

# ◆ ДОМАШНИЕ ◆ ЗАГОТОВКИ ◆



ЗАМОРАЖИВАННЯ

СУШКА

КВАСЕННЯ

КОНСЕРВУВАННЯ

ВАРЕННЯ



РЕЦЕПТИ  
И СЕРВІРОВКА

Екатерина Горбачева  
**Домашние заготовки**

«ВЕЧЕ»

## **Горбачева Е. Г.**

Домашние заготовки / Е. Г. Горбачева — «ВЕЧЕ»,

Вам хочется видеть на своем столе овощи и фрукты круглый год? Тогда эта книга для вас. В ней приводятся популярные рецепты домашних заготовок, ознакомившись с которыми можно выбрать для себя и своих близких наиболее приемлемые способы длительного хранения овощей и фруктов, а также грибов, мяса и рыбы.

© Горбачева Е. Г.

© ВЕЧЕ

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Замораживание овощей, грибов, фруктов и ягод	8
Баклажаны	9
Зеленый горошек	10
Цветная капуста	11
Кольраби	12
Огурцы	13
Помидоры	14
Ревень	15
Салат «Восточный»	16
Салат «Алычево-морковный»	17
Овощное рагу	18
Фарш из капусты и яиц	19
Грибы жареные	20
Фарш из кабачков	21
Фарш из редьки	22
Фарш из капусты и грибов	23
Грибы с вином	24
Арбузы	25
Дыня	26
Клубника	27
Абрикосы	28
Яблоки	29
Вишня	30
Малина с сахаром	31
Черника с сахаром	32
Виноград в сиропе	33
Персики в сиропе	34
Салат из дыни и груш	35
Сливовый фарш	36
Персиковый фарш	37
Глава 2. Сушка грибов, овощей и фруктов	38
Грибы	39
Баклажаны	40
Помидоры	41
Морковь	42
Зеленая фасоль	43
Перец	44
Яблоки	45
Груши	46
Вишни	47
Сливы	48
Шиповник	49
Малина, земляника, смородина и другие ягоды	50
Виноград	51
Черемуха	52

Глава 3. Квашение и мочение	53
Квашение капусты	54
Шинкованная капуста	55
Кислая капуста	55
Шинкованная кислая капуста	55
Рубленая кислая капуста	56
Капуста белокочанная, квашенная с морковью	56
Капуста белокочанная, квашенная с яблоками	56
Капуста белокочанная, квашенная с морковью и яблоками	56
Капуста краснокочанная квашеная	56
Капуста савойская квашеная	56
Капуста цветная квашеная	57
Квашение свеклы и моркови	58
Квашеная морковь	58
Свекла красная квашеная	58
Свекла молодая квашеная	59
Квашение прочих овощей	60
Огурцы в рассоле	60
Русские огурцы	60
Огурцы квашеные	60
Помидоры в рассоле	60
Помидоры в уксусе	61
Помидоры, квашенные сухим способом	61
Смешанное квашение	61
Баклажаны фаршированные	61
Златицкое квашение	62
Топинамбур квашеный	62
Квашеный чеснок	62
Мочение	63
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# Екатерина Геннадиевна Горбачева

## Домашние заготовки

### Введение

Все знают, что человек нуждается в полноценном питании, которое включало бы все необходимые организму витамины и минеральные вещества. И те и другие в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Поэтому очень важно, чтобы данные продукты присутствовали в меню на протяжении всего года. И хотя большинство овощей и фруктов не может оставаться свежими продолжительное время, людям со временем удалось придумать способы, как заготовить их впрок так, чтобы они сохранили имеющиеся в них питательные вещества. Конечно, в настоящее время овощи и фрукты продаются на рынках и зимой, но стоят они достаточно дорого, так что домашние заготовки по-прежнему остаются актуальными. Кроме того, у многих людей есть садовые участки и огороды, и им так или иначе приходится решать, как быть с тем, что они вырастили, потому что использовать в пищу все сразу не получается.

В данной книге рассказывается о различных способах заготовок овощей и ягод для зимнего хранения: замораживании, сушке, консервации и т. д. Отдельные страницы посвящены правилам длительного хранения мясных и рыбных продуктов и приготовлению из них консервов. Однако прежде чем приступить непосредственно к работе с тем или иным рецептом, следует усвоить несколько простых правил подготовки овощей и фруктов к переработке. Они таковы. Во-первых, овощи и фрукты должны быть свежими, равномерно окрашенными, без повреждений и пятен, однородными по размеру и степени зрелости. Для приготовления соков, пюре, повидла отбирают наиболее спелые плоды, для компотов и варенья – не полностью созревшие или созревшие, но с плотной мякотью, не раздавленные.

После этого овощи и фрукты моют, причем особенно аккуратно те из них, что имеют нежную мякоть, например клубнику, малину и др. После мытья удаляют несъедобные, поврежденные, малоценные или плохо усвояемые организмом части – кожицу, семена, семенную коробочку, косточки, плодоножки.

В некоторых случаях требуется бланширование – обработка в течение 1–5 минут продуктов горячей либо кипящей водой или паром с последующим охлаждением в холодной воде. В результате этого фрукты и овощи сохраняют свой естественный цвет и не трескаются при дальнейшей обработке.

Кроме того, иногда предварительная подготовка ингредиентов может включать и такие процессы, как обжаривание, пассерование, запекание, тушение. Конкретные рекомендации по технологии приготовления тех или иных консервированных продуктов приведены в рецептах.

Несколько слов необходимо сказать о посуде и различных приспособлениях, облегчающих заготовку овощей и фруктов. Так, снимать кожуру с плодов лучше всего специальным ножом с прорезью, параллельной лезвию, благодаря чему удается срезать тонкую стружку. Это значительно снижает количество отходов. Удалять семенные коробочки из яблок, груш, айвы, а также сердцевин кабачков, баклажанов можно трубчатым ножом. Косточки из вишен и черешен вынимают специальной машинкой или обычной булавкой.

Каждая хозяйка должна иметь весы, а также какую-либо мерную посуду и достаточное количество стеклянных банок, бутылей и др. Для бланширования овощей и фруктов паром используют кастрюлю-пароварку или, за неимением ее, – дуршлаг.

