

ТАТЬЯНА ЖУКОВА



м а л а я

.....
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
.....
КОНСЕРВИРОВАНИЯ
.....



Малая энциклопедия консервирования

«Центрполиграф»

2016

УДК 641.4
ББК 36.91

Малая энциклопедия консервирования / «Центрполиграф», 2016

ISBN 978-5-227-06920-7

В книге приведены разнообразные, в том числе и старинные, рецепты и технологии консервирования овощей, плодов и ягод, рыбы и мясных продуктов. Советы, предложенные на страницах этой книги, помогут избежать ошибок при консервировании и тем самым решить проблему сохранения продуктов в течение долгого времени. Каждый, кто выберет и освоит «свои» рецепты приготовления вкусных и доброкачественных продуктов для своего стола, приятно удивит родных и близких.

УДК 641.4
ББК 36.91

ISBN 978-5-227-06920-7

, 2016

© Центрполиграф, 2016

Содержание

| | |
|---|----|
| От составителя | 6 |
| Что нужно знать о консервировании | 7 |
| Основные причины порчи домашних консервов | 7 |
| Этапы переработки овощей и фруктов | 8 |
| Тщательное соблюдение санитарных условий | 8 |
| Подготовка овощей и фруктов | 8 |
| Как правильно подготовить тару | 8 |
| Как правильно заполнить банки приготовленным сырьем | 9 |
| Что нужно знать о приготовлении маринадной заливки | 9 |
| Приготовление маринада | 10 |
| Стерилизация консервов | 10 |
| Консервирование овощей | 12 |
| Баклажаны | 13 |
| Баклажаны впрок | 13 |
| Жареные баклажаны | 13 |
| Фаршированные баклажаны | 13 |
| Икра из баклажанов | 14 |
| Икра баклажанная с овощами | 14 |
| Зеленая икра | 14 |
| Кабачки | 15 |
| Икра из кабачков | 15 |
| Кабачки, консервированные с морковью | 15 |
| Кабачки маринованные | 15 |
| Капуста | 16 |
| Капуста «под шубой» | 16 |
| Капуста квашеная | 17 |
| Капуста маринованная | 17 |
| Капуста, квашенная со свеклой | 17 |
| Цветная капуста | 17 |
| Капуста с кабачками и помидорами | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

Т.М. Жукова

Малая энциклопедия консервирования

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2016

© «Центрполиграф», 2016

От составителя

Вот и пришла благодатная пора, когда плоды долгих наших трудов, дары сада и огорода, собраны – вот они, крепкие, ядреные, ароматные, сочные, сами просятся к нам на стол.

Однако нам с вами, милые хозяйшечки, это летнее великолепие напоминает о том, что пора заниматься заготовками. Дело это нелегкое и хлопотное, но стоит того, чтобы уделить ему должное внимание и немалое время. Не поленитесь, приложите достаточно усилий, и тогда к ноябрю месяцу, когда сады и огороды окончательно опустеют, ваши подполы да погреба пополнятся запасами на зиму – домашними вареньями и соленьями.

Но чтобы ваши труды не пропали даром, необходимо знать приемы и правила приготовления домашних консервов. Следует точно придерживаться выбранной рецептуры и соблюдать технологию изготовления – только в этом случае удастся полностью сохранить питательные и вкусовые свойства консервируемых продуктов. Неправильная переработка, неподходящий температурный режим хранения могут значительно ухудшить пищевые качества консервируемых продуктов или сделать их вообще непригодными к употреблению.

Эта книга поможет вам пополнить свои знания о консервировании в домашних условиях, предложит разнообразные рецепты и технологии консервирования овощей, плодов и ягод, переработки и хранения грибов, заготовки рыбы и мясных продуктов.

Советы, предложенные вашему вниманию на страницах этой книги, помогут вам избежать ошибок при консервировании и приготовить вкусный и доброкачественный продукт для вашего стола. Особенно полезны они окажутся тем, кто впервые приступает к заготовкам.

Желаем удачи!

Что нужно знать о консервировании

Основные причины порчи домашних консервов

Перед тем как приступить к засолке, закваске, маринованию, приготовлению варений и джемов, консервированию всевозможных фруктов и овощей, а также изготовлению консервов из мяса, рыбы и птицы, необходимо помнить, что главный ваш враг – это грязь, оставшаяся на плохо вымытых продуктах, на стенках банок, на крышках, или на инвентаре, которым вы пользуетесь при изготовлении домашних консервов.

