

А. В. Кривцова

**ОРИГИНАЛЬНЫЕ
БЛЮДА
ИЗ КАПУСТЫ**

УДК 641/642
ББК 36.992
К82

Кривцова, А. В.

К82 Оригинальные блюда из капусты / А. В. Кривцова. – М. :
Т8RUGRAM / РИПОЛ классик. – 258 с.

ISBN 978-5-519-61705-5

Издавна капуста ценится как за возможность широкого применения в кулинарии, так и за её полезнейшие свойства. Многие любят капусту в маринованном, солёном и квашенном виде. А как хороши зимние салаты, овощные ассорти и сочные заправки первых блюд!

В этой книге собраны оригинальные рецепты простых и вкусных кушаний. Вы научитесь готовить восхитительные блюда из капусты различных сортов, чем разнообразите домашнее меню, а также порадуете своих близких и гостей.

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.992
ВІС WBW
BISAC СКВ085000

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ИП Крылова О. А., 2014
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

ISBN 978-5-519-61705-5

Введение

Капуста — одна из самых распространенных овощных культур не только в нашей стране, но и во все мире. Однако именно в России блюда из капусты пользуются особой любовью. Само слово «капуста» происходит от латинского слова «саріт», что обозначает «голова». И действительно, кочаны капусты похожи на человеческую голову.

Следует отметить, что издавна капусту высоко ценили не только за возможность широкого применения в кулинарии, но и за ее лекарственные свойства. О капусте писались научные трактаты, селекционеры занимались выведением различных сортов.

В нашей стране капуста появлюсь гораздо позже. Изначально ее выращивали лишь жители черноморского побережья, к концу IX века капусту стали выращивать многочисленные славянские племена и уже через несколько столетий наши предки не представляли свой рацион без этого замечательного овоща. Капуста легко и быстро прижилась в нашей стране. И это не удивительно, ведь она отлично чувствует себя в условиях средней полосы России, любит влагу, легко переносит холода и заморозки.

Квашеная капуста является одним из блюд национальной русской кухни. Получаемая путем брожения, она отличается кисловатым вкусом и характерным запахом. Однако не только в нашей стране это блюдо имеет почетный статус. Так, Корейская квашеная капуста — кимчи — известна по всему миру; немецкая квашеная капуста со свиными рульками — шакрут — так же давно известна за пределами Германии. Румынская сармала и польский бигос — все

это блюда из квашеной капусты. И все же именно на Руси квашеная капуста издавна стала пользоваться особым почетом. С 25 сентября (8 октября по старому стилю) у крестьян начиналась заготовка капусты. Работы было много, поэтому вся семья принимала в ней участие. Кто подготавливал деревянные бочки, кто резал капусту, кто растирал ее с солью. Капусту квасили с морковью и брусникой, свеклой и клюквой.

Как правило, в нашей стране для квашения используют белокочанную капусту. Однако квасить можно и другие виды капусты. Очень вкусной получается краснокочанная капуста. Заквашивая ее, следует учесть, что она требует более долгой выдержки при комнатной температуре и добавления сахара, для удаления горьковатого привкуса. Савойская капуста наоборот, обладая нежными листьями, требует меньшего времени для заквашивания. А вилокки брюссельской капусты можно заквашивать и вовсе целиком.

Для консервирования так же, как и для квашения, лучше всего выбирать капусту поздних осенних сортов. Именно из них капуста получится крепкая, хрустящая. Для квашения выбирают плотные, крупные вилки белокочанной капусты. Самыми лучшим сортами для квашения считаются «Каширка», «Сабуровка», «Можарская». Это среднеспелые сорта. Из позднеспелых одними из лучших считаются сорта «Ликуришка», «Кубышка», «Славянка».

Летние же сорта слишком рыхлые, мягкие и не пригодны для заготовок на зиму. При выборе капусты важно обращать внимание на наличие зеленых листьев. Их отсутствие указывает на то, что капуста хранилась неправильно и верхние листья были оборваны вследствие потери товарного вида.

Существует два вида квашения: сухой и мокрый посол. В сухом посоле рассол не используется. Капуста перетирается с солью и рассолом служит выделившийся капустный сок. При мокром — капуста заливается специально приготовленным рассолом.

Оптимальным вариантом квашения и соления, является заготовка целыми вилами в деревянной бочке. В таком случае в капусте витамин С сохраняется гораздо лучше. Конечно, в домашних условиях квашение в бочках практически невозможно. А вместо деревянных бочек используют стеклянные банки, эмалированную или глиняную посуду. Использование оцинкованной, алюминиевой, жестяной тары крайне не желательно. Ведь в процессе квашения кислота, выделяемая капустой, вступает в контакт с используемой посудой, что может негативно сказаться на здоровье.

Способ нарезки может быть самым различным — и шинковка, и нарезка квадратами.

