



*Левина Л.Т.*

# КОНСЕРВИРОВАНИЕ

для ржавых чайников



# Любовь Тимофеевна Левина

## Консервирование для ржавых чайников

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25094127](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25094127)*

*Л.Т. Левина. Консервирование для ржавых чайников: АСТ; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-17-104198-4*

### Аннотация

У каждой хозяйки есть заветная тетрадь со своими рецептами домашних заготовок, которые бережно передаются, может, не одно поколение. У вас тоже есть заветные записи, которые вы ревниво охраняете от любопытных глаз? Знаю, есть. Но наступает момент, когда хочется что-то оставить миру. Пафосно, конечно, сказано, но близко к истине. Бабушки и дедушки, в основном бабушки, освоив «Компьютерный букварь для ржавых чайников», взялись за дело. Мы решили поделиться своими секретиками, и у нас набралось рецептов на целую книгу. Пользуйтесь! Наслаждайтесь! Очень удобно и супервкусно!

# Содержание

От автора	5
Предисловие	7
Правила заготовки впрок	12
Общие правила засолки	15
Приготовление	16
Выдержка из Вики-текста	18
Пряности	24
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Любовь Левина**

# **Консервирование для**

# **ржавых чайников**

© Левина Л. Т.

© ООО «Издательство АСТ»

# От автора

Мне 65 лет. Вот жду, когда пригодится на деле знание теоремы Лагранжа. Не, я не в претензии к великому учёному. Просто жизнь так стремительна, что учиться не успеваешь. Пятьдесят лет назад преподавали про счётные вычислительные машины. Кто бы мог подумать, что за полвека ЭВМ величиной с пятиэтажный дом уменьшится до карманных размеров и станет необходимым атрибутом повседневной жизни.

Вот и пришлось осваивать компьютер. А простенькое знание его эксплуатации уже пригодилось. В нашем «Клубе деловых старух DELOSTAR» мы сначала обучились работать на стационарном компьютере, потом на ноутбуке, а затем взялись за планшет. Это для молодёжи нет никакой разницы. А для нас есть. Поделились приобретённым опытом со сверстниками.

А как закрепить полученные знания? Правильно, выполнить практическое задание. Самой общей темой оказалась кулинария, вернее – зимние заготовки.

Каждому было дано задание: набрать текстовое сообщение либо со своим рецептом, либо с любым любимым.

И вот, бабушки и дедушки, в основном бабушки, освоив «Компьютерный букварь для ржавых чайников», взялись за дело. Насобирали рецептов на целую книгу. А заодно и за-

крепили свои знания в наборе текста и поиске информации. Книгу решили издать как наглядный пример того, что учиться никогда не поздно и что Интернет – это новое качество жизни пожилых людей.

Сейчас в Глобальной паутине есть рецепты на любой вкус, кошелёк и квалификацию. **Поэтому я удивилась только один раз, когда наш семейный рецепт, который передавался, что называется, из поколения в поколение и держался в относительном секрете, увидела сразу на нескольких страничках.** Так что тому, кто захочет уличить меня в плагиате, я облегчаю жизнь и сразу делаю ссылку на источник. Всё равно найдётся ещё, по крайней мере, пару миллионов подобных записей.

# Предисловие

*...на горячее щи из свежей капусты, небольшой горшок, да вчерашний суп разогреть велено, на холодное – полток солёный да сбоку две пары котлеточек, на жаркое – баранину да сбоку четыре бекасика, на пирожное – малиновый пирог со сливками.*

*Салтыков-Щедрин «Господа Головлевы»*

Включаю телевизор – каждая вторая программа про еду. Захожу в социальную сеть – каждая первая группа про еду. В книжных магазинах стеллажи ломаются от книг с кулинарными рецептами.

Пользуйся! Наслаждайся! Очень удобно. Двенадцатилетняя внучка виртуозно готовит всякую вкуснятину в мультиварке по рецептам из Интернета.

