

ЭТО РЕАЛЬНО НЕРЕАЛЬНО **ВКУСНО!**

ПРОВЕРЕННЫЕ
ГОДАМИ И
ПОКОЛЕНИЯМИ
РЕЦЕПТЫ
ЗАГОТОВОК
ОТ КЛАССИЧЕСКИХ
ДО ЭКЗОТИЧЕСКИХ



КУЛИНАРНАЯ КОНСЕРВАТОРИЯ



ИННА
МЕТЕЛЬСКАЯ-ШЕРЕМЕТЬЕВА

Инна Метельская-Шереметьева
Кулинарная КОНСЕРВАтория.
Проверенные годами и
поколениями рецепты
заготовок от классических
до экзотических
Серия «Кулинарное открытие (Эксмо)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42769359

*Кулинарная КОНСЕРВАтория. Проверенные годами и поколениями
рецепты заготовок от классических до экзотических: Эксмо; Москва;
2019*

ISBN 978-5-04-100798-0

Аннотация

Новая книга известного блогера и кулинара Инны Метельской-Шереметьевой – настоящий подарок для вас, если вы – рачительная хозяйка, любящая угощать свою семью и друзей всю зиму теми дарами, которыми щедро делится с нами лето! Яркие, вкусные, полные витаминов (да-да, автор настаивает, что в правильно приготовленных консервах содержится масса полезного для нашего здоровья!), простые в приготовлении, эти

заготовки наверняка покорят ваше сердце, а некоторые рецепты определенно войдут в копилку любимых семейных, и когда-нибудь по ним будут готовить ваши дочери и внуки.

Содержание

Введение	5
Любимые овощные заготовки	17
Огурцы соленые деревенские	19
Огурцы фирменные, «Метельские»	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Инна Метельская-
Шереметьева
Кулинарная
КОНСЕРВАтория.
Проверенные годами и
поколениями рецепты
заготовок от классических
до экзотических**

*Автор выражает сердечную признательность
и от всей души благодарит:
Сусанну Аникитину-Юнгблюд, Светлану Ащеулову,
Анастасию Бавылкину, Надежду Кузнецову-
Заворотнюк, Елену Деркачеву,
Светлану Печенкину, Августа Ландмессера
и Виталия Лифар.*

Введение

Каждая приличная книга должна начинаться с введения.

Зачем? Ну как же! А как иначе вы поймете, что не зря потратили свои деньги и приобрели то, что принесет пользу вам, вашим близким, вашим детям, а то и внукам с правнуками.

Я постараюсь написать эту книгу так, чтобы вам не было стыдно за потраченные в книжном магазине средства.

Агитировать кого-то запасать летом свежие овощи и фрукты, наверное, нынче не модно, да и не актуально. Это в период молодости наших мам и бабушек мы жили по принципу «как летом потопаешь, так зимой полопаешь». Сегодня же в супермаркетах круглый год есть свежие огурчики и помидоры, хрустящие яблоки и диковинные (в мороз-то) ежевика и малина.

И тем не менее даже жители тех стран, где лето круглый год, запасают дары природы впрок. Зачем? Ну, во-первых, это очень вкусно. А во-вторых, в нашем климате существует такое понятие как «сезонность» овощей и фруктов. То есть существует период, когда они наиболее вкусны, натуральны, богаты всевозможными витаминами и приносят нам не только вкусовое удовольствие, но и реальную пользу.

Сейчас я коротенько перечислю вам всю ту красоту, которая содержится в сезонных плодах и напрочь отсутствует в урожае «дозревающим», парафиново-глянцевом, картинно красивом, но при этом картонно-безвкусном. А выводы вы сделаете сами. Надеюсь, убеждать вас в пользе витаминов мне не нужно? Сегодня все у нас чудесно образованы и медицински подкованы.

Готовы? Поехали!

Количество витаминов буду указывать в миллиграммах на 100 граммов продукта.

