

ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ



- Консервы из фруктов, ягод, овощей, грибов, мяса и рыбы
- Соления, квашения, мочения, маринады, варенья и джемы
- Заготовка продуктов высушиванием и замораживанием

Домашняя библиотека

Коллектив авторов

Р. Н. Кожемякин

Л. А. Калугина

Домашнее консервирование

**Серия «Домашняя
библиотека (Аделант)»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8360801

Домашнее консервирование: Аделант; Москва; 2010

ISBN 978-5-93642-238-6

Аннотация

Под консервированием понимают различные способы переработки продуктов питания, с помощью которых можно продлить сроки хранения и, соответственно, сроки потребления этих продуктов, а также изменить их вкус. Без консервирования никак не обойтись людям с приусадебными участками, на которых выращивают овощи и фрукты и разводят домашнюю живность. Многие осенью в сезон закупают по дешевым ценам овощи, ягоды и фрукты и обеспечивают свои семьи на всю зиму безопасными консервами без вредных добавок и химических веществ, которые так любит наша пищевая промышленность. К домашним способам консервирования

относятся высушивание, замораживание, соление, квашение, мочение, маринование, консервирование с помощью сахара и консервирование под действием высокой температуры. При всех способах консервирования создаются неблагоприятные условия для развития различных гнилостных микроорганизмов, приводящих к порче продуктов..

Содержание

Раздел 1	6
Подготовка сырья для консервирования	16
Раздел 2	18
Консервирование баклажанов	20
Баклажаны соленые	20
Баклажаны, квашенные с овощами	22
Баклажаны острые	23
Баклажаны, маринованные с овощами	24
Баклажаны, маринованные по-грузински	25
Баклажаны, маринованные по-молдавски	26
Баклажаны, маринованные с кореньями и чесноком	27
Баклажаны, консервированные с томатами	27
Баклажаны, консервированные с овощами	29
Закуска баклажанная	30
Икра баклажанная	33
Консервирование зеленого горошка, фасоли и других бобовых	37
Горошек зеленый сушеный	38
Стручки зеленого горошка сушеные	39
Горошек зеленый маринованный	39
Горошек зеленый соленый	40
Зеленый горошек консервированный	40

Стручки фасоли сушеные	42
Стручки фасоли замороженные	42
Фасоль зеленая соленая	42
Фасоль зеленая консервированная	43
Фасоль зеленая, консервированная в томатном соусе	44
Фасоль зеленая, консервированная с овощами	45
Фасоль зеленая маринованная	46
Фасоль зеленая, маринованная с овощами	48
Фасоль зеленая, маринованная с зеленью	50
Фасоль, консервированная с овощами	51
Консервирование кабачков	52
Кабачки соленые	53
Кабачки, соленные с чесноком	53
Кабачки маринованные	54
Кабачки, маринованные с мятой	55
Кабачки, маринованные по-средиземноморски	56
Кабачки, маринованные в масле	57
Кабачки, консервированные в масле	58
Кабачки, консервированные с томатами	58
Кабачки, консервированные с овощами	59
Кабачки, консервированные с рисом	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Домашнее консервирование

Автор: Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.Н

Раздел 1

Консервирование

Под консервированием понимают различные способы переработки продуктов питания, с помощью которых можно продлить сроки хранения и, соответственно, сроки потребления этих продуктов, а также изменить их вкус. Без консервирования никак не обойтись людям с приусадебными участками, на которых выращивают овощи и фрукты и разводят домашнюю живность. Многие осенью в сезон закупают по дешевым ценам овощи, ягоды и фрукты и обеспечивают свои семьи на всю зиму безопасными консервами без вредных добавок и химических веществ, которые так любит наша пищевая промышленность. Согласно теории великого русского ученого и врача Б.В. Болотова консервированные овощи, ягоды и фрукты являются целебными продуктами. Употребление овощей, подвергшихся ферментативному

брожению, т. е. квашеных, соленых и моченых, способствует увеличению в крови ферментов – пепсиноподобных веществ, которые, в свою очередь, запускают механизмы оздоровления и омоложения организма. А кислоты, образующиеся в результате молочно-кислого брожения, способствуют растворению всех вредных шлаков, которые затем без труда выводятся из организма. Такими же целебными свойствами обладают плодово-ягодные соки и маринованные, пропитанные уксусом, овощи, ягоды и фрукты.

К домашним способам консервирования относятся высушивание, замораживание, соление, квашение, мочение, маринование, консервирование с помощью сахара и консервирование под действием высокой температуры. При всех способах консервирования создаются неблагоприятные условия для развития различных гнилостных микроорганизмов, приводящих к порче продуктов.

Самый простой и древний способ консервирования – высушивание. При высушивании происходит удаление влаги из сырья, а отсутствие достаточного количества влаги тормозит жизнедеятельность микроорганизмов. Высушенное сырье прекрасно сохраняется в герметично закрытой таре в сухих помещениях. Остаточная влага в овощах должна быть не выше 14 %, во фруктах – не выше 22 %. Для сушки используются самые разнообразные продукты и их части. Например, можно высушивать очистки яблок и груш или жмых, оставшийся после отжима сока. Высушивание является прекрас-

ным способом сохранения фруктов, некоторых ягод и овощей, кореньев, зелени и грибов. Сушат сырье, как правило, в тени в сухих и хорошо проветриваемых помещениях как в подвешенном состоянии, так и на лотках, столах и стеллажах. Более ускоренный способ высушивания – сушка в русской печи или духовке, в специальных сушильных шкафах. Небольшие количества сырья можно быстро и качественно высушить в микроволновой печи. Для высушивания подходит только качественное и полностью созревшее сырье. Перед сушкой сырье необходимо тщательно промыть, нарезать и подвялить. Для подвяливания подготовленное сырье нужно тонким слоем разложить на чистом столе, лотке или противне и выдержать на воздухе несколько часов. Подвяленное сырье поместить для просушки в печь или духовку, разложив на противнях тонким слоем. Зелень хорошо высушивать в пучках. Для этого небольшие пучки предварительно подвяленной зелени подвешивают в сухом затененном и хорошо проветриваемом помещении и сушат в естественных потоках воздуха.

Для просушки в русской печи ее необходимо протопить, через 1,5–2 часа после окончания топки печь вымести, постелить в ней слой соломы, на солому тонким слоем поместить подготовленное сырье, заслонку печи нужно оставить приоткрытой для выхода влажного воздуха. Сушат в таких печах обычно в 2–3 приема. При этом получают продукты великолепного качества с тонким ароматом пшеничной или

ржаной соломы. За неимением соломы можно сушить сырье и на ситах, помещая их в печь на специальных подставках. Хранить высушенное сырье нужно в герметически закрытых банках или коробках в сухом и темном помещении.

В современных условиях широко распространено замораживание. Замораживать можно абсолютно любое качественное сырье. Этот процесс, также как и высушивание, прост и не трудоемок. В бытовых холодильниках предварительно подготовленное сырье подвергается быстрому и равномерному замораживанию при температуре минус 18–25 градусов. Для этого подготовленное сырье раскладывают в один слой на противне или подносе и помещают в специальный отсек морозильной камеры и замораживают согласно инструкции холодильника. После того как продукты заморозятся, их пересыпают в пакеты из пищевой пленки и плотно завязывают. Хранение замороженных продуктов проводится также при низких температурах в течение нескольких месяцев. Замороженные овощи, фрукты, ягоды, грибы и зелень практически сразу подвергаются кулинарной обработке в замороженном виде, без предварительного оттаивания. Если продукт нужно предварительно разморозить, его следует положить на нижнюю полку холодильной камеры, где температура не выше +4 градуса и выдержать там до полной его разморозки. При таком способе размораживания наблюдается минимальная потеря в продукте сока и питательных веществ. Подготовка сырья к замораживанию заключается в

отборе качественного и зрелого сырья, его предварительной, тщательной мойке и обсушивании полотенцем или на воздухе. Запрещается повторное замораживание ранее размороженных продуктов!

