

Новые рецепты консервирования

Москва
RUGRAM
2021

УДК 641.55
ББК 92я2

Новые рецепты консервирования – М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. – 160 с. – (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-517-04021-3

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

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-517-04021-3

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

введение	4
Глава 1. Засолка на зиму	5
Глава 2. Маринование	37
Глава 3. Варенье	71
Глава 4. Компоты	107
Глава 5. Квашение и мочение	143
заключение	157

введение

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

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

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

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

глава 1. засолка на зиму

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

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

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

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

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

соленые арбузы в банках

ПОДГОТОВКА 10 мин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 40 мин

**2 красных, но не
перезревших ар-
буза небольшого
диаметра**

**1 ст. л. 9%-ного ук-
суса**

**1 ст. л. смеси из спе-
ций (кориандр,
имбирь, мускатный
орех)**

2 ст. л. сахара

10 ст. л. соли

**количество
порций 10**

1 Банки тщательно вымойте, простерилизуйте паром и охладите.

2 Арбузы тщательно вымойте. Нарежьте их на круги толщиной не более 15 см, затем — по диагонали. Положите куски арбуза в банку и залейте кипящей водой.

3 Через 10 мин вылейте воду и снова налейте в банку кипяток. Через 10 мин снова вылейте воду.

4 Залейте содержимое банки рассолом. Для приготовления рассола понадобится 30 г соли на 1 л воды. Доведите солевой раствор до кипения, кипятите 7—10 мин, после чего профильтруйте полученный раствор через 4—5 слоев марли. Снова доведите рассол до кипения, добавьте уксус, пряности и сахар.

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

соленые баклажаны

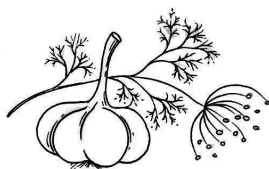
ПОДГОТОВКА 30 мин
ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2—3 недели

**10 кг зрелых бак-
лажанов среднего
размера
зелень
1 ст. л. соли**

**количество
порций 10**

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

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



соленые баклажаны с моченой клюквой

ПОДГОТОВКА 15 мин
ПРИГОТОВЛЕНИЕ 45 мин

1 кг баклажанов
0,4 кг клюквы
3 ст. л. нарезанной
зелени укропа
2 ст. л. соли

количество
порций **10**

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

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



соленый горошек

ПОДГОТОВКА 10 мин

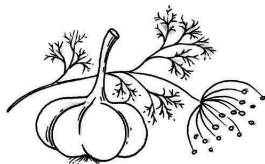
ПРИГОТОВЛЕНИЕ 35 мин

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

количество
порций 10

- 1** Промойте зеленый горошек и опустите его в кипящую воду на 5—7 мин. Вода должна быть немного подсолена — 1 ст. л. на 1 л воды. После этого выньте горох из воды и дайте ему просохнуть.
- 2** Смешайте горох с солью и плотно уложите в банку. Залейте кипящей водой, добавьте душистый перец. Закройте полиэтиленовой крышкой, храните в прохладном месте, можно в холодильнике.

Полученный продукт добавляйте в овощные салаты, например в винегрет.



соленые кабачки с приправами

ПОДГОТОВКА 20 мин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 45 мин

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

количество
порций 10

- 1** Возьмите кабачки небольшого диаметра, длиной около 12—14 см. Хорошо вымойте, очистите от кожуры и положите на пару часов в холодную воду.
- 2** Вымойте банку и на дно поместите хрен, чеснок и половину листьев вишни и черной смородины. Сверху положите кабачки, посыпьте укропом, добавьте остальную приправу и пряности. На самый верх положите несколько листьев черной смородины.
- 3** Залейте продукт рассолом, чтобы немного перелилось за края банки. На 1 л воды требуется 3 ст. л. соли. Накройте банку чистой тканью, положите пресс.
- 4** Через несколько дней, когда начнется процесс брожения, поставьте кабачки в прохладное место. Спустя 2 недели долейте рассол и закройте крышкой.

Соленые кабачки хорошо подойдут в качестве гарнира к мясным блюдам.