Стеклянные банки готовят следующим образом: заливают теплой водой на 20–30 минут, моют содой, горчицей, мылом или другими моющими средствами, ополаскивают несколько раз горячей водой (60–70° С) и ставят вверх дном. Затем их стерилизуют. Удобнее всего это

делать над паром, поместив банки вверх дном на чайник с кипящей водой; через 2–3 минуты посуду снимают и ставят горлышками на чистое полотенце.

Бочки и другую тару, не закрывающуюся герметически, моют раствором соды при помощи щетки, ополаскивают несколько раз горячей водой, затем заливают кипятком и накрывают крышкой. Иногда при этом, чтобы избавиться от посторонних запахов, кладут ароматическую траву (мяту, укроп, сельдерей и др.).

Для герметической укупорки банок употребляются различные крышки: жестяные, стеклянные, резиновые и капроновые. Некоторые продукты, содержащие кислоту, могут вызывать окисление оловянного покрытия на жестяных крышках. Поэтому для остро-кислых продуктов, в частности для маринадов, рекомендуется использовать крышки не белого, а желтого цвета, т. е. покрытые пищевым лаком. Отобранные крышки моют в теплом растворе соды (на 1 л воды – 1 ч. л. соды), ополаскивают и кипятят в течение 3–5 минут.

Капроновые крышки могут быть использованы лишь после специальной обработки: их вымачивают 5–6 часов, меняя воду, затем кипятят 20 минут и горячими надевают на горлышки банок.

## **Глава 1. Замораживание овощей, грибов, фруктов и ягод**

Одним из наиболее распространенных способов заготовки продуктов является замораживание. Помимо простоты и удобства, этот способ хорош тем, что замороженные продукты сохраняют практически все полезные свойства. Современные модели морозильных камер имеют специальный режим, который позволяет замораживать продукты за считанные минуты, что немаловажно при заготовке ягод, фруктов или овощей.

Замороженные с соблюдением всех правил овощи, фрукты и ягоды хранятся в течение 5–6 месяцев.

## **Баклажаны**

### *Баклажаны.*

Баклажаны почистить и нарезать небольшими дольками. Затем погрузить в кипящую воду, быстро довести до кипения и кипятить в течение 8–10 минут. Отваренные баклажаны следует быстро охладить в холодной воде, откинуть на дуршлаг и, дав стечь воде, просушить. После этого овощи необходимо расфасовать и заморозить.

## **Зеленый горошек**

### *Зеленый горошек.*

Замораживать необходимо свежесобранный зеленый горошек в стадии молочной спелости (не позднее чем через сутки после сбора). Горошек следует очистить от стручков и пробланшировать в течение полуминуты в кипящей воде. Охладить и как можно быстрее заморозить россыпью, чтобы горошины не смерзлись в один комок. Замороженный горошек рассыпать по емкостям или разложив в полиэтиленовые пакеты и поместить в морозильную камеру на хранение.

## Цветная капуста

*1 кг цветной капусты, 1 л воды, 1/3 ч. л. лимонной кислоты, соль.*

Цветную капусту следует сначала опустить на некоторое время в подсоленную воду, т. к. в ее соцветиях обычно поселяются различные насекомые. После того как они всплывут, капусту нужно промыть и опустить в кипящую воду, подсоленную и с добавлением лимонной кислоты. Варить капусту необходимо, в зависимости от величины плода, от 3 до 7 минут. Вареную капусту нужно обдать холодной водой и дать обсохнуть.

Замораживание цветной капусты следует проводить с соблюдением общих правил. Отличительной чертой является лишь то, что капусту, замораживаемую целым вилком, следует помещать в морозильную камеру без упаковки, а только замерзший кочан заворачивают в полиэтилен. Разделенную на соцветия капусту необходимо подморозить тонким слоем, затем поместить в тару (полиэтиленовый мешок или коробку) и заморозить окончательно.

## **Кольраби**

### *Кольраби.*

Для замораживания следует взять молодую капусту кольраби, очистить ее от кожицы, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Охлажденную капусту плотно уложить в полиэтиленовый пакет и заморозить. Срок хранения – до 10 месяцев.

## Огурцы

### *Огурцы.*

Для замораживания лучше всего использовать молодые огурцы с нежной кожицей и мелкими семенами. Отобранные огурцы следует вымыть, без бланшировки нарезать кружочками толщиной не более 2–3 мм, плотно уложить в подходящие формы и заморозить. Замороженные огурцы сохраняют аромат, и из них можно готовить салаты и окрошки.

## **Помидоры**

### *Помидоры.*

Для замораживания следует использовать только что созревшие плотные помидоры с яркой окраской. Отобранные томаты необходимо тщательно вымыть, хорошо обсушить, разложить в один ряд на подносе и заморозить как можно быстрее. Подмороженные помидоры нужно разложить по полиэтиленовым пакетам, выжать из них воздух, плотно завязать и заморозить.

## **Ревень**

*Ревень.*

Помыть ревень, удалить грубые волокна и нарезать небольшими кубиками, затем сложить в полиэтиленовый пакет так, чтобы в него не попал воздух, запаять и замораживать 22–24 часа. Срок хранения – до 10 месяцев.

## **Салат «Восточный»**

*2 свеклы, 2 небольшие айвы, 4 грецких ореха, 4 ст. л. майонеза.*

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Айву хорошо промыть, очистить и нарезать соломкой. Перемешать свеклу с айвой, добавив измельченные ядра грецких орехов. Смесь переложить в пакет и заморозить. Срок хранения – до 10 месяцев.

Перед употреблением смесь разморозить в емкости с теплой водой, добавить майонез и перемешать.

## **Салат «Алычево-морковный»**

*500 г алычи, 1 морковь, 200 г белокочанной капусты, 2 ст. л. измельченного чабера, 4 ст. л. майонеза, молотый перец по вкусу.*

Чтобы очистить алычу от кожицы, нужно обдать ее кипятком. Очищенную алычу нарезать ломтиками. Вымытую морковь натереть на крупной терке. Капусту шинковать соломкой. Смешать все компоненты, добавив измельченный чабер. Смесь поместить в пакет и заморозить. Срок хранения – до 5 месяцев.

Для приготовления салата необходимо размороженную смесь поперчить, заправить майонезом и перемешать.