Соление, квашение и мочение можно объединить в один способ, поскольку основными консервирующими веществами в этих процессах является добавляемая поваренная соль и молочная кислота, образующаяся в продуктах в результате молочнокислого брожения. Растительное сырье содержит в своем составе сахара, а также значительное количество молочнокислых бактерий. Попадая в благоприятные условия, молочнокислые бактерии начинают бурную деятельность по разложению сахаров с образованием молочной кислоты. Наиболее активно проходит ферментация при температуре от +15 до +22 градусов. Хранятся такие консервы в холодном месте при температуре не выше +4 градуса в течение нескольких месяцев. При этом продукты должны быть полностью помещены в рассол, что достигается с помощью размещенного сверху гнета, вес которого должен составлять около 10 % от веса всех уложенных в тару продуктов.

При мариновании консервирующим веществом является добавляемая уксусная кислота в виде столового уксуса или пищевой уксусной эссенции, которая препятствует жизнедеятельности микроорганизмов и порче продуктов. Кроме того, в состав маринадов входят обычно соль и сахар, а также пряности, которые тоже обладают консервирующими свой-

ствами.

Для соления, квашения, мочения и маринования в качестве тары широко используются бочки из деревьев лиственных пород, керамические и глиняные горшки, стеклянные банки и эмалированная посуда. Перед использованием всю тару необходимо тщательно промывать каустической или кальцинированной содой. Для мытья бочек берут на 10 л воды 25 г каустической или 60 г кальцинированной соды. В бочку наливают доверху соответствующее количество кипящей воды, добавляют рассчитанное количество соды, перемешивают и выдерживают 20–30 минут. Затем содовый раствор сливают, бочки тщательно промывают холодной водой и высушивают, а непосредственно перед закладкой продукции очень тщательно ошпаривают кипятком. Остальную тару также тщательно промывают содой, споласкивают большим количеством воды и высушивают.

Для ягод и фруктов, реже для овощей, применяется консервирование с помощью высокой концентрации сахара. Так варят варенье, джемы, повидло.

Наиболее эффективным методом консервирования, при котором продукты сохраняют свой естественный вид, а также имеют и более длительный срок хранения, является консервирование под действием высокой температуры. При нагревании консервов до температуры 80–100 градусов в течение некоторого времени большинство микробов погибает. А использование герметично закрывающейся посуды пре-

пятствует дальнейшему попаданию микроорганизмов в консервы. Для такого консервирования широко применяются отечественные стеклянные банки объемом 0,5 и 1,2,3 литра. Для домашнего консервирования удобнее применять банки с диаметром горлышка 82 мм. Закрываются банки жестяными крышками с резиновыми кольцами, внутренний слой таких крышек покрыт кислотоустойчивыми веществами. Закатываются жестяные крышки ручными обкаточными машинками.

Широкое распространение получили специальные стеклянные банки со стеклянными крышками и металлическими зажимами. Эти банки с крышками предназначены для многократного использования.

Более стойкие при хранении консервы, такие как варенье, повидло, конфитюры и джемы можно закрывать полиэтиленовыми крышками, не обеспечивающими герметичность или использовать импортные банки с винтовыми крышками при условии, что крышки не повреждены.

Стеклянные бутылки, используемые для хранения соков, можно укупоривать корковыми либо полиэтиленовыми пробками, а сверху заливать сургучом, парафином или смолой. Перед консервированием тару и крышки необходимо хорошо промыть и простерилизовать. Для промывки стеклянных банок и бутылок также используется каустическая или кальцинированная сода. После того как посуда и крышки будут тщательно промыты содой, их необходимо также

тщательно сполоснуть горячей водой. Затем стеклянную посуду стерилизуют над паром – устанавливают банку горловиной вниз на кипящий чайник или на специальную подставку над кастрюлей с кипящей водой. Выдерживают над паром 25–30 минут. Можно стерилизовать и в духовых шкафах при температуре 100 градусов в течение двух часов, устанавливая чистые банки горлышком вверх. Пробки, стеклянные и жестяные крышки с резиновыми прокладками также моют содой, тщательно ополаскивают и стерилизуют в кипящей воде в течение 15 минут с момента закипания воды.

Подготовленное сырье укладывают в стерильную тару, заливают соответствующей горячей заливкой, накрывают стерильной жестяной крышкой и ставят в сосуд (кастрюлю) с теплой водой, на дно которого помещена деревянная подставка. Уровень воды в сосуде должен соответствовать уровню содержимого банки. Сосуд с водой нагревают до 85–95 градусов и выдерживают при такой температуре определенное время, указанное в рецепте. Заданную температуру необходимо поддерживать нагреванием. Если для консервирования применяются банки со стеклянными крышками, то такие заполненные банки перед нагреванием закрывают стеклянными крышками, прижимают зажимами, полностью погружают в сосуд с теплой водой и выдерживают необходимое время при тех же температурах. В обоих случаях этот процесс называется пастеризацией. Таким способом консервируют ягоды, фрукты и овощи с достаточным содержанием

органических кислот, а также легко разваривающиеся консервы.

Если консервируемая продукция содержит незначительное количество кислоты, то лучше применять метод стерилизации, т. е. банки с консервами помещают в сосуд с теплой водой, нагревают воду до 100 градусов, т. е. до кипения, и выдерживают в кипящей воде определенное время, после этого банки вынимают и сразу закатывают. Банки со стеклянными крышками также вынимают и снимают зажимы. Для удобства выемки горячих банок из кипящей воды применяются специальные щипцы.

Существует еще один способ стерилизации – способ многократной горячей заливки. Этим способом стерилизуют в основном фрукты. В предварительно простерилизованные банки плотно укладывают сырье, заливают кипящим сиропом, иногда кипящей водой, банку накрывают прокипяченной стерильной крышкой и выдерживают несколько минут, затем жидкость сливают, еще раз доводят до кипения и вновь заливают уложенное сырье и выдерживают несколько минут. Такую операцию проводят обычно 3 раза, реже 2 раза, для надежности можно провести горячую заливку 4 раза. Уксус добавляют при последней заливке. Часто, чтобы продлить процесс стерилизации, закатанные банки выдерживают под плотным одеялом до их полного охлаждения. После закатывания консервов банки необходимо перевернуть вверх дном и выдерживать в таком положении до их полного остывания.

Таким способом проверяется герметичность закатанных банок.

Применяя все методы стерилизации, необходимо учитывать возможную скрытую опасность развития очень тяжелой инфекции, называемой ботулизмом. Если недостаточно промыты исходные продукты или стеклянная тара и крышки, а также нарушен технологический режим стерилизации банок, крышек и готовых консервов, то велика опасность такой инфекции, которая будет незаметно развиваться в отсутствии кислорода в герметически закрытой банке. Причем, визуально ее определить невозможно. Очень опасен токсин, который выделяется этими микроорганизмами. Во избежание подобных последствий при таком способе консервирования, особенно слабокислых продуктов, нужно обязательно добавлять в консервы дополнительное количество кислоты – лимонную, виннокаменную или уксусную. Кислая среда является в данном случае дополнительным барьером, препятствующим развитию ботулизма. Уксус добавляют в самом конце варки сырья или при последнем нагревании маринада, т. к. уксус при нагревании очень быстро улетучивается.

Подготовка сырья для консервирования

Сырье для консервирования должно быть зрелым и качественным. Отбраковывают все гнилые, больные и помятые экземпляры. Затем отобранное для консервирования сырье тщательно промывается в холодной воде с применением щеток. Травы и зелень также сортируют, удаляют пожелтевшие и увядшие части, погружают в холодную воду и выдерживают в воде 1–2 часа. За это время песок, земля и посторонние примеси осядут на дно. Потом зелень и другое сырье прополаскивают в проточной холодной воде и обсушивают полотенцем или на воздухе. Затем сырье режут на части, рубят или консервируют целиком.

