

ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ

Овощи — важнейшие продукты питания в рационе человека. Без них невозможно поддерживать нормальную жизнедеятельность организма, они являются источником витаминов, минеральных веществ, углеводов, органических кислот. Овощи способствуют улучшению вкусовых свойств блюд, что повышает их усвояемость.

В нашей книге собраны лучшие рецепты консервирования таких овощей, как зеленый горошек, баклажаны, капуста, лук, морковь, огурцы, сладкий перец, помидоры, фасоль. Приведем характеристики наиболее часто консервируемых в домашних условиях овощей.

Не многие овощи так любят на Руси, как *огурцы*. Они хороши на столе и в свежем, и в соленом виде — круглый год они служат источником витаминов и минеральных веществ в нашем рационе. В огурцах много витаминов В₂ (больше, чем в редисе) и В₁ (больше, чем в свекле), йода (больше, чем в остальных овощах). В них содержатся витамины РР (никотиновая кислота), Р (цитрин), Е (токоферол), С (аскорбиновая кислота), провитамин А; кислоты — яблочная, лимонная, щавелевая, кофейная, хлорогеновая; минеральные вещества — калий, фтор, фосфор, натрий, сера, кобальт, магний, цинк,

52 марганец, молибден, медь, железо, а также белки, эфирные масла, пектины.



Капуста — овощ полезный, вкусный, очень распространенный и один из наиболее доступных. Капуста очень малокалорийна (25 ккал на 100 г, что вдвое меньше, чем в репчатом луке), содержит много необходимой для человеческого организма клетчатки.

Она богата витаминами и минеральными веществами, в ней содержатся витамины В₂ (без него человек не растет, а его кожа становится грубой и начинает шелушиться), РР (опять же «витамин красоты», без которого страдает кожа), С. В белокочанной капусте его, например, 36 мг на 100 г, а в цветной — целых 70. Много в капусте и кальция (больше, чем в других овощах — 48 мг на 100 г), а в цветной, кроме того, есть и железо.

Перец — одна из ценнейших овощных культур. Его плоды богаты биологически активными веществами, отличаются высокими вкусовыми качествами, обладают целебными свойствами. Перец условно делят на острый (горький, пряный) и сладкий (овощной).

Сладкий перец большинству из нас известен как болгарский, однако это совсем несправедливо. Перцы в Европу завезли испанцы — из Южной Америки. Вкусный и красивый овощ быстро приобрел популярность и стал весьма любимым повсеместно.

Сладкий перец — кладезь полезных веществ. Прежде всего, это один из самых богатых источников витамина С, бета-каротина и антиоксидантов, которые борются с раковыми клетками, инфарктами, диабетом, артритом и прочими серьезнейшими болезнями. Зеленый перец, например, содержит вдвое больше витамина С, чем цитрусовые, а красный — втрое. Во многих странах мира из сушеных плодов сладкого перца готовят порошок, называемый паприкой, представляющий собой своеобразный и очень насыщенный витаминный концентрат, содержащий более 1000 мг аскорбиновой кислоты на 100 г массы. Очень богаты плоды перца



Р-активными веществами, витаминами группы В, фолиевой и никотиновой кислотами. В красных, желтых и оранжевых перцах очень много бета-каротина, который поддерживает работу сердца.

Цветовое разнообразие сладких перцев объясняется очень просто. Сначала они зеленые, по мере созревания меняют оттенок и становятся все более сладкими.

Зеленые перцы рекомендуется есть сырыми, ибо длительная тепловая обработка придает им горчинку. Так что в горячие блюда их кладут в последнюю очередь. *Оранжевые* и *желтые* перцы слаще зеленых, они прекрасно заменяют друг друга. Их можно есть в сыром виде, а также тушить, жарить, запекать. *Красные* — очень сладкие. Их вкус не портит никакая обработка, но и сырые они хороши.

Встречаются также *фиолетовые* и *черные* перцы. По вкусу они похожи на зеленые (в запеченном виде даже меняют цвет на зеленый). И их также не стоит долго греть.

Можно смело утверждать, что ни одна из овощных культур не используется так широко, как **помидоры**. Исключительная ценность помидоров заключается в их невысокой калорийности и богатстве витаминами, органическими кислотами и минеральными солями. В них содержится 1,5–6% сахаров, 0,7–0,8% клетчатки, 0,6–1,1% белков, витамины С, РР, К, почти полностью группа витаминов В, провитамин А (каротин), соли натрия, железа, калия, кальция, магния, фосфора, йода и др., яблочная и лимонная кислоты. Эти вещества обуславливают благотворное влияние помидоров на организм человека, способствуя регулированию обменных процессов. Помидоры обладают противомикробными и антиатеросклеротическими свойствами, а также способностью возбуждать аппетит.