Баклажаны: витамин С – 15 мг

Брюква: витамин С – 30 мг

Горошек зеленый: каротин – 1 мг, витамин С – 25 мг

Кабачки: витамин С – 15 мг

Капуста белокочанная: витамины В₁ – 0,06 мг, В₂ – 0,05 мг, С – 30 мг

Капуста краснокочанная: витамин С – 50 мг

Капуста цветная: витамин С – 70 мг

Лук зеленый (перо): каротин – 6 мг, витамин С – 10 мг

Морковь: каротин – 9 мг, витамины В₁ – 0,6 мг, В₂ – 0,6 мг, С – 5 мг, РР – 0,4 мг

Перец сладкий (красного цвета): каротин – 10 мг, витамин С – 250 мг

Петрушка (зелень): каротин – 10 мг, витамин С – 150 мг

Помидоры красные: каротин – 2 мг, витамин С – 40 мг

Свекла красная: витамин С – 10 мг

Укроп (зелень): витамин С – 140 мг

Хрен (корень): витамин С – 200 мг

Шпинат: каротин 5 мг, витамин С – 50 мг

Абрикосы: каротин – 2 мг, витамин С – 7 мг

Виноград: витамин С – 3 мг

Вишня: каротин – 0,3 мг, витамин С – 15 мг

Груша: витамин С – 4 мг

Клубника: витамин С – 60 мг

Кизил: витамин С – 50 мг

Клюква: витамин С – 10 мг

Крыжовник: каротин – 0,4 мг, витамин С – 40 мг

Малина: каротин – 0,3 мг, витамин С – 30 мг

Орех грецкий зеленый: витамин С – 1200 мг

Персики: каротин – 8 мг, витамин С – 50 мг

Слива: каротин – 0,1 мг, витамин С – 5 мг

Смородина красная: витамин С – 30 мг

Смородина черная: витамин С – 300 мг

Яблоки летние: витамин С – 7 мг

Яблоки антоновка: витамин С – 30 мг

Все эти данные я взяла из «Таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов», Медгиз, М., 1954 г. Совершенно не случайно.

Меня действительно больше всего волновали (среди прочих) единицы каротина и витамина С, то есть те полезные «стройматериалы», без которых наш организм засбоит, а то и вовсе сдаст. И они, как это часто бывает, как раз и содержатся в овощах и фруктах больше, чем в любом ином пищевом продукте.

Вот их-то мы и должны бережно сохранить, законсервировав на зиму.

Современная медицина считает, что витамины (особенно витамин С) разрушаются при консервации. Неправда! Ес-

ли вы не станете хранить очищенные и нарезанные овощи дольше 30 минут до термообработки, не будете пользоваться медной или поврежденной эмалированной посудой, не станете «томить» вашу консервацию часами, то от 60 до 95 % витаминов прямым ходом отправятся в банку, а потом к вам на стол, целенькими и невредимыми! Просто нужно все продумывать заранее, а работать споро, примерно так, как управлялись на кухнях наши бабушки!

Кстати, вы обратили внимание на то, какие фрукты и овощи содержат максимальное количество витамина С? Обязательно вводите их в свой рацион, не игнорируйте резкий привкус хрена или забористый дух укропа. Это, безусловно, не самые «деликатные» добавки, но зато какие полезные!

Теперь пару слов о том, как добиться того, чтобы ваши консервы радовали глаз, вкусовые рецепторы и чувство собственной значимости (хорошо знакомое каждой домовитой хозяйке) не только в процессе приготовления, когда мы выставляем баночки в ряд, фотографируем их с чувством глубокого удовлетворения и выкладываем картинки в социальных сетях, но и зимой, когда мы эти баночки с полок достаем...

Конечно же, нужно просто соблюдать правила гигиены. И не какие-то там хирургически-стерильные, а обычные, которые под силу любой из нас.

