» рецептов до оригинальных, в которых использованы тропические плоды или применяется редкое сочетание ингредиентов. Проверенные временем рецепты и эксклюзивные новинки, собранные в этой книге, помогут вам надолго сохранить овощи и фрукты с максимальным содержанием в них витаминов, минеральных веществ и полезных микроэлементов.

Сохранившаяся с советских времен привычка заготавливать продукты впрок у современных женщин перерастает в желание не гнаться за огромным объемом приготовленных солений-варений стандартного образца, а приготовить небольшое количество, но только любимого, оригинального джема или лечо.

Также книга содержит дополнительную информацию по правильному выбору и обработке самых разнообразных фруктов, грибов, ягод и овощей, по их хранению. В книге приводятся советы по подготовке тары для консервации. Каждый рецепт содержит соотношение ингредиентов и объяснение технологии приготовления, почти во всех рецептах приводится объем получаемой продукции. Не забывайте, в кулинарном деле важнее качество, чем количество. Книга предназначена для широкого круга читателей, начинающих и опытных домохозяек.

Умело и правильно законсервированные овощи, грибы, фрукты и ягоды являются гордостью каждой хозяйки.

Консервирование используется для сохранения на длительный срок овощей, грибов, фруктов и ягод и предохранения их от порчи под влиянием микроорганизмов. Таким образом, для сохранения этих необходимых для питания растительных продуктов необходимо исключить положительные для распространения микробов условия.

Способы консервирования

Одним из способов консервирования является кипячение с добавлением сахара. Продолжительное воздействие высоких температур и большого количества сахара подавляет развитие микроорганизмов. Этот процесс используется при приготовлении варенья, джемов, повидла, цукатов.

Пектин — вещество, которое способствует загустению джемов и желе. Некоторые ягоды и фрукты (яблоки, сливы, черная и красная смородина, крыжовник) отличаются высоким содержанием пектина, в других (ранней ежевике, клюкве, абрикосах) пектина меньше. Самый низкий уровень пектина — в томатах, грушах, вишне, землянике и клубнике. Для извлечения пектина из некоторых фруктов используются лимонная кислота или лимонный сок. На 1 кг фруктов или ягод возьмите 1 ст. л. сока или 1/4 ч. л. лимонной кислоты.

Другим часто применяемым способом консервирования овощей является соление и квашение. Он основан на угнетении жизнедеятельности микробов молочной кислотой. Молочная кислота образуется в процессе брожения сахара, который находится в некоторых видах овощей или добавляется при консервировании. При этом в консервируемых продуктах почти целиком сохраняется витамин С. Таким способом консервируются капуста, огурцы и помидоры.

При мочении плодов к продукту также добавля-

ют сахар для быстрого накопления молочной кислоты, а также вещества, способствующие быстрому сбраживанию (солод, кислое молоко, ржаной хлеб). Небольшое количество таких веществ придает моченым плодам аромат и приятный вкус.

Другой способ сохранения овощей и фруктов — маринование. Маринованные овощи готовят с добавлением кислоты, которая выступает консервантом, в пропорции, предусмотренной в рецепте.

**Подготовительная работа**

Особыми требованиями к условиям длительного хранения растительных продуктов также являются стерильность тары и грамотная подготовка ее содержимого.

Овощи и фрукты обязательно должны быть свежими и без повреждений. Следует перебрать плоды или ягоды непосредственно перед консервированием, исключить поврежденные, недозрелые или перезрелые, подгнившие плоды и ягоды, удалить плодоножки, сухие соцветия и листочки.

Одним из подготовительных этапов является мойка. Овощи, ягоды, грибы и плоды необходимо тщательно вымыть проточной прохладной водой для удаления грязи, которая может явиться источником ботулизма или содержать другие опасные микроорганизмы. В особых случаях продукты сначала замачивают, а затем промывают.

Ягоды и фрукты с низким содержанием пектина следует мыть осторожно, не повреждая кожуру.

Окончательным этапом мойки является удаление остатков воды. Это делается при помощи дуршлага или сита, а также при помощи кухонного полотенца, не оставляющего волокон.

Сортировка и очистка. Чтобы консервы получились хорошего качества, продукты для их приготовления должны быть соответствующими. Следует брать отборные, свежие плоды и ягоды, однородные по размеру, соответствующие по рецепту, степени зрелости и окраске. Калибровка, или сортировка по размеру, требуется во многих рецептах, потому что консервы из плодов одинакового размера не только имеют лучший внешний вид, но и подвергаются равномерной тепловой обработке при стерилизации (соответствен-

но, лучше хранятся). При очистке удаляются несъедобные малоценные части (кожица, плодоножки, семенники и отдельные семена) плодов и овощей.

