



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

МАРИНАДЫ СОЛЕНЬЯ ЗАКУСКИ

РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ ЗАСТОЛЬЯ
ИЗ ВАШЕГО
УРОЖАЯ



Дачные заготовки

Галина Кизима

**Маринады, соления, закуски.
Лучшие рецепты для
застолья из вашего урожая**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 641.4
ББК 36.91

Кизима Г. А.

Маринады, соленья, закуски. Лучшие рецепты для застолья из вашего урожая / Г. А. Кизима — «Издательство АСТ», 2016 — (Дачные заготовки)

ISBN 978-5-17-097834-2

Ну, какое застолье обходится в России без собственноручно приготовленных летом закусок, соленьев, маринадов и прочих заготовок из овощей и фруктов, выращенных на даче. Способов сохранить результаты своей дачной деятельности очень много. Есть трудоемкие, а есть на удивление легкие и быстрые, которые под силу даже начинающим хозяйкам. В книге известного автора о саде и огороде Галины Кизимы, садовода с более чем полувековым стажем, вы найдете и те, и другие. Есть «хрестоматийные» рецепты, а есть и оригинальные, опробованные, как самим автором, так и ее коллегами-дачниками из Санкт-Петербурга, участниками городских садоводческих клубов и выставок.

УДК 641.4
ББК 36.91

ISBN 978-5-17-097834-2

© Кизима Г. А., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Предисловие автора	6
Рекомендации	7
Предостережения	8
Хранение	10
Какохранишь картофель и овощ, и в свежем виде	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Галина Кизима
Маринады, соленья, закуски. Лучшие
рецепты для застолья из вашего урожая

Использованы иллюстрации из фотобанка Shutterstock.com

© Кизима Г.А., текст, 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Предисловие автора

Вырастить урожай непросто, но его еще надо сохранить. Часть урожая можно хранить в свежем виде, если есть погреб или другое хранилище. Часть можно заморозить или высушить, но всегда остается еще некоторое количество, которое мы традиционно квасим, солим, маринуем, консервируем, делаем компоты, вино, варим варенья.

Есть устоявшиеся рецепты, ставшие традиционными. Из них в книгу включены самые простые в приготовлении и всеми любимые. Но постоянно появляются и новые способы и рецепты заготовок впрок, созданные изобретательными людьми – садоводами, которые также собраны в этой книге.

Приводятся и изысканные деликатесные заготовки, рассчитанные на любителя, которому надоели традиционные и хочется чего-нибудь эдакого особенного.

Под теми рецептами, авторы которых были известны, указаны их фамилии. Те же рецепты, создателей которых обнаружить не удалось, оставлены без подписи.

Автор-составитель с благодарностью примет любые замечания и дополнения, а также сообщения о новых приемах сохранения урожая, хороших рецептах, с тем чтобы в следующем издании сделать дополнения к этой книге.

Корреспонденцию можно отправлять по адресу: 193231, Санкт-Петербург, ул. Подвойского, дом 28, корпус 1, кв. 776 или по электронной почте galina@kizima.ru.

Рекомендации

Рекомендации по употреблению в пищу овощей, зелени, фруктов и сорняков при различных заболеваниях.

Астма, бронхит – анис, иссоп, мелисса, петрушка, репа, черная редька с медом при бронхите или капустный сок с медом, черная и красная смородина, малина.

Атеросклероз – мята, мелисса, петрушка, перец, тыква, капуста брокколи, кукуруза, жимолость, арония, калина, черная смородина, черника, малина.

Воспалительные процессы – иссоп, огуречная трава, петрушка, лук, чеснок, редька, малина, черная смородина, календула.

Гастрит – петрушка, свекла, морковь, любая капуста (не в момент обострения), капустный сок при гастрите с пониженной кислотностью, земляника, черная и красная смородина, вишня, крыжовник (при гастрите с пониженной кислотностью), яблоки, одуванчик, календула.

Гипертония – базилик, кервель, мелисса, мята, салат, спаржа, свекла, арбуз, жимолость, арония, калина, малина, черная смородина, мокрица, календула.

Заболевания печени – петрушка, укроп, фенхель, любисток, спаржа, арбуз, свекла, тыква, кабачок, патиссон, земляника (камни в желчном пузыре), черная и красная смородина (при печеночных коликах), крыжовник, яблоки, одуванчик, мокрица (желчекаменная болезнь), календула.

Заболевания почек – петрушка (за исключением нефрита), огуречная трава, спаржа, арбуз, любая капуста, морковь, огурец, свекла, тыква, кабачок, патиссон, земляника (камни в почках), черная смородина (при почечных коликах), яблоки (камни в почках), тыква (мочегонное), черная смородина (мочегонное), одуванчик, мокрица (мочекаменная болезнь).

Запоры – фенхель, любая капуста, огурец, морковь, свекла, калина, слива.