54 *Сельдерей* — овощ несправедливо обиженный, ибо употребляется реже, чем того заслуживает. У него столько полезных свойств, что это даже удивляет. Например,



сельдерей может замедлять старение благодаря уникальному набору белков, витаминов, кислот и минералов (они обеспечивают стабильность клеток). Его зелень помогает лечить нервные расстройства, последствия переутомления. Эфирное масло, содержащееся в корнях, стимулирует выработку желудочного сока. Сельдерей включают в рацион больных диабетом, а также пожилых людей, ибо он улучшает водно-солевой обмен. Свежий сок сельдерея (в смеси с соками крапивы и одуванчика) очищает кровь, улучшает состояние кожи. Мазь из зелени и топленого сливочного масла лежит ожоги, воспаления, язвы, раны. Чайная ложка свежего сока, разведенного водой, помогает легче переносить жару. В сельдерее содержатся аскорбиновая и фолиевая кислоты, каротин, витамины Е, РР, К, почти полностью группа витаминов В, минеральные соли железа, калия, кальция, фосфора, магния, ценные аминокислоты и микроэлементы. Некоторые специалисты считают, что он увеличивает половую потенцию. Чем не подарок природы?

Заготовки из овощей

Трудно представить стол без овощей. Многие стараются использовать в пищу не только культурные овощные растения, которые можно вырастить на огороде, садовом участке, даже на окне или балконе, но так называемые дикоросы — ревеня, одуванчик, аир, шавель, борщевик и многие другие, помогающие разнообразить рацион, обогатить пищу витаминами, микроэлементами и другими очень важными веществами. Овощи, самые разнообразные и в любом виде, должны быть на нашем столе каждый день и по возможности круглый год, независимо от сезона.



Осень — самое благодатное время для припасов на зиму. И хоть работы с заготовкой впрок предстоит немало, зато как хорош зимой соленый огурец или помидор!

Соленые и квашеные овощи никогда не приедаются, они очень вкусны, а о полезности и говорить не приходится, ведь, например, в квашеной капусте сохраняются почти все ценные вещества и, главное, витамин С. И огурец соленый, пропитанный соками чеснока и укропа, столь же вкусен, сколь и питателен. Почти любое соленье можно подать к мясу, сосискам, домашним колбасам и т. д.

Квашение, а также соление, мочение овощей основано на молочнокислом брожении сахаров исходного продукта. Накапливающаяся при этом молочная кислота не только придает готовому продукту своеобразные вкусовые качества, но и выступает как антисептик, подавляя деятельность вредных микроорганизмов и препятствуя порче продукта. Надо сказать, что принципиальной разницы между квашением, солением и мочением нет, а готовый продукт называют квашеным, соленым или моченым в зависимости от вида сырья.

Все заготовленные впрок квашением, солением, мочением овощи следует хранить при температуре 0° С.

Горошек зеленый

Молодые зеленые сладкие зерна, вылушенные из незрелых бобов (стручков) овощного гороха, — хорошее сырье для консервирования, тем более что это скоропортящийся продукт, после сбора он быстро перезревает, становится крахмалистым, несладким. При пониженной температуре (1–2° С) и высокой влажности воздуха струч-



ки в рассыпанном виде могут храниться до 15 дней. В зеленом горошке содержатся белки (до 2%), витамины В₁ и РР, минеральные соли, клетчатка.

Зерна гороха, предназначенные для консервирования, должны быть недозрелыми, однородными по окраске, нежными и сладкими на вкус. Пораженные вредителями и болезнями зерна отбрасывают.

Горох, предназначенный для сушки, должен иметь сладкие недозрелые зерна зеленого цвета диаметром 6–8 мм.



Горошек зеленый натуральный (способ 1)

Заливка: на 1 л воды — по 1/2 чайной ложки сахара и соли.

Вылущенный из стручков горошек тщательно промыть, залить холодной водой, добавить соль и сахар, довести до кипения и варить 30 мин. Отделить горох на дуршлаге, плотно уложить его в банки. Жидкость, в которой варился горох, процедить через марлю, подогреть и разлить в банки с горохом. Стерилизовать 30–40 мин и закатать.



Горошек зеленый натуральный (способ 2)

Заливка: на 1 л воды — 30–40 г соли, 15 г сахара, 0,2–0,25 л 6%-го уксуса.

Горошек молочной спелости промыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой. На среднем огне



довести до кипения и кипятить 15–20 мин. Горячий горошек разложить в стерильные банки, залить приготовленной кипящей заливкой и укупорить. Хранить в холодильнике.



Горошек зеленый сушеный (способ 1)

Вылущенные и перебранные зерна горошка положить в кипящую воду и варить до размягчения. Если добавить в воду питьевую соду из расчета 50 г соды на 10 кг зеленого горошка, то сваренный в такой воде горошек при сушке не будет твердеть. Проваренный горошек охладить в холодной воде и сушить сначала при температуре 80° С, затем при 65° С. Продолжительность сушки от 2 до 4 ч.

Перед употреблением сушеный горошек замочить для набухания в холодной воде на 3–4 ч, а затем варить в несоленой воде 30–60 мин.