## **Овощное рагу**

*8 корней сельдерея, 2 головки репчатого лука, 50 мл растительного масла, 3 помидора.*

Корни сельдерея промыть в нескольких водах, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Измельченный репчатый лук поджарить с сельдереем на растительном масле, добавить нарезанные помидоры. Смесь остудить, поместить в пакет и заморозить. Срок хранения – до 5 месяцев.

Для приготовления рагу выложить замороженную смесь в большую кастрюлю и тушить в течение 15–20 минут, периодически перемешивая.

## **Фарш из капусты и яиц**

*2 головки репчатого лука, 50 мл растительного масла, 500 г белокочанной капусты, 3 вареных яйца, измельченная зелень.*

Капусту нашинковать. Лук нарезать и обжарить на растительном масле. На противень выложить слоями лук и капусту. Затем поставить противень в нагретую до 200 °С духовку и запекать в течение 20 минут, изредка перемешивая. Готовую капусту охладить и добавить нарезанные яйца, зелень, все перемешать, поместить в пакет и заморозить. Срок хранения – до 5 месяцев.

Перед приготовлениемпельменей фарш необходимо разморозить, поместив пакет в емкость с теплой водой.

## **Грибы жареные**

*1 кг грибов, масло, соль по вкусу.*

Грибы следует хорошо промыть, очистить, удалить ножки и, откинув на дуршлаг, дать стечь воде. Положить грибы в разогретую сковороду с маслом, пересыпать солью и жарить не менее 15 минут на медленном огне, постоянно помешивая.

Прожаренные грибы необходимо остудить, сложить в эмалированную посуду и заморозить. Срок хранения – не более 3 месяцев.

## **Фарш из кабачков**

*400 г кабачков, 1 головка репчатого лука, 50 мл растительного масла, 100 мл молока.*

Кабачки помыть, очистить от кожицы, удалить семена и волокнистую мякоть, нарезать.

Натереть подготовленные куски кабачков на терке с крупными отверстиями, долить молоко, перемешать, довести до кипения и охладить. Лук натереть на терке или мелко нарезать, обжарить в разогретом растительном масле, затем добавить кабачки и все тщательно перемешать.

Охладить на воздухе, поместить в полиэтиленовый пакет и запаять. Замораживать в течение 15–17 часов. Хранить полуфабрикат не более 5 месяцев.

## **Фарш из редьки**

*2 крупные редьки, 100 мл молока, 2 головки репчатого лука, 50 мл растительного масла.*

Натереть редьку на крупной терке, добавить молоко и нагревать смесь в течение нескольких минут. Затем следует мелко нарезать или натереть лук, обжарить его в разогретом растительном масле, добавить редьку, все тщательно перемешать, снять с огня и охладить на воздухе.

После этого фарш выложить в полиэтиленовый пакет, герметично закрыть и замораживать в течение 15–17 часов. Хранить полуфабрикат не более 5 месяцев.

## **Фарш из капусты и грибов**

*500 г белокочанной капусты, 200 г белых грибов, 2 головки репчатого лука, 50 мл растительного масла, 50 г картофельного крахмала.*

Грибы отварить и прокрутить вместе с капустой через мясорубку. Измельченный репчатый лук следует обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить капусту с грибами, крахмал, все перемешать, поставить фарш на огонь и прогреть 2–3 минуты. После этого охладить на воздухе.

Подготовленный таким образом фарш поместить в полиэтиленовый пакет, запаять и замораживать в течение 15–17 часов. Хранить полуфабрикат не более 5 месяцев.

## **Грибы с вином**

*1 кг грибов, 70 мл растительного масла, 30 мл белого сухого вина, 10 горошин черного перца, петрушка.*

Тщательно промытые грибы следует очистить, еще раз промыть под проточной водой и нарезать. После этого грибы поместить в эмалированную посуду, добавить масло и тушить, помешивая, до размягчения. За 5 минут до снятия кастрюли с огня необходимо добавить вино, перец и нашинкованную петрушку. Охлажденные грибы поместить в пакет и заморозить. Срок хранения – до 3 месяцев. Перед применением разморозить при комнатной температуре, затем разогреть на медленном огне.

## **Арбузы**

*Арбузы.*

Арбузы необходимо тщательно вымыть, нарезать вместе с коркой небольшими ломтиками, поместить в пакеты и положить в морозильную камеру, где их необходимо хранить при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности 90 %.

## **Дыня**

*1 кг мякоти дыни, 2 кг сахара, 200 мл воды.*

Замораживанию подлежат созревшие дыни с плотной мякотью. Именно такие плоды лучше всего сохраняют вкусовую, ароматическую и энергетическую ценность.

Подготавливая дыню к замораживанию, следует удалить семена, очистить ее от кожуры, нарезать небольшими ломтиками. Из сахара и воды необходимо приготовить сироп, залить им дыню и сразу же поставить в морозильную камеру.

## **Клубника**

*Клубника.*

Клубнику помыть, обсушить и очистить от чашелистиков. Плотно уложенную в пакет клубнику необходимо герметично закрыть и замораживать в течение 22–24 часов. Хранить ее рекомендуется не более 9 месяцев.

## **Абрикосы**

*Абрикосы.*

Абрикосы тщательно промыть, разрезать пополам и удалить косточки. Уложить их в пакет, запаять и замораживать в течение 22–24 часов. Хранить фрукты рекомендуется не более 9 месяцев.

## **Яблоки**

*Яблоки, аскорбиновая кислота, соль.*

Предназначенные для замораживания яблоки должны быть достаточно крупными, плотными и спелыми. Ни в коем случае нельзя использовать поврежденные плоды. Отобранные яблоки необходимо промыть, вырезать сердцевину и разрезать плоды на дольки. Подготовленные дольки следует опустить на 1 минуту в 0,1 %-ный раствор аскорбиновой кислоты, а затем – на 1 минуту в солевой раствор такой же концентрации. После этого яблочные дольки нужно пробланшировать в кипящей воде и, погрузив их на минуту в холодную воду, разложить в полиэтиленовые мешки.

Замороженные яблоки необходимо перенести в теплое помещение и после их оттаивания вновь заморозить. В этом случае фрукты будут мягкими.

