

Аурика Луковкина

Новые рецепты консервирования



Аурика Луковкина

Новые рецепты консервирования

«Научная книга»

Луковкина А.

Новые рецепты консервирования / А. Луковкина — «Научная книга»,

В наше время наблюдается повышенное внимание к консервации блюд, и это не случайно. Консервированные блюда всегда были востребованы за любым столом. Консервацию можно подать абсолютно к любому блюду. В приготовлении консервированных блюд нет ничего особо сложного. Рецепты не отличаются особой сложностью приготовления, включают в себя продукты, доступные каждому.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Засолка на зиму	6
Соленые арбузы в байках	7
Соленые баклажаны	8
Соленые баклажаны с моченой клюквой	9
Соленый горошек	10
Соленые кабачки с приправами	11
Соленые кабачки в свекольной заливке	12
Соленые кабачки с яблоками	13
Соленая капуста кольраби	14
Соленая морковь с чесноком	15
Соленые огурцы	16
Малосольные огурцы	17
Соленые огурцы с листьями дуба	18
Соленые огурцы с перцем	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Аурика Луковкина

Новые рецепты консервирования

Введение

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

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

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

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

Глава 1. Засолка на зиму

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

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

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

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

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

Соленые арбузы в байках

Количество порций – 10

- 2 красных, но не перезревших арбуза небольшого диаметра
- 1 ст. л. 9 %-ного уксуса
- пряности
- сахар
- соль

Подготовка 10 мин.

Приготовление 40 мин.

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

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

Соленые баклажаны

Количество порций – 10

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

Подготовка 30 мин.

Приготовление 2–3 недели

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

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

Соленые баклажаны с моченой клюквой

Количество порций – 10

- 1 кг баклажанов
- 0,4 кг клюквы
- зелень
- соль

Подготовка 15 мин.

Приготовление 45 мин.

1. Вымойте, удалите плодоножку и нарежьте баклажан на 4 части. В пастеризованную банку сложите баклажаны плотно друг к другу и пересыпьте зеленью.
2. Моченая клюква делается по рецепту в главе 5 «Квашение и мочение».
3. Пересыпьте баклажаны ягодой и залейте рассолом. Рассол кипятите 5 мин. на слабом огне с добавлением различных приправ. В конце налейте в банку 1 ст. л. 7 %-ного уксуса и герметично закройте.
4. Переверните и укутайте банки, создавая дополнительную тепловую обработку. Храните при низкой температуре, можно в погребе или в холодильнике.

Соленые баклажаны с моченом клюквой хорошо подойдут в качестве гарнира к мясным блюдам. Перед подачей на стол украсьте веточкой зелени.

Соленый горошек

Количество порций – 10

- 1 кг зеленого горошка
- 1 л воды
- 2–3 шт. душистого перца горошком
- 250 г соли

Подготовка 10 мин.

Приготовление 35 мин.

1. Промойте зеленый горошек и опустите его в кипящую воду на 5–7 мин. Вода должна быть немного подсолена – 1 ст. л. на 1 л воды. После этого выньте горох из воды и дайте ему просохнуть.

2. Смешайте горох с солью и плотно уложите в банку. Залейте кипящей водой, добавьте душистый перец. Закройте полиэтиленовой крышкой, храните в прохладном месте, можно в холодильнике.

Полученный продукт добавляйте в овощные салаты, например в винегрет.

Соленые кабачки с приправами

Количество порций – 10

- 1 кг кабачков
- 20 г укропа
- 10 эстрагона
- 1 корень хрена
- 1 стручок красного горького перца
- 3–4 зубчика чеснока
- 30 шт. листьев вишни и черной смородины
- соль

Подготовка 20 мин.

Приготовление 45 мин.

1. Возьмите кабачки небольшого диаметра, длиной около 12–14 см. Хорошо вымойте, очистите от кожуры и положите на пару часов в холодную воду.