Но в стратегических случаях у каждой хозяйки есть заветная тетрадь со своими рецептами, которые бережно передаются, может, не одно поколение. Особенно это заметно по рецептам домашних заготовок на зиму.

Да, сейчас, слава богу, нет необходимости особо набивать погреб квашениями-соленьями. Если есть деньги, всё можно купить в магазине.

Но таких огурцов, какими меня угощала в селе Павловка Валентина Николаевна Грушина с ледяной самогонкой на

рябине, я никогда не пробовала. Нет таких в продаже.

Или солёные грузди. Моя мама угостила однажды новую соседку. Та забежала на минутку, она ей и дала в литровой банке. Соседка вышла за ворота, села на скамеечку и весь литр съела. Домой один гриб принесла на доньшке. На второй день оплошность была исправлена, и груздей дали вдоволь. Жалко, что ли? А вот рецептом делиться не стали.

У вас тоже есть заветные записи, которые вы ревниво охраняете от любопытных глаз? Знаю, есть. Но наступает момент, когда хочется что-то оставить миру. Пафосно, конечно, сказано, но близко к истине.

На занятиях нашего Клуба деловых старух мы решили поделиться своими секретиками, и у нас набралось рецептов на целую книгу. А знаете для кого?

Для дедушек!

Очень многие мои сверстники после выхода на пенсию вдруг проникаются любовью к кулинарии. Может потому, что женщина в своё время уже столько наварила, нажарила, натушила, напекла, что ей уже хочется, чтоб кто-нибудь поухаживал за столом. А кто ещё, как не собственный муж, который вышел на пенсию и не знает, куда приложить свои силы!

Значит это книга для дедушек. И не только для дедушек, но и для внучек.

«Не стану описывать кушаньев, какие были за столом!



Ничего не упомяну ни о мнишках в сметане, ни об утрибке, которую подавали к борщу, ни об индейке с сливами и изюмом, ни о том кушанье, которое очень походило видом на сапоги, намоченные в квасе, ни о том соусе, который есть лебединая песнь старинного повара...»

*Н. В. Гоголь «Повесть о том, как поссорились Иван Иванович с Иваном Никифоровичем»*

Вот какую картину я наблюдала в гипермаркете накануне Нового года. Молоденькая хорошенькая барышня растерянно ходила с пустой коляской посреди гастрономического изобилия. А её мужчина, кстати, лет на пятнадцать постарше, как можно корректнее пытался донести до неё мысль о том, что она женщина, хозяйка и что он дал ей денег для того, чтоб она организовала хороший стол для гостей. А точнее, сама приготовила, сварила, испекла, потушила, нажарила.

Как заправская бабка со скамеечки в пятиэтажке, я не смогла пропустить этот момент и постаралась донаблюдать до финала разыгрывающуюся трагедию под названием – перефразируя Маяковского – «Любовная лодка разбилась о кухонный стол».

Сколько беспомощной ненависти было в глазах у незадачливой хозяйки! Но я не решилась предложить свою помощь. Меня ведь об этом никто не просил. На дне коляски лежала бутылка дорогущего алкоголя, копчёная колбаса и... чипсы.

А народ вокруг затаривался кто во что горазд, на свой вкус и размер кошелька: вырезка и куриные крылышки, сливоч-

ное масло и маргарин, буженина и копчёные рёбрышки, живой осётр и мойва, красная икра и щучья, хлеб, свежее тесто, салатные полуфабрикаты, сыр, молоко, майонез, фарш, лавашики, мороженые креветки, конфеты, ананасы, бананы, свежая капуста, орехи, сухофрукты, картофель, морковь, свёкла. Словом, всё, из чего толковая хозяйка может сделать превосходный праздничный обед или ужин.

Я не знаю, чем кончилась эта печальная история. Мне было немножко жаль эту наивную девочку, которая наконец-то поняла, что путь к сердцу мужчины лежит ещё и через желудок, а не только через что-то другое. И, прощу прощения, испытывала некоторую долю злорадства по отношению к молодящемуся бой-френду, который только сейчас понял, что красивая глупенькая куколка мало пригодна в хозяйстве и не погорячился ли он...

