



Умная  
*Усадьба*



Анна Зорина

# ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

ЗАГОТОВКИ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Бабушкины рецепты  
из натуральных продуктов

**Анна Зорина**  
**Овощи и зелень.**  
**Заготовки по-деревенски**  
**Серия «Умная усадьба»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=20147780](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20147780)*

*Овощи и зелень. Заготовки по-деревенски: Умная усадьба; Москва; 2016*  
*ISBN 978-5-227-06906-1*

**Аннотация**

Многие хозяйки запасают овощи впрок, ведь это так удобно, — всегда под рукой и наверняка вкуснее, чем из магазина. Эта книга расскажет вам, как заготовить в зиму перец в растительном масле, как сделать салат из зеленых помидоров с капустой, мармелад из ревеня... Как сохранить пряновкусовые растения — например, смесь базилика, майорана, шалфея, мяты... Все, что растет на вашем огороде, не должно пропасть зря — бабушкины рецепты помогут всем, кто любит натуральные продукты.

# Содержание

Овощи	6
Горошек зеленый	6
Горошек зеленый натуральный 1	6
Горошек зеленый натуральный 2	6
Горошек зеленый натуральный 3	7
Горошек зеленый соленый 1	7
Горошек зеленый соленый 2	7
Горошек зеленый сушеный 1	8
Горошек зеленый сушеный 2	9
Горошек зеленый замороженный	10
Кабачки	12
Кабачки консервированные	12
Кабачки с хреном	12
Кабачки маринованные острые	13
Кабачки соленые	13
Икра кабачковая	15
Кабачки в томатном соусе	16
Капуста	18
Капуста белокочанная квашеная	18
Капуста белокочанная, квашенная с тмином	21
Капуста белокочанная, квашенная с можжевельником	21

Капуста белокочанная, квашенная с приправами	22
Капуста белокочанная, квашенная с морковью	22
Капуста белокочанная, квашенная с морковью и пастернаком	23
Капуста белокочанная, квашенная с морковью и луком	25
Капуста белокочанная, квашенная с морковью, луком и лавровым листом	25
Капуста белокочанная, квашенная с яблоками	25
Капуста белокочанная, квашенная с морковью и яблоками	26
Капуста белокочанная, квашенная с морковью, яблоками и можжевельником	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Анна Зорина**  
**Овощи и зелень.**

**Заготовки по-деревенски**

© «Центрполиграф», 2016

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2016

# Овощи

## Горошек зеленый

### Горошек зеленый натуральный 1

*Состав заливки: на 1 л воды – по пол чайной ложки сахара и соли.*

Вылущенный из стручков горошек тщательно промыть, залить холодной водой, добавить соль и сахар, довести до кипения и варить 30 минут. Отделить горох на дуршлаге, плотно уложить его в банки. Жидкость, в которой варился горох, процедить через несколько слоев марли, подогреть и разлить в банки с горохом. Стерилизовать в кипящей воде 30–40 минут.

### Горошек зеленый натуральный 2

*Состав заливки: на 1 л воды 30–40 г соли, 15 г сахара, 0,2–0,25 л уксуса 6 %-го.*

Горошек молочной спелости вымыть в холодной воде, положить в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой. На среднем огне довести до кипения и кипятить 15–20

минут. Горячий горошек разложить в стерильные банки, залить приготовленной кипящей заливкой и укупорить. Хранить в холодильнике.

## **Горошек зеленый натуральный 3**

В кипящей воде растворить соль из расчета полторы столовые ложки на 1 л. Горошек молочной спелости опустить в дуршлаг в кипящую воду на 10 минут. Затем ложкой вычерпать горох, разложить его в стерильные банки, доверху залить кипящим рассолом и укупорить крышками с зажимом.

## **Горошек зеленый соленый 1**

*1 кг зеленых зерен горошка, 1 л воды, 300 г соли.*

Вылуценный из стручков сладкий зеленый горошек проварить 6–8 минут в соленой воде (20 г соли на 1 л воды), охладить в холодной воде, обсушить. Подготовленный горошек смешать с солью, уложить в банки, залить кипящей водой и укупорить полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

## **Горошек зеленый соленый 2**

*1 кг зеленых зерен горошка, 120 г соли. Состав заливки:*

*на 1 л воды 250 г соли.*

Вылущенный из зеленых стручков горошек тщательно вымыть. Подготовленные зерна смешать с солью и плотно уложить в банки. В горячей воде растворить соль, довести до кипения, профильтровать через несколько слоев марли. Горячей заливкой заполнить банки с горошком, на поверхность положить деревянный кружок, чтобы горошек был покрыт жидкостью, закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в холодном месте.