**Измельчение.** Подготовленные продукты нарезаются в соответствии с рецептурой вручную ножами из нержавеющей стали или измельчаются при помощи шинковки. При этом важно, чтобы размер кусочков был примерно одинаковым. Это обеспечивает равномерную тепловую обработку и опрятный внешний вид.

Чтобы плоды очищенных и нарезанных яблок, айвы и груш не окислялись на воздухе (проще говоря, не темнели) до следующего этапа обработки, их следует хранить в прохладной кипяченой воде с добавлением небольшого количества соли (1 ч. л. на 2 л воды) или лимонной кислоты (1/2 ч. л. на 5 л воды).

Бланшировка используется для удаления воздуха из подготовленных овощей и плодов, а иногда для улучшения их пищевых качеств. В эмалированной емкости нагревают до кипения воду в количестве, в 2 раза превышающем количество продуктов (на 500 г продуктов необходимо взять не менее 1 л воды). Подготовленные продукты, целиком или уже нарезанные, погружают в кипящую воду на непродолжительное время, указанное в рецепте. Затем сразу же извлекают из кипятка и охлаждают путем длительного обливания или погружения в холодную кипяченую воду.

Бланшированные продукты лучше сохраняют цвет, становятся более эластичными и легче укладываются в банку.

Обжарку, пассеровку и тушение применяют при приготовлении различных закусочных консервов и заготовок из овощей (икра, рагу, лечо и т. п.).

Баклажаны, кабачки, корнеплоды и лук обжаривают или пассеруют в горячем растительном масле. Продолжительность процесса зависит от вида продукта и размера нарезанных кусочков овощей, а также от температуры, при которой продукты обжариваются. Лучше обрабатывать продукты небольшими порциями, периодически помешивая для равномерной тепловой обработки. Кроме того, в отдельных случаях овощи запекают в духовом шкафу для удаления из них влаги. Так поступают с баклажанами, перцем, свеклой и др. Овощи ре-

комендуется периодически переворачивать. Температура и время приготовления зависят от вида овощей и приводятся в рецепте.

Фарширование заключается в наполнении подготовленных овощей фаршем, при этом важно сохранить целостность оболочки плода. В состав фарша входят обжаренные или пассерованные корни (морковь, петрушка, сельдерей, пастернак), лук, а также зелень и соль. Иногда часть овощного фарша можно заменить вареным рисом.

Протирка. Для получения равномерной консистенции или пюреобразной массы подготовленные плоды, ягоды и овощи протирают через сито либо дуршлаг. Отдельные виды овощей и плодов перед протиркой бланшируют или разваривают. Протирание также обеспечивает удаление из плодов и овощей грубых несъедобных частиц, семян, косточек и частично кожицы.

Стерильность тары достигается следующим образом: банки (абсолютно целые, без выступов и щербин) тщательно вымыть с содой, затем ополоснуть проточной теплой водой и погрузить в емкость с водой, нагретой до 45 °С, так, чтобы все банки были полностью закрыты. Воду довести до кипения и продолжить кипятить в течение 5–7 мин. Затем воду из емкости аккуратно слить, банки извлечь и опрокинуть вверх дном на чистое кухонное полотенце.

Также банки можно подготовить путем санитарной обработки паром. Для этого чистую банку ставят вверх дном на горловину чайника с кипящей водой на 2–3 мин. Есть еще один способ: поставить в теплую духовку чистую банку горлышком вниз на сухую чистую решетку и немного усилить огонь. Дверцу духового шкафа оставить приоткрытой. Через 10 мин банки готовы.

Жестяные и капроновые крышки моют в теплой воде и на 1 мин опускают в кипяток.

Окончательные этапы консервирования

Расфасовка. Подготовленные для расфасовки продукты укладывают в стерильные банки до определенного уровня.

Варенье, джем, желе лучше расфасовывать в сухие теплые банки. Овощи и фрукты, имеющие нежную ткань, укладывают в банки осторожно, чтобы не нарушить целостность плодов.

Сироп, маринад, томатную заливку наливают в банки эмалированной или из нержавеющей стали кружкой. Жидкую часть консервов разливают при температуре не ниже 70–80 °С.

На окончательном этапе консервирования чаще всего применяется дополнительная тепловая обработка – стерилизация готовой продукции.