Очень серьезную опасность при производстве консервов, особенно овощных, представляют бактерии ботулизма. Эти бактерии, попадая на пищевые продукты, вначале не дают видимых признаков порчи – не изменяется цвет, запах, вкус, внешний вид консервов. Но коварство этих бактерий состоит в том, что они вырабатывают сильнодействующий яд, который накапливается в консервах и вызывает тяжелое отравление. Эти бактерии часто встречаются в почве и могут оказаться на корнеплодах, хотя это вовсе не означает, что попав в организм человека, они вызовут обязательное отравление. Если даже живые клетки этих бактерий попадут в пищеварительный тракт, то под воздействием желудочной кислоты они погибнут, не успев причинить вреда. Поэтому употребление сырых корнеплодов в этом отношении вполне безвредно, хотя, конечно же, их следует тщательно мыть, а еще лучше почистить с помощью ножа.

Чтобы избежать проникновения бактерий ботулизма в продукты консервирования, ни в коем случае нельзя использовать поврежденные или несвежие плоды или овощи, в которые могли попасть споры бактерий.

Если все же бактерии ботулизма попали в консервы с землей, их споры могут сохраниться при нарушении режима стерилизации. И при длительном хранении эти споры могут прорасти.

Чтобы этого не случилось, следует выдерживать надлежащую температуру и необходимое время стерилизации, так как при соблюдении технологии тепловой обработки вегетативные клетки бактерий ботулизма и их споры погибают, а если ими уже выработан яд, то он при нагревании также разрушается.

Поэтому самой распространенной причиной порчи домашних консервов остается их недостаточная стерилизация. Если, например, трехлитровую банку стерилизовать менее 20 минут, а овощи или фрукты, которыми она заполнена, были плохо вымыты или недоброкачественны, то микробы, оставшиеся после стерилизации, начнут развиваться, что приведет к вздутию крышки и последующему ее срыву.

Этапы переработки овощей и фруктов

Тщательное соблюдение санитарных условий

При изготовлении консервов в домашних условиях, как уже говорилось выше, необходимо соблюдать чистоту. Перед тем, как приступить к консервированию, следует провести на кухне влажную уборку, а рабочий стол застелить чистой клеенкой или вымыть пластиковую поверхность стола с мылом и содой.

Весь инвентарь, соприкасающийся с сырьем, также тщательно моют горячей водой с мылом или содой. Желательно, чтобы вода, используемая для приготовления консервов или компотов, была колодезная или пропущенная через водоочиститель. Эта вода не должна давать осадка при отстаивании, а также после кипячения.

Подготовка овощей и фруктов

Независимо от того, что вы решили законсервировать, вам придется перебрать приготовленные для этой цели овощи и фрукты. Для консервирования пригодны только свежие плоды, без признаков порчи или гнили.

После этого овощи и фрукты сортируют по степени зрелости и по размеру и тщательно моют. Овощи или плоды с сильно загрязненной кожицей моют губкой или мягкой щеткой в проточной воде.

Зелень, используемую при консервировании, также моют в проточной воде.

Нежные ягоды засыпают в дуршлаг и погружают его несколько раз в таз с чистой водой.

Затем плоды обсушивают, разложив их на чистую бумагу или полотенце, а ягоды рассыпают, предварительно дав стечь воде из дуршлага.

Очень часто перед консервированием требуется прибегнуть к бланшированию, то есть кратковременно обработать сырье горячей водой или паром. Для бланширования овощи или фрукты укладывают в проволочную или решетчатую корзинку, или в дуршлаг, прикрывают сверху фанеркой или тряпочкой, чтобы они не всплывали, и помещают на 3–5 минут в кипящую или горячую воду (но доведенную до кипения). В процессе бланширования из плодов вытесняется лишний воздух, они уменьшаются в объеме, что увеличивает вместимость банки. Плоды, подвергшиеся бланшированию, лучше пропитываются сиропом, не темнеют и сохраняют свой натуральный цвет.

После бланширования плоды или ягоды сразу же опускают в холодную воду для быстрого охлаждения, чтобы избежать их разваривания.

Как правильно подготовить тару

Непосредственно для консервирования используют стандартные стеклянные банки с жестяными крышками. Емкость стеклянных банок может быть различной, но горло банки должно иметь точно установленные размеры, иначе к ней нельзя будет плотно прикатать жестяную крышку.

