

введение	4
Глава 1. Засолка на зиму	5
Глава 2. Маринование	37
Глава 3. Варенье	71
Глава 4. Компоты	107
Глава 5. Квашение и мочение	143
заключение	157

введение

О важной роли фруктов, овощей и ягод в рационе человека знают все. Если наблюдается их недостаток, снижается работоспособность, ухудшается самочувствие, появляются разные заболевания. Их роль заключается в поддержании жизнедеятельности организма. Они — источники витаминов, минералов, клетчатки и органических кислот. Врачебные рекомендации гласят: «Ешьте больше фруктов и овощей. В них — жизнь!» 20% суточной энергетической ценности нашего рациона составляют овощи и фрукты. Но что делать зимой, когда их нет? В этом случае поможет консервация. Поэтому очень важно уметь и знать, как правильно готовить запасы на год. Если консервация прошла правильно, то плоды не теряют своих полезных свойств.

Почти в каждой семье можно найти вкуснейшие компоты и варенье, соленые огурчики, маринованные грибочки и квашеную капусту.

Слово «консервирование» означает «сохранение». Влияние на качество продуктов оказывают грибки и плесень. Этими микроорганизмами в XIX в. занимался ученый-химик Луи Пастер. При помощи пара и жестяных банок он первым начал консервировать овощи. Поэтому процесс такой частичной стерилизации получил название пастеризация — от фамилии ученого.

Сегодня мы профессионально консервируем овощи, фрукты и ягоды, не теряя при этом полезной ценности плодов. Сохранение пользы и качества продукции — залог нашего здоровья. Каждая съеденная ягодка холодной зимой прибавит не только здоровья, но и хорошее настроение. Консервирование — это искусство. Ему надо учиться, накапливать опыт и использовать воображение.

глава 1. засолка на зиму

Засолка на зиму — маленькая обязанность каждой хозяйки. Любая семья в зимний период, когда повсюду нехватка овощей, любит полакомиться огурчиками или помидорами. Это может быть только при условии, что в погребе или холодильнике найдется баночка консервированных овощей. Поэтому осенью на кухне идет работа по «сохранению овощей».

Засолка — это способ консервации овощей с помощью соли. Она благоприятно влияет на вкус продукта и уничтожает вредные бактерии.

В России часто солят огурцы и помидоры, а также арбузы, баклажаны и другие овощи.

Хорошо положить в баночку с огурцами листья вишни, черной смородины, душистый перец, хрен, чеснок, стебли укропа. Приправы улучшат вкус овощей и придут ему пикантность. Некоторые из этих добавок препятствуют образованию плесени или грибов, улучшают свойства, например огурцам придают особый хруст.

Для лучшего хранения продукции используют метод тепловой обработки (стерилизация и пастеризация). Овощи обдают кипятком, стерилизуют банки и крышки. Важно сделать все правильно, чтобы банки с продуктами «не взрывались», а сами овощи сохраняли свои свойства и неповторимый вкус.

соленые арбузы в банках

ПОДГОТОВКА 10 мин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 40 мин

**2 красных, но не
перезревших ар-
буза небольшого
диаметра**
**1 ст. л. 9%-ного ук-
суса**
**1 ст. л. смеси из спе-
ций (кориандр,
имбирь, мускатный
орех)**
2 ст. л. сахара
10 ст. л. соли

**количество
порций 10**

- 1** Банки тщательно вымойте, простерилизуйте паром и охладите.
- 2** Арбузы тщательно вымойте. Нарезьте их на круги толщиной не более 15 см, затем — по диагонали. Положите куски арбуза в банку и залейте кипящей водой.
- 3** Через 10 мин вылейте воду и снова налейте в банку кипятка. Через 10 мин снова вылейте воду.
- 4** Залейте содержимое банки рассолом. Для приготовления рассола понадобится 30 г соли на 1 л воды. Доведите солевой раствор до кипения, кипятите 7–10 мин, после чего профильтруйте полученный раствор через 4–5 слоев марли. Снова доведите рассол до кипения, добавьте уксус, пряности и сахар.

Если стерилизовать банки при 100 °С, можно будет хранить их в домашних условиях.

соленые баклажаны

10 кг зрелых баклажанов среднего размера
зелень
1 ст. л. соли

количество порций **10**

ПОДГОТОВКА 30 мин
ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2—3 недели

- 1** Удалите плодоножку и нарежьте баклажан на 3/4 его длины.
- 2** Натрите солью каждый баклажан внутри и снаружи. Мелко нарежьте зелень и уложите ее в разрезы. Уложите баклажаны в посуду плотно друг к другу.
- 3** Через 12 ч баклажаны дают сок, накройте их деревянной крышкой с грузом 1 кг. Храните при температуре 15—20 градусов 2—3 недели, после чего перенесите в холод.

Если добавить к баклажанам хрен или чеснок, блюдо будет более пикантным.