Емкостью для стерилизации могут служить большая кастрюля с таким расчетом, чтобы уровень воды в ней был на 1,5–2 см ниже горлышка банки. На дно кастрюли необходимо положить деревянную решетку или мягкое кухонное полотенце для того, чтобы предотвратить контакт банки и дна емкости. В противном случае банки могут лопнуть. Воду в емкости следует подогреть до температуры продукции в банке. Далее следует довести температуру воды в емкости для стерилизации до кипения. Затем надо поддерживать постоянную температуру воды в течение указанного в рецепте времени. Время стерилизации отсчитывается с момента закипания воды в емкости. Это время не следует превышать – в противном случае консервы могут развариться или стать другой консистенции. Не стоит также уменьшать время стерилизации, так как не все микробы смогут погибнуть за это время. После окончания стерилизации банки следует аккуратно вынуть из емкости, герметично закрыть, перевернуть вверх дном и постепенно охладить или оставить в тепле (в зависимости от рецептуры). Благодаря герметичной закупорке банок происходит полная изоляция содержимого тары от окружающего воздуха, при этом микроорганизмы не могут проникнуть внутрь банок и испортить продукт.

Основные ингредиенты

Вода. Для консервирования фруктов необходима вода соответствующего состава. Наиболее подходящая – питьевая вода, которая по своему химическому составу отвечает определенным технологическим требованиям, а именно: вода для консервирования не должна быть жесткой и содержать какие-либо химические вещества, придающие ей особый вкус. Повышенное содержание железа может привести к изменению цвета и вкуса овощей. Жесткость воды (наличие нераство-

римых солей) может оказать отрицательное воздействие на приготавливаемые фруктовые сиропы, соки и т. д. Исходя из того, что в различных регионах и водопроводная, и колодезная вода все же отличается по составу и степени жесткости, идеальна для консервации фильтрованная вода.

Чтобы сделать слаще продукции из фруктов, а также для приготовления маринадов для овощей используют, как правило, обыкновенный крупный сахарный песок. По химическому составу это углеводы, полученные из сахарной свеклы или сахарного тростника.

Кроме обычного сахарного песка, в консервировании используется и коричневый нерафинированный сахар — он придает особый цвет и вкус. Иногда сахар можно заменить медом. Но следует помнить, что мед уменьшает загустение. Так что в этом случае добавьте лимонный сок.

Для подслащивания некоторых видов консервированных продуктов диетического питания используют сахарин. Это синтетический продукт, по химическому составу он отличается от сахара. По своим питательным качествам он, безусловно, уступает сахару, но добавляется в ряде случаев при консервировании (например, в огуречный рассол). Но следует помнить, что сахарин не бродит и не превращается в спирт. В последнее время сахарин заменяют синтетическими сахарами (ксилитом и др.).

Для приготовления маринадов чаще всего используют уксус. Для широкого потребления имеется 8%-ный уксус, реже — 10%-ный. Кроме того, можно применять и уксусные эссенции, подкрашенные жженым сахаром. Уксус для консервирования можно использовать любой: винный, яблочный, виноградный, обычный, со специями, с чесноком. Единственным требованием к уксусу для консервирования является содержание в нем не менее 5% уксусной кислоты, в противном случае консервированные фрукты и овощи не сохраняются. Никогда не покупайте ароматизированный или подкрашенный уксус, берите только настоящий. Подделка испортит ваши консервированные продукты.

В домашних условиях можно настаивать уксус на различных травах и пряностях, а можно самостоятельно изготовить ягодный.

Для приготовления малинового уксуса требуется:

- 1) 500 г свежих ягод малины (вымыть, дать воде стечь, поместить в эмалированную кастрюлю и размять);
- 2) 150 г сахара (добавить в ягодную массу и перемешать);
- 3) 200 г фильтрованной воды (долить в кастрюлю, перемешать и поставить бродить в теплое место). По окончании брожения уксус процедить.

Лимонная кислота представляет собой белое кристаллическое порошкообразное вещество, получаемое из мелассы путем брожения. Для широкого использования в консервировании берется 100%-ная лимонная кислота; ее можно заменить натуральным лимонным соком в пропорции, указанной в рецепте. Лимонную кислоту добавляют чаще всего в продукцию, изготовленную из фруктов, овощей и ягод с низким содержанием кислот, что придает им особый привкус и защищает продукты от воздействия микроорганизмов. Лимонная кислота не вредна для здоровья и не препятствует процессу консервирования.

Поваренную (не йодированную) соль крупного помола используют при консервировании овощей. Ее добавляют в продукт в точных пропорциях, предусмотренных рецептом, что гарантирует готовой продукции приятный вкус. Норму соли определяют на вес или отмеряют в объемных частях:

1 ч. л. — 10 г;

1 ст. л. — 30 г;

граненый стакан — 325 г.