## **Вишня**

*Вишня.*

Вишню помыть, обсушить, желательно удалить косточки. Затем сложить ее в полиэтиленовый пакет, запаять и заморозить. Хранить рекомендуется не более 9 месяцев.

## **Малина с сахаром**

*300 г малины, 100 г сахара.*

Малину охлаждать на средней полке холодильника в течение 3–4 часов, затем удалить плодоножки, ягоды помыть, затем поместить на верхнюю полку холодильника на 20 часов. После этого плотно уложить малину в полиэтиленовый пакет, засыпать сахаром, встряхнуть и запаять. Замораживать 20–24 часа. Хранить малину рекомендуется не более 10 месяцев.

## **Черника с сахаром**

*500 г черники, 150 г сахара.*

Отобрать зрелую, неповрежденную чернику, промыть ее, положить в пакет, пересыпав сахаром, слегка встряхнуть, чтобы ягоды и сахар лучше распределить, и запаять так, чтобы не оставалось пустот. Замораживать следует 22–24 часа. Хранить чернику можно 8–9 месяцев.

## **Виноград в сиропе**

*600 г темного мускатного винограда, 400 мл воды, 150 г сахара.*

Виноград тщательно промыть. Воду вскипятить, засыпать в нее сахар, растворить его, еще раз довести жидкость до кипения, постоянно помешивая. Затем сироп охладить.

Виноград разложить в два пакета и залить сиропом так, чтобы он полностью покрывал ягоды. Запаять и замораживать 20–22 часа. Хранить виноград рекомендуется не более 10 месяцев. За сутки до употребления переложить пакеты из морозильной камеры на среднюю полку холодильника.

## **Персики в сиропе**

*5 персиков с плотной мякотью, 1 л воды, 400 г сахара.*

Персики помыть, разрезав на половинки, удалить косточки и нарезать мякоть небольшими кусочками. Приготовить сахарный сироп.

Переложить в пакет подготовленную мякоть персиков и заполнить сиропом, не доливая его до конца. Пакет запаять, положить в морозильную камеру и замораживать 22–24 часа. Хранить персики в сиропе можно около 4 месяцев. За 12 часов перед употреблением поместить пакет на нижнюю полку холодильника.

## Салат из дыни и груш

*1 небольшая дыня, 3 груши, 100 мл лимонного сока, корица на кончике ножа, 1/2 ч. л. ванильного сахара.*

Дыню очистить, удалить семечки и нарезать мякоть небольшими кубиками. Груши очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и разделить мякоть на небольшие дольки. Подготовленные фрукты следует аккуратно перемешать с пряностями, залить соком, переложить в пакет и запаять. Замораживать 22–24 часа.

Хранить фрукты в холодильнике рекомендуется не более 10 месяцев. За 12 часов до употребления пакет с фруктами переложить из морозильной камеры на нижнюю полку холодильника. Не до конца размороженные фрукты выложить в салатницу и подать к столу.

## **Сливовый фарш**

*500 г свежих слив, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов.*

Сливы помыть, обсушить, разрезать на половинки и удалить косточки. Ядра грецких орехов измельчить и аккуратно смешать с половинками слив. Переложить фарш в пакет и запаять. Замораживать 22–24 часа. Хранить полуфабрикат можно не более 10 месяцев.

## **Персиковый фарш**

*500 г свежих персиков, 3 ст. л. ядер миндаля, корица и ванилин на кончике ножа.*

Ядра миндаля измельчить. Помыть и обсушить персики, удалить косточки, нарезать мякоть небольшими кусочками, добавить орехи, корицу, ванилин и аккуратно перемешать. Фарш плотно сложить в полиэтиленовый пакет и запаять. Замораживать 22–24 часа. Полуфабрикат рекомендуется хранить не более 2 месяцев.

## Глава 2. Сушка грибов, овощей и фруктов

Сушка – один из способов сохранить грибы, фрукты и овощи на длительное время. Разделяют два вида сушки: в духовых отделениях плит и воздушно-солнечную (естественную). О последней стоит сказать несколько слов в отдельности.

Итак, сушка на солнце яблок и груш длится 3 дня; косточковых плодов – 1 день; клубники, малины, кизила и других ягод – 1 день. Перед сушкой плоды сортируют по величине, моют, с некоторых снимают кожицу, удаляют сердцевину, косточки, при необходимости нарезают кружочками или ломтиками.

Предварительно обработанные плоды раскладывают равномерным слоем на деревянных решетках или металлических сетках из неокисляемого материала.

Высушенные фрукты и ягоды внимательно осматривают, отбирают негодные, а остальные сыпают в полотняные или бумажные мешочки, картонные коробки и держат в сухом проветриваемом месте.

## **Грибы**

### *Грибы.*

Свежие грибы необходимо нанизать на нитку и сушить на солнце или в духовке. Кроме того, грибы можно высушить на солнце, нарезав их предварительно кусочками и разложив на досках.

## **Баклажаны**

*Баклажаны, соль.*

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками и подсолить их. Оставить так на 15–20 минут, затем вымыть и опустить в кипящую воду на несколько минут. Подготовленные таким образом овощи высушить в духовке.

## **Помидоры**

### *Помидоры.*

Отобрать зрелые красные помидоры средней величины, вымыть их и разрезать на две или четыре части, но не до конца. Уложить разрезом вверх на фанеру или доски, выстланные бумагой, выставить на солнце и сушить в течение 3 дней. Готовые помидоры должны быть эластичными, не ломаться при сжимании и не слипаться в комок.

Хранить их нужно в полотняных мешочках.

## **Морковь**

*Морковь.*

Здоровые корнеплоды моркови очистить и нарезать тонкими кружочками. Опустить их в холодную, а затем в кипящую воду на 2–3 минуты. Подготовленные таким образом овощи высушить на солнце или в духовке при температуре до 60 °С.

Перед употреблением морковь необходимо вымачивать в воде в течение 1 часа.

## **Зеленая фасоль**

*Фасоль.*

Фасоль опустить в кипящую воду на 5 минут, затем высушить в тени.

## **Перец**

*Перец.*

Стручки перца вымыть, удалить из них семена и нарезать кусочками. Варить в течение 3–4 минут, а затем высушить на солнце.