Стеклянные банки, бывшие в употреблении, рекомендуется замачивать на 1–1,5 часа в горячем растворе питьевой соды. Затем банки моют с мылом или содой, особенно тщательно промывают горло.

Затем банки необходимо простерилизовать. Для этого банку либо горлом вниз устанавливают над кипящим чайником и выдерживают 10–15 минут, либо только что вымытую горя-

чей водой банку заливают на одну треть кипятком и быстро прокатывают в руках над раковиной. Затем воду из банки выливают и ставят ее на чистый стол горлом вниз.

Жестяные крышки моют в горячей воде с мылом или пищевой содой. Стерилизуют их непосредственно перед употреблением в течение 10 минут в кипящей воде.

Полиэтиленовые крышки также тщательно моют, кипятят 3–5 минут и сразу же закрывают ими горячие банки, но нужно иметь в виду, что эти крышки деформируются при длительном нагревании и теряют форму, что приводит к негерметичности банок. Поэтому банки, укупоренные полиэтиленовыми крышками, нельзя подвергать стерилизации. Такие крышки можно употреблять при укупорке банок с вареньем, джемом, мармеладом – словом там, где не требуется обязательная стерилизация.

Обычно для квашения или соления хозяйки используют эмалированную посуду. Ее необходимо столь же тщательно вымыть, как и стеклянные банки, подготавливаемые для консервирования.

Если используется деревянная тара, то в первую очередь необходимо проверить, не протекает ли кадка или бочка. Затем, если необходимо, кадки замачивают на 15–20 дней. Когда кадка набухнет, ее моют горячей водой с добавлением соды с помощью мочалки или нового веника. Если кадка очень загрязнена, то следует ножом соскоблить с ее стенок грязь. Непосредственно перед закладкой овощей кадки ошпаривают кипятком.

Как правильно заполнить банки приготовленным сырьем

При консервировании очень важно правильно заполнить банки сырьем, так как это позволит избежать излишнего количества воздуха.

Обычно банки заполняют продуктами консервирования до плечиков, то есть до узкого места, где начинается горло банки. Если содержимое банки не доходит до края горла больше, чем на 1,5–2 см, то воздух, находящийся в банке, приведет к потемнению продуктов консервирования, а также может вызвать деформацию крышки и ее срыв.

Но и не следует заполнять банку до самого края горла, так как при стерилизации заливка будет выплескиваться. Если же банка была укупорена, то при нагревании, из-за расширения продукта, может произойти срыв крышки.

Оптимальный вариант, когда воздушное пространство между крышкой и содержимым составляет 1,5–2 см.

Также нужно учитывать, что в банке, заполненной овощами или плодами, содержится примерно 35–40 % заливки от емкости самой банки.

Уксус при консервировании не рекомендуется наливать прямо в банки, иначе продукты обесцветятся. Нельзя его лить и в кипящий рассол или маринад, сначала его следует снять с огня.

Что нужно знать о приготовлении маринадной заливки

Почти все овощи не содержат кислот, либо содержат их в таких незначительных количествах, что они не могут оказать существенного влияния на микроорганизмы. Поэтому в большинстве случаев необходимо ввести добавочное количество кислоты в овощи в виде маринада. В состав маринадной заливки входит уксусная кислота, соль и сахар. Основным консервантом является уксусная кислота.

В предлагаемой вам таблице приведены сравнительные данные объема и веса этих, наиболее употребительных, продуктов.

| Продукты | Стакан тонкий (250 см ³) | Стакан граненый (200 см ³) | Столовая ложка (г) | Чайная ложка (г) |
|----------------|--------------------------------------|--|--------------------|------------------|
| Сахарный песок | 200 | 160 | 25 | 8–10 |
| Соль | 325 | 260 | 30 | 12 |
| Уксус | 250 | 200 | 15 | 5 |

В разных рецептурах может приводиться различное количество ингредиентов.

Приготовление маринада

Маринад может быть более нежным, более кислым или более острым. В зависимости от выбора потребуется соответственно: на 3 стакана воды – 1 стакан 9 %-го уксуса, 1 столовая ложка соли, 1,5 столовые ложки сахара; на 2 стакана воды – 1 стакан 9 %-го уксуса, 1 столовая ложка соли, 1,5 столовые ложки сахара; на 3/4 стакана воды – 3/4 стакана 9 %-го уксуса, 1 столовая ложка соли, 1,5 столовые ложки сахара.