Пряности добавляют для придания солению или маринаду особого пикантного вкуса. При приготовлении фруктовых и овощных изделий рекомендуют использовать различные виды пряностей и ароматических веществ.

Из приправ для консервирования понадобятся черный перец горошком, душистый перец горошком, перец жгучий, перец молотый, лавровый лист, гвоздика (сушеные бутончики), кориандр (семена), корица (палочками и в молотом), бадьян, тмин и укроп (семена), чеснок. Для улучшения вкусовых качеств можно добавлять зелень петрушки, укропа, листья черной смородины, вишни, тархуна, сельдерея, а еще мяту, базилик и имбирь.

Приятного консервирования!

И в будни, и в праздники за любым столом никто не устоит перед соблазном попробовать хрустящие соленые огурцы, моченые яблоки, маринованную и квашеную капусту, помидоры в собственном соку, разнообразные новые овощные салаты, аппетитные ассорти, острый перец и баклажаны, пикантные грибы, ароматное варенье, полезные соки и компоты, оригинальные джемы и экзотические цукаты. Все это и многое другое вы сможете приготовить, освоив книгу «Эксклюзивное консервирование». В ней приводятся различные технологии консервирования продуктов — маринование, соление, квашение, заливка и пр. Вы узнаете, как облегчить процесс приготовления домашних солений и сладостей при помощи кухонных электроприборов, какую посуду следует использовать в процессе консервирования.

Эта книга поможет вам освоить даже самый сложный рецепт, ведь каждый из них сопровождается пошаговой инструкцией, а иллюстрации и полезные советы значительно облегчат процесс приготовления домашних заготовок.

Эта книга поможет вам не только освоить азы консервирования или усовершенствовать свое мастерство, но и создать кулинарные шедевры с добавлением своей «изюминки». В огромной коллекции традиционных, проверенных временем рецептов домашних заготовок и оригинальных новинок консервирования вы найдете такие рецепты, которые станут вашим «фирменным блюдом». И, конечно, при помощи домашних заготовок вы сможете разнообразить ежедневное меню без особых затрат времени и с ощутимой экономией денежных средств.

Для вашего удобства книга разделена на тематические главы.

В первой главе вы познакомитесь с различными способами заготовки многих видов овощей: консервированием, маринованием, солением, квашением. В каждом из представленных, кажущемся стандартным рецепте присутствует нотка новизны: в соленые огурчики добавлены гроздь рябины и ягоды смородины (отличные природные консерванты), в болгарский (сладкий) перец — яблоки, придающие блюду пикантность, а особая нарезка

обыкновенной моркови позволяет сделать ее полезным украшением любого блюда.

Огромный ассортимент овощей и фруктов на торговых прилавках или возросшая возможность вырастить экзотический плод на своих грядках позволяют разнообразить консервирование такими рецептами, как витлуф квашеный, брюссельская капуста консервированная, топинамбур в облепиховом соке и многими другими новинками. Представленные виды овощей не только имеют большую пищевую ценность, но и обладают свойствами, необходимыми при лечебном питании (к примеру, топинамбур рекомендуется употреблять при сахарном диабете; брюссельская капуста — низкокалорийный продукт, который снижает риск раковых заболеваний и заболеваний сердечно-сосудистой системы; употребление витлуфа в пищу оказывает благоприятное действие на печень, поджелудочную железу и сердечно-сосудистую систему). А любители экзотики найдут в этом разделе очень интересные способы консервирования моцареллы и устриц. Только представьте, как на вопрос изумленных гостей: «Где купили такую вкуснятину?», вы гордо отвечаете: «Сама приготовила!»

Огромное значение в консервировании имеет расфасовка овощей и фруктов. Таким образом, уже сам внешний вид банки вызывает аппетит и радость от предстоящей трапезы. Маринованные овощи, аккуратно и красиво уложенные слоями, «Капуста по-цветному» и другие рецепты — яркий пример вышесказанному.

Многие из овощных консервов могут использоваться и как гарнир, и как самостоятельное блюдо: перец, фаршированный овощами; фасоль в томатном соусе; маринованная тыква и др.

Во второй главе представлены рецепты приготовления овощных салатов, рагу, ассорти и овощной икры. Из великого наследия наших бабушек и мам мы выбрали самые лучшие рецепты и дополнили их новинками типа ассорти овощное с баклажанами в медовом соусе, фасоль, консервированная с овощами, пресованные баклажаны и т. п.

Ни один гурман не останется равнодушным к овощной смеси по-китайски, артишокам маринованным, икре из физалиса или соте из перца и баклажан.

