

УДК 641/642  
ББК 36.997  
К 65

*Дизайн переплета Н. Кудря*

*Дизайн макета Я. Бакановой*

*Фото И. Хантова*

**Консервированные** капуста, морковь, свекла,  
К 65 тыква. – М. : Эксмо, 2013. – 64 с. : ил.

**УДК 641/642  
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-699-64899-3**

© **Оформление.**  
**ООО «Издательство «Эксмо», 2013**



## Содержание

Капуста квашеная .....	7	Капуста цветная соленая .....	35
Капуста, квашенная с помидорами .....	7	Цветная капуста по-корейски .....	37
Капуста с морковью .....	9	Салат из цветной капусты .....	37
Капуста, квашенная с морковью и красным перцем .....	9	Цветная капуста маринованная .....	39
Капуста со свеклой .....	11	Салат из цветной капусты с овощами .....	39
Капуста, квашенная с хреном и свеклой .....	11	Брокколи консервированная .....	41
Капуста со сладким перцем .....	13	Салат с брокколи .....	41
Капуста краснокочанная, квашенная со сливами .....	13	Морковь по-корейски .....	43
Капуста, квашенная с яблоками .....	15	Консервированный салат из моркови, хрена и яблок .....	43
Капуста, квашенная с яблоками и грибами .....	15	Салат морковный с овощами .....	45
Капуста, квашенная с клюквой .....	17	Салат из зеленых помидоров, моркови и лука .....	45
Капуста, квашенная с можжевельником .....	17	Морковная икра .....	47
Капуста по-корейски .....	19	Морковь «Рыжик» .....	47
Капуста гурийская .....	19	Лечо с морковью .....	49
Капуста, квашенная кочанами со свеклой .....	21	Морковь с сельдереем .....	49
Капуста квашеная кочанами .....	21	Овощная смесь .....	51
Салат капустный .....	23	Салат из капусты с овощами без уксуса .....	51
Капуста, квашенная с яблоками и рябиной .....	23	Овощная икра .....	53
Ассорти с капустой .....	25	Кабачковая икра .....	53
Капуста по-мексикански .....	25	Салат украинский .....	55
Салат «белоцерковский» .....	27	Салат украинский с помидорами .....	55
Капуста, квашенная с тмином .....	27	Салат из свеклы .....	57
Капуста по-петровски .....	29	Свекла, маринованная с черной смородиной .....	57
Капуста медовая .....	29	Свекла по-корейски .....	59
Капуста по-грузински .....	31	Свекла цельная консервированная .....	59
Капуста с орехами .....	31	Заправка для борща .....	61
Капустная смесь .....	33	Салат из свеклы .....	61
Капуста «провансаль» .....	33	Свекла маринованная .....	63
Салат из цветной капусты .....	35	Свекла маринованная с луком .....	63

## *Предисловие*

**Во время поста, да и вообще с середины осени до весны, когда свежих овощей и фруктов становится меньше, капуста, морковь и свекла должны составлять важную часть рациона.**

Эти овощи – настоящая кладь витаминов, необходимых организму человека. И морковь, и свекла с древних времен рекомендовали себя в качестве овощей-целителей.

Морковь богата каротином. По содержанию витаминов этот корнеплод превосходит мясные и молочные продукты. Не зря его выращивают даже в Гренландии и Заполярье. Свекла содержит витамины группы В и С, ее рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонической болезни. Что уж тут говорить о капусте! Капуста обладает общеукрепляющим, обезболивающим, противовоспалительным действием. В этом овоще обнаружено 16 аминокислот, а также татрановая кислота, которая тормозит превращение углеводов в жиры. Квашеная капуста и рассол широко используются в лечебных целях.

К сожалению, большинство плодов и овощей не может долго сохраняться в свежем виде, их необходимо переработать, здесь хозяйкам на помощь приходят многочисленные рецепты квашения и маринования. Консервирующими веществами здесь являются соль и молочная кислота, которые задерживают развитие вредных микроорганизмов и предохраняют плоды и овощи от порчи.