2. Вымойте банку и на дно поместите хрен, чеснок и половину листьев вишни и черной смородины. Сверху положите кабачки, посыпьте укропом, добавьте остальную приправу и пряности. На самый верх положите несколько листьев черной смородины.

3. Залейте продукт рассолом, чтобы немного перелилось за края банки. На 1 л воды требуется 3 ст. л. соли. Накройте банку чистой тканью, положите пресс.

4. Через несколько дней, когда начнется процесс брожения, поставьте кабачки в прохладное место. Спустя 2 недели долейте рассол и закройте крышкой.

Соленые кабачки хорошо подойдут в качестве гарнира к мясным блюдам.

Соленые кабачки в свекольной заливке

Количество порций – 10

- 1 л сока свеклы
- 0,7 кг кабачков
- 2 ст. л. тертого кориандра
- 5 г лимонной кислоты
- 3–4 зубчика чеснока
- 40 г соли

Подготовка 15 мин.

Приготовление 40 мин.

1. Вымойте кабачки и нарежьте их соломкой или кубиками. Уложите в банку, добавьте чеснок, предварительно раздавив его с помощью чеснокодавилки.

2. Сделать заливку из сока красной свеклы, соли и лимонной кислоты. Доведите до кипения, после этого залейте этой смесью кабачки, добавьте кориандр. Герметично закройте банку и через пару суток вынесите на холод.

Перед подачей на стол украсьте соленые кабачки зеленью.

Соленые кабачки с яблоками

Количество порций – 10

- 1 кг кабачков
- 1 морковь
- 3 г лимонной кислоты
- 0,5 л яблочного сока с мякотью
- 50 г сахара
- 30 г соли

Подготовка 20 мин.

Приготовление 40 мин.

1. Чуть незрелые кабачки и яблоки вымойте в холодной воде. Кабачки нарежьте кубиками, предварительно удалив кожуру. Морковь очистите, вымойте и нарежьте кружочками. Яблоки пропустите через соковыжималку, смешайте с мякотью.

2. Положите на дно банки кабачки и морковь, засыпьте сахаром. Яблочный сок с мякотью доведите до кипения, добавьте соль и лимонную кислоту. Через 5 мин. залейте кипящую смесь в банку и закройте.

Кабачки можно употреблять в качестве дополнительного блюда, украсив зеленью и сладким перцем.

Соленая капуста кольраби

Количество порций – 10

- 1 кг свежей капусты кольраби
- 3 г лимонной кислоты
- 1 л воды
- 30 г соли

Подготовка 15 мин.

Приготовление 60 мин.

1. Плоды кольраби диаметром около 12–15 см вымойте и очистите. Нарежьте крупными кубиками. Капусту нужно бланшировать 4–6 мин. в кипятке. После этого воду процедите, добавьте соль.

2. Кольраби уложите в банку. Заполните банку с капустой горячей заливкой. Пастеризуйте банки при температуре 95 градусов 35–45 мин.

Сделайте салат из соленой капусты кольраби, квашенной белокочанной капусты, зеленого лука, петрушки, репчатого лука и подсолнечного масла.

Соленая морковь с чесноком

Количество порций – 10

- 0,7 кг средней моркови
- 2 головки чеснока
- 30 г соли

Подготовка 15 мин.

Приготовление 45 мин.

1. Морковь вымойте с помощью губки. Срежьте ботву. Плотно уложите морковь друг к другу в посуду. Очистите чеснок, разрежьте зубчики пополам.

2. Растворите в литре воды 30 г соли, прокипятите. Рассол остудите и залейте им морковь. Накройте и положите сверху пресс. Выдержите продукт при комнатной температуре в течение нескольких дней, после этого поставьте на холод.

Морковь добавляйте в тушеные овощи, украсьте зеленью.

Соленые огурцы

Количество порций – 10

- 2–2,5 кг огурцов среднего размера
- 2–3 лавровых листа
- петрушка
- 4–5 зубчиков чеснока
- 10–12 листьев черной смородины и столько же листьев вишни
- 4–6 шт. перца горошком
- 30 г уксуса (9 %)
- 3 таблетки ацетилсалициловой кислоты
- 50 г сахара
- веточка укропа

Подготовка 10 мин.