## Горошек зеленый сушеный 1



Вылущенные и перебранные зерна горошка положить в

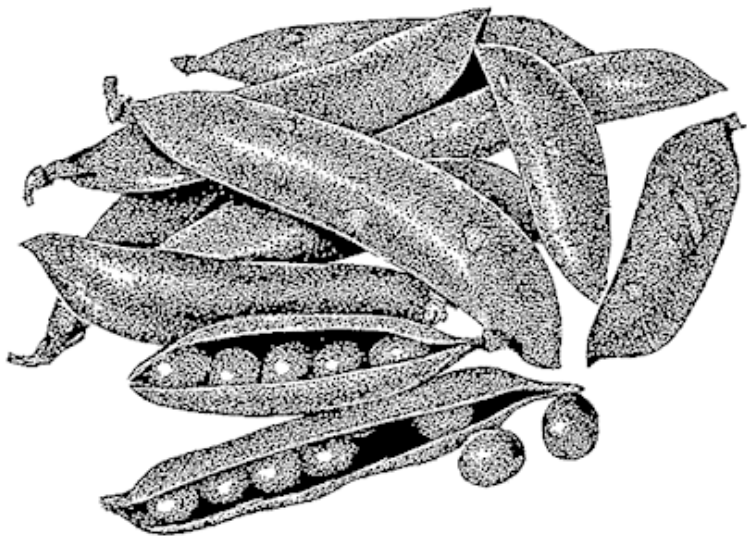


кипящую воду и варить до размягчения. Если добавить в воду питьевую соду из расчета 50 г соды на 10 кг зеленого горошка, то сваренный в такой воде горошек при сушке не будет твердеть. Проваренный горошек охладить в холодной воде и сушить сначала при температуре 80 °С, затем при 65 °С. Продолжительность сушки от 2 до 4 часов.

Перед употреблением сушеный горошек замочить для набухания в холодной воде на 3–4 часа, а затем варить в несоленой воде 30–60 минут.

## **Горошек зеленый сушеный 2**

Вылущенный свежесобранный зеленый горошек насыпать в металлическую корзинку (сетку) и бланшировать 1–2 минуты в кипящей воде. Охладить, промыть в холодной воде и снова опустить на 1–2 минуты в кипящую воду. Дать стечь воде, рассыпать горошек тонким слоем в темном месте на полотно или бумагу для проявливания и подсыхания. Провяленный горошек сушить 12–14 часов в духовке при 60–70 °С, затем вынуть и охладить. После этого прикатать горошек доской или положить под гнет, чтобы устранить пустоты в горошинах и придать им плотность. Через 8—10 часов досушить горошек. Хранить в теплом, защищенном от света месте.



Правильно высушенный зеленый горошек имеет матовую бархатистую поверхность темно-зеленого цвета. Если горошек светлый – он недоварен, нужно увеличить время бланшировки. Если в середине горошины темная точка, наоборот, переварен.

## **Горошек зеленый замороженный**

Вylущенный из стручков молодой сладкий горошек засыпать в кипящую воду на 1,5 минуты, охладить в холодной воде, обсушить, насыпать в полиэтиленовые пакеты или кар-

тонные коробки и заморозить.

Замороженный горошек перед употреблением требует тепловой обработки: бросить его в кипящую воду и варить 6–8 минут. Использовать для приготовления салатов, первых блюд и в качестве гарнира.

# Кабачки

## Кабачки консервированные

*1 кг кабачков, 25–30 г зелени укропа, 10–12 зубчиков чеснока, 1 стручок зеленого или красного горького перца, 3–4 горошины душистого перца. Состав заливки: на 1 л воды 75–90 г соли, 70–75 г уксуса 9 %-го.*

Свежие кабачки длиной до 15 см тщательно вымыть, отрезать плодоножку, нарезать кабачки кружочками толщиной 10–15 мм. Укроп нарезать кусочками длиной до 5 см. Стручковый перец разрезать вдоль на несколько частей. Чеснок также разрезают на несколько частей. Подготовленные таким образом зелень и специи уложить на дно банок, а сами банки плотно заполнить кабачками. В кипящей воде растворить соль, добавить уксус и сразу же разлить раствор в банки с кабачками. Стерилизовать в кипящей воде.

## Кабачки с хреном

*1 кг кабачков, 7—18 г листьев хрена, 20 г укропа, 7—10 г листьев петрушки или сельдерея, 1 г листьев мяты, 2–3 зубчика чеснока, 1 стручок горького перца. Состав заливки: на 1 л воды 25 г соли, полстакана 9 %-го уксуса.*

Свежие молодые кабачки вымыть, обрезать концы, нарезать кабачки кружками толщиной 2–2,5 см. Подготовить зелень и пряности, половину их положить на дно банок. Заполнить банки нарезанными кабачками, сверху положить остальные приправы. Залить банки горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде.