Ну, это уже мои домыслы, но они натолкнули меня вот на какие размышления. Я посоветовалась в своём «Клубе деловых старух», и мы решили написать эту книгу ещё и для внучек.

Я хочу поблагодарить:

- Литонову Татьяну Михайловну,
- Вирясову Галину Михайловну,
- Данилову Людмилу Юрьевну,
- Рафальскую Людмилу Георгиевну,
- Горшкову Нину Аркадьевну,
- Вирясову Татьяну Александровну

за то, что вместе со мной они принимали участие в её создании.

Это они поделились своими записями, что-то отыскиали в Интернете, что-то своё набрали. Но с заданием по демонстрации первоначальных навыков по работе с текстом и поиском информации в сетях они справились.

*АНЕКДОТ.*

*На курсах кулинарии разговаривают две домохозяйки:*

*– Представляешь, мой муж за полгода похудел на 9 килограммов!*

*– Ох! Стыдоба-то какая!*

# Правила заготовки впрок

...Вошел: и пробка в потолок,  
Вина кометы брызнул ток;  
Пред ним roast-beef окровавленный,  
И трюфли, роскошь юных лет,  
Французской кухни лучший цвет,  
И Страстбурга пирог нетленный  
Меж сыром лимбургским живым  
И ананасом золотым.

*А. С. Пушкин, «Евгений Онегин»*

Моя бабушка говорила: «Была бы курочка – сварит и дурочка!»

Это правда. При сегодняшнем изобилии не хочется вспоминать про талоны и бесконечные очереди на всё. Про то, как мужу и зятю два года на предприятии не платили зарплату. Старшая дочь – кормящая мама, младшая – подросток. Внучка только родилась. Вот уж где был разгул фантазии при приготовлении обеда на одну учительскую зарплату! Ничего, выжили! Возможно, что это была тренировка в преддверии пенсионной жизни. Тоже ведь особо омаров не поешь.

Вспомним старый проверенный способ российского выживания – это заготовка впрок. Домашнее консервирование: засолка, квашение, маринование, сушка.

*Домашний посол бывает двух видов: сухой и не сухой.*

Сухой домашний посол заключается в банальном пересыпании измельченного сырья солью. И соли в данном случае надо брать много. Таково одно из двух основных условий сохранности консервируемого этим способом растительного сырья.

Второе условие домашнего консервирования при засолке – заготовка сразу же ставится на хранение в холодное место. Если этого не делать, заготовка может испортиться.

Домашнее консервирование – квашение, засолка, мочение, маринование.

В данном способе домашнего консервирования предусматривается использование рассола (водного раствора соли определенной концентрации). Мочение – способ, которым обычно консервируют ягоды и фрукты.

Как и при засолке овощей, их заливают рассолом, приготовленным с меньшим содержанием соли или вовсе без нее, а чаще с добавлением сахара или меда.

Тару и инвентарь для домашнего консервирования также нужно правильно подготовить и обязательно обдать кипятком или прокипятить. Еще в домашнем консервировании понадобятся так называемые пряно-вкусовые добавки.

Традиционно в соленья добавляют лавровый лист, душистый перец, семена горчицы, укропа, кориандра, тмина и сельдерея, а также прочие хорошо известные пряности.

Кроме того, большую службу в деле совершенствования

вкуса и аромата твоих солений сослужат такие хорошо знакомые травки, как укроп, эстрагон (тархун), базилик, чабер, сельдерей, причем как свежие, так и сушеные.

Кроме трав в домашние соленья принято добавлять листья вишни, черной смородины, дуба, винограда, грецкого ореха и хрена.

Впрочем, креативно настроенные консерваторы используют для своих солений и другие пряные растения: бархатцы, мяту, майоран, чебрец, розмарин, любисток.