## **Яблоки**

### *Яблоки.*

Для сушки лучше всего подходят яблоки осенних и зимних сортов. Их следует очистить от кожицы с помощью ножа из нержавеющей стали и удалить сердцевину.

Плоды можно нарезать дольками или кружками, а затем высушить в духовке при температуре 80 °С. Готовые яблоки должны напоминать на ощупь кожу и не крошиться.

## Груши

*Груши.*

Отобрать зрелые груши, вымыть их, разрезать на две или четыре части, разложить на решетках или досках и выставить на солнце. Мелкие груши можно сушить целыми, предварительно очистив их от кожицы и удалив сердцевину.

## **Вишни**

### *Вишни.*

Для сушки подходят темно-красные сочные вишни. Их нужно очистить от загнивших частей, удалить хвостики, вымыть в теплой воде, разложить в один ряд на противни или листы. Сушить на солнце. Готовые вишни хранить в полотняных мешочках.

Таким же способом можно заготавливать черешни и кизил.

## **СЛИВЫ**

*Сливы.*

Возможна сушка двумя способами.

Для сушки на солнце нужно отобрать зрелые сливы, вымыть их, разрезать с одной стороны, чтобы удалить косточки. Подготовленные таким образом плоды разложить на противнях разрезом вверх и выставить на солнце.

В духовке сливы можно сушить с косточками.

## **Шиповник**

*Шиповник.*

Отобрать слегка незрелые, твердые плоды. Сушить на солнце шиповник не рекомендуется, т. к. в этом случае он теряет витамин С. Его следует сушить в духовке, поставив решетку с ягодами на железный лист.

Готовые плоды должны лопать, если их сжать пальцами, а недосушенные только мнутся.

## **Малина, земляника, смородина и другие ягоды**

### *Ягоды.*

Отобрать зрелые неиспорченные ягоды и вымыть их (за исключением земляники, малины, клубники и ежевики). Сушить в духовке: малину при температуре 60 °С, клубнику, землянику, смородину и крыжовник при 45 °С.

## **Виноград**

*Виноград, 1 л воды, 20 г пищевой соды.*

Для сушки подходят редкие гроздья винограда. Их необходимо окунуть в раствор соды на несколько минут, а затем разложить на противни и выставить на солнце.

## Черемуха

*Черемуха.*

Ягоды черемухи вместе с плодоножками разложить на листе фанеры, который следует выставить на солнце немного наклонив в южную сторону. Через 3–4 дня, когда ягоды подсохнут, удалить плодоножки.

## Глава 3. Квашение и мочение

Квашеные и соленые овощи являются одним из распространенных продуктов питания. Такая популярность легко объяснима. Во-первых, с помощью квашения и соления легко заготовить овощи впрок, а во-вторых, вкусовые качества последних будут превосходными. Кроме того, при квашении и солении образуется молочная кислота, которая отсутствует в свежих овощах. Молочная кислота предохраняет овощи от порчи и в то же время имеет весьма важное питательное и вкусовое значение.

Заготовить впрок посредством квашения и соления можно все виды овощей. Большое значение для сохранения последних имеет соль, которая должна быть чистой, и уксус (натуральный или винный). Приправы берутся доброкачественные и свежие. Лучшими из них являются следующие: чеснок, хрен, семена горчицы, петрушка, сельдерей, укроп, черный перец и др.

Для соления и квашения используют бочки из различных пород дерева, кроме сосны. Лучшими являются дубовые бочки, т. к. они меньше впитывают влагу, очень прочные и при хорошем уходе могут прослужить очень долго. Перед употреблением бочки проверяют на течь, оправляют обручи, при необходимости замачивают и пропаривают горячей водой. В новых дубовых бочках нужно произвести выщелачивание дубильных веществ. Для этого бочки замачивают (периодически меняя воду) до тех пор, пока сливаемая вода не станет бесцветной. Емкости, бывшие в употреблении, моют мочалкой и горячим раствором соли (8 г на 1 л), после чего хорошо прополаскивают водой. Для дезинфекции бочки можно окуривать серой: горящую серу накрывают бочкой на 15–20 минут. Расходы серы: 7–8 г на 100-литровую емкость.

Кроме того, для квашения и соления подходит стеклянная, глиняная, не глазированная внутри посуда. В качестве гнета для бочек применяются деревянные кружки, на которые сверху кладется какая-либо тяжесть.

Лучшим местом для хранения квашеных овощей является чистый, сухой, проветриваемый подвал или погреб.

Заготовленные таким образом овощи нуждаются в правильном уходе. Так, первые 2–3 недели после закваски нужно регулярно сливать рассол, а затем снова заливать его в бочку. Если появляется плесень, то ее необходимо снимать. При помутнении жидкости, ее кипятят. Если квашеные овощи размякли, то следует приготовить новый рассол, остудить его и залить овощи.

## Квашение капусты

Квашеная капуста – не только вкусный, но и полезный продукт. Витамин С, содержащийся в значительном количестве в капусте, при таком способе заготовки хорошо сохраняется. Общие правила квашения таковы. Для этого пригодны все поздние и среднеспелые сорта капусты, содержащие большое количество сахара. Кочаны капусты должны быть свежие, чистые, с белыми и негрубыми листьями. Чем белее и плотнее кочаны, чем больше они содержат сахара, тем лучшего качества получается квашеная капуста.

Кочаны очищают, удаляя верхние зеленые, грязные, вялые и поврежденные листья. Кочерыжку обрезают, а кочаны разрезают на две или четыре части вдоль кочерыжки, которую затем удаляют. Капусту шинкуют ножом или ручной шинковкой или рубят.

Шинкованную или рубленую капусту надо немедленно перемешать с солью и морковью и уложить в бочку. Дно устилают целыми листьями капусты. Соль должна быть чистая и мелкая. В капусту кладут 2,5 % соли (2,5 кг на 100 кг капусты). Морковь тщательно моют, чистят и режут кусочками или четырехугольными пластинками. В капусту можно положить лавровый лист или семена тмина и аниса (20–30 г на 100 кг капусты). Для улучшения вкуса кладут яблоки. Пряности и фрукты распределяют по мере заполнения бочки.