Очень часто на стадии подготовки сырья применяется процесс бланширования, т. е. сырье погружается на несколько минут в кипяток, а после охлаждается под струей холодной воды. При бланшировании в поверхностных слоях продукта разрушаются ферменты и увеличивается проницаемость оболочек, что дает возможность, во-первых, сохранить цвет продукта, а во-вторых, маринады, рассолы и сахарный сироп будут глубже проникать в ткани продукта, что обеспечит более высокое качество консервов. Для бланширования удобно пользоваться специальными сетчатыми корзинами.

Но бланширование имеет один недостаток – часть полезных растворимых веществ сырья переходит в воду, поэтому нужно строго соблюдать время бланширования, а воду, в которой выдерживалось сырье, по мере возможности нужно в дальнейшем использовать для приготовления рассола, маринада или сиропа. Или использовать для дальнейшей обработки сырья.

В книге представлены также рецепты консервирования продуктов животного происхождения. Хотя консервирование продуктов этой группы и не является сейчас особенно актуальным, но тем не менее некоторые люди на своих подворьях занимаются разведением сельскохозяйственных животных и птиц и, следовательно, имеют излишки таких продуктов. Этим разделом книги могут заинтересоваться рыбаки и просто хозяйки, желающие удивить своих домашних закусками и консервами с несколько иным, нестандартным вкусом.

Раздел 2

Консервирование овощей

Чаще всего овощи подвергают ферментативному брожению, т. е. солят, квасят и мочат. Широкое распространение получило маринование и консервирование с помощью высокой температуры. Высушивание применяется редко. В последнее время овощи часто подвергают заморозке – это самый удобный и наименее трудоемкий метод. Замороженные овощи можно долго хранить при низких температурах.

При консервировании овощей применяют различные пряные травы и специи, а также растительное масло. Пряные травы можно использовать не только в свежем, но и в сушеном виде, для этого их необходимо брать в 5–6 раз меньше, чем свежих. Растительное масло лучше использовать рафинированное.

Для консервирования маринованных овощей удобно пользоваться специальными банками со стеклянными крышками, в комплект которых входят и стальные зажимы для закрепления крышек во время стерилизации. Поскольку уксусная кислота улетучивается при нагревании, то при стерилизации в герметично закрытых банках она полностью сохранится. Все консервированные в стеклянных банках овощи нужно обязательно хранить в прохладном темном месте,

поскольку на свету все витамины и биологически активные вещества будут быстро разлагаться и такие консервы пользы не принесут. Консервированные маринованные овощи можно хранить в темном месте при комнатной температуре.

Некоторые овощи, такие как помидоры, щавель, ревень содержат много кислоты, поэтому при их консервировании в натуральном виде дополнительно кислоту можно не добавлять. Другие овощи – горошек, фасоль, морковь – не содержат в своем составе кислот, поэтому при их консервировании в натуральном виде обязательно надо добавлять кислоту – уксусную, лимонную или консервировать с кислыми соками – томатным, яблочным и т. д.

Консервирование баклажанов

Баклажаны содержат довольно большое количество растительных белков, пищевых волокон, витаминов и микроэлементов. Благодаря наличию в них значительного количества биологически активных веществ и большого разнообразия микроэлементов эти плоды обладают лечебным действием. В первую очередь, за счет содержания фолиевой кислоты и большого спектра микроэлементов баклажаны заметно снижают уровень холестерина в крови, препятствуя его отложению в стенках кровеносных сосудов. Пищевые волокна баклажанов способствуют очищению и оздоровлению кишечника. Благоприятное соотношение калия и натрия в этих целебных плодах нормализует водный баланс в организме, удаляет излишки воды и снимает отеки. В сыром виде баклажаны в пищу не употребляются. Их можно жарить, запекать, консервировать. Блюда из баклажанов являются диетическими, они легко усваиваются и рекомендуются пожилым и полным людям, особенно с нарушением сердечно-сосудистой системы и атеросклерозом.

Баклажаны соленые

Вариант 1

Компоненты

Баклажаны – 5 кг Соль – 120 г Чеснок – 3 головки Зелень петрушки и эстрагона – по 100 г

Подготовить посуду для соления. При наличии погреба лучше взять деревянную бочку.

При отсутствии погреба – стеклянную или эмалированную посуду.

Баклажаны хорошо промыть, обсушить на воздухе или полотенцем, разрезать пополам.

Зелень нашинковать кусочками в 3–4 см. Очищенный чеснок мелко нарезать. Половинки баклажанов сложить в посуду слоями, присолив их разрезы и пересыпая каждый слой баклажанов солью, чесноком и зеленью. Подготовленные таким образом баклажаны полдня выдержать в комнате. Как только выделится сок, на баклажаны положить гнет и оставить в комнате для прохождения молочно-кислого брожения еще на полторы-две недели. После этого баклажаны поместить в холодильник или погреб с температурой не выше +5 градусов.

Вариант 2

Компоненты

Баклажаны – 5 кг Соль – 200 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Баклажаны нарезать кружочками и сложить слоями в посуду для соления. Каждый слой баклажанов переложить мелко рубленой зеленью и посыпать солью. Сверху положить деревянный кружок и поставить на него гнет. Выдержать при

комнатной температуре 7–8 дней и вынести на холод. Примерно через месяц баклажаны будут готовы к употреблению.

Баклажаны, квашенные с овощами

Компоненты

Баклажаны – 5 кг Чеснок – 3 головки Перец красный жгучий – 2 шт. Морковь —1 кг Перец сладкий – 5–6 шт. Корешки петрушки – 200 г Зелень петрушки – 100 г Зелень сельдерея -3-4 пучка Масло растительное – 0,5 л Соль – 150 г

Баклажаны тщательно промыть, обрезать плодоножки и разрезать вдоль, не дорезая до завязи примерно 2,5–3 см. Подготовленные таким образом баклажаны отварить в соленой воде примерно 30 минут. Затем отваренные баклажаны осторожно вынуть и положить под небольшой гнет на 3 часа, для того чтобы стекла вода.

Зелень сельдерея хорошенько промыть и бланшировать 5 минут, после этого вынуть, положить в дуршлаг и дать стечь воде.

Почистить и истолочь чеснок. Жгучий перец очень мелко нашинковать, предварительно удалив семена. Морковь и корешки петрушки почистить, нашинковать и обжарить в масле до полуготовности, добавив нашинкованный сладкий перец. В обжаренные овощи добавить мелко нашинкованную зелень петрушки, небольшое количество чеснока и горький перец, положить по вкусу соль и тщательно перемешать.

Отжатые баклажаны нафаршировать приготовленным овощным фаршем, перевязать стебельками бланшированного сельдерея и уложить слоями в подготовленную дубовую бочку. Каждый слой пересыпать солью и толченым чесноком, сверху залить растительным маслом, положить гнет и поставить в холодный погреб.

Баклажаны острые

Компоненты

Баклажаны средних размеров – 3 кг Масло подсолнечное для жарки Соль – по вкусу

Для приготовления соуса

Красный жгучий перец – 3 шт. Чеснок – 3 головки Уксус 8 % – 0,5 стакана

Баклажаны хорошо промыть, обрезать плодоножки, разрезать вдоль и замочить в холодной подсоленной воде в течение нескольких часов, чтобы сошла горечь. Затем половинки плодов слегка отжать, положить на сковороду с

разогретым рафинированным подсолнечным маслом и обжарить с двух сторон.

Приготовить маринад: пропустить через мясорубку жгучие перцы и чеснок. В приготовленную кашлицу влить уксус, тщательно перемешать. Можно добавить по вкусу соль.

Обжаренные баклажаны сложить слоями в чистую посуду, при этом каждый слой баклажанов промазать соусом. Свер-

ху полить маслом, в котором они жарились, положить гнет и поставить в холодильник с температурой не выше +4 градуса. Такая заготовка может храниться всю зиму.