Горошек зеленый сушеный (способ 2)

Вылущенный свежесобранный зеленый горошек насыпать в металлическую корзинку (сетку) и бланшировать 1–2 мин в кипящей воде. Охладить, промыть в холодной воде и снова опустить на 1–2 мин в кипящую воду. Дать стечь воде, рассыпать горошек тонким слоем в темном месте на полотно или бумагу для провяливания и подсыхания. Провяленный горошек сушить 12–14 ч в духовке при **58** 60–70° С, затем вынуть и охладить. После этого при-

СОДЕРЖАНИЕ



Самое необходимое о домашнем консервировании	3
Консервирование — это не только закаточные машинки	3
Как уменьшить потери свежих и консервированных про- дуктов	5
Тара и оборудование для консервирования	10
Технологические операции при переработке фруктов, ягод и овощей	13
Консервирование тепловой стерилизацией	23
Консервирование сахаром	24
Сушка	24
Замораживание	32
Мочение, соление, квашение	36
Маринование	39
Хранение свежих фруктов и овощей	41
Овощи, зелень	52
<i>Горошек зеленый</i>	56
Горошек зеленый натуральный (способ 1)	57
Горошек зеленый натуральный (способ 2)	57
Горошек зеленый сушеный (способ 1)	58
Горошек зеленый сушеный (способ 2)	58
Горошек зеленый соленый (способ 1)	59
Горошек зеленый соленый (способ 2)	59
Горошек зеленый замороженный	60
	487

<i>Кабачки, патиссоны, баклажаны</i>	60
Кабачки консервированные	61
Кабачки по-мелитопольски	61
Кабачки маринованные	62
Кабачки маринованные острые	63
Икра кабачковая (способ 1)	63
Икра кабачковая (способ 2)	64
Кабачки соленые	64
Кабачки в томатном соусе	65
Кабачки, консервированные кусочками в томатном соусе	66
Кабачки консервированные	66
Патиссоны консервированные	67
Баклажанная икра	67
Баклажаны соленые	68
Баклажаны с толченым чесноком соленые	68
Баклажаны фаршированные квашеные	69
Икра баклажанная с овощами	70
Баклажаны консервированные	71
Баклажаны или кабачки в томатном соусе с овощным фаршем	71
<i>Капуста (белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби)</i>	72
Капуста белокочанная квашеная	73
Капуста белокочанная, квашенная с тмином	74
Капуста белокочанная, квашенная с можжевельником	75
Капуста белокочанная, квашенная с яблоками	75
Капуста белокочанная, квашенная кочанами	76
Капуста белокочанная, квашенная кочанами в рассоле	76
Капуста белокочанная, квашенная с морковью, луком и лавровым листом	76
Капуста белокочанная, квашенная с клюквой	77
Капуста белокочанная, квашенная по-польски	77
488 Капуста, квашенная по-грузински	78

Капуста-провансаль (способ 1)	78
Капуста-провансаль (способ 2)	79
Капуста, пастеризованная по-московски	79
Капуста белокочанная квашеная пастеризованная	79
Капуста белокочанная пареная и квашеная	80
Капуста краснокочанная квашеная	80
Капуста савойская квашеная	81
Капуста цветная квашеная	81
Сок из квашеной белокочанной капусты	82
Сок из квашеной капусты с сахаром	82
Сок из квашеной капусты пастеризованный	82
Сок капустно-свекольный пастеризованный	83
Сок капустно-свекольный	83
Сок капустно-сельдерейный	83
Сок капустно-клюквенный	84
Капуста белокочанная, маринованная с морковью	84
Капуста белокочанная, маринованная с яблоками	85
Капуста, маринованная по-грузински	85
Капуста белокочанная, маринованная с перцем	86
Капуста краснокочанная маринованная	87
Капуста краснокочанная маринованная острая	87
Капуста савойская маринованная (способ 1)	88
Капуста савойская маринованная (способ 2)	88
Капуста цветная маринованная	89
Капуста цветная пастеризованная	89
Капуста цветная в томатном соке	90
Кольраби пастеризованная	90
Капуста брюссельская маринованная	91
Овощная смесь в маринаде (способ 1)	91
Овощная смесь в маринаде (способ 2)	92
Сушка белокочанной капусты	92
Сушка савойской капусты	93
Сушка цветной капусты	93
Сушка брюссельской капусты	93

Сушка кольраби	94
Хранение белокочанной и краснокочанной капусты . . .	94
Хранение цветной капусты	96
Хранение кольраби	97
Хранение брюссельской капусты	98
<i>Лук репчатый</i>	98
Лук, консервированный по-польски	99
Лук маринованный (способ 1)	99
Лук маринованный (способ 2)	100
Лук, маринованный по-чешски	100
Лук, маринованный по-болгарски	101
Лук с солью	101
Сушка лука	101
<i>Морковь</i>	102
Морковь маринованная	102
Морковь, маринованная по-болгарски	103
Морковь натуральная стерилизованная	103
Морковь соленая (способ 1)	104
Морковь соленая (способ 2)	104
Морковь соленая по-чешски	105
Овощи для заправки соленые	105
Пюре морковно-яблочное	106
Сушка моркови	106
Хранение моркови	107
Хранение моркови в полиэтиленовой упаковке	108
Хранение моркови в буртах и траншеях	108
<i>Огурцы</i>	110
Соление огурцов в бочках	110
Огурцы соленые в бочках	111
Соление огурцов в небольшой посуде (засолка)	113
490 Огурцы соленые со сладким перцем	114