Бабушка научила меня давным-давно, что тару для кон-

сервирования нужно мыть исключительно питьевой содой (при сильном загрязнении – пару раз) и обваривать кипятком. Сверхбдительная мама открыла для себя «баунти» – СВЧ-печь – и теперь, промыв банки с содой и ополоснув их кипятком, она еще и ставит их в микроволновку на пару минут. Я, признаюсь честно, обхожусь или одним, или другим способом: или сода с кипятком, или кипяток с СВЧ-печкой. Просто в моей семье мы консервируем много, часто, а времени на все не хватает... Но еще ни разу (тьфу-тьфу-тьфу) не было такого, чтобы банки взорвались или содержимое испортилось. Мне кажется более важным тщательно промыть все овощи и фрукты, и уж, конечно, я не использую никаких (точнее, НИКАКИХ) синтетических моющих средств вроде обезжиривателей или даже хозяйственного мыла.

Алгоритм моей работы на кухне при консервировании предельно прост.

Всю посуду (тару) вместе с крышками замачиваю в горячей воде в тазу или в чистой воде в ванне. Тридцати минут достаточно.

Каждую банку и крышку промываю с содой и ополаскиваю сначала водой, потом кипятком.

Банки ставлю горлышком вниз на чистую пеленку или полотенце.

Крышки (на всякий случай) еще дополнительно кипячу пару минут в ковшике.

Все! Можно работать. Только подготовьте для тары ка-

кое-то такое место на кухне, где бы она спокойно сохла и не мешала вам. Ну и вы в процессе подготовки фруктов-овощей не хватали бы ее, отодвигая, грязными руками.

Забыла упомянуть еще один момент... Если у вас банки стоят у кондиционера или просто на сквозняке, то перед наполнением их кипящим рассолом или вареньем обдайте банку снаружи кипятком. В противном случае она может лопнуть от перепада температур. Чего там греха таить, пару раз в моей жизни подобные казусы приключались. Ну и, с той же целью, никогда не держите банку просто руками, на весу. Поставьте ее в какую-нибудь миску, на тряпочку или на бумажную салфетку: даже если банка лопнет, вы не обожжетесь.

Теперь буквально пару слов о подготовке сырья к консервированию.

Как я уже говорила, все мы сейчас чрезвычайно занятые люди. Помимо дома и работы (что было в жизни и наших бабушек тоже), у нас появились, точнее, вычеркнулись из жизни долгие минуты и часы пребывания в общественном транспорте. Для жителей мегаполисов это проблема сверх-актуальна. А еще в нашей жизни возникли интернет и интересное телевидение (что для середины прошлого века было совсем не характерно). Да и почитать нам хочется, и уроки с детьми сделать, и в развивающую студию ребенка отвести... Так как тут выкроить время еще и на консервирование?

Не волнуйтесь! Всё успеем. Секретов тут немного, но они есть.

Убегая на работу, просто замочите все продукты, которые собираетесь законсервировать, в большом объеме холодной воды. Мало того, что для многих из них такая «ванна» показана рецептурно (для тех же огурцов, например), так вы еще сократите время на их последующую мойку. Ну, и выглядеть зелень, или ягоды, или плоды, принявшие в течение 6–8 часов ледяную купель, будут аппетитнее. Этот способ не подходит только для перезрелых мягких ягод (клубники или малины), но, честно говоря, перезрелую клубнику я вообще стараюсь не покупать и не готовить...