Баклажаны, маринованные с овощами

Компоненты

Баклажаны – 5 кг Капуста – 0,5 небольшого кочана Морковь – 3 шт. Перец сладкий – 5–6 шт. Чеснок – 2–3 головки Зелень сельдерея -2-3 пучка Лавровый лист – 5 шт. Перец черный молотый – по вкусу Соль – по вкусу

Для приготовления маринада на 1 л воды – столового уксуса 9 % – 1,5 л соли – 40–45 г

Взять небольшие баклажаны, хорошо промыть, обрезать плодоножки и сделать вдоль с обеих сторон глубокие надрезы. Затем отварить их в подсоленной воде до мягкости и положить под пресс для удаления воды.

Чеснок почистить и мелко нарезать. Промытую зелень сельдерея бланшировать в кипятке 5 минут, затем вынуть и дать стечь воде.

Отдельно приготовить овощи: капусту, морковь и сладкий перец нашинковать соломкой, добавить по вкусу соль, толченый чеснок и молотый перец, перемешать.

Подготовленные баклажаны нафаршировать овощной смесью, обвязать бланшированными стебельками сельдерея и уложить слоями в дубовую бочку.

Приготовить маринад: столовый уксус развести водой, добавить соль и лавровый лист, довести жидкость до кипения, а затем охладить.

Уложенные в бочку баклажаны залить приготовленным маринадом и поставить в холодный погреб. Через 15 дней баклажаны готовы к употреблению.

Баклажаны, маринованные по-грузински

Компоненты

Баклажаны – 2 кг Измельченные грецкие орехи – 1 стакан Рубленая зелень сельдерея – 1 стакан Чеснок – 3–4 головки Уксус 9 % – 0,5 л Вода кипяченая – 0,5 л Соль – 120 г

У небольших баклажанов срезать плодоножки и частично удалить в этом месте мякоть. Подготовленные таким образом баклажаны отварить в подсоленной воде около трех минут, а затем вынуть и положить под гнет.

Чеснок почистить и очень мелко нарубить, смешать с рубленой зеленью, добавить грецкие орехи, перемешать с солью и начинить этой смесью баклажаны.

Приготовить маринад: смешать столовый уксус и воду и довести жидкость до кипения.

В подготовленные банки плотно уложить фаршированные баклажаны, залить охлажденным маринадом, накрыть крышками и поставить банки в прохладное темное место на

3–4 дня. По истечении этого времени баклажаны готовы к употреблению. Готовые баклажаны хранить в холодильнике.

Баклажаны, маринованные по-молдавски

Компоненты

Баклажаны – 5 кг Морковь – 1 кг Корень петрушки – 0,5 кг Корень сельдерея – 0,5 кг Чеснок – 3–4 головки Масло растительное – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Для приготовления маринада на 1 литровую банку – столового уксуса 9 % – 1 стакан соли – 40 г сахара – 40 г

Взять небольшие баклажаны, срезать у них плодоножки и частично удалить в этом месте мякоть, а затем отварить плоды в подсоленной воде, вынуть и положить под пресс.

Приготовить овощной фарш: почистить морковь и коренья, натереть на терке, добавить мелко нарубленный чеснок, влить растительное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать фарш. Приготовленной смесью начинить баклажаны, перевязать их белыми хлопчатобумажными нитками и плотно уложить в подготовленные банки.

Приготовить маринад: в стакане столового уксуса развести соль и сахар, довести до кипения, снять с огня и дать остыть.

Уложенные в банки баклажаны залить охлажденным ма-

ринадом, банки накрыть крышками и поставить в темное, холодное место.

Баклажаны, маринованные с кореньями и чесноком

Компоненты

Баклажаны – 5 кг Корень петрушки и сельдерея – по 2 шт. Чеснок – 6 головок Соль – 0,3 кг Масло растительное – 1 стакан Для приготовления маринада на 1 л кипяченой воды – столового уксуса 9 % – 1 л

Баклажаны промыть, нарезать кружочками, обильно посолить и оставить на несколько часов. Как только выделится сок, баклажаны обсушить, опустить в приготовленный кипящий маринад и проварить 3–4 минуты, затем вынуть, дать стечь воде и обсушить. Подсохшие баклажаны уложить слоями в приготовленные банки, пересыпая каждый слой рубленным чесноком и тертыми белыми кореньями, залить растительным маслом. Банки накрыть крышками и поставить в прохладное, темное место.

Баклажаны, консервированные с томатами

Компоненты

Баклажаны – 6 кг Помидоры – 5 кг Лук репчатый – 1,5 кг

Масло подсолнечное – 1,5 л Чеснок – 200 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Средние баклажаны хорошо промыть, разрезать поперек на кружочки и обжарить их в масле до золотистой корочки.

Помидоры промыть и бланшировать 5 минут в кипятке, затем охладить и очистить от кожицы. Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.

Чеснок почистить и мелко нарезать, а хорошо промытую и обсушенную зелень петрушки и укропа мелко порубить. В разогретое на сковороде масло положить нарезанные дольками помидоры и обжаривать их до тех пор, пока масса не уменьшится наполовину, затем к помидорам добавить предварительно обжаренный лук, посыпать зеленью петрушки и укропа, посолить и тушить все это в масле.

В подготовленные чистые стерильные банки уложить слоями обжаренные баклажаны, каждый слой которых переложить овощным фаршем и посыпать чесноком. Последним слоем должны быть баклажаны. Уложенные овощи залить маслом, в котором они жарились, прикрыть банки стерильными крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. С момента закипания воды в кастрюле стерилизовать литровые банки 2 часа, полулитровые – 1,5 часа. После окончания времени стерилизации банки вынуть из воды и сразу же закатать. Перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до их полного охлаждения. Хранить в прохладном, темном месте.

Баклажаны, консервированные с овощами

Компоненты

*Баклажаны – 2 кг Перец сладкий – 500 г Морковь – 3 шт.
Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 4 кг Зелень петрушки,
укропа и сельдерея – по 1 пучку Масло растительное —0,5
стакана Душистый перец – горсточка Соль и перец черный
молотый – по вкусу*

Баклажаны промыть, обсушить, нарезать кружочками и обжарить в масле до золотистой корочки. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать кружочками.

Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета. Морковь почистить, нашинковать соломкой, добавить к обжаренному луку, перемешать и прожарить смесь еще немного. Зелень промыть, обсушить и мелко порубить. Помидоры промыть, бланшировать в кипятке 5 минут, затем охладить, очистить от кожицы, нарезать дольками, положить на сковороду с небольшим количеством растительного масла и разваривать под крышкой до размягчения. После того как помидоры станут мягкими, продолжать варить их при постоянном помешивании на небольшом огне до тех пор, пока масса не уменьшится наполовину. К уваренным томатам добавить обжаренные баклажаны, морковь с луком, болгарский перец и зелень. Смесь перемешать, на-

крыть крышкой и варить на слабом огне до получения однородной массы, примерно минут 50. Ближе к концу варки добавить зелень, душистый перец, посолить и поперчить по вкусу. Горячую массу разложить в чистые стерильные банки, накрыть стерильными крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать литровые банки с момента закипания воды в кастрюле 1 час 20 минут, полулитровые – 1 час. После окончания стерилизации банки вынуть из горячей воды и сразу же закатать. Перевернуть вверх дном и выдержать в таком положении до их полного охлаждения. Хранить в прохладном, темном месте.

Закуска баклажанная

Вариант 1

Компоненты

Баклажаны – 4 кг

Морковь – 1 кг

Лук репчатый – 1 кг

Помидоры – 3 кг

Перец сладкий – 1 кг

Корень петрушки – 100 г

Корень сельдерея – 100 г

Чеснок – 2 головки

Мука – 0,5 стакана

Масло подсолнечное – 0,7 л

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Душистый перец – щепотка

Сахар, соль и черный молотый перец – по вкусу

Баклажаны промыть, обсушить, нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить в масле до золотистой корочки. Лук почистить, мелко нашинковать и обжарить в масле. Морковь и корнишки почистить, нашинковать и тоже обжарить в масле до полуготовности. Сладкий перец очистить от плодоножек и семян, нашинковать соломкой.