Огурцы соленые с перцем	114
Огурцы соленые пряные	115
Огурцы в крепком рассоле	115
Огурцы натуральные с солью	116
Огурцы малосольные	116
Огурцы малосольные пастеризованные	117
Огурцы соленые по-польски	117
Огурцы соленые с сахаром по-чешски	118
Корнишоны соленые по-чешски	118
Стерилизация соленых огурцов	119
Огурцы соленые пастеризованные	119
Огурцы консервированные	120
Огурцы резаные	121
Пикули из соленых огурцов	121
Огурцы соленые, консервированные с уксусом	122
Огурцы соленые, консервированные без уксуса	122
Огурцы маринованные острые	123
Огурцы, маринованные по-варшавски	124
Огурцы маринованные горчичные	124
Огурцы маринованные очищенные	125
Корнишоны маринованные	125
Корнишоны, маринованные по-польски	126
Огурцы, маринованные с уксусом и лимонной кислотой	127
Салат из перезревших огурцов	127
Маринад-ассорти (способ 1)	128
Маринад-ассорти (способ 2)	128
Маринад-ассорти (способ 3)	129
Сок из соленых огурцов (способ 1)	129
Сок из соленых огурцов (способ 2)	130
Сок натуральный	130
Напиток огуречный	131
Хранение огурцов	132
<i>Перцы сладкие и острые</i>	<i>132</i>
Сладкий перец замороженный	133
Перец салатный	133

Салат из перца по-чешски	134
Салат из перца по-болгарски.	134
Перец в томатном соке по-болгарски.	135
Перец в томатном соке по-чешски	135
Перец сладкий в томатном пюре	136
Лечо (способ 1)	136
Лечо (способ 2)	137
Паприкаш.	138
Салат из перца с растительным маслом	138
Перец в растительном масле по-болгарски	139
Перец по-украински.	139
Перец печеный.	140
Перец сладкий консервированный	140
Перец соленый.	141
Перец соленый по-чешски	141
Перец соленый по-польски	142
Перец соленый по-венгерски	142
Перец соленый по-болгарски	143
Перец соленый с огурцами.	143
Перец фаршированный.	144
Перец крепкого посола	145
Лютеница.	145
Сок из перца натуральный.	146
Перец маринованный.	146
Перец салатный маринованный.	147
Перец, маринованный с маслом.	147
Перец, маринованный по-немецки	148
Икра из перца.	148
Сушка перца	149
Перец, сушенный кусочками.	149
Хранение перца	150
<i>Помидоры (томаты).</i>	150
Помидоры соленые	151
492 Помидоры соленые в собственном соку.	151

Помидоры соленые консервированные	152
Помидоры соленые по-грузински	152
Помидоры соленые с овощами по-болгарски	153
Помидоры в собственном соку	154
Помидоры очищенные	154
Помидоры, консервированные дольками	155
Помидоры, консервированные дольками, в собственном соку	155
Помидоры по-мелитопольски	156
Сок томатный	156
Сок томатно-огуречный	157
Сок томатный с мякотью	158
Сок томатно-капустный	158
Сок из помидоров и сладкого перца	158
Помидоры в яблочном соке	159
Салат из зеленых помидоров	159
Салат из зеленых помидоров с капустой	160
Салат из помидоров украинский	160
Помидоры заливные	161
Помидоры зеленые маринованные	162
Помидоры, маринованные по-донецки	162
Помидоры, маринованные с горчицей	163
Помидоры, маринованные по-грузински	163
Соус томатный	164
Соус томатный с горчицей	164
Соус томатный с яблоками	165
Соус томатный острый	165
Соус томатный по-французски	166
Соус томатный македонский	166
Паста томатная	167
Паста томатная острая	167
Паста из помидоров и перца	168
Паста из помидоров и яблок	168
Паста томатно-сливовая	169

Паста из помидоров с сельдереем	169
Помидоры, фаршированные овощами	170
Помидоры, фаршированные по-болгарски	171
Кетчуп	172
Сушка помидоров	172
Хранение помидоров	173
Дозаривание помидоров	174
<i>Свекла столовая</i>	175
Свекла квашеная	176
Свекла молодая квашеная	176
Свекла, консервированная с луком	177
Свекла натуральная в рассоле	177
Свекла маринованная	178
Свекла, маринованная с хреном	178
Свекла, маринованная по-польски	179
Свекла, маринованная по-чешски	179
Свекла, маринованная с черной смородиной	180
Сок свекольный	180
Сок свекольно-капустный	181
Сок свекольный сквашенный	181
Квас свекольный	182
Квас свекольный по-польски	182
Салат из свеклы и капусты по-чешски	183
Салат из свеклы по-болгарски	183
Сушка свеклы	184
Хранение свеклы	184
Хранение молодой свеклы	185
<i>Фасоль стручковая</i>	185
Фасоль соленая	186
Фасоль соленая по-болгарски	186
Фасоль, консервированная по-польски	187
494 Фасоль, консервированная по-болгарски	187