Приготовленные блюда получаются не только вкусными, но и очень полезными. Так, при квашении капусты часть витаминов (С, В<sub>2</sub>, РР) переходит в солевой раствор, этим объясняются лекарственные и диетические свойства продукта.

Интерес к домашнему консервированию не снижается и сейчас, когда купить можно практически любое соленье или маринад. Хорошая хозяйка знает, что приготовленные своими руками продукты намного вкуснее купленных в магазине. Если вы никогда не квасили капусту или не мариновали, не расстраивайтесь! Приготовить рассол можно очень вкусным, соблюдая простые условия. Первое – заквашиваемые овощи должны быть сахаристыми. Чем меньше сахара в овощах, тем менее стойкими будут заквашиваемые овощи при хранении. Поэтому для квашения лучше всего брать среднепоздние и поздние сорта капусты. Самые популярные сорта для квашения – «Слава», «Сабуровка», «Московская поздняя» и др. Кочаны должны быть здоровые и плотные. Квашеная капуста из ранних сортов



не приобретает нужной хрусткости и в большинстве случаев получается мягкой.

Второе условие – создание наиболее благоприятной температуры для процесса брожения. Практически процесс квашения хорошо протекает при температуре от 15 до 22 °С. Если температура будет ниже 15 °С, молочнокислые бактерии будут медленно развиваться и процесс квашения задержится. И наоборот, при температуре выше 22 – 25 °С, кроме молочнокислых бактерий начнут развиваться и другие, вредные для квашения микробы.

Третье необходимое условие – подготовка посуды (бочек, чанов) и банок. Банки следует тщательно вымыть, прополоскать и затем приступить к стерилизации. Есть три основных способа стерилизации: на пару, в воде, в духовке или микроволновой печи. в современных условиях удобно стерилизовать банки в пароварке (15 минут) или в СВЧ-печи (3 минуты). Эффективно также дезинфицировать банки в духовке: на средней температуре до полного высыхания. Крышки от банок все же должны проходить обработку традиционным способом – кипячением.

Важно помнить, что под каждое блюдо нужно использовать соответствующий рассол или маринад. Для консервирования любых сортов капусты используют, как правило, простой рассол: на 1 литр воды 1 столовая ложка соли, 2-3 лавровых листа и по желанию 2-3 горошинки душистого перца. При консервировании нескольких видов овощей больше подходит уксусный раствор: на 1 литр воды 2 столовые ложки соли и 0,4 литра уксуса. Существует и классический рецепт: на 1 стакан воды, 3-4 гвоздики, 2-3 лавровых листа, несколько горошин душистого перца и 50 мл столового уксуса. в уже готовый рассол добавляют 100 мл растительного масла.

Разнообразные специи, добавленные в рассол, будут способствовать не только лучшему сохранению продуктов, но и придавать богатый вкусовой оттенок вашим консервированным шедеврам.

В нашей книге собраны самые лучшие и популярные рецепты. Пользуясь этими рекомендациями, вы сможете обеспечить семью вкусными и полезными витаминными блюдами на целый год.

*Держайте!*



*Капуста  
квашеная*



## Капуста квашеная

- капуста белокочанная 3 кг
- сахар 4-5 ст. ложек
- соль 70-100 гр

1. Капусту нашинкуйте соломкой. Добавьте специи и перетрите до появления сока.
2. Утрамбуйте капусту в посуду. Залейте рассолом и установите гнет. Оставьте в теплом месте до появления пены, сделайте несколько проколов длинным деревянным стержнем и перемешайте. (см Предисловие)
3. Через 6 дней переложите капусту в банки и храните в погребе или холодильнике.



## Капуста, квашенная с помидорами

- капуста белокочанная 10 кг
- стебли сельдерея, листья смородины и вишни
- томаты 5 кг
- соль 400 гр
- острый перец 1 стручок

1. Капусту очистите и нашинкуйте. Проколите помидоры зубочистками (в 6-8 местах).
2. Уложите в емкость слоями капусту и помидоры, пересыпая солью, зеленью и перчиком.
3. Храните в холоде под крепким гнетом.