Помидоры бланшировать в кипятке 5 минут, затем охладить, очистить от кожицы, нарезать небольшими дольками, сложить в эмалированную посуду, добавить нашинкованный перец и отварить овощи под крышкой до размягчения. После этого крышку снять и продолжать варить томаты с перцем на медленном огне при постоянном помешивании до образования однородной массы. При этом масса должна увариться примерно наполовину. К овощной массе добавить обжаренные морковь с кореньями, перемешать и продолжать варить, затем добавить мелко рубленную зелень, душистый перец, измельченный чеснок, посолить, поперчить, добавить сахар и проварить до получения однородной смеси. В чистые стерильные банки налить немного кипящей смеси, уложить слоями подготовленные баклажаны, перекладывая каждый слой обжаренным луком и залить уложенные овощи кипящим томатным соусом. Банки накрыть стерильными крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизо-

вать в кипящей воде литровые банки 2 часа, полулитровые – 1,5 часа. После окончания стерилизации банки сразу закатать и выдержать в перевернутом положении до их полного остывания. Хранить в прохладном, темном месте.

Вариант 2

Компоненты

Баклажаны – 3 кг

Зелень укропа, сельдерея, кинзы и петрушки – по 100 г

Чеснок – 2 небольшие головки

Перец красный жгучий – 1 небольшой стручок

Уксус столовый – 0,5 стакана

Масло растительное – 1 стакан

Соль – по вкусу

Баклажаны опустить в кипяток на 5–7 минут, затем вынуть, охладить, очистить от кожицы, мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле.

Чеснок почистить и промыть, зелень также тщательно промыть. Жгучий перец очистить от семян и нарезать. Затем зелень, чеснок и перец пропустить через мясорубку, смешать с обжаренными баклажанами, посолить по вкусу, влить оставшееся растительное масло и уксус, тщательно перемешать и сложить в чистую банку. Накрыть крышкой и хранить в холодильнике. Закуска напоминает вкус грибов.

Икра баклажанная

Вариант 1

Компоненты

Баклажаны – 5 кг

Морковь – 3–4 шт.

Лук репчатый – 5 шт.

Корень петрушки и сельдерея – по 100 г

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Чеснок – 1 головка

Паста томатная – 400 г

Масло растительное – 0,7 л

Перец душистый – 10 горошин

Соль и сахар – по вкусу

Баклажаны промыть, обсушить, нарезать кружочками и обжарить в растительном масле.

Морковь и белые корешки почистить, нашинковать и тоже обжарить в растительном масле, добавив мелко нашинкованный репчатый лук. Затем все прожаренные овощи пропустить через мясорубку, добавить томатную пасту, мелко нарубленный чеснок и душистый перец, соль и сахар, перемешать, нагреть массу и, не доводя до кипения, разложить ее в подготовленные стерильные банки. Заполненные банки накрыть стерильными крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой.

Стерилизовать полулитровые банки с момента закипания воды 1 час 20 минут. После окончания стерилизации банки сразу закатать и выдержать в перевернутом положении до их полного остывания. Хранить в темном, прохладном месте.

Вариант 2

Компоненты

Баклажаны – 5 кг

Перец сладкий – 2 кг

Помидоры – 1 кг

Корень петрушки – 200 г

Томатная паста – 200 г

Масло растительное – 1,5 л

Чеснок – 1 головка

Соль – 120 г

В духовке отдельно испечь баклажаны и сладкий перец, у перцев предварительно удалить семена. Охладить, снять кожицу и пропустить испеченные овощи через мясорубку. Корень петрушки почистить, нашинковать, обжарить в растительном масле и также пропустить через мясорубку. Помидоры бланшировать в кипятке 5 минут, затем охладить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Чеснок почистить и очень мелко порубить. Смешать все подготовленные овощи, добавить томатную пасту, чеснок, посолить и перемешать. В чистые стерильные полулитровые банки разложить приготовленную смесь, накрыть банки стерильными крышками и

поставить на стерилизацию. Стерилизовать в кипящей воде 2 часа. После окончания стерилизации банки вынуть из воды, сразу же закатать, перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до их полного остывания. Хранить в темном, прохладном месте.

Вариант 3

Компоненты

Баклажаны – 5 кг

Лук репчатый – 1,5 кг

Морковь – 2–3 шт.

Корень петрушки – 100 г

Корень сельдерея – 100 г

Чеснок – 4–5 головок

Сок лимонный – по вкусу

Масло подсолнечное — 1 л

Соль, перец черный молотый – по вкусу

Баклажаны средних размеров промыть, удалить плодоножки и запечь в духовке. Затем охладить, снять кожицу и мелко нарезать.

Лук, морковь и корни почистить, мелко шинковать и обжарить в растительном масле почти до готовности. К обжаренным овощам добавить измельченные баклажаны, рубленый чеснок, влить оставшееся растительное масло и по вкусу лимонный сок, посолить, поперчить и перемешать. Приготовленную смесь разложить в стерильные литровые

банки и накрыть стерильными крышками. Заполненные банки поставить на водяную баню и стерилизовать в кипящей воде 45 минут. По окончании стерилизации банки вынуть, закатать, перевернуть, накрыть одеялом и выдержать под ним до их полного охлаждения. Хранить в темном, прохладном месте.

Консервирование зеленого горошка, фасоли и других бобовых

Эта группа овощей по питательной ценности занимает одно из первых мест. Семейство бобовых содержит много растительных белков, углеводов, витаминов и минеральных веществ. При консервировании сохраняются все питательные вещества бобовых.

Горох является скоропортящимся продуктом, поэтому для такого овоща особенно актуально консервирование. Консервированию должны подвергаться вылущенные молодые здоровые зерна горошка, имеющие зеленоватый цвет и сладкий вкус. Горошек собирают в стадии молочной спелости. В этой стадии горошек имеет нежные семена с большим содержанием сахара. Можно консервировать и его молодые стручки. Консервирование горошка должно проходить не позднее чем через сутки после его сбора, в противном случае качество сырья заметно ухудшается. Технология консервирования горошка несложна, при этом самый простой способ – высушивание. Правильно высушенный горошек сохраняет все свои питательные и вкусовые качества не менее 10-ти лет.

Прекрасным сырьем для консервирования являются стручки молодой фасоли, особенно сорта спаржевой фасоли, не содержащие плотных соединительных волокон.

Фасоль очень полезна при сахарном диабете, т. к. она способствует выведению лишнего сахара из крови. В фасоли и горохе имеется большое количество фосфора, кальция, калия, меди, магния и цинка.

Горошек зеленый сушеный

Вылущить семена свежесобранного горошка, в зависимости от их количества насыпать в корзину или дуршлаг и опустить в кипящую воду на 1–2 минуты. Затем вынуть, остудить, промыть холодной водой и опять бланшировать в течение 1–2 минут в кипящей воде. Вынуть из воды и дать ей стечь. После этого горошек рассыпать тонким слоем на хлопчатобумажную ткань, поместить в темное место и дать ему немного просохнуть. Подсушенный на воздухе горошек тонким слоем насыпать на противень и поставить в русскую печь или духовку и сушить 12–13 часов при температуре 60–70 градусов. По истечении этого времени горошек вынуть из печи и убрать в темное место для остывания. На горячие зерна горошка нужно положить небольшой груз для устранения пустот внутри зерен. При этом горошек приобретает плоскую форму. Примерно через 10 часов зерна горошка снова нужно поместить в печь на досушивание. Правильно высушенный горошек приобретает темновато-зеленый бархатистый цвет.

Если горошек получился светлым, то для досушивания

следующей порции нужно немного увеличить время бланширования. Однако, при передержке горошка в кипятке качество его может снизиться. О чем будет свидетельствовать темная точка в центре высушенных горошин. Хранить сухой горошек необходимо в темном и сухом месте.