Фасоль в томатном соусе	188
Фасоль маринованная	188
Фасоль натуральная по-молдавски	189
Фасоль с овощами по-болгарски	189
<i>Зелень на зиму</i>	190
Зелень свежая	190
Зелень соленая-ассорти	191
Заготовка для зеленых борщей	192
Сельдерей с растительным маслом	192
Сельдерей (коренья) маринованный	193
Сельдерей (листья) маринованный	193
Сельдерей сухим посолом	194
Сельдерей (коренья) сушеный	194
Сельдерей (листья) сушеный	195
Укроп соленый	195
Укроп в уксусе	196
Укроп сухим посолом	196
Укроп сушеный — для приправ	196
Укроп сушеный — для консервирования	197
Укроп замороженный	197
Хрен (или катран) маринованный	197
Хрен маринованный острый	198
Хрен со столовой свеклой	198
Шпинат натуральный (способ 1)	199
Шпинат натуральный (способ 2)	199
Шпинат сушеный	200
Щавель натуральный	200
Щавель-пюре	200
Щавель сухим посолом	201
Щавель соленый натуральный	201
Пюре из щавеля и шпината	202
Щавель и шпинат натуральные	202
Зелень замороженная	202

Смесь сушеных кореньев	203
Сушеные овощи для овощных и мясных супов	203
Сушеная смесь для рыбных блюд	204
Овощи соленые	204
Овощи квашеные	205
Лук-шалот маринованный	206
Лук-севок маринованный	206
Фрукты, ягоды, бахчевые	207
<i>Характеристики фруктов и ягод</i>	<i>207</i>
<i>Хранение фруктов и ягод</i>	<i>220</i>
<i>Компоты</i>	<i>226</i>
Компот из абрикосов	231
Компот из абрикосов ускоренным способом	232
Компот из половинок абрикосов	232
Компот из абрикосов и вишни	233
Компот с медом	233
Компот из айвы японской	233
Компот из алычи	234
Компот из алычи (ускоренный способ)	234
Компот из ананасов	235
Компот из брусники	235
Компот из брусники с яблоками или грушами	235
Компот из брусники по-чешски	236
Компот из винограда	236
Компот из вишни	237
Компот из вишни и черноплодной рябины	237
Компот из голубики и черной смородины	238
Компот грушевый	238
Компот грушевый особый	239
496 Компот грушевый (ускоренный способ)	239

Компот грушево-алычовый (грушево-сливовый)	240
Компот из груши и айвы японской	240
Компот грушевый с ягодным соком	240
Компот грушевый с медом	241
Компот из ежевики	241
Компот из клубники (способ 1)	241
Компот из клубники (способ 2)	242
Компот из клубники (способ 3)	242
Компот из лесной земляники	243
Компот из кизила	243
Компот клюквенный	243
Компот клюквенный (ускоренный способ)	244
Компот из костяники с яблоками	244
Компот из костяники	245
Компот из зрелого крыжовника	245
Компот из крыжовника (ускоренный способ)	245
Компот из крыжовника без сахара	246
Компот крыжовенно-смородиновый	246
Компот крыжовенно-вишневый	246
Компот из малины	247
Компот из облепихи	247
Компот облепихово-яблочный (грушевый)	247
Компот облепихово-сливовый	248
Компот из рябины	248
Компот рябиново-яблочный (грушевый)	249
Компот из черноплодной рябины	249
Компот сливовый с черноплодной рябиной	249
Компот из яблок и черноплодной рябины	250
Компот из черноплодной рябины и малины	250
Компот из сливы Ренклюд	251
Компот из сливы Мирабель	251
Компот из слив темных сортов	252
Компот сливово-грушевый	253
Компот из красной смородины (способ 1)	253

Компот из красной смородины (способ 2)	254
Компот из черной смородины (способ 1)	254
Компот из черной смородины (способ 2)	255
Компот из черной смородины (способ 3)	255
Компот черешневый	256
Компот из черники	256
Компот из яблок летних сортов	257
Компот из яблок осенних и зимних сортов	257
Компот из яблок (ускоренный способ)	258
Компот из райских яблок	258
Компот из яблок с пряностями	259
Компот из печеных яблок	259
Компот из яблок в собственном соку	260
Компот из яблок с вишней	260
Компот из яблок с ревенем	260
Компот из яблок с клубникой	261
Компот-ассорти (способ 1)	261
Компот-ассорти (способ 2)	262
Яблоки в смородиновом соке (без сахара)	262

Фрукты и ягоды натуральные, консервированные с сахаром

<i>и без сахара</i>	263
Абрикосы в собственном соку	263
Абрикосы в яблочном пюре	263
Абрикосы в собственном соку по-словацки	264
Абрикосы в собственном соку натуральные	264
Брусника в собственном соку	265
Приправа бруснично-яблочная	265
Вишня в собственном соку с сахаром	266
Вишня в собственном соку без сахара	266
Вишня натуральная в сахаре	267
Груша по-чешски	267
Груша натуральная в собственном соку	268
498 Груша в фруктовом (ягодном) пюре	268