В горячую воду кладут соль и сахар и, помешивая, доводят до кипения, пока соль и сахар не растворятся полностью. Кипятят в течение 10 минут, снимая пену, процеживают через 2 слоя марли или полотно, чтобы раствор был прозрачным. Только после этого вливают уксус и, если требуется по рецепту, добавляют специи.

Стерилизация консервов

Водяная баня. Для водяной бани вам потребуется бак или большая глубокая кастрюля.

Вымытые и простерилизованные банки, наполненные подготовленным сырьем согласно выбранной вами рецептуре, заливают горячим сиропом или маринадом на 1,5–2 см ниже края горловины. Снимают с огня простерилизованные крышки, накрывают ими банки.

На дно бака или кастрюли, приготовленной для стерилизации банок, необходимо положить сложенный в несколько раз кусок хлопчатобумажной ткани, чтобы во время кипячения воды стеклянные банки не лопнули.

Затем наполняют емкость водой, нагретой до температуры 50–60 °С (в зависимости от температуры банок). После чего помещают в эту емкость приготовленные банки так, чтобы они не соприкасались между собой.

Уровень воды в кастрюле или в баке должен находиться примерно против уровня содержимого в банках или чуть ниже. Поэтому одновременно стерилизуются банки только одной емкости.

Огонь под кастрюлей вначале должен быть интенсивным, чтобы сократить время нагрева консервов и уберечь их от переваривания. Воду в кастрюле доводят до кипения, затем огонь уменьшают до слабого и продолжают небуриное кипячение столько времени, сколько указано в рецептуре для стерилизации данного продукта.

Время стерилизации консервов считают с начала кипения воды.

Нужно иметь в виду, что если в банках овощи или фрукты уложены неплотно, – они стерилизуются по времени быстрее, чем если бы были плотно заполнены.

После окончания стерилизации банки осторожно вынимают, не снимая крышек, ставят на стол и тут же закатывают. Затем несколько раз прокатывают по столу, чтобы проверить, не протекают ли банки, и тем самым убедиться в их герметичности. Закатанные банки переворачивают и ставят вверх дном для охлаждения.

Очень часто для того, чтобы избежать переваривания плодов, консервы необходимо быстро охладить. Для этого стеклянные банки опускают в воду, нагретую до температуры 60–70 °С, на 5 минут. Затем осторожно подливают понемногу холодную воду, следя, чтобы струя холодной воды не попала на стенки банок, иначе они лопнут от резкой смены температуры. Остудив воду до 30–40 °С, банки вынимают и оставляют для дальнейшего охлаждения на воздухе.

Горячая заливка. Используя метод горячей заливки, так же можно приготовить компоты из фруктов и консервированные овощи высокого качества. Кожица плодов, не подвергнутых стерилизации, не лопается, а огурцы остаются твердыми и хрустящими.

Перед тем как приступить к горячей заливке, банки, предварительно вымытые, ошпаривают кипятком. Затем сразу же заполняют приготовленным сырьем, осторожно заливают кипятком, накрывают простерилизованными крышками и выдерживают 5 минут. Затем эту воду сливают и вновь заливают кипятком. При необходимости эту процедуру повторяют и в третий раз.

Сделав две или три выдержки, воду сливают, а банки заливают кипящим сиропом или заливкой с добавлением уксуса или лимонной кислоты и сразу закатывают этими же крышками, обданными кипятком или еще раз быстро прокипяченными.

Горячий разлив. Этот метод пригоден только при консервировании плодов и ягод.

Подготовленные плоды выкладывают в кастрюлю или таз, добавляют немного воды, доводят до закипания, сразу же убавляют огонь до слабого и варят в течение 5 минут, осторожно помешивая. Если вы пользуетесь тазом, то помешивая плоды и ягоды, осторожно сгребайте их с краешков емкости к середине.

Сняв с огня варенье (джем, повидло, сок), его сразу же раскладывают по банкам, причем делают это быстро. Для этого берут простерилизованные банки, ошпаривают их кипятком, заполняют и немедленно закатывают.

Консервирование овощей

Овощей в вашем меню должно быть как можно больше. От них не полнеют, они гарантируют свежий цвет лица, хорошее настроение – разве этого мало? Но зимой свежие овощи малодоступны, поэтому хозяйки и стараются разнообразить обеденное меню законсервированными овощами, приготовленными самыми разными способами.