Стручки зеленого горошка сушеные

Собрать молодые стручки зеленого горошка, промыть, обрезать концы. Бланшировать в кипятке около 5 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и охладить. После этого разложить тонким слоем на хлопчатобумажную ткань, выдержать на воздухе в темном месте в течение нескольких часов. Как только стручки подвялятся, поместить их в русскую печь или духовку с температурой 60–65 градусов и высушивать до готовности.

Горошек зеленый маринованный

Компоненты

Семена гороха

Для приготовления маринада на 1 л воды – соли – 35 г сахара – 15 г столового уксуса 9 % – 0,75 стакана

Горошек промыть, залить холодной водой и отварить в течение 20 минут.

Приготовить маринад: в горячей воде растворить соль и и

сахар и довести до кипения, влить уксус и опять дать жидкости закипеть.

Отваренный горошек разложить в подготовленные стерильные банки, залить кипящим маринадом и сразу же закатать стерильными крышками. Хранить можно при комнатной температуре и в темном месте.

Горошек зеленый соленый

Компоненты

Семена *гороха* – 1 кг Соль – 120 г

Для приготовления рассола на 1 л воды – соли – 250 г

Промытый и обсушенный горошек смешать с солью и уложить в посуду для соления.

Приготовить рассол, растворив в горячей воде соль. Жидкость довести до кипения, снять с огня и процедить через 2–3 слоя марли, затем опять довести до кипения и кипящим рассолом залить подготовленный горошек. Положить гнет, закрыть посуду и поставить холодное место.

Зеленый горошек консервированный

Вариант 1

Компоненты

Семена *зеленого горошка* – 1 кг *Зелень укропа и петрушки* – по 1 пучку Соль – по вкусу *Лимонный сок* – из расчета 1

чайная ложка на полулитровую банку

Молодой зеленый горошек насыпать на решето и обдать кипятком, затем сложить в стерильную банку, пересыпая горошек мелко рубленой зеленью. Заполненную банку залить кипятком и выдержать 5 минут, накрыв ее стерильной крышкой. Затем жидкость слить, добавить в нее по вкусу соль и довести рассол до кипения, в кипящий рассол влить лимонный сок и сразу же этим кипящим рассолом залить горошек. Банку с горошком немедленно закатать. Перевернуть вверх дном и выдержать под одеялом до полного остывания. Хранить в темном, прохладном месте.

Вариант 2

Компоненты

Семена гороха

Для приготовления рассола на 1 л воды – соли – 0,5 чайной ложки сахара – 0,5 чайной ложки

Горошек промыть, залить холодной водой, добавить сахар и соль и варить в течение 30 минут. Отваренный горошек откинуть на дуршлаг, жидкость слить в посуду и процедить через несколько слоев марли. В подготовленные банки плотно уложить горошек и залить их процеженным отваром. Банки накрыть стерильными крышками и поставить на стерилизацию в кастрюлю с горячей водой. Время стерилизации – 40 минут. Затем банки сразу же закатать. Если первые пять дней заливка в банках не помутнеет, то такие консервы могут храниться в течение нескольких лет.

Стручки фасоли сушеные

Молодые стручки фасоли обрезать с двух концов, нарезать кусочками в 2–3 см, бланшировать в кипятке 4–5 минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем обсушить на воздухе, разложив тонким слоем на противне. После этого стручки сушить в духовке или печке при температуре не выше 70 градусов.

Стручки фасоли замороженные

Стручки фасоли обрезать с двух концов, нарезать небольшими кусочками, отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь отвару. Затем стручки обсушить на воздухе, положить в пакеты из пищевой пленки и заморозить в морозильнике.

Фасоль зеленая соленая

Компоненты

Стручки фасоли – 1 кг

Рассол – 0,5 л

Листья черной смородины

Для приготовления рассола – воды – 0,5 л соли – 25 г

Стручки молодой фасоли обрезать с двух концов и блан-

шировать в кипятке 10 минут, затем откинуть на дуршлаг. Подготовленные таким образом стручки фасоли плотно уложить в посуду для соления и залить охлажденным рассолом. Сверху положить листья черной смородины, затем деревянный кружок и гнет. Хранить в холодном месте.

Фасоль зеленая консервированная

Вариант 1

Компоненты

Стручки фасоли

Для приготовления рассола на 1 л воды – соли – 20 г

Молодые стручки фасоли обрезать с двух концов, разрезать пополам, бланшировать в кипятке 3–4 минуты и откинуть на дуршлаг. В стерильные банки плотно уложить бланшированную фасоль и залить горячим рассолом. Заполненные банки накрыть стерильными крышками, поставить на водяную баню и стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки – 1 час, литровые – 1 час 15 минут. После стерилизации немедленно закатать и хранить в темном, прохладном месте.

Вариант 2

Компоненты

Стручки фасоли

Для приготовления рассола на 1 л воды соли – 20 г сахара

– 20 г лимонной кислоты – 10 г

Молодые стручки фасоли обрезать с двух концов, нарезать кусочками в 3 см и бланшировать в кипятке 3–4 минуты. Откинуть на дуршлаг и немного охладить под струей холодной воды. Подготовленную фасоль плотно уложить в стерильные банки, залить кипящим рассолом и стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 1 час, литровые – 1 час 15 минут. Горячие банки немедленно закатать и после охлаждения хранить в темном и прохладном месте.

Фасоль зеленая, консервированная в томатном соусе

Компоненты

Стручки фасоли – 1 кг Помидоры – 800 г Соль – 20 г Сахар – 20 г

Стручки фасоли подготовить, как в предыдущем рецепте и плотно уложить в стерильные банки. Помидоры бланшировать в кипятке 5–6 минут, затем немного охладить и очистить от кожицы. Очищенные помидоры мелко нарезать, разварить под крышкой до мягкого состояния и протереть через сито.

В томатное пюре добавить соль и сахар, немного проварить и этим горячим томатным соусом залить уложенную в банки фасоль. Стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 30 минут, литровые – 50 минут. После стерилизации

сразу закатать. Хранить в темном, прохладном месте.

Фасоль зеленая, консервированная с овощами

Компоненты

Стручки фасоли – 4 кг Помидоры – 4 кг Лук репчатый – 500 г Морковь – 600 г Зелень петрушки с корешками – 200 г Перец молотый черный – 15 г Столовый уксус – 150 мл Сахар – 150 г Соль – 100 г

Молодые стручки фасоли обрезать с двух концов, нарезать небольшими кусочками и бланшировать 3–4 минуты в кипятке, затем откинуть на дуршлаг и охладить под струей холодной воды. Охлажденную фасоль плотно уложить в стерильные банки и накрыть стерильными крышками.

Помидоры бланшировать 5 минут в кипятке, охладить, снять кожицу и мелко нарезать. Лук, морковь и корни петрушки почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле. Зелень петрушки мелко порубить.

Измельченные помидоры отварить под крышкой 10–15 минут, добавить обжаренные овощи, рубленую зелень, сахар, перец и соль, перемешать и варить смесь при частом помешивании до кипения. Как только овощи закипят, влить уксус и еще раз довести до кипения. Кипящей овощной смесью залить уложенную в банки фасоль и стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 30 минут, литровые – 40

минут. После стерилизации банки сразу закатать, остудить и хранить в темном, прохладном месте.

Фасоль зеленая маринованная

Вариант 1

Компоненты

Стручки фасоли

На литровую банку нужно пряностей:

Душистый горошек – 8 шт.

Лавровый лист – 2 шт.

Корень хрена – 1 небольшой кусочек

Для приготовления маринада на 1 л воды —

соли – 25 г

сахара – 50 г

столового уксуса – 100 мл

Молодые стручки фасоли обрезать с двух концов и бланшировать в кипятке 3–4 минуты. Затем откинуть на дуршлаг и охладить под струей холодной воды. Подготовленные стручки фасоли плотно уложить в стерильные банки, добавить пряности и залить кипящим маринадом. Банки накрыть стерильными крышками и стерилизовать в кипящей воде полулитровые – 1 час. Литровые – 1 час 15 минут. После стерилизации сразу же закатать, остудить и поставить в темное место.