После «принятия ванны» ваши овощи и фрукты будут готовы к вторичной и спорой мойке в тазу или ведре. Кстати, тогда же произойдет и их отбраковка и сортировка. Заранее я ничего не сортирую. Это лишняя процедура, которая просто отнимает время. Но сортировать плоды нужно! Ведь если вы не являетесь счастливым обладателем сада-огорода на шести сотках, то, скорее всего, покупаете летом все на рынках и в супермаркетах, если цена подходящая? А как выкладывает товар продавец? Правильно – красоту наверх, остальное поглубже. Вот и может оказаться так, что, принеся домой пару ящиков клубники или абрикосов, вы обнаружите сверху «патронташ» из отборнейших плодов, а внутри – переспелые или, наоборот, совершенно зеленые «профнепригодные» образцы. Но не отчаивайтесь! На самом деле при-

годно почти всё, просто для разных целей. Из перезрелых мы сделаем джем, из зеленых сварим компот, ну, а самые отборные пойдут для классического образцово-показательного варенья.

Теперь нам предстоит самый ответственный этап, к которому я стараюсь привлечь всю семью. Он называется «очистка и измельчение». Почему? Да потому, что, как я сказала выше, наши «кладовые витаминов» нужно обработать максимально быстро. Неуютно им при контакте со свежим воздухом без защитной одежды, да еще и нарезанными на кусочки (поверхность соприкосновения с кислородом и окисления увеличивается многократно)! Поэтому работаем быстро и не жадничаем! Обрезаем все малоценные листочки, плодоножки, чашелистики; удаляем косточки, зерна; вырезаем любые подозрительные, мятые или потемневшие места. Кстати, тем, кто ленится, кто считает, что с косточками вкуснее, могу сказать, что те же абрикосы или сливы без косточек существенно экономят нам тару, а значит, и место в кладовой. Нынче не царские времена, подвалов по 100 квадратных метров в современных домах не предусмотрено.

Как правильно и экономно очистить фрукты? Айву, яблоки и груши чистим, разрезаем на половинки или четвертинки и удаляем семенники. Если требуется более мелкая нарезка – режем на четвертинки. Все нарезанные плоды тут же опускаем в кастрюлю или эмалированное ведро с холодной водой. Сливы и вишню, а также (в некоторых случаях)

абрикосы и персики можно на пару минут после удаления косточек опустить в кипящую воду в дуршлагае. Наша задача – добиться получения микросетки на кожуре, которая не даст коже грубо повредиться при последующей варке варенья или компота. Кстати, я частенько бланширую и яблоки, и груши, и, конечно, айву. Но цель в этом случае у меня иная – уменьшение объема плодовой массы: я могу использовать тазик меньшего литража, да и количество сахара рассчитать правильнее. Айва и яблоки бланшируются чуть дольше слив: от 2 до 10 минут.

Кстати, таким же нехитрым способом, как бланширование фруктов, служит обжарка овощей. Я давно взяла себе за правило обжаривать все ингредиенты для овощных рагу, икры и ассорти. Лишняя влага при этом удаляется, водянистый привкус исчезает, а овощи наполняются исключительно собственным соком и ароматным растительным маслом.

Те, кто привержен ЗОЖ или просто не имеет времени или желания обрабатывать овощи обжаркой, могут их запечь. Идеально запекаются из фруктов яблоки и айва, а из овощей – лук, баклажаны, сладкий перец. Время запекания составляет 10–15 минут. Баклажаны можно подержать в духовке и дольше, но, чтобы не сжечь плоды, я всегда выставлю таймер духовки именно на 15 минут.

Устали? Потерпите еще несколько минут, и мы с вами доберемся до самой сути, до тех вожделенных рецептов, которые самый обычный огурец превращают в хрустящее ла-

комство, а болотную беглянку – клюкву – делают королевой французских ягодных соусов. Сейчас мы с вами рассмотрим еще один момент консервирования, который был неременным условием в рецептурах бабушек и который терпеть не могут их внуки. Речь идет о стерилизации банок.

Это, соглашусь, какой-то странный процесс для современной женщины. Вроде ты уже все приготовил, вроде уже красота, а вот, поди ж ты, сиди и жди у моря погоды: выкладывай кастрюльку полотенцем, ставь туда банку с консервами и по полчаса карауль...