Приход гостей не застанет вас врасплох, если у вас окажутся консервированная закуска из лимонов по-ямайски, капуста по-провансальски, жареные грибы с кабачками или консервированный винегрет. Необычные вкусовые сочетания присутствуют в консервах из цветной капусты с изюмом или болгарском перце, фаршированном сладкой яблочно-морковной начинкой.

Любителей остренького могут порадовать рецепты приготовления чатни, чеснока, маринованного в свекольном соке, и хрена, маринованного со свеклой.

Хотим обратить ваше внимание на то, что при приготовлении необычного для вас острого блюда лучше немного сократить количество пикантных ингредиентов, опираясь на собственный вкус и опыт. «Не переборщить!» — этот принцип подходит сюда как можно лучше.

В третьей главе собраны рецепты заготовки грибов впрок. Детально рассмотрены такие способы консервирования, как сухой засол грибов, холодный и горячий засол, маринование грибов. В каждом рецепте есть рекомендации, какие сорта грибов лучше всего подходят для данного вида заготовки, как обработать грибы и как и при каких условиях хранить грибные консервы.

В данном разделе, конечно, присутствуют и эксклюзивные, необычные рецепты консервирования грибов (например, шампиньоны по-корейски, грибы в томатном соусе) и рецепты приготовления редких грибов (строчков или сморчков). Поистине королевским шедевром будут приготовленные в винном маринаде трюфели.

При заготовке грибов на зиму следует не пренебрегать общепринятыми правилами: готовьте только свежие, недавно собранные в лесной зоне грибы. Выбрасывайте червивые грибы, грибы, которые вызывают у вас сомнение или недоверие. Не приобретайте грибы у незнакомых людей — это может быть опасно для вашего здоровья. Четко соблюдайте рецептуру приготовления консервов, и тогда зимой будьте готовы услышать похвалы в свой адрес!

В следующей главе вашему вниманию пред-

ставлены маринованные ягоды и фрукты. Оказывается, мариновать можно не только овощи и грибы! Попробуйте сладкие маринады, почувствуйте их изысканный вкус и аромат. Мы уверены, что этот вид консервирования в дальнейшем станет вашим любимым. Невозможно не полюбить маринованное ассорти с дыней, маринованное манго или маринованное ассорти с кизилом. А представляете, каковы на вкус персики, маринованные с ромом, или фрукты, маринованные в коньяке? Кстати, по некоторым рецептам этой главы вы можете приготовить самостоятельные десерты для взрослых, а детишек вы можете побаловать другими не менее вкусными лакомствами: это «мед» из дыни, яблоки «райские» маринованные и др. Маринованные ягоды и фрукты могут также использоваться для приготовления и украшения салатов, винегретов и т. д. Некоторые из них неплохо сочетаются с мясными блюдами или блюдами из дичи (маринованное ягодное ассорти, например). Правильно приготовленные в домашних условиях яблоки моченые (сладкие или кислые) не будут значительно отличаться от бочковых благодаря специально подобранным ингредиентам. Наиболее ценными по сохранности витаминов будут представленные в этом же разделе ягоды и фрукты в собственном соку (ежевика, абрикосы и пр.) и сохраненные свежими (калина с медом; жимолость, протертая с сахаром; черешня, консервированная без сахара). В этом случае употребление таких ягод и фруктов принесет ощутимую пользу вашему здоровью.

Пятая глава посвящена «третьим составляющим комплексных обедов», а точнее, компотам и сокам. По нашим рецептам вы сможете приготовить вкусные и полезные напитки с сохраненными в них витаминами и питательными веществами. Здесь вы можете найти как классические рецепты (компот из винограда, компот из малины), так и рецепты с необычным сочетанием ингредиентов (компот из яблок с мандаринами, компот из слив и черноплодной рябины и др.). Самыми полезными для употребления признаны соки: сок из облепихи, томатный сок и эксклюзивная новинка сезона — ананасовый сок с персиками и грушами. Прекрасной заменой