Вариант 2

Компоненты на 4 полулитровые банки

Стручки фасоли – 1 кг

Чеснок – 8 зубчиков

Перец красный острый – 1 стручок

Зонтики укропа – 1 пучок

Уксус яблочный – 0,5 л

Соль – 60 г

Вода – 0,5 л

Молодые стручки фасоли обрезать с двух концов, бланшировать 5 минут в кипятке, откинуть на дуршлаг и охладить под струей холодной воды.

На дно стерильных банок положить по четверти стручка острого перца, две дольки чеснока и 1–2 зонтика укропа, затем плотно уложить подготовленную фасоль, накрыть стерильными крышками.

Приготовить маринад: растворить в воде соль и довести до кипения. Добавить яблочный уксус и еще раз довести до кипения.

Кипящим маринадом залить уложенные в банки стручки фасоли, накрыть стерильными крышками и стерилизовать банки в кипящей воде 10 минут. Затем сразу же закатать, остудить и хранить в темном месте.

Фасоль зеленая, маринованная с овощами

Вариант 1

Компоненты

*Стручки фасоли – 2 кг Морковь – 500 г Свекла – 500 г
Огурцы – 500 г Зеленые помидоры – 1 кг Столовый уксус
– 1,2 л Вода – 1,5 л Зелень петрушки, укропа, тархуна и
сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 5–6 шт. Душистый
перец – 20–25 горошин Соль – 60 г*

Стручки молодой фасоли бланшировать в кипятке 5 минут и охладить под струей холодной воды.

Почистить морковь, свеклу и огурцы, затем нашинковать тонкими полосками.

Чеснок очистить и мелко порубить. Зеленые помидоры нарезать тонкими дольками. В посуду для соления положить слоями фасоль и овощи, перекладывая каждый слой чесноком и зеленью.

Приготовить маринад: в воде растворить соль, довести до кипения, добавить пряности и уксус и еще раз довести до кипения, а затем охладить.

Охлажденным маринадом залить уложенные овощи и поставить в прохладное место.

Через 5–6 дней вынести на холод.

Вариант 2

Компоненты

Фасоль зеленая – 600 г Морковь – 250 г Корень сельдерея – 200 г Перец сладкий – 100 г Лук репчатый – 300 г Соль – 1 столовая ложка Сахар – 2 столовые ложки Уксус столовый – 0,5 л

Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Морковь, лук и корень сельдерея почистить и нашинковать. Сладкий перец очистить от семян и тоже нашинковать. Вскипятить уксус, добавить соль и сахар и положить в него фасоль и овощи, варить на слабом огне 10–15 минут. Горячую овощную смесь переложить в стерильные банки, закатать стерильными крышками, остудить при комнатной температуре и поставить в темное место.

Вариант 3

Компоненты

Стручки фасоли – 500 г Огурцы мелкие – 250 г Перец сладкий – 1 кг Лук репчатый – 300 г Помидоры зеленые мелкие – 250 г Капуста цветная – 300 г Зеленый горошек – 100 г Сахар – 400 г Соль – 300 г

Вода для приготовления рассола – 2л Семена укропа – 1 столовая ложка Перец черный молотый – 0,5 чайной ложки Горчица сухая – 2 столовые ложки Уксус столовый — 1л Вода для разбавления уксуса – 0,6 л

Лук почистить, у сладкого перца удалить плодоножки и

семена, цветную капусту разобрать на соцветия. Все овощи целиком сложить в эмалированную кастрюлю и залить рассолом, приготовленным из 2 литров воды и соли (1 столовую ложку соли оставить). Выдержать в рассоле сутки, затем рассол слить, овощи залить пресной холодной водой и выдержать в ней 2 часа. По истечении этого времени овощи откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. В 0,6 л воды влить уксус, довести жидкость до кипения, добавить 1 столовую ложку соли, сахар, горчицу, семена укропа и перец, перемешать, довести до кипения и залить этим маринадом уложенные в банки овощи. Банки закрыть крышками. Хранить на холоде в темном месте.

Фасоль зеленая, маринованная с зеленью

Компоненты

Стручки фасоли – 1 кг Зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 1 пучку

Для приготовления маринада на 0,5 л воды – столового уксуса – 0,5 л соли – 40–50 г

Стручки фасоли обрезать с двух концов и бланшировать в кипятке 8-10 минут. Откинуть на дуршлаг, остудить и плотно уложить в посуду для соления. Слои фасоли переложить рубленой зеленью.

Приготовить и охладить маринад. Охлажденным марина-

дом залить фасоль и поставить в темное, холодное место. Через две недели фасоль будет готова к употреблению.

Фасоль, консервированная с овощами

Компоненты

Семена фасоли – 1 кг Помидоры красные – 1 кг Перец сладкий – 0,5 кг Морковь – 0,5 кг Лук репчатый – 0,5 кг Масло растительное – 2 стакана Сахар – 2 столовые ложки Соль – 1 столовая ложка

Фасоль отварить до готовности. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и пассеровать в растительном масле до полуготовности. Сладкий перец очистить от семян и мелко нашинковать. Помидоры опустить в кипяток, затем охладить и снять с них кожицу, нарезать тонкими дольками. В эмалированную кастрюлю сложить помидоры, перец, пассерованные овощи, добавить отварную фасоль и сахар, влить растительное масло, посолить и перемешать. Овощную смесь поставить на слабый огонь и варить, часто помешивая. С момента закипания проварить смесь 30 минут, затем быстро разложить в стерильные банки и закатать. Банки перевернуть и выдержать под одеялом до полного охлаждения. Хранить в темном, прохладном месте.

Консервирование кабачков

Кабачки и их разновидности – цуккини и патиссоны – низкокалорийные овощи и по своей питательной ценности приближены к огурцам. Эти овощи бедны клетчаткой, но богаты витаминами, а особенно микроэлементами, такими редкими, как молибден, кобальт, титан и литий, содержат также и значительное количество цинка и меди. В них много минеральных солей, особенно солей калия, кальция, магния и железа. Все это дает возможность широко использовать кабачки в диетическом питании при воспалительных процессах в органах пищеварения, нарушениях сердечно-сосудистой системы, ожирении и отечности.

Кабачки и цуккини можно солить, мариновать и консервировать. Для этого лучше использовать молодые плоды длиной не более 11–12 см и диаметром не более 4,5–5 см.

Патиссоны – сплюснутые, дисковидные плоды – так же, как и кабачки, можно солить, мариновать и консервировать. У патиссонов мякоть более твердая, но в тоже время и более нежная, чем у кабачков. В пищу используются плоды диаметром 10–15 см, а для консервирования лучше брать плоды с диаметром не более 7–8 см – тогда их можно консервировать целиком. А более крупные патиссоны нужно разрезать на несколько частей.

Кабачки соленые

Компоненты

Кабачки – 10 кг Вода – 5 л Соль – 250 г Зонтики укропа -2-3 пучка Вишневые веточки с листьями – 3-4 пучка Листья хрена -4-5 шт.

Приготовить рассол: в горячей воде растворить соль и довести рассол до кипения, а затем охладить.

Молодые кабачки промыть, удалить плодоножки, наколоть плоды в нескольких местах вилкой и уложить их слоями в посуду для соления. Слои кабачков переложить укропом, вишневыми побегами и листьями хрена. Уложенные кабачки залить охлажденным рассолом, положить гнет и поставить в прохладное место, примерно на месяц.

Если рассола окажется мало, то его можно долить, но соли в таком случае надо брать наполовину меньше, т. е. 25 г на 1 л воды.

Кабачки, соленные с чесноком

Компоненты

Кабачки – 5 кг Рассол – 2,5-3 л Чеснок – 2 головки Красный жгучий перец – 3 стручка Лавровые листья —10 шт. Душистый перец – 20-30 зерен Семена кориандра -3-4 чайные ложки Листья черной смородины – 10-15 шт.

Для рассола на 1 л воды – соли – 70–80 г сахара – 10 г

Молодые кабачки промыть, обсушить, очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кружочками толщиной 3–3,5 см.