Малокровие – репчатый лук, шпинат, морковь, свекла, черная и красная смородина, крыжовник, виноград, жимолость, яблоки, вишня, брусника, облепиха, одуванчик, сныть.

Ожирение – петрушка, укроп, баклажан, тыква, облепиха (масло регулирует жировой обмен), яблоки, вишня, слива.

Отложение солей – салат, сельдерей, тыква, брусника, черника, сныть.

Опухолевые заболевания – вся зелень, особенно шпинат, чеснок, хрен, огурец, морковь, редька, свекла, тыква, облепиховое масло.

Остеопороз, сколиоз, ломкие ногти и волосы – шпинат, цветная капуста, редис, фасоль, абрикос, мокрица.

Подагра – огуречная трава, земляника, брусника, черника, облепиха, яблоки.

Ревматизм – огуречная трава, спаржа, редька, брусника, облепиха, одуванчик.

Сахарный диабет – стахис, скорцонера, овсяный корень, топинамбур, салат, спаржа, лук, баклажан, капуста, огурец, томат, земляника, одуванчик.

Сердечная недостаточность – спаржа, шпинат, тыква, кабачок, патиссон, абрикос, жимолость, крапива, огуречная трава (невроз сердца), мелисса (невроз сердца).

Снижение иммунитета – спаржа, мокрица.

Предостережения

Алоэ может вызвать раздражение кожи.



Арония противопоказана при тромбофлебите и заболевании щитовидной железы (из-за высокого содержания йода).

Виноград – не рекомендуется при сахарном диабете, ожирении и язвенной болезни.

Вишня – при гастрите с повышенной кислотностью.

Горох и все зернобобовые культуры противопоказаны при подагре и нефритах.

Земляника может вызывать аллергию.

Капуста сырая не рекомендуется при язве желудка и кишечника и гастрите с повышенной кислотностью (это не относится к капустному соку).

Лук, как зеленый, так и репчатый, следует употреблять с осторожностью при гастритах, холецистите, заболевании поджелудочной железы.

Малина нежелательна при нефритах.

Облепиха и облепиховое масло противопоказаны при простатите, облепиха – при язвенной болезни пищеварительного тракта, гастрите с повышенной кислотностью (это не относится к облепиховому маслу), при заболевании щитовидной железы (из-за высокого содержания йода).

Пастернак не рекомендуется при гипертонии.

Петрушка – при нефритах, кроме того, противопоказана беременным и кормящим матерям.

Репа – при язве двенадцатиперстной кишки.

Редька – при язвенной болезни и воспалении желудочно-кишечного тракта.

Свекла – при передозировке свекольного сока может вызвать спазм сосудов.

Смородина красная – при гастрите с повышенной кислотностью.

Смородина черная – ограничить употребление при тромбофлебите.

Чеснок – противопоказан при больных почках и поджелудочной железе, больном сердце.

Щавель – при больных почках.

Хранение



Как сохранишь картофель и овощ, и в свежем виде

Перед закладкой на хранение корнеплоды и картофель неплохо обработать биологическим препаратом Фитоверм, что позволит уберечь их от заболеваний грибными и бактериальными болезнями.

Если этого препарата у вас нет, то перед хранением промойте овощи и клубни, подержите 10 минут в розовом растворе марганцовки (перманганат калия – марганцовокислый калий), затем просушить на воздухе, после этого овощи и клубни можно закладывать на хранение.

Картофель перед укладыванием в ящики любит полежать в сухом темном месте при положительных температурах в течение 10 дней.

Морковь надо собирать после первых заморозков, чтобы она прошла в почве стадию естественного охлаждения. Если осень стоит теплая и ждать больше нельзя, то убранный морковь надо продержать в холодильнике не менее суток. Если этого не сделать, морковь будет продолжать расти, быстро увянет, даже если у нее срезать верх. Перед закладкой на хранение морковь рекомендуют опудрить мелом и хранить в ящиках, пересыпав сухим песком. Вместо опудривания можно без всяких обработок хранить морковь во мхе сфагнуме.

Самый простой и надежный способ хранения – в погребе. Но копать его можно только на тех почвах, где уровень грунтовых вод ниже 1,5 м, иначе погреб будет заливать водой. Там, где уровень грунтовых вод выше 1 м, можно сделать горизонтальное хранилище из двух бетонных колец, посаженных на цемент в месте стыковки. Одно днище такого бетонного цилиндра полностью заливают цементным раствором, в другом оставляют квадратное отверстие для дверцы-лаза.

Цилиндр обматывают рубероидом и засыпают почвой. Слой почвы над верхней поверхностью цилиндра должен быть не менее 30–40 см. Через деревянную дверцу надо провести металлическую трубочку, сквозь которую в хранилище будет поступать воздух, необходимый для дыхания овощей. В противном случае они задохнутся и сгниют.