# Общие правила засолки

Самым распространённым способом сохранения овощей впрок является засолка огурцов, помидоров, капусты.

Но прежде чем заняться этим, нужно позаботиться о приобретении тары. Кроме так распространённых сейчас стеклянных банок можно использовать кадки, бочонки, глиняные горшки, эмалированные кастрюли и вёдра.

Кадки и бочонки берут дубовые, осиновые, буковые. Из-за резкого запаха нельзя для засолки использовать сосновые бочки.

# Приготовление

1. Начинаем с банок. Нужно их тщательно вымыть с помощью хозяйственного мыла и простерилизовать 15 минут после закипания.

Но можно и не стерилизовать, а просто обдать внутри кипятком, затем влить рюмочку водки, встряхнуть, так, чтоб вся внутренняя поверхность банки была смочена водкой. Вылить в очередную банку, а предыдущую прикрыть крышкой. И так все банки. Если проспиртованы все банки, а в последней осталось немного водки, можно её там и оставить.

2. Тщательно вымыть помидоры, огурцы, перец.

Перец очистить от семян, чтобы не одно зёрнышко ни попало в банку, иначе «сорвет». Огурцы, если они не только что сорваны с грядки, желательно замочить на несколько часов.

3. Плотно уложенные овощи со специями залить крутым кипятком.

Минут через 15 слить воду в кастрюлю, поставить на максимальный огонь, а банки в это время накрыть теми же металлическими крышками. Нужно будет добавить немного воды с запасом, т. к. она выкипает во время кипения и слива.

4. В кастрюлю добавить соль, сахар и прочее по рецепту для получения рассола.

5. Когда рассол сильно закипит, разлить его по банкам и



оставить на 15 минут. Затем снова слить и опять довести до сильного кипения.

6. Заливаем банки в третий раз по самое горлышко, добавляем уксус или лимонную кислоту. Сразу закатываем, переворачиваем и укутываем на 3 дня. Проверяем банки: если они не вздулись, можно переставлять в нужное место.

### *АНЕКДОТЫ.*

*– Дорогой, иди, я кашу приготовила.*

*– Из какой крупы?*

*– Из пельменей.*

*\* \* \**

*– Дорогой, сделай мне бутербродик, только ма-а-а-а-аленький.*

*– Обгрызёшь до нужных размеров.*

# Выдержка из Вики-текста

**«Маринование** – способ консервирования пищевых продуктов, основанный на действии кислоты, которая в определённых концентрациях (и особенно в присутствии поваренной соли) подавляет жизнедеятельность многих микроорганизмов. Также могут быть добавлены различные травы, растительное масло, лук и чеснок. Могут использоваться сладкие ингредиенты, такие как мед или сахар.

**Кислота** – используется для смягчения мяса и предохраняет от бактерий. Обычно используются: лимонный сок, сухое вино, фруктовые соки, уксус.

**Растительное масло** предохраняет мясо или рыбу от воздействия кислоты, а также в жирах хорошо растворяются ароматы различных специй. Можно взять любое растительное масло, например оливковое. Масло не должно иметь ярко выраженный вкус, чтобы не перебивать вкус приправ и мяса. Масло также предохранит мясо от пересыхания при дальнейшем приготовлении.

**Пряности и специи** – используются для ароматизации продуктов с невыраженным вкусом, таких как свинина или курица, идея придания дополнительных вкусовых оттенков.

При подготовке к маринованию продукты сортируют по качеству и размерам, моют, а во многих случаях также чистят и режут; затем маринуют в свежем виде (некоторые пло-

ды и ягоды) или предварительно проваривают (бланшируют), укладывают в тару и заливают маринадом, сваренным с добавлением сахара, пряностей, соли (для плодов без соли)».