В каждой семье наверняка имеется свой «фирменный» рецепт, мы же предлагаем вам следующее.

Баклажаны

Для приготовления консервов из баклажанов, как и для большинства овощей, не являющихся кислыми, требуется обязательная длительная стерилизация при высокой температуре нагрева – свыше 100 °С. Для большей гарантии получения доброкачественных консервов и их сохранности пол-литровые банки с баклажанами обычно стерилизуют 60–70 минут, литровые 90–110 минут, если в рецептуре не указано другое время.

Баклажаны впрок

Баклажаны помыть, удалить плодоножки, порезать кружочками в 0,5 см толщиной, посолить и оставить часа на два. Потом из баклажанов следует отжать сок и поджарить их на растительном масле. Чеснок, красный перец сладкий и пекучий пропустить через мясорубку, добавить уксус и проварить 5 минут.

Затем, обмакивая в эту смесь поджаренные баклажаны, складывать их в стерилизованные банки. Банки закатать и хранить в прохладном месте.

На 5 кг баклажанов – 300 г чеснока, 10 штук красного сладкого перца, 8 штук красного пекучего перца, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9 %-го уксуса.

Жареные баклажаны

Баклажаны отварить в соленой воде (на это уйдет примерно пол стакана соли), пока они не станут мягкими. Разрезать их вдоль и уложить под пресс. Через 5 часов вынуть, разрезать еще на 4 части и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Обжаренные баклажаны сложить в большую посуду и дать им остыть.

Приготовить соус: сладкий и горький перец вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить остальную соль, уксус, специи, масло. Баклажаны уложить в банки слоями, немного поливая каждый соусом, залить им же сверху банки и стерилизовать: пол-литровые – 15 минут, литровые – 20 минут.

На 10 кг баклажанов – 0,5 л 9 %-го уксуса, 200 г чеснока, 200 г горького стручкового перца (не сухого), 0,5 кг сладкого болгарского перца, 0,5 л растительного масла, почти стакан крупной соли, душистый перец горошком, 10 лавровых листов, пучок петрушки.

Фаршированные баклажаны

Баклажаны промыть, сделать продольный разрез, вымочить в подсоленной воде. Потом промыть холодной водой и слегка обжарить на растительном масле. Каждый баклажан заполнить фаршем. Затем уложить баклажаны в литровые банки. Заливку лучше сделать из томатного сока или томат-пюре, разбавленного водой и уваренного до консистенции соуса. Можно приправить заливку красным перцем. Стерилизовать 1 час 20 минут.

На 10 кг фарша – 8 кг нарезанной соломкой и обжаренной моркови, 400 г нашинкованного и обжаренного сельдерея, 400 г мелко нарезанных и обжаренных корней петрушки, 1 кг нарезанного кольцами и обжаренного лука, 200 г соли.

Икра из баклажанов

Отдельно испечь баклажаны и перец. Из перца удалить семена, баклажаны почистить. Овощи пропустить через мясорубку. Отварить помидоры, удалить с них кожицу, пропустить через мясорубку и поставить на огонь, чтобы испарилась часть жидкости. Добавить помидоры в смесь баклажанов с перцем, налить туда растительное масло, посолить по вкусу и тушить до тех пор, пока масса не начнет отделяться от посуды.

Икру разложить по стерилизованным банкам, прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки – 60 минут, литровые – 70 минут.

На 3 кг баклажанов – 5 кг болгарского перца, 3 кг помидоров, 0,5 л растительного масла, соль по вкусу.

Икра баклажанная с овощами

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, посолить, перемешать и оставить на 30 минут. После этого отжать из баклажанов горький сок, положить их в глубокую миску с растительным маслом и, помешивая, припускать в растительном масле, пока они не станут мягкими.

Репчатый лук нарезать тонкой соломкой, спассеровать с натертой на терке морковью, добавив молотый перец и зелень петрушки. Красные помидоры вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать и припустить в отдельной посуде с растительным маслом. После этого все овощи уложить в общую посуду, перемешать, посолить, поперчить, добавить сахар и варить 5 минут. Горячую массу разложить по простерилизованным банкам, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые – 60 минут, литровые – 70 минут. Закатать крышками.

На 1 кг баклажанов (на литровую банку) – 200 г лука, 350 г помидоров, 200 г моркови, 100 г растительного масла, 120 г зелени петрушки, соль, перец, сахар по вкусу.