Секрет мне открыла еще в детстве моя еврейская соседка Анна Ароновна (ей и ее волшебным блюдам посвящена моя книга «Рецепты еврейской мамы»). Анна Ароновна при стерилизации добавляла в воду соль. Температура кипения воды повышалась, а время сокращалось! Запоминайте: если в 1 литр воды добавить 70 граммов поваренной соли, то кипеть наша вода будет уже не при 100, а при 101 °C; если добавить 250 граммов соли на литр, то вода будет кипеть при 105 °C, а если бухнуть полукилограммовую пачку соли на литр воды, то уже при 110 °C!!! Это значит, что стерилизовать банку мы будем уже не 40 минут, а 10 (как в автоклаве). Ну и, кроме всего прочего, сможем спокойно консервировать тот же молодой горошек, который, как известно, требует именно автоклавной температуры в 110 градусов, иначе может взорваться сам и «обстрелять шрапнелью» все ваши банки на соседних полках.

Итак, запомнили? Наливаем в кастрюлю почти горячую воду (30–40 °С). Ставим в кастрюлю на полотенце банку (или банки) – уровень воды чуть ниже горлышка, – доводим воду до кипения, всыпаем соль и доводим до повторного кипения. Банки при этом у нас прикрыты крышками, но не укупорены. Стерилизуем в соленой воде 3-литровую банку максимум 10 минут с момента повторного закипания соленой воды и укупориваем. Все!

Ну, и последний – для введения – секрет совсем прост: любые домашние консервы требуют бережного остывания. А посему, даже если это не указано в рецептуре, при горячем консервировании все банки после укупоривания аккуратно переворачиваем горлышком вниз, накрываем теплой попонкой и оставляем спокойно остывать на 12–24 часа!

Ну, а теперь вперед! К вершинам кулинарной «консерватории»! Спасибо, что доверили мне свою зиму!

Любимые овощные заготовки

Дорогие друзья! Как вы уже догадались по введению, это не совсем та книга, к которым вы у меня привыкли. Это скорее рукопись, рабочая тетрадь, коих у наших мам и бабушек было превеликое множество. Но каждый год незаметно наступает лето, потом оно так же быстро проходит, и мы, презрев все живописные ахи и охи, начинаем обзванивать по-друг в поисках самых проверенных и заветных рецептов. И читаем их на бегу, прикидывая, что созрело у нас на огороде, что нужно купить в супермаркете, а без чего мы будем вынуждены обойтись, ибо хлопотно или накладно. Обещаю, что когда-нибудь я обязательно напишу и книгу с красивостями, изысками и «завитушками», которую вы будете читать вприкуску с теми вкусностями, которые успеете заготовить на зиму по этим, проверенным десятилетиями, рецептам.

Особых инструкций здесь нет. В рецептах все понятно.

Единственное, что я не устану напоминать (и буду делать это не только во введении, а и в каждой главе):

- все тщательно моем;
- если нет особого указания, то все закрутки-закатки в конце готовки переворачиваем кверху дном и укутываем самым толстым одеялом до полного остывания;
- в рецептах могут случаться разночтения по уксусу. Эс-

сенцию я не использую принципиально, а вот 6 %-й и 9 %-й уксус в рецептах может «гулять» (кстати, в рецептах времен СССР присутствовал исключительно 5 %-й уксус). В этой связи вливайте половину нормы, пробуйте (особенно в салатах) и добавляйте согласно рецепту. Но 9 %-й уксус у меня встречается редко (так что проблем не должно быть);

– во многих рецептах точное количество ингредиентов не указывается, потому что у вас может быть совершенно разное количество сырья, которое вы хотите законсервировать. Но из текста рецепта вам все будет понятно;

– я перечислила здесь те рецепты, которые в нашей семье проверены годами. Вполне вероятно, что вас интересует еще что-то, что я просто могла упустить из виду. Задавайте вопросы, пишите в редакцию, так как, повторю, сюда я отобрала только то, что постоянно готовлю сама.