## **Своя таблица мера весов**

### **Вода**

*1 ч. ложка – 5 г*

*1 ст. ложка – 20 г*

*1 стакан – 200 г*

### **Сахар**

*1 ч. ложка – 10 г*

*1 ст. ложка – 25 г*

*1 стакан – 180 г*

### **Соль**

*1 ч. ложка – 10 г*

*1 ст. ложка – 30 г*

*1 стакан – 200 г*

## Растительное масло

*1 ч. ложка – 5 г*

*1 ст. ложка – 17 г*

*1 стакан – 190 г*

Но в обиходе, даже если есть суперточные измерители объёма и веса, мы всё же пользуемся по старинке своими руками. Потому что на дачном участке весов может и не быть, а вот ложка, стакан и тем более щепотка всегда при нас. Естественно, они не несут в себе конкретной объективности, но многих вполне устраивает эта кулинарная система измерения. Конечно, продвинутые кулинары имеют кухонные или аптечные весы и занимаются лабораторными работами по приведению постного масла и чёрного перца к единой системе мер. А мы попробуем подойти к этому вопросу с точки зрения житейской действительности.

## По вкусу

Объективно совершенно неадекватная, но очень даже поварская мера, размер и количество которой определяются вкусовыми ощущениями. А они у всех разные и зависят от повара, способного гармонично сочетать кислое и сладкое, солёное и терпкое.

## **Капля**

Из школьного учебника физики мы помним, что это мера объёма жидкости сил поверхностного натяжения. Обычно в рецептах пишут: «Пара капель» – это значит две – три капли, или 3–5 мл.

## **Щепотка**

Количество соли или других специй, которые помещаются между кончиками трех пальцев – большого, указательного и среднего. Этот объем равен примерно одной трети объема ч. л. То есть для того чтобы отмерить 5 г соли, нужно три щепотки.

## **На кончике ножа**

Мера, сравнимая со щепоткой. Она позволяет аккуратно регулировать вкус. Такими объёмами отмеряются крепкие ядрёные приправы. Например, молотый перец, ванилин.

## **Чайная ложка (1 ч. л.)**

Это классический измеритель маленького объёма сыпу-

чих и жидких веществ без горки. Объём чайной ложки 5 миллилитров.

## **Столовая ложка (1 ст. л.)**

Это 3 чайные ложки. 18 миллилитров без горки, 18 граммов воды, 30 граммов соли.

## **Горсть**

6–10 чайных ложек, 1–2 столовые ложки. Короче, то, что помещается в ладонь, сложенную «лодочкой».

## **Пригоршня**

Это как горсть, только ладошки сложены вместе. 20–25 чайных ложек или полстакана.

## **Стакан**

200–250 мл: гранёный «мухинский» – 250, «по-рисочку» – 200.

## Жменька

Ладонь с пальцами, согнутыми так, чтобы ими можно было что-либо зачерпнуть, захватить или удержать что-либо насыпанное или положенное.

Короче, это синоним пригоршни.

## Ведро

Обычно за меру берут 10-литровое эмалированное ведро. Среднее ведро, 8 литров, это эмалированное ведро до ободочка.

## Пучок

Это букет растений, хорошо обхватываемый женской рукой, примерно 200 граммов.

*АНЕКДОТ.*

*Поздний вечер. Девушка в гостях у своего парня.*

*– Я хочу кушать, а у тебя пустой холодильник...*

*– Ну, потерпи до утра.*

*– А утром что будет?*

*– А утром ты уйдёшь на работу.*

# Пряности

*Они неплохо пообедали. К счастью (должны же быть утешения), Салли набрала в экспедицию массу вкусных приправ и снадобий, Клавдия была великим мастером китайской кухни, и как-то Салли говорила Павлышу, что их группа славится на всю Дальнюю разведку кулинарными изысками. А разнообразие и изысканность в пище в дальней экспедиции – это особый шик, недостижимый даже на большом корабле, потому что обычно повара идут по пути наименьшего сопротивления, подчиняясь инструкциям, написанным на обёртке сублимированных, консервированных и прочих полуфабрикатов. Надо иметь желание и воображение, чтобы превратить сухой суп из шампиньонов в сказочный соус к пышному бифштексу. Да и пышность бифштекса достигается лишь при высоко развитой интуиции: мгновением раньше, мгновением позже – и бифштекс превращается в стандартный кусок мяса, одинаковый на любом корабле или базе.*

**Кир Булычѳ «Посѳлок»**

Для чего нам столько специй? Особенно чеснока. Для вкуса? У всей еды с ним вкус чеснока. Или моя внучка все ест с майонезом. Так с ними и дрова мелко поруби – съесть можно.