Укладывая капусту в бочку, каждый слой тщательно утрамбовывают деревянным пестом или руками. При этом удаляется воздух и лучше выделяется сок. Яблоки укладывают в лунки, чтобы не помять при трамбовке. Бочки можно заполнять выше бортов, т. к. при брожении капуста оседает. Верхний слой покрывают целыми листьями, затем дважды чистой марлей или тканью, поверх которой кладут деревянный круг и тщательно вымытый и ошпаренный груз. Вес его должен составлять приблизительно 10 % от веса капусты (10 кг на 100 кг капусты).

В качестве груза можно применять булыжник. Наилучшим гигиеническим грузом в домашних условиях являются стеклянные бутылки, наполненные водой. Известковые камни и песчаник, а также железный груз применять нельзя, т. к. они разъедаются молочной кислотой и портят квашеный продукт.

Под действием груза капуста постепенно оседает и через несколько часов покрывается рассолом. При отсутствии на поверхности капусты рассола груз нужно увеличить, т. к. без рассола капуста испортится.

Капусту можно заквасить целыми кочанами. При этом их очищают, укладывают в бочки, накрывают деревянным кругом, на который кладут груз, и заливают рассолом, приготовленным из расчета 600 г соли на 10 л воды. Брожение капусты начинается на второй или третий день. Наиболее благоприятная температура – около 20° С. При такой температуре брожение заканчивается за 9–12 суток. За это время в капусте образуются газы с неприятным запахом, для удаления которых ее необходимо через 3–4 дня проткнуть несколько раз заостренным деревянным колом, желательнее достать до дна бочки. Появившуюся на поверхности пену надо снимать, т. к. в ней имеются микроорганизмы, способствующие порче капусты. К концу брожения рассол становится светлым, теряет горечь и приобретает приятный солоно-кислый вкус.

Готовая капуста должна быть сочной, хрустящей при раскусывании, кисло-солоноватой на вкус, иметь приятный запах. Цвет ее светло-соломенный или с желтоватым оттенком.

Нужно следить, чтобы рассол все время покрывал капусту. Плесень, появляющуюся на поверхности, необходимо удалять, а круг и груз ошпаривать. Бочки с капустой хранят в подвалах, погребах, на ледниках при температуре от 0 до 6° С.

Весной, при наступлении теплой погоды, капуста, сохраняемая в погребах и подвалах, может быстро испортиться. Чтобы избежать этого, ее можно законсервировать в герметичной стеклянной таре. Для этого капусту извлекают из бочки и, отделив рассол, плотно укладывают в подготовленные стеклянные банки. Сок (рассол) нагревают в эмалированной кастрюле до

кипения, появляющуюся при этом пену снимают шумовкой. Горячим рассолом заливают уложенную в банки капусту так, чтобы она была покрыта им. Если капустного сока недостаточно, можно добавить раствор соли, приготовленный из расчета 2 г соли на 1 л воды. Наполненные банки накрывают крышками, стерилизуют и укупоривают. Продолжительность стерилизации капусты в полулитровых банках – 20 минут, в литровых – 25 минут.

## **Шинкованная капуста**

*1 ведро шинкованной капусты, 1/2 стакана соли, черный перец, кусочки яблок или айвы, недозрелые ягоды винограда.*

Здоровые, плотные вилки капусты нашинковать, растереть с солью, сложить в кадку или глиняный горшок слоями, помещая между ними зерна черного перца, кусочки яблок или айвы, ягоды винограда и приминая каждый слой рукой или деревянным пестом. Сверху капусту покрыть целыми капустными листьями и куском ткани, на которую положить деревянный кружок, а затем камень.

Выделяющийся сок спустя некоторое время должен покрыть и кружок, и камень. Если сока недостаточно, то следует подлить немного соленой воды, поставить капусту в теплое место на 3 недели, затем вынести в подвал или погреб. Во время брожения нужно часто осматривать заготовку, мыть камень, кружок и полотно. Через 6 недель капуста будет готова к употреблению.

## **Кислая капуста**

*100 вилок капусты, 3 кг соли.*

Кочаны капусты очистить, в каждой головке вырезать кочерыжку, а в образовавшееся углубление насыпать соль. Подготовленные вилки сложить в кадки так, чтобы каждый из них лежал вверх отверстием, плотно прижатым к соседнему. Соль, которая осталась после наполнения каждой головки, насыпать поверх кочанов, уложить кружок, придавить его камнем, а затем залить тару водой.

Спустя одну неделю после засолки необходимо перемешать рассол. Делается это следующим образом: рассол нужно вылить в другую посуду, процедить его и снова залить им капусту. Такая процедура должна проводиться два раза в неделю до тех пор, пока капустный рассол не станет кислым.

## **Шинкованная кислая капуста**

*1 кг капусты, 50 г соли, 50 г кислого молока, листья капусты или винограда.*

Нашинковать капусту, растереть с мелкой солью, выложить в кадку, дно которой застелить капустными или виноградными листьями, заливая каждый слой молоком, плотно утрамбовать. Накрывать капусту сверху чистой, прокипяченной тканью, положить кружок и камень, сверху накрыть сухим полотном и поставить в холодное место.

Каждую неделю нужно снимать образовавшуюся пену, мыть и кипятить ткань, кружок и камень.

## **Рубленая кислая капуста**

*1 кочан, 25 г соли, 1 г лимонной кислоты или 1 мелко нарезанный лимон.*

Очистить кочаны, мелко порубить, пересыпать мелкой солью и лимонной кислотой. Получившуюся массу растереть руками и сложить в деревянную кадку, плотно утрамбовывая капусту. Выжатый сок сцедить, вместо него налить холодную воду, накрыть кадку полотном и положить кружок с гнетом.

## **Капуста белокочанная, квашенная с морковью**

*10 кг капусты, 300–500 г моркови, 25 г семян тмина или укропа, 200–250 г соли.*

Тщательно промытую морковь очистить и нарезать лапшой или измельчить на крупной терке. Смешать морковь с нашинкованной капустой, тмином и солью. Квасить обычным способом. Если образуется много сока, отлить его и хранить в холодильнике, а затем долить в готовую капусту.

## **Капуста белокочанная, квашенная с яблоками**

*10 кг капусты, 500 г яблок, 25 г семян тмина или укропа, 200–250 г соли.*

Зрелые здоровые кислые яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать дольками и смешать с нашинкованной капустой. Далее готовить как обычно. После того как вся капуста утрамбована и пустила сок, можно класть целые яблоки средней величины.