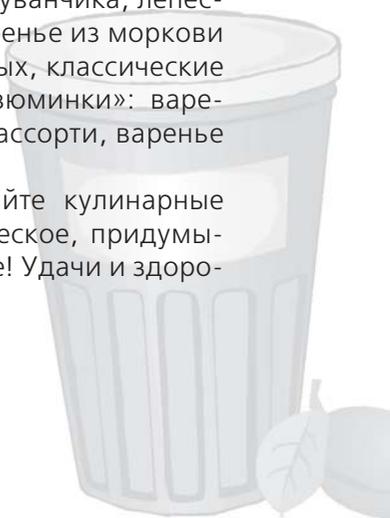
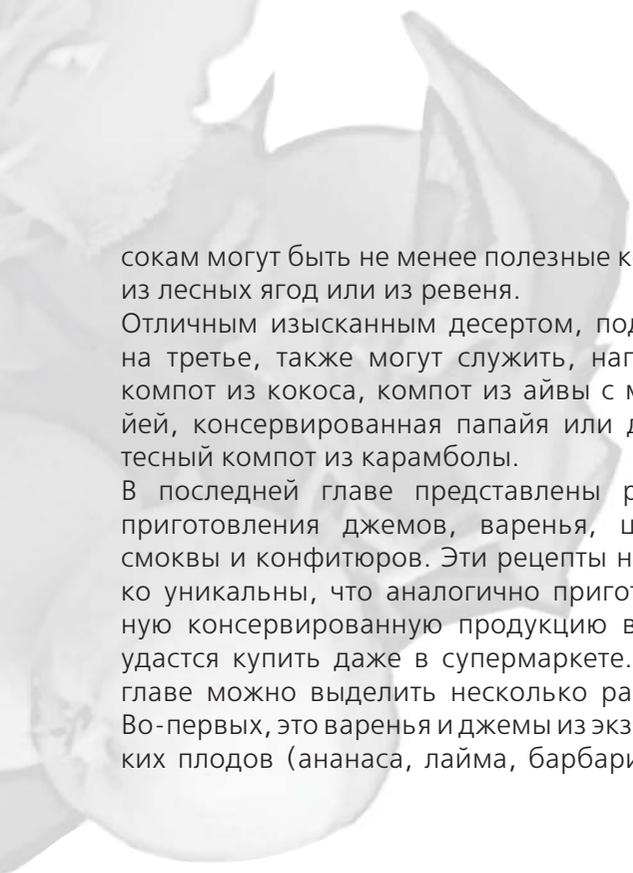
сокам могут быть не менее полезные компоты из лесных ягод или из ревеня.

Отличным изысканным десертом, поданным на третье, также могут служить, например, компот из кокоса, компот из айвы с маракуйей, консервированная папайя или деликатесный компот из карамболы.

В последней главе представлены рецепты приготовления джемов, варенья, цукатов, смоквы и конфитюров. Эти рецепты настолько уникальны, что аналогично приготовленную консервированную продукцию вряд ли удастся купить даже в супермаркете. В этой главе можно выделить несколько разделов. Во-первых, это варенья и джемы из экзотических плодов (ананаса, лайма, барбариса, ак-

тинидии, инжира и др.). Во-вторых, рецепты с вкуснейшим сочетанием продуктов (малины и дыни, абрикосов и киви, груш и брусники, крыжовника и ядер грецкого ореха). В-третьих, это рецепты варенья и джемов из продуктов, казалось бы, не предназначенных для сладких блюд: варенье из одуванчика, лепестков роз и белой акации, варенье из моркови и арбузных корок. В-четвертых, классические рецепты с добавлением «изюминки»: варенье-желе из яблок, варенье ассорти, варенье из клубники на коньяке.

Творите, пробуйте, создавайте кулинарные шедевры! Пробуйте классическое, придумывайте что-то свое, необычное! Удачи и здоровья вам и вашим близким!



# Капуста по-цветному

## ингредиенты:

- 800 г** цветной капусты
- 50 г** чеснока
- 50 г** петрушки
- 0,1 г** душистого перца
- 0,1 г** гвоздики
- 0,1 г** черного горького перца
- 0,1 г** лаврового листа

## для рассола:

- 10 мл** уксуса 80%-ного
- 30 г** сахара
- 30 г** соли
- 0,4 л** воды

## Время приготовления:

1 ч

## способ приготовления:

**1** Удалить верхние листья с капусты. Чеснок разделить на зубчики и очистить от шелухи. Тщательно вымыть овощи в холодной проточной воде.

**2** Капусту разобрать на соцветия по желанию можно нарезать небольшими кусочками. Положить нарезанную капусту в эмалированную кастрюлю, перемешать с солью (20 г соли на 1 кг нарезанной капусты) и оставить на 2 ч при температуре 20 °С. Нарезать зубчики чеснока кусочками.

**3** В чистые стерилизованные банки емкостью 1 л положить пряности и лавровый лист. Плотно уложить овощи.

**4** Приготовить маринад. В эмалированную кастрюлю налить воду, добавить соль и сахар. Маринад кипятить 5 мин, в конце кипения добавить уксусную кислоту. Залить банки с овощами маринадом, нагретым до температуры 80 °С. Накрыть банки прокипяченными крышками.