Внимание: Во всех последующих рецептах все стерилизованные или просто закатанные банки ставим вверх дном, крышкой вниз, укутываем одеялом и выдерживаем сутки до полного остывания!

Огурцы соленые деревенские

Ингредиенты:

- *«засолочный букет» из зелени*
- *огурцы*
- *вода*
- *соль*
- *сухая горчица*

Для этого зимнего рецепта нам понадобится большая кастрюля. На дно кладем засолочный букет из зелени и плотно укладываем подготовленные огурчики. Количество плодов должно не доходить до края посуды на 10 см.

В другой кастрюле делаем рассол. В обычную холодную воду добавляем поваренную, не очень мелкого помола и не йодированную, соль. Количество соли зависит от количества воды, а не от массы огурцов. На 1 литр воды нужно взять 1 ст. л. соли с небольшой горкой. Эту процедуру удобнее всего делать при помощи литровой тары: непосредственно в ней разводить соль и заливать. Никогда не ошибетесь с пропорцией.

Накрываем сверху тяжелой тарелкой и оставляем на 3 дня кваситься.

На четвертый день в чистые, стерилизованные банки укладываем квашеные огурцы уже без зелени. Удаляем зелень из рассола и кипятим его. В каждую банку с огурчиками

насыпаем 1 ст. л. сухой горчицы без горки и заливаем кипящим рассолом. Накрываем обычными капроновыми крышками. Готово.

Горчица служит антисептиком, поэтому заготовка прекрасно хранится всю зиму.

Огурцы фирменные, «Метельские»

Мои фирменные огурцы делать просто и стерилизовать не надо. Они получаются не маринованные, а соленые, такие в магазине не купишь. Рецепт проверен даже не годами – десятилетиями.

Главное даже не сами огурцы, а «приклад». Обязательно чеснок, укроп зонтиками, лист или веточки черной смородины, листья вишни и листья дуба. Хорошо бы еще корень хрена или хоть листья. Красный перец можно, только осторожно!

Ингредиенты:

- *зонтики укропа*
- *листья или веточки черной смородины*
- *листья вишни*
- *листья дуба*
- *корень или лист хрена (по желанию)*
- *чеснок*
- *огурцы*
- *вода*
- *крупная каменная соль*
- *водка*
- *острый красный перец (по желанию)*

Всю зелень моем, чеснок чистим и крупно нарезаем. На дно банки укладываем пучок зелени, затем плотно набиваем банку огурчиками, засыпаем горсть чеснока и сверху опять

слоем зелени. Если банка большая, трехлитровая, то в середину банки кладем еще пучок зелени. Переборщить невозможно, зелени никогда не бывает много.

Когда банки наполнены, заливаем кипящим рассолом (на 1 литр воды 1 ст. л. с горкой крупной каменной соли).

Прикрываем банки крышками (именно прикрываем, а не закупориваем) и оставляем на 3–5 дней. Срок зависит от температуры, если очень жарко, то может и за пару дней dojти. Готово, когда сверху появляется пена, а рассол мутнеет и становится кисленьким.

Мы этот рассол сливаем в кастрюлю, доводим до кипения, быстренько заливаем обратно в банки и споро закручиваем их. А перед заливкой рассола в каждую банку наливаем столовую ложку водки (можно две). И никакого уксуса!

Банки я раньше закрывала пластмассовыми крышками, но они не совсем герметичны, поэтому в процессе хранения огурцы потихоньку «дозревали». Если закрывать закручивающимися, то огурчики до последнего своего часа остаются практически малосольными, хрустящими, ароматными.

А с острым перцем – отдельная песня. В некоторые баночки я его кладу от души, специально для любителей, которые мои огурчики называют термоядерными. Но это не для всех, и в остальные банки, особенно для детворы, его лучше вообще не класть, очень легко промахнуться.

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.