Внутри надо настелить деревянный пол, а в торце сделать пару полок для хранения банок. Осенью на пол ставят друг на друга ящики с картофелем и овощами. Сверху надо все укрыть слоем сухого сена, также следует набить сено в пространство перед дверцей. Весной его можно будет использовать в качестве биотоплива в теплицах и на грядках (сено вносят в выкопанные на штык лопаты траншеи, а затем его засыпают почвой слоем не менее 15–20 см).

На таком хранилище можно сделать цветник, высадить землянику, сажать тыквы или кабачки, насыпав дополнительно слой 15–20 см питательной почвы, то есть занятое хранилищем место зря не пропадет.

Чтобы избежать краж, хранилище можно оборудовать в подполе дома, тщательно замаскировав лаз мебелью. В подполье выкапывают яму, на дно которой насыпают слой щебенки для дренажа. Ставят в яму большую бочку без дыр, покрашенную снаружи слоем антикоррозийной краски. Пространство между бочкой и ямой заполняют щебенкой и песком, чтобы бочку не выпирало из ямы при замерзании грунта. Край бочки должен быть выше уровня почвы, иначе ее может залить грунтовой водой.

Далее надо подогнать крышку и вставить в нее металлическую узкую трубку для дыхания овощей. Чтобы мыши не прогрызли крышку, насыпьте поверх крышки семена чернокорня или репейника, затем утеплите сеном.

Складывать в бочку можно слоями картофель, свеклу, морковь, пастернак, корнеплоды сельдерея, петрушки, ставить банки с заготовками.

Часть овощей оставляют зимовать прямо на грядках: пастернак и петрушку, топинамбур, стэхис, сельдерей и морковь, но два последних корнеплода дополнительно укрывают слоем торфа или грунта высотой 12–15 см.

Перезимовать в почве может и картофель, но в таком месте, где его не зальет вода весной или во время зимних оттепелей. Например, в верхнем слое компостной кучи, если ее сверху прикрыть пленкой, а картофель пересыпать сухой почвой или торфом.

Складывают картофель и овощи в бурты, засыпая их сверху сухой землей или торфом. Следует укрывать пленкой только верх бурта, оставляя нижнюю часть бурта не укрытой (для дыхания и проветривания). Высота насыпной части бурта 50–60 см. Поверх пленки бурт прикрывают лапником.

Те садоводы, у которых есть застекленные лоджии или балконы, могут сделать там ящики, утепленные пенопластом, и устроить превосходное хранилище прямо дома. Чтобы овощи в таком хранилище не пострадали, в утепленные ящики проводят свет и включают сто-ваттную лампу в сильные морозы. Не забудьте вставить небольшую трубочку-отверстие для дыхания.

Те, у кого нет лоджии или балкона, находятся в худшем положении, но я по собственному опыту знаю, что в квартире можно хранить почти всю зиму мешки с картофелем прямо в прихожей или на кухне возле наружной стены. Для хранения лучше использовать мешки из плотной бумаги.

Картофель ранних сортов надо использовать первым, в октябре-ноябре, поскольку уже в конце ноября ранний картофель в теплом помещении начнет прорастать. Затем употребляют картофель среднеранних сортов с более длительным периодом покоя. Картофель с самым длинным периодом покоя (обычно среднеспелых или поздних сортов) начинает прорастать в квартире только в начале марта, и его пускают в дело последним.

Если на клубнях появились ростки, их сразу же обламывают, поскольку они выносят из клубня большое количество питательных веществ и влаги (клубни сморщиваются и теряют вкус). К тому же в районе ростка меняется ткань картофеля, в нем начинается биохимический процесс, который делает картофель не только невкусным, но и вредным для здоровья. Старый картофель уже в апреле непригоден для еды, особенно тот, который хранился в теплом помещении.

Семенной картофель тоже можно сохранить в квартире. Осенью после обработки его надо сложить в пятилитровые стеклянные банки, завязать хлопчатобумажной тканью горло и поставить на подоконник. Банки время от времени надо поворачивать.

Совсем по-другому ведут себя при хранении корнеплоды. После сбора урожая процесс созревания у них идет длительное время. Через определенный срок наступает пик наибольшей пищевой ценности, а потом начинается резкое ухудшение вкусовых и полезных качеств, например, морковь хорошо хранится только до марта, свекла – до апреля, даже в прохладном погребе.

Особенно трудно сохранить капусту. Для этого нужен настоящий подвал или погреб и сорта, предназначенные для длительного хранения.

При хранении кочанов выделяется тепло в результате интенсивного процесса гидролиза крахмала. Здесь помогает проветривание, иначе один заболевший кочан может сгубить весь урожай. Кроме того, и кочан и кочерыжка в хранилище растут, но кочерыжка растет медленнее, что приводит к «выворачиванию» внутренних листьев кочана.

Каждый кочан надо завернуть в газету. В такой одежде капусту можно хранить и между рамами на окне, если позволяет расстояние между стеклами.

Появление к весне внутри кочана черных пятнышек объясняется внесением избыточных доз азота при выращивании. На вкусовых и полезных качествах продукта это практически не сказывается.

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.