Кроме капусты, вторым важным ингредиентом при квашении и солении является соль. Оптимальным является использование поваренной соли крупного помола. Йодированную соль при закваске и квашении использовать нельзя, она сделает капусту мягкой. Не менее важно и количество соли. Так, если соли недостаточно, капуста получится рыхлой. Если же соли в избытке, процесс квашения будет излишне затянут. Определиться в количестве используемой соли поможет классическая формула: на 10 кг капусты берется не более 200 г соли. Кроме соли, многие хозяйки добавляют сахар. Он смягчает вкус капусты, делает его более нежным, и, кроме того, ускоряет процесс брожения. Кроме моркови можно добавлять самые разнообразные, грибы овощи, фрукты, ягоды, спец-

ии. Подобные добавки не только улучшат вкус капусты, но и окрасят ее.

Одним из показателей качества квашеной капусты, является наличие хруста. Для того чтобы капуста осталась хрустящей, не стоит слишком сильно перетирать ее с солью. Вполне достаточно слегка перетереть или перемешать все используемые компоненты. Также не нужно слишком тонко шинковать капусту. Исправить положение поможет корень хрена или кора дуба. Дубильные вещества, содержащиеся в них, не дадут капусте раскиснуть. Немаловажно при квашении соблюдать температурный режим. Так оптимальным вариантом будет начинать процесс заквашивания при комнатной температуре (18–20 °С), а заканчивать при температуре около 0 °С. Ни в коем случае нельзя допускать перемораживания уже заквашенной капусты. Готовую капусту лучше всего хранить в прохладном месте — в погребе или холодильнике. Наилучший температурный режим для хранения квашеной капусты 1–2 °С.

Готовность можно легко определить по вкусу. Квашеная капуста имеет приятный, немного кисловатый вкус.

Еще одним обязательным условием для получения качественной квашеной капусты является регулярное снятие пены во время заквашивания и выпуск излишков газа. Пену необходимо снимать по мере образования. Выпускать излишки газа нужно 2–3 раза в сутки, путем прокалывания капустной массы деревянной палочкой.

Вполне возможно, что за время квашения на капустном рассоле появится плесень. В таком случае ее нужно удалить, тщательно промыть гнет, и то, чем накрыта сверху капустная масса — то есть листья капусты или марлю.

Следует заметить, что квашение и соление капусты — процессы очень схожие. Отличие состоит лишь в количе-

Введение

стве используемой соли и времени выдержки при комнатной температуре. При квашении соли используется меньше, однако капуста дольше выстаивается при комнатной температуре. При засолке наоборот, соли используется больше, а время выдержки при комнатной температуре занимает 1–2 дня. Соль замедляет процесс брожения, в итоге в готовом продукте уничтожаются микроорганизмы и бактерии, а, следовательно, увеличивается срок хранения.

Маринование — это особый способ консервирования продуктов с помощью уксусной кислоты и соли. С помощью этих ингредиентов продукты предохраняются от негативного воздействия плесени, дрожжей и бактерий. Перед маринованием капусту обязательно моют, шинкуют (или режут листья крупными кусками). Иногда перед консервированием листья бланшируют. Подготовленные указанным образом листья укладывают в стеклянную тару и заливают маринадом из воды, сахара, пряностей и уксуса.

И квашеная, и маринованная, и соленая капуста могут быть как самостоятельным блюдом, так и входить в состав салатов, начинок для пирогов, пирожков, заправок для первых блюд.

Овощные ассорти с капустой

Салаты

Белокочанная капуста, консервированная с кореньями

- ✓ По 1 вилку белокочанной капусты, корню петрушки, корню пастернака, корню сельдерея
- ✓ 90 г соли
- ✓ 500 г томатной пасты
- ✓ 40 г сахара
- ✓ 4 моркови
- ✓ 2 головки репчатого лука
- ✓ 100 мл растительного масла
- ✓ зелень петрушки, укропа

Овощи вымойте и очистите. Морковь, корни петрушки, пастернака, сельдерея очистите, нарежьте тонкой соломкой. Обжарьте коренья на растительном масле в течение 5–7 мин. Затем добавьте лук, нарезанный полукольцами, и обжаривайте еще 3 мин. Капустные листья нарежьте широкими полосками, залейте кипятком на 5–7 мин. Обжаренные коренья, лук и капусту переложите в глубокую кастрюлю, посолите, добавьте сахар, влейте немного воды и доведите до кипения. Затем добавьте измельченную зелень укропа, петрушки и тушите 15 мин. В подготовлен-

ные банки выложите капусту, положите томатную пасту и закройте крышками. Стерилизуйте 1 ч. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированный салат с капустой и зелеными помидорами

- ✓ По 1 вилку белокочанной капусты, зеленому яблоку
- ✓ 90 г соли
- ✓ 5 болгарских перцев
- ✓ по 3 красных помидора, зеленых помидора
- ✓ по 2 моркови, головки репчатого лука
- ✓ 250 мл растительного масла

Овощи вымойте и очистите. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь и яблоко натрите на крупной терке. Болгарский перец тонко нашинкуйте. Помидоры и репчатый лук нарежьте маленькими кусочками. Овощи смешайте, посолите, добавьте тертое яблоко, сахар, растительное масло и перемешайте. Разложите овощи в подготовленные банки и стерилизуйте 30 мин. Затем закатайте.

Салат из цветной капусты и моркови

- ✓ 1 кг цветной капусты
- ✓ 4 моркови
- ✓ 40 г соли
- ✓ 250 мл растительного масла