**5** Поставить банки для пастеризации в кастрюлю с водой, нагретой до 70 °С. Банки емкостью 1 л пастеризовать 30 мин при температуре 90 °С. Банки герметично закрыть крышками, перевернуть их горлышком вниз, охладить.





# Капуста белокочанная, квашенная с морковью

## ингредиенты:

**2 кг** капусты белокочанной  
**300 г** моркови  
**20 г** соли

## Время приготовления:

30 мин

**Перечисленные ингредиенты предназначены для получения готового продукта на одну банку емкостью 3 л.**

## способ приготовления:

**1** Плотные кочаны капусты очистить от поврежденных листьев, вымыть в холодной проточной воде, дать воде стечь. Разрезать кочаны на 4 части, вырезать кочерыжки и нашинковать.

**2** Тщательно вымытую морковь очистить от кожуры, срезать корень и зеленую часть ботвы. Нашинковать морковь тонкой соломкой.

**3** Капусту и морковь положить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, все перемешать и оставить на 10 мин.

**4** В сухие чистые банки емкостью 3 л уложить, уплотняя, подготовленную капусту. Банки наполнить доверху. Накрывать банки цельными капустными листьями. Сразу после укладки капусты в банке начинается процесс брожения. Через 3–4 ч над капустой появляется капустный сок. Банки с капустой хранить при комнатной температуре в течение 5 дней.

**5** Необходимо снимать с капусты образовавшуюся пену, так как в ней содержатся вредные микробы. После этого накрыть банки с капустой капроновыми крышками и поместить их в холодное помещение (погреб, подвал). Через 5–7 дней квашеная капуста готова к употреблению.

# Капуста краснокочанная маринованная

## ингредиенты:

**1,2 кг** краснокочанной капусты  
**0,2 г** перца душистого  
**0,2 г** перца черного горького  
**0,2 г** приправ  
**2 шт.** лавровых листа

## для рассола:

**10 мл** уксуса 80%-ного  
**20 г** соли для капусты  
**5 г** соли для маринада  
**20 г** сахара

## Время приготовления:

35 мин

## способ приготовления:

**1** Спелые небольшие кочаны капусты очистить от поврежденных листьев, вымыть в холодной проточной воде, дать воде стечь. Разрезать кочаны на 4 части, вырезать кочерыжки и мелко нашинковать.

**2** Нашинкованную капусту положить в эмалированную кастрюлю, перемешать с солью и оставить на 2 ч при температуре 20 °С.

**3** В сухие чистые банки емкостью 1 л положить пряности. Плотно уложить капусту.

**4** Приготовить маринад. В эмалированную кастрюлю налить воду, добавить соль и сахар. Раствор кипятить 5 мин, в конце кипения добавить уксусную кислоту.

**5** Залить банки с капустой маринадом, нагретым до температуры 80 °С. Накрывать банки прокипяченными крышками. Банки пастеризовать 30 мин при температуре 85 °С.

**6** Банки герметично закрыть крышками, перевернуть их горлышком вниз, охладить.



# Содержание

Введение	3
Овощные заготовки	10
Капуста по-цветному	12
Капуста белокочанная, квашенная с морковью	14
Капуста краснокочанная маринованная	14
Брюссельская капуста консервированная	16
Капуста цветная, консервированная с морковью	18
Огурцы маринованные с зеленью	19
Капуста по-провански	20
Луковая капуста	22
Капуста цветная с болгарским перцем	22
Капуста краснокочанная со сливой	24
Перец сладкий, маринованный с яблоками	26
Перец фаршированный в томатном соке	27
Патиссоны маринованные	28
Перец крепкого посола	30
Помидоры соленые	30
Помидоры со свеклой	32
Помидоры очищенные в собственном соку	34
Помидоры с вишневым листом	35
Огурцы с чесноком и сладким перцем	36
Перец крепкого посола	38
Помидоры консервированные	38
Соленые огурцы с красной смородиной	40
Баклажаны в томатном соусе	42
Баклажаны консервированные	43
Морковь для гурмана	44
Чеснок маринованный	46
Листья и стрелки чеснока маринованные	46
Свекла по-царски	48
Кабачки консервированные	50
Кабачки соленые	51
Фасоль, консервированная по-болгарски	52
Стручки фасоли консервированные	54
Бобы консервированные	54
Зелень в растительном масле	56
Кабачки маринованные острые	58
Кабачки по-украински	59
Закуска из сельдерея	60
Ассорти овощное с огурцами в медовом соусе	62
Цикорий квашеный	62
Моцарелла маринованная	64