Груша в яблочном пюре	269
Груша в яблочном желе	269
Груши и яблоки в сахаре	270
Клубника с сахаром	270
Клубника в собственном соку	271
Клубника с красной смородиной	271
Земляника лесная с сахаром	272
Клюква с сахаром	272
Клюква в собственном соку	272
Клюква натуральная стерилизованная	273
Крыжовник с сахаром	273
Крыжовник дробленый	274
Крыжовник в собственном соку	274
Крыжовник натуральный пастеризованный	275
Облепиха, протертая с сахаром	275
Слива натуральная стерилизованная без косточек	276
Слива натуральная стерилизованная с косточками	276
Слива в собственном соку без сахара	276
Слива в собственном соку с сахаром	277
Слива в яблочном пюре	277
Черная смородина натуральная	278
Черная смородина с сахаром (способ 1)	278
Черная смородина с сахаром (способ 2)	278
Черная смородина в собственном соку	279
Черешня натуральная	279
Черешня без косточек	280
Черешня в собственном соку	280
Черника с яблоками	280
Черника натуральная с сахаром	281
Черника натуральная в собственном соку без сахара	281
Шинкованные яблоки в собственном соку	282
Яблоки дольками в сиропе	282
Яблоки натуральные без сахара	283
Малина в собственном соку без сахара	283
Малина натуральная с сахаром	283

Малина в собственном соку с сахаром	284
Малина, консервированная с черносмородиновым соком	284
Красная смородина в собственном соку	285
Заготовка для пирогов из любых фруктов и ягод	285
Сырые фрукты и ягоды с сахаром	286
Брусника, протертая с сахаром	286
Брусника в сиропе	286
Голубика, протертая с сахаром	287
Клубника, протертая с сахаром	287
Клюква, протертая с сахаром	287
Малина дробленая с сахаром	288
Рябина, протертая с сахаром	288
Облепиха, протертая с сахаром	289
Черная смородина, протертая с сахаром	289
Черная смородина цельная	289
Черника, протертая с сахаром	290
Клюква, протертая с сахаром	290
Клюква натуральная в сахаре	291
Фруктово-ягодное пюре	291
Пюре из абрикосов	292
Пюре абрикосово-яблочное	293
Пюре облепихово-яблочное (способ 1)	293
Пюре облепихово-яблочное (способ 2)	294
«Холодное» пюре из черной смородины с сахаром	294
Пюре черносмородиновое с сахаром	295
Пюре черносмородиновое натуральное	295
Пюре из черники с сахаром	295
Пюре из яблок	296
Приправа из яблок и рябины	296
Пюре яблочно-земляничное (яблочно-малиновое или яблочно-сливовое)	297
500 Лаваш из алычи	297

<i>Соки, сиропы</i>	298
Сок абрикосовый с мякотью без стерилизации	302
Сок абрикосовый с мякотью	303
Сок из айвы японской	303
Сироп из айвы японской	304
Сок брусничный натуральный	304
Сироп виноградный	305
Бекмес (виноградный мед)	305
Сок вишневый натуральный	306
Сок вишневый с сахаром (способ 1).....	306
Сок вишневый с сахаром (способ 2).....	307
Сок вишнево-яблочный	307
Сок из вишневый мезги	307
Сок вишневый с мякотью	308
Сок клубничный с мякотью	308
Сок клубничный, извлеченный с помощью соковарки ..	309
Сок клубничный натуральный	309
Сироп клубничный (способ 1)	309
Сироп клубничный (способ 2)	310
Сироп клубничный (способ 3)	310
Сок клюквенный натуральный	311
Сок клюквенно-яблочный	311
Сок клюквенный с мякотью	312
Сироп клюквенный	312
Сок клюквенно-грушевый с мякотью	312
Сок крыжовенный с мякотью	313
Сок крыжовенный	313
Сироп из лимонов	314
Сок малиновый натуральный	314
Сок малиновый с сахаром	315
Сок малиново-яблочный	315
Сироп малиновый (способ 1)	315
Сироп малиновый (способ 2)	316
Сироп малиновый натуральный	316

Сироп малиновый по-чешски	317
Сироп малиновый по-болгарски	317
Сироп из ежевики	318
Сок облепиховый	318
Сок облепихово-яблочный	318
Сок из ревеня и клубники	319
Сок рябиново-яблочный	319
Сок рябиновый с мякотью	320
Сок сливовый с мякотью	320
Сок черносмородиновый с мякотью	321
Сок черносмородиновый натуральный	321
Сироп из черной смородины	322
Сок-ассорти	322
Сок из черешни натуральный	323
Сироп черешневый	323
Сок черничный	324
Сок черничный с мякотью	324
Сироп из черничного сока	324
Сок из черноплодной рябины с мякотью	325
Сок из черноплодной рябины с сахаром	325
Сок из черноплодной рябины и яблок	325
Сироп из черноплодной рябины	326
Сок яблочный	326
Сок яблочно-смородиновый	327
Сок яблочный с мякотью	328
Сок сборный	328
Пектиновая заготовка из крыжовника	329
Пектиновая заготовка из яблок	329
Пектиновая заготовка из черной смородины	330
<i>Варенье</i>	330
Варенье из целых абрикосов	333
Варенье из половинок абрикосов	333
502 Варенье из айвы японской (способ 1)	334