## **Кабачки маринованные острые**

*Состав заливки: на 1 л воды 450–600 г уксуса 9 %-го. На литровую банку 12–15 г листьев черной смородины, 1–2 лавровых листа, по 5–8 бутонов гвоздики и черного перца.*

Отобрать молодые свежие кабачки с недозрелыми семенами и плотной мякотью. Очистить от кожицы, удалить мягкую волокнистую сердцевину с семенами, нарезать на кубики величиной 2–3 см. Нарезанные кабачки бланшировать в кипящей воде от 4–5 до 7–8 минут (в зависимости от величины кубиков) и сразу же охладить в холодной воде. Подготовленными кабачками заполнить банки и залить горячим маринадом. Для приготовления маринада в кипящей воде растворить сахар и соль, добавить пряности, а затем уксус и сразу снять с огня.

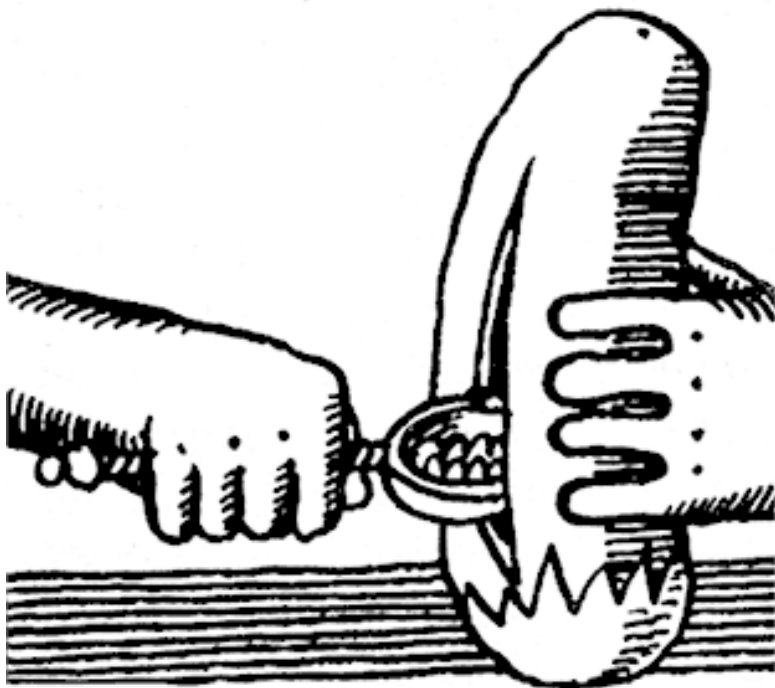
## **Кабачки соленые**

*1 кг кабачков, 30 г зелени укропа, 10 г зелени сельдерея*

*или петрушки, 5 г корня хрена, полстручка красного горького перца, 2–3 зубчика чеснока. Состав заливки: на 1 л воды 70–80 г соли.*

Для засолки берут кабачки длиной не более 15 см, диаметром 4–5 см, свежие, с плотной мякотью.

Кабачки тщательно вымыть и замочить на 2–3 часа в холодной воде. На дно подготовленной тары положить половину приправ, затем плотно уложить кабачки. Если кабачки солят в большой емкости, то часть специй кладут посередине, а оставшиеся – сверху. Залить кабачки рассолом, положить гнет и поставить в прохладное место.



## Икра кабачковая

*1 кг кабачков, 70 г лука, 60 г подсолнечного масла, 1 ч. л. 9 %-го уксуса, 2–3 зубчика чеснока, по 2–3 стебля петрушки и укропа, по 1,5 г молотого черного и душистого перца.*

Свежие кабачки тщательно вымыть, обрезать с обоих концов. Нарезать кабачки кружками толщиной 1–1,5 см, обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Лук также нарезать кольцами или пластинками и обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Чеснок измельчить и растереть с солью. Зелень петрушки и укропа измельчить. Обжаренные кабачки пропустить через мясорубку и смешать с обжаренным луком и другими приправами. Полученную массу уложить в банки и стерилизовать в кипящей воде.

## **Кабачки в томатном соусе**

*500–600 г кабачков, 220–300 г томатного соуса, 220–280 г овощного фарша, 120 г подсолнечного масла. Для приготовления овощного фарша: 1,8 кг моркови, 220 г репчатого лука, 80 г корней пастернака, 40 г корней петрушки, 40 г корней сельдерея, 30 г зелени петрушки, по 15 г зелени укропа и сельдерея, 40 г соли.*

Кабачки вымыть, обрезать концы. Нарезать кабачки кружками, толщиной 2–2,5 см и обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета.

Приготовить овощной фарш. Морковь и корни пастернака, петрушки и сельдерея тщательно вымыть, обрезать головки и корешки, соскоблить кожицу. Очищенную морковь нарезать лапшой толщиной 5–7 мм, белые корни нарезать кружками толщиной 4–5 мм. Лук очистить и нарезать коль-



цами или пластинками. Нарезанные овощи обжарить в растительном масле по отдельности. Охлажденные овощи смешать, добавить к ним мелко нарезанную зелень и соль.