Зеленая икра

Молодые баклажаны выложить на лист жести и обжечь на жару над сильным пламенем. Обжигание продолжать до полного смягчения мякоти, после чего отжать из баклажанов сок, счистить кожицу, нарезать мелкими кусочками и размять в эмалированной посуде. В процессе разминания добавить в баклажаны измельченный печеный зеленый перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

Стерилизовать литровые банки 90 минут. Перед употреблением икру следует приправить растительным маслом, измельченным чесноком, лимонным соком или уксусом.

На 6 кг обожженных баклажанов – 2 кг печеного перца.

Кабачки

Икра из кабачков

Икру готовят из смеси обжаренных овощей с добавлением томат-пасты или томат-пюре, соли, сахара и пряностей.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать дольками и обжарить на растительном масле. Затем пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить морковь и лук с томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности. Смесь разложить по банкам и стерилизовать: пол-литровые – 20–25 минут, литровые – 35–40 минут.

На 1,5 кг кабачков – 100 г моркови, 100 г лука, 20 г корня петрушки, 10 г зелени, 200 г томат-пюре, соль, сахар, перец по вкусу.

Кабачки, консервированные с морковью

Вымытые и очищенные кабачки нарезать дольками или кусочками. Среднего размера морковь нарезать тонкими кружочками, лук нарезать кольцами. На дно литровой банки положить 1–2 зубчика чеснока, 2–3 горошины черного перца, маленькую луковицу. Затем уложить кабачки, пересыпая морковью и луком.

Приготовить рассол. Соль и сахар растворить в воде при нагревании, кипятить 5 минут, убирая пену, снять с огня, профильтровать и влить уксус. Горячим рассолом залить банки. Стерилизовать – 10 минут.

Для рассола (на 5 литровых банок) – 2 л воды, 80 г соли (2 столовые ложки и 2 чайные ложки), 110 г сахара (4 столовые ложки и 1 чайная ложка), 110 г 9 %-го уксуса.

Кабачки маринованные

Кабачки берутся мелкие, длиной не больше 10 см.

Кабачки вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать в течение 3–5 минут, остудить. В подготовленные литровые банки уложить лавровый лист, зубчик чеснока, 1/5 стручка красного жгучего перца, небольшую головку лука, 2–3 горошины черного перца и гвоздику. Затем поместить туда кабачки и залить кипящим маринадом.

Банки прикрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые – 20 минут, литровые – 25 минут.

Капуста

Если вы хотите сделать на зиму заготовки из капусты, но у вас нет погреба, где вы могли бы хранить квашеную капусту, вы можете законсервировать ее в стеклянных банках. Но консервировать можно только предварительно заквашенную капусту.

Для квашения годятся только среднепоздние сорта: Слава, Зимовка, Московская поздняя, Зимняя Грибовская и др.

Выбирают для квашения свежие, здоровые и плотные кочаны. Сначала капусту очищают от наружных зеленых листьев, вырезают кочерыжку и шинкуют.

Соль применяют первого сорта, не йодированную, крупного помола. При засолке капусты необходимо придерживаться такого соотношения: на 10 кг капусты – 200–250 г соли и столько же моркови. Если соли окажется недостаточно, капуста получится мягкой, без хруста. При переизбытке соли капуста квасится дольше и ухудшается ее вкус.

Квасят капусту всегда под гнетом, вес которого уменьшают, когда капуста осядет и появится рассол слоем 10–15 см.

Существует масса всевозможных рецептов заквашивания капусты. Но нужно помнить, что процесс брожения начинается сразу же после укладки капусты и обычно в осеннее время продолжается в течение 10–15 дней. За это время капусту несколько раз протыкают, снимают пену и плесень. Оптимальная температура заквашивания – комнатная – 18–20 °С. Когда капуста начнет оседать (масса капусты уменьшится), перестанет выделяться газ, а рассол посветлеет, можно считать, что процесс брожения закончился. И только тогда следует приступать к консервированию.

Хорошо квашеную капусту вместе с рассолом помещают в чистую эмалированную кастрюлю, нагревают до закипания и сразу же перекладывают в простерилизованные и ошпаренные перед закладкой капусты кипятком банки. Закатывают крышками.