содержание

ВВЕДЕНИЕ	4	Маринованная капуста с яблоками и морковью.....	45
ГЛАВА 1. ЗАСОЛКА НА ЗИМУ	5	Маринованная капуста с клюквой или брусникой.....	46
Соленые арбузы в банках.....	6	Маринованная капуста с перцем.....	47
Соленые баклажаны.....	7	Маринованные корнишоны.....	48
Соленые баклажаны с моченой клюквой.....	8	Маринованные корнишоны с перцем и зеленью.....	49
Соленый горошек.....	9	Маринованная краснокочанная капуста....	50
Соленые кабачки с приправами.....	10	Маринованный крыжовник.....	51
Соленые кабачки в свекольной заливке.....	11	Маринованный лук.....	52
Соленые кабачки с яблоками.....	12	Маринованная морковь.....	53
Соленая капуста кольраби.....	13	Маринованная морковь с растительным маслом.....	54
Соленая морковь с чесноком.....	14	Маринованные огурцы.....	55
Соленые огурцы.....	15	Маринованные огурцы с горчицей.....	56
Малосольные огурцы.....	16	Маринованные огурцы с морковью и луком.....	57
Соленые огурцы с листьями дуба.....	17	Маринованные патиссоны.....	58
Соленые огурцы с перцем.....	18	Маринованный перец.....	59
Соленые огурцы в тыкве.....	19	Маринованный перец с маслом.....	60
Соленые огурцы с патиссонами.....	20	Маринованный перец с яблоками.....	61
Соленые патиссоны.....	21	Маринованные зеленые помидоры.....	62
Соленые патиссоны с яблоками.....	22	Маринованные помидоры с орехами и зеленью.....	63
Соленый перец.....	23	Маринованная свекла.....	64
Соленый перец с огурцами и зеленью.....	24	Маринованная свекла с луком.....	65
Соленый перец с овощами.....	25	Маринованная слива.....	66
Соленый перец с петрушкой.....	26	Маринованная слива с красной смородиной.....	67
Соленый жареный перец.....	27	Маринованная тыква.....	68
Соленые помидоры.....	28	Маринованная черная смородина.....	69
Соленые помидоры острые.....	29	Маринованные яблоки.....	70
Соленые помидоры с перцем.....	30	ГЛАВА 3. ВАРЕНЬЕ	71
Соленые помидоры с овощами.....	31	Варенье из абрикосов.....	72
Соленые помидоры с горчицей.....	32	Варенье из айвы.....	73
Соленые помидоры с зеленью.....	33	Варенье из алычи.....	74
Соленые помидоры в собственном соку.....	34	Варенье из апельсинов.....	75
Соленая свекла.....	35	Варенье из арбузных корок.....	76
Соленые лимоны.....	36	Варенье из баклажанов.....	77
ГЛАВА 2. МАРИНОВАНИЕ	37	Варенье из барбариса.....	78
Маринованные абрикосы.....	38	Варенье из брусники.....	79
Маринованные баклажаны.....	39		
Маринованные баклажаны с чесноком.....	40		
Маринованный виноград.....	41		
Маринованные гогошары.....	42		
Маринованные кабачки.....	43		
Маринованная капуста.....	44		

Варенье из винограда	80	Компот из земляники	
Варенье из вишни	81	без добавления воды	120
Варенье из голубики	82	Компот из ирги и черной смородины	121
Варенье из груши	83	Компот из кизила	122
Варенье из дыни	84	Компот из клюквы	123
Варенье из ежевики	85	Компот из крыжовника	124
Варенье из земляники	86	Компот из малины	125
Варенье из земляники		Компот из малины	
и красной смородины	87	и черной смородины	126
Варенье из клюквы с яблоками	88	Компот из сливы	127
Варенье из крыжовника	89	Компот из сливы без кожицы	128
Варенье из крыжовника с орехами	90	Компот из сливы и груши	129
Варенье из лимонов	91	Компот из красной смородины	130
Варенье из малины с земляникой	92	Компот из красной смородины	
Варенье из мандаринов	93	с вишней	131
Варенье из моркови	94	Компот из черной смородины	132
Варенье из персиков	95	Компот из черной смородины	
Варенье из рябины	96	с черешней	133
Варенье из рябины с яблоками		Компот из черешни	134
и медом	97	Компот из черники	135
Варенье из сливы	98	Компот из черники с яблочным соком	136
Варенье из красной смородины	99	Компот из яблок летних сортов	137
Варенье из черной смородины	100	Компот из яблок осенних	
Варенье из тыквы	101	и зимних сортов	138
Варенье из черники	102	Компот из яблок с пряностями	139
Варенье из шиповника	103	Компот из печеных яблок с гвоздикой	140
Варенье из яблок	104	Компот из яблок в ягодном соке	141
Варенье из яблок с пряностями	105	Компот из яблок с ревенем	142
Варенье из яблок			
с черноплодной рябиной	106		
ГЛАВА 4. КОМПОТЫ	107	ГЛАВА 5. КВАШЕНИЕ И МОЧЕНИЕ	143
Компот из абрикосов и вишни	108	Квашеная капуста с морковью,	
Компот из айвы		яблоками и можжевельником	144
с апельсиновыми корками	109	Квашеная капуста с морковью,	
Компот из брусники	110	свеклой и приправами	145
Компот из брусники		Квашеная цветная капуста	146
с грушами и яблоками	111	Квашеная морковь	147
Компот из винограда	112	Квашеные огурцы с патиссонами	148
Компот из вишни с пряностями	113	Квашеный перец	149
Компот из груш		Квашеные томаты	150
с алычой или брусникой	114	Квашеная свекла	151
Компот из груш с медом	115	Моченая брусника	152
Компот из грецких орехов	116	Моченые груши с брусникой	153
Компот из ежевики	117	Моченая клюква	154
Компот из земляники	118	Моченая рябина с яблоками	155
Компот из земляники с вишней	119	Моченые яблоки с медом	156
		ЗАКЛЮЧЕНИЕ	157