Приготовление 45 мин.

1. Вымойте огурцы и положите их на час в холодную воду. Поставьте воду на огонь, положите сахар, укроп, лавровый лист, листья вишни и черной смородины, петрушку, предварительно промытые холодной водой. Доведите до кипения и через 3–4 мин. снимите с огня.

2. В предварительно простерилизованную банку положите на дно немного листьев смородины и вишни, перец горошком, 3 таблетки ацетилсалициловой кислоты, чеснок.

3. Огурцы укладывайте в банку плотно друг к другу. Сверху положите укроп, оставшиеся листья смородины и вишни, петрушку. Заливайте рассолом, уксус добавьте в воду перед тем, как будете закрывать банки. Прокипятите в течение нескольких минут крышки. После закрытия переверните банку и укутайте для тепловой обработки. Через 2 дня перенесите на холод.

Соленые огурцы подойдут для любых видов зимних салатов.

Малосольные огурцы

Количество порций – 10

- 1 кг небольших ровных огурцов
- 20 г зелени петрушки или укропа
- 3–4 зубчика чеснока
- лавровых листа
- 6–8 листьев вишни
- 10 г кориандра
- 10 г базилика
- 3–4 листа хрена
- 3–4 шт. перца горошком
- 60 г соли
- 30 г сахара

Подготовка 15 мин.

Приготовление 45 мин.

1. Огурцы и зелень вымойте. Срежьте у огурцов плодоножки и хвостики. Огурцы не должны быть горькими.

2. Сделайте рассол, соблюдая пропорции: на 1 л воды – 1,5–2 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара. Добавьте петрушку или укроп, вишню, хрен. В заранее простерилизованную банку положите чеснок, лавровый лист, перец горошком. Остудите рассол, можно заливать огурцы и холодным рассолом. Положите зелень равномерно в банки, между огурцами – листья базилика, кориандр. В течение 6–8 ч после закрытия банка должна находиться при комнатной температуре.

3. После этого перенесите малосольные огурцы в холодное место, можно поставить их в холодильник. Через несколько дней огурцы будут готовы. Срок хранения такого продукта – несколько месяцев.

В банку с огурцами положите 1–2 веточки красной смородины, это добавит им вкуса и будет интересно выглядеть.

Соленые огурцы с листьями дуба

Количество порций – 10

- 1 кг небольших огурцов
- 2–3 листа дуба
- 6–8 листьев вишни или листьев черной смородины
- 3 листа хрена
- 3–4 зубчика чеснока
- спелый укроп с зонтиком
- 4–5 шт. перца горошком
- 60 г соли
- 30 г сахара

Подготовка 15 мин.

Приготовление 60 мин.

1. Вымойте огурцы, срежьте немного со стороны плодоножки. Обдайте кипятком зелень. Простерилизуйте банку и положите на дно чеснок, несколько листьев вишни или черной смородины, перец горошком.

2. Замочите огурцы на 1 ч в холодной воде. Сделайте рассол, добавьте соль, сахар, спелый укроп, листья хрена, дуба и вишни или черной смородины. Дайте рассолу немного покипеть и охладите его до 60–70 градусов, затем залейте его в банку с огурцами.

3. Сверху накройте огурцы листьями черной смородины, добавьте 1 ст. л. 9 %-ного уксуса. Закройте герметично банки, переверните. Через двое суток перенесите консервацию в холодное место.

Перед подачей на стол добавьте к соленым огурцам квашеную капусту и маринованный чеснок.

Соленые огурцы с перцем

Количество порций – 10

- 1 кг огурцов небольшого размера
- 0,6 кг перца яркого окраса
- 3 зубчика чеснока
- 20 г сахара
- укроп
- 3–4 шт. перца горошком
- 2 листа хрена
- 2 лавровых листа 60 г соли

Подготовка 20 мин.

Приготовление 40 мин.

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.