При другом способе консервирования консистенция капусты сохраняется лучше. Квашеную капусту помещают в дуршлаг над чистой эмалированной кастрюлей для стекания рассола. Весь рассол, который стекал и который остался после заквашивания, сливают в эмалированную кастрюлю и доводят до кипения, пену снимают. Горячий рассол разливают по банкам – 250 г (1 стакан) на литровую банку, закладывают капусту, слегка уплотняя руками. И если рассол не выступает на поверхности капусты, то добавляют немного 2 %-го раствора поваренной соли (40 г соли растворить в 2 л воды, вскипятить, охладить). Затем банки прикрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые – 10–15 минут, литровые – 20–25 минут. В трехлитровых банках капусту не консервируют, так как это потребует длительной стерилизации, что приведет к перевариванию капусты. Банки закатывают.

Капуста «под шубой»

Нашинковать капусту и морковь, яблоки порезать половинками или четвертинками, очистить от семечек. Перебрать, очистить от мусора и промыть в двух-трех водах клюкву или бруснику. Смешать с солью пряности (гвоздику, тмин или др.).

На дно положить чистые белые капустные листья. Затем уложить слоями овощи в такой последовательности: ровный слой нашинкованной капусты, ровный слой небольшого количества моркови и соли, слой нарезанных яблок и ягод. И так повторить несколько раз. Каждый слой уплотняют руками. Емкость заполнить почти до верха. Сверху капусту прикрыть чистыми свежими капустными листьями.

На следующий день, когда капуста осядет, ее прокалывают и добавляют к ней свежую, в последующие дни это проделывается несколько раз. Пену снимают. Через 2 недели капу-

ста готова. Желательно употреблять, когда заквашенная капуста выстоится, примерно через 2 месяца.

На 10 кг нашинкованной капусты – 200–250 г (7–8 столовых ложек) поваренной соли, 350 г моркови, 0,5 кг яблок, 350 г клюквы, 5 г тмина.

Капуста квашеная

Капусту и морковь нашинковать, смешать и добавить соль. Перетереть руками и уложить в эмалированный бак или кастрюлю, плотно утрамбовывая каждую горсть до появления сока. Сверху прикрыть чистыми белыми капустными листьями, затем чистой хлопчатобумажной тканью, положить деревянный кружок или большую тарелку (не металлическую), а затем гнет. Капуста должна быть покрыта выделившимся соком. Квасить 10–15 дней до окончания брожения.

Капуста маринованная

Капусту, нашинкованную полосками шириной 5 мм, бланшировать в течение 1 минуты в кипящей воде и откинуть на сито.

Приготовить заливку: растворить при нагревании в воде соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и добавить уксус.

На дно каждой литровой простерилизованной банки последовательно заложить: 5–6 горошин горького и душистого перца, 3–5 гвоздик, небольшой кусочек корицы, лавровый лист. Влить горячую заливку, затем капусту. Заливка должна покрывать капусту полностью.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые 3–5 минут, литровые 8–10 минут. Снять с огня и закатать.

На 5 кг капусты – 100–120 г соли (4 столовые ложки); для заливки: на 1 л воды – 50 г соли (1 столовая ложка и 2 чайные ложки), 120 г сахара (5 столовых ложек), 200 г 9 %-го уксуса.

Капуста, квашенная со свеклой

Капусту порезать на крупные куски – примерно по 200–300 г. Нарезать кубиками свеклу, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет. Выдержать капусту при комнатной температуре 18–20 °С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5–6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

На 4 кг капусты – 150 г свеклы, 50 г чеснока, 50 г хрена, 30–50 г петрушки, небольшой стручок красного жгучего перца; для рассола: на 2 л воды – 100 г сахара (4 столовые ложки), 100 г соли (3 столовые ложки и 1 чайная ложка).

Цветная капуста

Перерабатывать цветную капусту нужно очень быстро, чтобы она не успела потемнеть.

Крепкий белый кочан разделить на соцветия, промыть чистой проточной водой, плотно уложить в банки и сразу же залить заранее приготовленным, проваренным и охлажденным рассолом. Выдержать при комнатной температуре 2 недели, затем вынести на холод.

Банки можно подвергнуть незначительной стерилизации и закатать.

На 5 кг цветной капусты – 2,750 л воды, 200 г соли, 200 г 9 %-го уксуса.

Капуста с кабачками и помидорами

Кочан капусты разрезать на четыре части вместе с кочерыжкой, чтобы не развалился, и проварить в кипящей воде в течение 5 минут. Очищенный перец так же опускают в кипящую воду на 5 минут.

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.