## **Капуста белокочанная, квашенная с морковью и яблоками**

*10 кг капусты, 300 г моркови, 150 г яблок, 25 г семян тмина или укропа, 200–250 г соли.*

Измельченные морковь и яблоки перемешать с капустой. Квасить обычным способом.

## **Капуста краснокочанная квашеная**

*10 кг капусты, 2 кг яблок, 500 г лука, 25 г семян тмина или укропа, 200 г соли.*

Твердые и кислые яблоки разрезать, удалить кожицу и сердцевину, нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать полосками. Капусту нашинковать, руками перетереть с солью и смешать с яблоками, луком, тмином или укропом. Уложить в посуду, уплотняя. Сверху закрыть капустными листьями, тканью, положить кружок и камень.

Каждую неделю осматривать заготовку и перемешивать рассол.

## **Капуста савойская квашеная**

*10 кг капусты, 1 кг клюквы, 200 г зелени укропа, 200 г соли.*

Капусту нашинковать, руками перетереть с солью. Клюкву перебрать, тщательно вымыть. Зелень укропа мелко нарезать. Все компоненты перемешать и плотно уложить в тару. Квасить обычным способом.

## **Капуста цветная квашеная**

*Цветная капуста.*

*Для заливки: 1 л воды, 50 г соли, 3 г лимонной кислоты.*

*Для бланширования: 1 л воды, 1 г лимонной кислоты или 10 г поваренной соли.*

Головки цветной капусты тщательно вымыть, очистить от листьев, разрезать на соцветия 3–5 см в диаметре. Подготовленную капусту бланшировать 3–4 минуты в кипящей подкисленной или подсоленной воде и остудить в холодной. Плотно уложить капусту в подготовленную тару и залить холодным рассолом. Сверху накрыть холстом или марлей, положить деревянный кружок и гнет. Держать при комнатной температуре. Когда начнется брожение, перенести капусту в холодное место.

## Квашение свеклы и моркови

Для квашения используют поздние сорта свеклы с темноокрашенными корнеплодами. Столовая свекла содержит достаточно сахара, чтобы обеспечить при квашении накопление большого количества молочной кислоты. Из квашеной свеклы готовят борщ, а рассол пьют как квас, разбавляя его равным количеством воды с добавлением сахара по вкусу. Кроме того, свекольный рассол вполне может заменить томатное пюре при изготовлении обеденных блюд, острых соусов.

У свеклы отрезают ботву и корни, хорошо промывают ее в холодной воде и, разрезав крупные корнеплоды, плотно укладывают в бочки или другую тару. Если свеклу квасят нарезанной, то ее очищают от кожицы. Свеклу заливают рассолом (на 10 л воды 400–500 г соли) так, чтобы уровень его был на 3–5 см выше верхнего слоя уложенных корнеплодов. Затем на нее кладут деревянный круг и груз.

Рассола требуется примерно 50 % от веса свеклы. Брожение при 20° С продолжается около 7–10 дней. Ежедневно надо удалять пену и, если требуется, мыть чистой водой круг и груз. После прекращения брожения свеклу помещают на хранение на ледник или в другое место с низкой температурой. Во время хранения 2–3 раза в месяц снимают пену и промывают кружок.

Для квашения моркови пригодны все ее столовые сорта. Корнеплоды должны быть сочными, с яркой окраской. Квашеная морковь может хорошо сохраняться в холодном помещении до нового урожая.

### Квашеная морковь

*Морковь, 1 л воды, 1/2 л уксуса, 5 г соли, сельдерей, петрушка, лавровый лист, зерна черного перца.*

Очистить и помыть морковь, лучше всего мелкую, и сложить ее в посуду. Каждый ряд накрыть листьями сельдерея, зеленью петрушки, лавровыми листьями, добавить зерна черного перца. Залить кипящей водой с уксусом. Сверху прикрыть деревянным кругом с небольшим гнетом.

В первые дни брожения на поверхности появляется пена, ее следует снимать, а круг и гнет время от времени промывать свежим чистым раствором соли. Через 10–15 дней брожение заканчивается, тогда в бочки нужно долить рассол, закрыть и поставить на холод.

### Свекла красная квашеная

*Свекла.*

Для рассола: 10 л воды, 300 г соли.

Мелкие и средние корнеплоды вымыть, обрезать корни и остатки листьев и уложить рядами в бочку или другую посуду с широким горлом. Залить рассолом, положить кружок и гнет и закрыть сверху марлей. При комнатной температуре процесс брожения продолжается 10–15 дней. Все время снимать пену. Когда брожение закончится, бочку перенести в холодное место.

## **Свекла молодая квашеная**

*5 кг черешков листьев молодой свеклы, 3–4 листа белокочанной капусты, 100 г соли.*

Черешки молодой свеклы очистить от листовых пластинок, вымыть и мелко нарезать. Дно посуды с широким горлом выстлать капустными листьями. Затем плотно уложить измельченные черешки листьев и пересыпать солью. Сверху положить кружок или тарелку и гнет. Когда свекла пустит сок, посуду сверху обвязать плотной тканью и поставить в холодное место.

## Квашение прочих овощей

Квашение огурцов, помидоров и прочих овощей также имеет свои особенности, о которых пойдет речь в нижеследующих рецептах.

### Огурцы в рассоле

*Огурцы, вишневые и виноградные листья, укроп, хрен, зерна полевой горчицы.*

*Для первого рассола: 1 л воды, 30 г соли.*

*Для второго рассола: 1 л воды, 50 г соли.*

Огурцы помыть, сложить в посуду, залить первым холодным рассолом и оставить на ночь. На другой день огурцы сложить в бочонок слоями, перемежая с листьями, укропом, кореньями хрена и зернами горчицы, залить вторым холодным рассолом. Тару с огурцами накрыть тканью и оставить просаливать на две недели. Как только брожение прекратится, удалить образовавшуюся пену, положить на рассол кусок чистой ткани, кружок, гнет и лист пергаментной бумаги.