Кукуруза консервированная	66
Кукуруза, консервированная в початках	67
Овощная смесь с зелеными помидорами	68
Маринованные артишоки	70
Консервированная тыква	70
Овощные зимние салаты, закуски, икра	72
Салат «Осенний»	74
Салат из зеленых помидоров с овощами	76
Салат из болгарского перца и томатов	76
Салат из огурцов, физалиса и моркови	78
Салат из перца	80
Салат из перца по-болгарски	81
Салат из квашеной капусты с грибами и картофелем	82
Салат из зимней редьки	84
«Вкуснейший салат»	84
Винегрет из консервированной кукурузы	86
Салат «Аленка»	88
Овощи квашеные	89
Овощная смесь по-китайски	90
Лечо «Балтика»	92
Перец сладкий маринованный с яблоками	92
Соте из перца и баклажанов	94
Икра баклажанная	96
Овощи квашеные	97
Икра из физалиса	98
Закуска лимонная	100
Пресованные баклажаны	100
Морковь, консервированная с овощами	102
Икра сырая из баклажанов	104
Икра кабачковая	105
Фасоль, консервированная с овощами	106
Жареный сладкий перец	108
Икра свекольная	108
Рябина с чесноком	110
Грибные заготовки	112
Грибы, маринованные с луком	114
Трюфели, маринованные в вине	116
Шампиньоны по-корейски	117
Вешенки соленые	118
Консервированные лисички и валуи	120
Грибы в томатном соусе	120
Маринованные рыжики и грузди	122
Трубчатые грибы без уксуса	124
Сморчки консервированные	125
Маринованные фрукты и ягоды, джемы	126

Консервированная папайя	128
Брусника, маринованная с яблоками	130
Брусника маринованная	130
Абрикосы в собственном соку	132
Черешня, консервированная без сахара	134
Персики, маринованные с миндалем	135
Абрикосово-смородиновый джем	136
Груша в сливовом пюре	138
Моченые груши с брусникой	138
Земляная груша с тыквой и лимоном	140
Яблоки «райские» маринованные	142
Яблоки в смородиновом соке	143
Вишня маринованная «шпанка»	144
Ежевика в собственном соку	146
Персики, маринованные ромом	146
Калина в меду	148
Деликатес из карамболы	150
Айва консервированная	151
Пюре из слив	152
Алыча с помидорами	154
Черешня консервированная	154
Чатни из крыжовника с чесноком	156
Джем малиново-крыжовенный	158
Грушевый джем	159
Дынный «мед»	160
Джем клубничный с яблочным соком	162
Ассорти из маринованных ягод	162
Манго в апельсиновом сиропе	164
Манго маринованное	166
Джем из черной смородины	167
Ананасовый джем	168
Консервированные бананы	170
Маринованная дыня с вишней	170
Арбуз консервированный	172
Варенье	174
Варенье из лайма	176
Варенье с морковью, лаймом, грушей и медом	178
Варенье из персиков	178
Варенье из малины и дыни	180
Варенье из вишни	182
Варенье из крыжовника с апельсинами	183
Варенье из абрикосов и киви	184
Варенье из груш с брусникой	186
Варенье из крыжовника с грецкими орехами	186
Варенье из лепестков роз	188

Варенье из барбариса	190
Варенье из инжира	191
Варенье из ревеня	192
Варенье из черники	194
Варенье из черники и малины	194
Варенье из клубники на коньяке	196
Варенье из одуванчиков	198
Варенье из шиповника с клюквой	199
Повидло из чернослива	200
Варенье из кабачков	202
Жимолость, протертая с сахаром	202
Крыжовник натуральный	204
Цукаты апельсиновые	206
Варенье из арбузных корок	207
Гроздья рябины в сахаре	208
Фрукты, маринованные в коньяке	210
Конфитюр из апельсинов с виски	210
Вкусные и полезные соки и компоты	212
Яблочно-мандариновый компот	214
Ассорти(яблоки, груши, сливы)	216
Компот из печеных яблок	216
Компот персиковый	218
Виноградный компот	220
Компот из ежевики	222
Компот из яблок и вишен	222
Компот из терна	224
Компот ягодный	224
Ананасовый сок с персиками и грушами	226
Компот из малины	228
Компот из лесных ягод	228
Компот из слив и черноплодной рябины	230
Компот из айвы и маракуйи	232
Компот из черной смородины	234
Компот из смородины и вишни	234
Томатный сок	236
Сок из манго и лайма	238
Сок из облепихи	240
Компот из кокоса	240
Яблоки в арбузно-дынном соке	242
Морс из ревеня	244
Компот из клюквы	246
Сироп из кизила	246
Яблочный сок	248
Заключение	250