Варенье из айвы японской (способ 2)	334
Варенье из алычи	335
Варенье из ананасов с дыней	335
Варенье из брусники	336
Варенье из брусники с грушами	336
Варенье из брусники с яблоками	337
Варенье из винограда	337
Варенье вишневое с косточками	338
Варенье вишневое без косточек	338
Варенье из вишни по-украински	338
Варенье из голубики	339
Варенье грушевое	339
Варенье клубничное (способ 1)	340
Варенье клубничное (способ 2)	340
Варенье клубничное (способ 3)	341
Варенье из лесной земляники	341
Варенье-ассорти	342
Варенье клюквенное (способ 1)	342
Варенье клюквенное (способ 2)	342
Варенье клюквенное с яблоками	343
Варенье крыжовенное	343
Варенье крыжовенное по-польски	344
Варенье из крыжовника «Царское»	344
Варенье крыжовенное по-молдавски	345
Варенье крыжовенно-малиновое	345
«Холодное» варенье из крыжовника	346
Варенье из малины (способ 1)	346
Варенье из малины (способ 2)	347
Варенье из малины (способ 3)	347
Варенье из малины по-болгарски	347
Варенье из морозики	348
Варенье из костяники	348
Варенье из облепихи	349
Варенье из одуванчиков, или одуванчиковый мед	349
Варенье из ревеня (способ 1)	350

Варенье из ревеня (способ 2)	350
Варенье из рябины (способ 1)	351
Варенье из рябины (способ 2)	351
Варенье из мороженой рябины	352
Варенье из мороженой рябины на меду	352
Варенье из сливы (способ 1)	352
Варенье из сливы (способ 2)	353
Варенье из сливы (способ 3)	353
Варенье из черной смородины	354
Варенье из красной смородины	354
Варенье из черешни	354
Варенье из черешни без косточек	355
Варенье из черники	355
Варенье из черноплодной рябины с яблоками	356
Варенье из черноплодной рябины на соке из красной смородины	356
Варенье по-московски	357
Варенье яблочное	357
Варенье яблочное по-болгарски	358
Варенье из райских яблок	359
Варенье-желе	359
Варенье яблочное с черноплодной рябиной	360
Яблочный сыр	360
<i>Джем</i>	361
Джем абрикосовый	363
Джем абрикосовый по-словацки	363
Джем абрикосово-крыжовенный	364
Джем из брусники	364
Джем из брусники по-словацки	365
Джем из брусники со сливой	365
Джем из брусники с морковью (со свеклой)	366
Джем виноградный по-грузински	366
504 Джем вишневый	367

Джем вишнево-яблочный	367
Джем вишнево-смородиновый	367
Джем грушевый	368
Джем клубничный	368
Джем клубничный на яблочном соке	369
Джем клубничный на соке красной смородины	369
Джем из крыжовника	370
Джем из малины (способ 1)	370
Джем из малины по-польски	370
Джем из малины по-чешски	371
Джем из зрелых персиков	371
Джем из ревеня	372
Джем сливовый	372
Джем из черной смородины (способ 1)	372
Джем из черной смородины (способ 2)	373
Джем из черной смородины по-чешски	373
Джем из черешни	374
Джем из черники	374
Джем из черноплодной рябины	374
Джем из черноплодной рябины и айвы	375
Джем яблочный (способ 1)	375
Джем яблочный (способ 2)	376
Джем яблочный по-польски	376
Джем яблочно-грушевый (яблочно-сливовый)	377
<i>Конфитюр</i>	377
Конфитюр клюквенный	378
Конфитюр абрикосовый	378
<i>Желе</i>	379
Желе абрикосовое	380
Желе из айвы японской	381
Желе вишневое	381
Желе из брусники	381
Желе виноградное по-грузински	382

Желе из клубничного сока	382
Желе клубничное	383
Желе клюквенное	383
Желе из крыжовника	383
Желе из пектиновой заготовки	384
Желе малиновое	384
Желе облепиховое	384
Желе из рябины	385
Желе из сливы	385
Желе из красной смородины	386
Желе-ассорти с красной смородиной	386
Желе из красной смородины холодным способом	386
Желе из черной смородины	387
Желе из черной смородины холодным способом	387
Желе из черники	388
Желе из свежих яблок	388
Желе из яблочного сока	389
<i>Повидло</i>	389
Повидло из крупных и мелких абрикосов	390
Повидло брусничное	391
Повидло из брусники и яблок	391
Повидло из вишни	392
Повидло грушевое	392
Повидло грушево-яблочное	393
Повидло из клубники или лесной земляники	393
Повидло из малины	394
Повидло рябиново-яблочное	395
Повидло сливовое без сахара	395
Повидло сливовое с сахаром	396
Повидло чернично-яблочное (чернично-крыжовенное)	396
Повидло яблочное	397
Повидло яблочно-грушевое	397
506 Повидло-ассорти	397