Приготовить рассол: нагреть воду и растворить в ней соль и сахар, дать жидкости закипеть и затем охладить. Подготовленные кабачки уложить в банки слоями, пересыпая каждый слой рубленым чесноком и пряностями и перекладывая приправами. Уложенные кабачки залить охлажденным рассолом, банки накрыть крышками и оставить при комнатной температуре на 4 дня, а затем поставить их в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать литровые банки 35 минут, поллитровые – 15 минут. Но если не предполагается длительное хранение таких консервов, то выдержанные при комнатной температуре кабачки можно не стерилизовать, а перенести на хранение в темное, холодное место.

Кабачки маринованные

Компоненты

Кабачки – 650 г Маринад – 400 мл Перец душистый – 10 горошин Корица молотая – 0,5 чайной ложки Гвоздика – 5 бутонов

Для приготовления маринада на 1 л воды – соли – 25 г уксуса 9 % – 50 мл

Молодые кабачки промыть, обсушить, очистить от ко-

жицы, удалить семена, нарезать кружочками толщиной 3–3,5 см и бланшировать в кипятке около четырех минут, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и оставить на некоторое время.

Приготовить маринад: в горячей воде растворить соль и довести до кипения, затем влить уксус и опять дать жидкости закипеть.

В стерильные банки положить слоями подготовленные кабачки, перекладывая каждый слой пряностями и залить кипящим маринадом. Банки накрыть стерильными крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать в кипящей воде литровые банки 10 минут, двухлитровые – 12 минут, трехлитровые – 15 минут. После стерилизации банки вынуть из воды и немедленно закатать. Хранить при комнатной температуре в темном месте.

Кабачки, маринованные с мятой

Компоненты

Кабачки – 1 кг Корень хрена – 1 шт. Корень сельдерея – 100 г Чеснок – 5–6 зубчиков Листья мяты – 8–10 шт. Перец красный жгучий – 1 стручок

Для приготовления маринада на 1 л воды – соли – 50 г сахара – 50 г уксуса 9 % – 1 стакан

Молодые кабачки промыть, обрезать концы и нарезать на кружочки толщиной 3 см.

На дно стерильных банок положить пряности и плотно уложить кабачки. Приготовить маринад: в горячей воде растворить соль и сахар, довести до кипения, влить уксус и снова дать жидкости закипеть. Горячим маринадом залить кабачки, банки накрыть стерильными крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 5 минут, литровые – 8 минут, трехлитровые – 15 минут.

После окончания стерилизации банки вынуть из воды и немедленно закатать. Хранить при комнатной температуре в темном месте.

Кабачки, маринованные по-средиземноморски

Компоненты

Очищенные молодые кабачки – 2 кг Соль – 4 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Уксус столовый 6 % – 1 л Масло оливковое – 1 стакан Перец красный жгучий – 2 стручка Чеснок – 0,5 головки Лук репчатый мелкий – 5–6 шт. Душица сухая – 2 столовые ложки

Кабачки нарезать кружочками, сложить в миску, посолить, перемешать и оставить до выделения сока. Примерно через полчаса слить выделившийся сок, кабачки переложить в дуршлаг и дать стечь остаткам сока.

В уксусе растворить сахар и довести жидкость до кипения.

ния. В кипящий уксус с сахаром положить кабачки и проварить их 5 минут. Отвар слить и сохранить.

Лук почистить и разрезать на несколько частей. К отваренным в уксусе кабачкам положить лук, очищенный от семян и нашинкованный жгучий перец, насыпать душицу, мелко рубленый чеснок, добавить чуть-чуть соли и влить масло. Смесь перемешать, влить немного слитого уксуса, еще раз перемешать, затем осторожно довести до кипения и на слабом огне проварить несколько минут. Горячую смесь разложить в стерильные банки, закатать и поставить в темное место на 4 недели. По истечении этого времени консервы будут готовы к употреблению.

Кабачки, маринованные в масле

Компоненты

Молодые кабачки – 4 кг Масло растительное – 1,5 л Уксус столовый – 2 л Перец душистый – 10 горошин Корица молотая – 1 чайная ложка Мускатный орех – 0,5 шт. Гвоздика в бутонах — 10 шт. Соль – 100 г

Кабачки почисть, нарезать кружочками, положить в эмалированную посуду, залить уксусом, добавить соль и проварить на слабом огне 15 минут. Затем в кабачки добавить натертый мускатный орех, горошины перца, половину гвоздики и немного корицы, перемешать и отварить кабачки с пряностями до их полного размягчения. После этого жидкость

слить, а размягченные кабачки охладить, положить их в банки, добавить оставшуюся гвоздику и корицу и залить растительным маслом. Банки с кабачками закрыть крышками и поставить в темное, холодное место.

Кабачки, консервированные в масле

Компоненты

Кабачки – 8,5 кг Масло подсолнечное – 600 мл Чеснок – 3–4 головки Зелень укропа – 100 г Столовый уксус 9 % – 300 мл Соль – 60 г

Молодые кабачки промыть, нарезать кружочками толщиной не более двух см и обжарить в растительном масле. Мелко порубить зелень и чеснок. В подготовленные стерильные банки положить зелень, чеснок и соль, затем обжаренные кабачки, залить оставшимся горячим маслом и долить уксусом. Банки накрыть стерильными крышками и поставить на стерилизацию. Стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 25 минут, литровые – 45 минут. После окончания стерилизации банки сразу закатать. Хранить при комнатной температуре в темном месте.

Кабачки, консервированные с томатами

Компоненты

Кабачки – 3 кг Помидоры – 3 кг Чеснок – 1 головка Соль,

сахар и черный перец – по вкусу Масло растительное для жарки

Молодые кабачки промыть, почистить, удалить семена и нарезать небольшими кружочками, а затем обжарить с двух сторон в масле. Помидоры помыть, обсушить и нарезать небольшими дольками. В стерильные банки слоями уложить обжаренные кабачки и помидоры, каждый слой посыпать мелко рубленным чесноком и пряностями, солью и сахаром. Заполненные банки накрыть стерильными крышками и поставить на водяную баню. Стерилизовать полулитровые банки 20 минут, литровые – 35 минут. Затем закатать, остудить и вынести в темное, прохладное место.

Кабачки, консервированные с овощами

Компоненты

*Кабачки – 500 г Морковь – 100 г Лук репчатый – 150 г
Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Соль – по вкусу Перец
черный – по вкусу Масло растительное для жарки*

*Для приготовления соуса Помидоры – 400 г Соль, перец
и сахар – по вкусу Столовый уксус – 1 столовая ложка Ду-
шистый перец – 10 горошин Лавровый лист – 2 шт.*

Молодые кабачки помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и слегка присыпать солью.

Морковь и корни почистить, нашинковать, обжарить в растительном масле до полуготовности. Отдельно обжарить

в масле нашинкованный репчатый лук и перемешать с морковью и кореньями, посолить, поперчить. Приготовленной смесью нафаршировать кабачки и уложить их в стерильные банки.

Приготовить томатный соус: помидоры помыть и бланшировать 5 минут в кипятке, вынуть, остудить, очистить от кожицы, нарезать дольками и проварить под крышкой до мягкости. Затем крышку снять и продолжать варить помидоры до полного исчезновения пены, после этого в томаты добавить по вкусу сахар, пряности, перец и соль, влить столовую ложку уксуса, перемешать и проварить еще несколько минут.

Приготовленным горячим соусом залить уложенные в банки кабачки, накрыть стерильными крышками и поставить на водяную баню. Полулитровые банки стерилизовать 1 час 15 минут, литровые – 1,5 часа. Хранить в темном и прохладном месте.

Кабачки, консервированные с рисом

Компоненты

Кабачки – 500 г Рис – 60 г Лук репчатый – 100 г Морковь – 100 г Зелень сельдерея – 50 г Соль, перец черный – по вкусу Масло подсолнечное для жарки

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.