Обжаренные кабачки и овощной фарш уложить в банки слоями. Заполненные банки залить томатным соусом. Стерилизовать в кипящей воде.

# Капуста

## Капуста белокочанная квашеная

*10 кг капусты, 200–250 г поваренной соли.*

Кочаны очистить от зеленых и поврежденных листьев, высверлить или вырезать кочерыжку. Нашинковать капусту длинным острым кухонным ножом или на специальной шинковке. Стружка правильно нашинкованной капусты должна быть однородной по размеру, шириной от 3 до 5 мм.

При квашении в бочке работу вести в следующем порядке: на дно положить слой целых листьев, которые предохраняют первые порции капусты от раздробления, затем положить слой шинкованной капусты, посыпать его солью и утрамбовать деревянным пестом или трамбовкой. Сверху капусту накрыть слоем чисто вымытых листьев и двойным слоем ошпаренного холста или марли, положить деревянный кружок и гнет. Для гнета можно использовать банку с водой или булыжник. Известняк, сланец, песчаник или изделие из цемента для этой цели не подходят. Деревянный кружок должен быть постоянно покрыт соком.

Если квасить капусту в небольших емкостях, ее надо тщательно перетереть с солью, затем плотно уложить в посуду и утрамбовать, чтобы капуста пустила сок.

Посуду, заполненную капустой, поставить в помещение при температуре 18–22° С. В этих условиях она быстро сбраживает. В период ферментации постоянно наблюдать за состоянием капусты и снимать излишнюю пену. Если капуста квасится в бочках, ее надо время от времени прокалывать до дна хорошо вымытой и ошпаренной деревянной палкой. Когда процесс брожения заканчивается, рассол светлеет, капуста оседает и приобретает приятный освежающий кислотовато-соленый вкус, хрустит на зубах.



После окончания процесса брожения перенести капусту в холодное место. Наилучшие условия для хранения квашеной капусты создаются при температуре 0–2 °С. При такой температуре капуста не становится чрезмерно кислой. Во время хранения нужно следить, чтобы капуста была все время покрыта рассолом и не появлялась плесень. При более высокой

температуре капуста теряет свои качества.

## **Капуста белокочанная, квашенная с тмином**

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

Семена тмина содержат 3–7 % сильно пахнущего тминного масла, которое обладает приятным вкусом и запахом и улучшает вкус квашеной капусты. Кроме того, тминное масло, покрывая поверхность сока тонкой пленкой, препятствует развитию вредных микроорганизмов, в частности, плесеней. Подобными свойствами обладают семена укропа, в которых содержится до 4 % эфирных масел. Семена тмина добавляют в измельченную капусту вместе с солью.

## **Капуста белокочанная, квашенная с можжевельником**

*10 кг капусты, 25 г семян тмина или укропа, 100 г сушеных ягод можжевельника, 200–250 г соли.*

Сушеные ягоды можжевельника содержат в 10 раз больше Сахаров, чем капуста. Добавленные в капусту при квашении ягоды можжевельника придают ей приятный специфический запах и вкус.

Готовить квашеную капусту обычным способом.

## **Капуста белокочанная, квашенная с приправами**

*10 кг капусты, 25 г семян тмина или укропа, 2 г лаврового листа.*

Готовить квашеную капусту обычным способом. Лавровый лист, разрезанный на узкие полоски, добавить при укладке капусты в тару.

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

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

Морковь улучшает внешний вид капусты, обогащает ее каротином и сахарами.

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 морковью и пастернаком**

*10 кг капусты, 400–450 г моркови, 350–380 г пастернака,  
200–250 г соли.*

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





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

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

Лук очистить, нарезать кубиками и смешать с капустой и измельченной на крупной терке морковью. Готовить квашеную капусту обычным способом.

## **Капуста белокочанная, квашенная с морковью, луком и лавровым листом**

*10 кг капусты, 500 г моркови, 100 г лука, 2 г лаврового листа, 200–250 г соли.*

Очищенную морковь измельчить на крупной терке. Лук нарезать кубиками. Лавровый лист разрезать на узкие полоски. Все перемешать с капустой. Готовить обычным способом.

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

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

Зрелые здоровые кислые яблоки (лучше всего антоновка) очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками и смешать с нашинкованной капустой. Далее готовить как обычно.

Можно класть и целые яблоки — в этом случае подбирают плоды средней величины. Целые яблоки кладут после того, как капуста утрамбована и пустила сок.

## **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.

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

*10 кг капусты, 300–500 г моркови, 200 г яблок, 25 г семян тмина или укропа, 50 г сушеных ягод можжевельника.*

# 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.