<i>Мармелад</i>	398
Мармелад абрикосовый мягкий.....	399
Мармелад абрикосовый твердый.....	400
Мармелад абрикосово-морковный по-словацки	400
Мармелад из айвы японской.....	401
Мармелад из брусники	401
Мармелад из брусники и яблок	402
Мармелад из брусники и яблок по-словацки	402
Мармелад виноградный по-грузински	403
Мармелад виноградный с айвой	403
Мармелад вишневый мягкий (способ 1).....	403
Мармелад вишневый мягкий (способ 2).....	404
Мармелад вишнево-яблочный	404
Мармелад грушевый по-болгарски.....	405
Мармелад грушевый по-украински	405
Мармелад из дыни	406
Мармелад клубничный мягкий	406
Мармелад клубничный твердый	406
Мармелад клубнично-крыжовенный.....	407
Мармелад клюквенный.....	407
Мармелад из крыжовника	408
Мармелад из малины	408
Мармелад персиковый	409
Мармелад из рябины	409
Мармелад сливовый.....	410
Мармелад сливово-яблочный.....	410
Мармелад сливовый твердый.....	411
Мармелад из красной смородины.....	411
Мармелад-ассорти по-польски.....	411
Мармелад из черники	412
Мармелад из черники по-чешски	412
Мармелад яблочный	413
Мармелад яблочный с орехами	413
Мармелад яблочно-вишневый	414

Мармелад яблочно-малиновый	414
Мармелад-ассорти	415
<i>Пастила</i>	415
Пастила абрикосовая	416
Пастила из груши по-словацки	417
Пастила грушево-яблочная	417
Пастила из голубики	418
Пастила из калины	418
Смоква из земляники	419
Смоква рябиновая	419
Пастила из черной смородины	420
Пастила из яблок	420
<i>Цукаты</i>	421
Цукаты из абрикосов	422
Абрикосы вяленые	422
Цукаты из айвы японской	423
Цукаты из арбузных корок	423
Цукаты из вишни	424
Цукаты из дынных корок	424
Цукаты из рябины	425
Цукаты из сливы с орехами	426
Цукаты из черешни	426
Цукаты из яблок	427
<i>Сушеные фрукты и ягоды</i>	427
Сушеные абрикосы	428
Сушеная алыча	428
Сушеная вишня	429
Груши сушеные	429
Сушеная лесная земляника	430
Сушеная малина	430
508 Рябина сушеная	431

Сушеная слива	431
Сушеная черешня	432
Сушеная черника	432
Сушеная черноплодная рябина	433
Сушка яблок кружочками	433
Сушка яблок на солнце	434
<i>Замороженные фрукты, ягоды и бахчевые</i>	<i>435</i>
Абрикосы, замороженные с сахаром	435
Замороженные ягоды	435
Замороженный арбуз	436
Замороженная дыня	436
Клубника, замороженная с сахаром	437
Крыжовник замороженный	437
Крыжовник, замороженный с сахаром	438
Малина замороженная	438
Сок малиновый с мякотью замороженный	438
Облепиха замороженная	439
Слива, замороженная россыпью	439
Слива, замороженная в сиропе	439
Сок сливовый с мякотью замороженный	440
Пюре сливовое замороженное	440
Смородина, замороженная россыпью	440
Смородина, замороженная в сиропе	441
Черешня, замороженная в сахарном сиропе	441
Черника замороженная	442
Черника, замороженная с сахаром	442
Яблоки замороженные	442
Яблоки, замороженные с сахаром	443
Яблочное пюре замороженное	443
<i>Моченые фрукты и ягоды</i>	<i>444</i>
Моченая брусника	444
Моченый виноград	445
Груши моченые	445

Клюква моченая	446
Слива моченая	447
Яблоки моченые	447
Яблоки, моченные с медом	448
Яблоки, моченные по-польски	448
<i>Маринованные фрукты и ягоды</i>	<i>449</i>
Маринованный виноград	450
Вишня маринованная	450
Груши, маринованные по-польски	451
Крыжовник маринованный	451
Рябина маринованная	452
Слива маринованная	452
Слива маринованная острая	453
Красная смородина, маринованная в собственном соку	453
Черная смородина маринованная	454
Черника, маринованная по-чешски	454
Яблоки маринованные	455
Райские яблоки маринованные	455
Яблочный уксус по-чешски	456
Заготовка грибов впрок	457
<i>Свойства грибов</i>	<i>457</i>
<i>Азбука обработки грибов</i>	<i>458</i>
<i>Сушка грибов</i>	<i>459</i>
Сушка в русской печи	461
Сушка в духовом шкафу	462
Сушка над горячей плитой	462
Сушка в карусельных плодосушилках	462
Сушка на солнце	462
510 Хранение сушеных грибов	464

<i>Соление грибов</i>	464
Холодная засолка	465
Горячая засолка	467
Хранение соленых грибов	468
Рыжики пряные	469
Простой засол рыжиков	469
Засолка белых грибов, маслят, подберезовиков и подо- синовики	470
Засолка груздей и подгруздков по-алтайски	470
Туршия (соленье) из грибов	471
 <i>Маринование грибов</i>	 472
Первый способ	473
Второй способ	474
Хранение маринованных грибов	475
Маринованные белые грибы, подосиновики, подберезо- вики, маслята	475
Маринование рыжиков	476
Маринование горькушек	476
Маринование лисичек	477
Маринование сыроежек	477
 <i>Квашение грибов</i>	 478
 <i>Некоторые другие способы заготовки грибов впрок</i>	 480
Консервирование	480
Замораживание	480
Грибная вытяжка	481
Грибной экстракт	481
Грибной порошок	482
 <i>Правила предосторожности при заготовке грибов впрок</i> ..	 483
<i>Полезные советы</i>	485