Пряности – это продукты, придающие блюда особый аромат и вкус, а также способствуют подавлению

Кстати, из более полутора сотен известных пряностей, как правило, мы предпочитаем не более десятка.

Специи делятся на два класса: экзотические и местные.

Экзотические – это анис, ваниль, гвоздика, имбирь, корица, куркума, лавровый лист, мускатный орех, перцы, розмарин, шафран.

Наши родные специи – это пряные овощи и пряные травы: лук, чеснок, черемша, пастернак, фенхель, сельдерей, хрен, укроп, петрушка.

Самая распространенная и любимая пряность – это **перец**.

Разновидностей этой пряности достаточно много: перец черный, перец красный, белый и душистый.

Прекрасное сочетание этого продукта позволяет добавлять его практически во все блюда. «Так, например, перец черный добавляют даже в некоторые виды пряников. Он же является прекрасным антисептиком, в Индии это средство используют для «стимуляции» процесса памяти. Красный жгучий перец – популярен в мексиканской и бразильской кухне, но и многие другие кухни мира предпочитают сочетание этой пряности с рисом, мясом или даже сырами. В красном перце содержится целая группа витаминов, например, витамин С и Е, витамины группы В (В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>). Считается, что

красный «перчик» хорошо влияет на потенцию у мужчин; кроме того, настойку красного перца применяют как согревающее средство, а также в качестве растирания. Душистый перец обладает потрясающим ароматом и широко применяется в кулинарии, в том числе в выпечке».

**Лавровый лист.** Очень универсальная пряность, имеет изысканный аромат и деликатный привкус. Супы, маринады, мясные и рыбные блюда.

**Горчица.** Обладает приятным ореховым вкусом и острой, из этой пряности изготавливают множество разновидностей приправ. Не все знают, что существует два вида горчицы: желтая и черная. Большинству из нас хорошо знакома именно первая. А вот черная горчица славится своими «достижениями» в области нормализации обмена веществ.

**Гвоздика.** Это высушенные почки гвоздичного дерева. Его используют для приготовления сладких блюд, например пудингов и выпечки, а также при приготовлении соусов и маринадов.

**Корица.** «Ароматная пряность, без которой многие из нас не мыслят приготовления различных видов выпечки; некоторые добавляют корицу в компоты и варенья, а также в блюда с рисом; чудесно сочетается вкус этой пряности с яблоками и, кстати, с жирным мясом. Кроме того, в лечебных целях ее применяют как общеукрепляющее средство при заболеваниях сердца, а также как противовоспалительное при заболеваниях мочеполовых путей. Корица – это внутренний

слой коры «коричного» дерева, которое культивируется в Китае и Индии.»

**Ваниль.** Божественный аромат этой специи придает сладким блюдам некую изысканность. Получают эту ароматную пряность из стручков тропической орхидеи. Кстати, не путайте ваниль и ванилин, ванилин – синтетический заменитель натуральной ванили. Ваниль обычно растирают с сахаром и в таком виде добавляют в блюдо.

**Розмарин.** Со слегка хвойным запахом, он незаменим при приготовлении блюд из птицы или дичи. Не стоит добавлять розмарин в рыбу – это не только не придаст вкусу пикантности, но и попросту испортит блюдо. Не все знают, что розмарин и лавр – специи, взаимоисключающие друг друга, иными словами – либо розмарин, либо лавровый лист.