### Русские огурцы

*Огурцы, 8 л кипяченой воды, 400 г соли, 1,5 л уксуса, виноградные и вишневые листья, чеснок, стручки горького перца, укроп, хрен.*

На дно глиняного или деревянного бочонка уложить листья, чеснок, укроп, стручки перца. Затем класть слоями огурцы, перемежая их с листьями и специями. Сверху огурцы закрыть укропом и хреном, залить кипяченым и остывшим рассолом, закрыть крышкой и положить гнет.

### Огурцы квашеные

*Огурцы, вишневые или виноградные листья, сельдерей, маленькие зеленые помидоры, стручки горького перца.*

*Для рассола: 8 л воды, 1 л уксуса, соль, зерна черного перца, сахар, лавровый лист.*

Огурцы протереть тряпочкой, смоченной в соленой воде, сложить в бочонок слоями, перемежая с виноградными и вишневыми листьями, сельдереем, помидорами и стручками перца. Залить огурцы остывшим рассолом, сверху накрыть тканью, положить кружок и гнет.

### Помидоры в рассоле

*Помидоры.*

*Для рассола: 2 л воды, 100 г соли.*

Помидоры вымыть и сложить в чистый глиняный горшок. Залить их холодным рассолом (они должны быть им полностью покрыты), закрыть фаянсовой тарелкой и поставить в холодное место.

## Помидоры в уксусе

*Помидоры, соль, уксус.*

Помидоры вымыть, наколоть иголкой, поместить в глиняный горшок, пересыпать солью и оставить на 3 дня. Затем томаты вымыть, сложить в горшки, залить прокипяченным и остывшим винным уксусом так, чтобы он полностью покрывал помидоры. В горшки вставить по 1–2 прутика, предназначенные для предотвращения всплывания помидоров. Накрыть горшки пергаментной бумагой, завязать и хранить в холодном проветриваемом месте.

## Помидоры, квашенные сухим способом

*2 кг помидоров, 100 г сахара, 1 ст. л. соли, 50 г листьев вишни, 50 г зелени эстрагона, 50 г зелени сельдерея.*

Помидоры вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно рядами, переслаивая их листьями вишни, зеленью сельдерея и эстрагона, а также пересыпая сахаром и солью. Сверху накрыть чистой тканью и поместить гнет. Выдержать в теплом помещении до появления рассола, затем выставить на холод для хранения.

## Смешанное квашение

*Перец, зеленые томаты, морковь, листья сельдерея, кусочки капусты, молодые огурцы, виноградные и вишневые листья.*

*Для рассола: 20 л воды, 1 кг соли.*

Перец перемыть, наколоть иголкой в 5–6 местах. Таким же образом подготовить томаты, морковь и огурцы. Все овощи уложить слоями в кадку, перемежая листьями, залить рассолом и положить гнет.

## Баклажаны фаршированные

*Баклажаны.*

*Для фарша (первый способ): 5 кг моркови, 3 кг корней петрушки, 1,5 кг корней сельдерея, 20 г зелени укропа и петрушки, 300 г шинкованного лука.*

*Для фарша (второй способ): 4 кг капусты шинкованной, 2 кг моркови, 1 кг корней петрушки, 1,5 кг болгарского перца, 1,3 кг корней сельдерея, 200 г чеснока.*

*Для рассола: 10 л воды, 700 г соли.*

Для квашения пригодны поздние сорта баклажанов. У плодов срезать плодоножки, вымыть и затем проварить баклажаны в кипящей воде 5–6 минут до мягкости, после чего обдать холодной водой.

Разрезать плоды пополам вдоль, но не до конца (примерно на 3/4 всей длины), вложить фарш, соединить половинки и связать каждую штуку ошпаренными стеблями сельдерея. Баклажаны залить 7 %-ным рассолом и держать для предварительного брожения в течение суток при температуре около 18 °С. После этого бочки закрыть деревянными пробками и перенести в холодное место.

Готовые баклажаны имеют приятный солено-кислый вкус и запах специй. Мякоть плодов довольно плотная, нерасползающаяся. Рассол прозрачный или слегка мутный.

### **Златицкое квашение**

*Перец, баклажаны, зеленая фасоль, морковь, листья сельдерея, мелкие огурцы, кусочки красной капусты.*

*Для рассола: 2 л воды, 1 л уксуса, лавровый лист, зерна черного перца, соль.*

Перец помыть, баклажаны нарезать дольками, фасоль подержать 2–3 минуты в кипятке. Все овощи выложить слоями, залить кипящим рассолом и положить гнет.

### **Топинамбур квашеный**

*Топинамбур.*

*Для заливки: 1 л воды, 2 ст. л. соли.*

Сырые клубни нарезать тонкими дольками, уложить в стеклянную, эмалированную или деревянную посуду, залить подсоленной водой. После окончания брожения квашеный топинамбур можно добавлять в салаты, винегреты. Хранить в холодном месте.

### **Квашеный чеснок**

*2 кг чеснока, 1 ст. л. сока красной или белой смородины, 100 г меда или сахара, 70 г соли, 1 л воды, гвоздика, майоран, эстрагон.*

Головки молодого чеснока промыть, очистить, удалить корни. Замочить в ледяной воде на 3 часа, опять промыть, уложить в чистую прокипяченную тару.

Сок смородины, мед или сахар, соль, гвоздику, майоран и эстрагон смешать с холодной кипяченой водой, залить этой смесью чеснок и поставить для квашения при комнатной температуре. Через 1,5–2 месяца продукт готов к употреблению.

## Мочение

Мочение плодов и ягод мало чем отличается от квашения и соления овощей. Суть этого процесса заключается в том, что часть сахара плодов и ягод под влиянием молочнокислых бактерий и дрожжей превращается в молочную кислоту и спирт, что в основном консервирует замоченные плоды. Чем больше в них накапливается молочной кислоты и спирта, тем дольше и лучше они сохраняются.

При плохой обработке посуды и неправильном хранении моченые плоды и ягоды могут приобрести неприятный привкус с запахом уксусной кислоты или испорченного силоса. Чаще всего это происходит тогда, когда плоды заквашивают при высокой температуре – 30° С и выше. Для мочения обычно используют яблоки, иногда квасят груши, сливы, виноград, бруснику и др.

За мочеными плодами и ягодами необходимо ухаживать: периодически снимать пену и плесень, не реже одного раза в неделю промывать в горячей воде салфетку, подгнетный круг и груз.

## **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.