**Имбирь.** Пряный запах и слегка жгучий вкус делают его приятной добавкой к мясу, но и в кондитерском деле он очень популярен. В медицинских целях используют имбирный чай при простудных заболеваниях.

**Куркума.** Очень богата эфирными маслами и кроме кулинарных свойств (добавляют в блюда из риса, овощей, при приготовлении салатов и соусов) широко известна в косметологии. Известно, что куркума обладает выраженным антибактериальным действием, а также способствует очищению крови; ее добавляют в антибактериальные и очищающие маски и используют при лечении язвы желудка. Куркума с посконником – отличное средство для снижения холесте-

на.

**Мускатный орех.** Кондитеры и кулинары используют при приготовлении сладких блюд – десертов, выпечки, а также блюд из мяса и грибов. Этот плотный маслянистый орешек, предварительно натертый на терке если его пожевать, то он, избавляет от запаха алкоголя и табака, а если вдыхать эфирные масла мускатного ореха, то помогает при заложенности носа. Пряности возбуждают аппетит, улучшают вкусовые качества блюд, способствуют перевариванию и усвоению пищи. Приятного аппетита!

### **Но давайте про наши родимые...**

Материал из Википедии – свободной энциклопедии

**Чеснок** (лат. *Allium sativum*) – многолетнее травянистое растение; вид рода Лук семейства Амариллисовые (*Amaryllidaceae*) подсемейства Луковые (*Allioideae*), ранее помещался в самостоятельное, ныне упразднённое семейство Луковые (*Alliaceae*).

Популярная овощная культура у многих народов по всему миру, что объясняется острым вкусом и характерным запахом, связанным с наличием в составе растения органических сульфидов (тиоэфиров). Дольки луковицы («зубчики») используются в качестве посевного материала, употребляются в пищу (в сыром или приготовленном виде, как приправа). Листья, стрелки и цветоносы также съедобны в основном у молодых растений.

Чеснок широко используется в медицине благодаря анти-септическому действию.

**Черемша.** В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.

**Репчатый лук** – одна из важнейших овощных культур. Луковицы и листья используются в консервной промышленности, как приправа к салатам, винегретам, грибам, овощным и мясным блюдам, а также как пряно-витаминная закуска и вкусовая добавка к супам, соусам, подливкам, фаршам.

Чаще всего лук употребляется в сыром виде или поджаренным на сале или растительном масле до золотистого цвета. Сырой лук отлично дополняет колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с салом.

**Пастернак.** Употребляют как пряность. В кулинарии в основном используется корень пастернака, так называемый *белый корень*. Его варят, запекают в духовке, используют в салатах и зимних супах.

**Тмин.** Считается одной из самых почитаемых пряностей на Востоке. Эта специя известна человечеству уже много столетий. Тмин ценили и ценят до сих пор за вкусовые и це-

лебные свойства, которыми он обладает. Это действительно уникальное растение. Заправка для салата с тмином – одна из самых полезных для наших салатов.

Состав: оливковое масло – 150 г, сок лимона – 50 г сок из половины лимона, тмин – 1 ст. л. нагретого тмина.

Взбить венчиком. Настоять полчаса. Соус-заправка готова. Не солить. Лимон прекрасно заменяет и оттеняет вкус заправки.

**Фенхель.** Фенхель овощной по праву можно считать диетическим продуктом. В пищу употребляются нижние мясистые черешки, похожие на кочанчики, в них содержится большое количество витаминов и минеральных веществ, а также кумарины и флавоноиды. И еще у него есть одно замечательное полезное свойство – он снижает уровень холестерина в крови, а так же обеспечивает хороший тонус мускулатуры.

Фенхель овощной применяют в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам, его можно тушить, отваривать, употреблять в сыром виде; листья в свежем виде добавляют в различные салаты в качестве приправы, их можно сушить или замораживать. Вкус необычный, сладковатый, запах немного напоминает анис, но очень приятный.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.