

*Очень просто!*

# ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ ИЗ КАПУСТЫ



МАСТЕРСКАЯ  
ВКУСА

2016

УДК 641/642  
ББК 36.997  
Д 66

*Составитель А. Вайник*

**Домашние** заготовки из капусты / сост. А. Вайник. —  
Д 66 М.: Издательство «Э»; СПб.: ИП Лютиков А. Г., 2016. —  
64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-88496-4

Квашеная или маринованная капуста — любимые закуски на нашем столе. Этот замечательный овощ обладает множеством ценных качеств и низкой калорийностью, что делает ее одним из главных продуктов для тех, кто следит за своей внешностью.

В квашеной капусте очень много витамина С, множество микроэлементов и биологически активных веществ. При квашении этого овоща образуется молочная кислота, которая очищает кишечник от шлаков, помогает бороться со многими микроорганизмами, подлечивает желудок и кишечник, укрепляет иммунитет.

Маринованная капуста ничуть не менее вкусна и полезна, чем квашеная, а готовится гораздо быстрее. Она прекрасно сочетается как с мясными, так и с овощными блюдами, может добавляться в винегреты, салаты и борщи.

УДК 641/642

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-88499-5

© Составление, оформление,

ИП Лютиков А. Г., 2016

© ООО «Издательство «Э», 2016

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Квашеная или маринованная капуста — любимые закуски на нашем столе. Этот замечательный овощ обладает множеством ценных качеств и низкой калорийностью, что делает ее одним из главных продуктов для тех, кто следит за своей внешностью.

В белокочанной капусте содержится 90% воды, 5,3% углеводов (сахарозы, фруктозы и глюкозы), 1,8% белков, а также лимонная кислота, соли калия, железа, кальция, натрия, магния, множество микроэлементов: серебро, титан, никель, цинк, йод, марганец и др. В капусте содержится много биологически активных веществ, необходимых для нашего организма. Это, кроме того, богатейший источник витамина С. В ней также довольно много витамина Р (в 100 г капусты содержится суточная норма). Капуста способна укреплять сосуды, понижать давление, обладает антисклеротическим действием. Этот овощ — кладезь клетчатки, стимулирующей работу кишечника. Есть в нем и малоизученные вещества, такие как тартроновая кислота и витамин U. Известно лишь, что тартроновая кислота (которая, кстати, разрушается при тепловой обработке) задерживает превращение углеводов в жир, а витамин U способствует заживлению язвы.

В цветной капусте есть сахар, белки, растительные жиры, клетчатка, незаменимые аминокислоты. А витамина С в ней в 2–3 раза больше, чем в белокочанной. Есть



также витамины РР, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, соли кальция, железа, калия, фосфора. Она обладает прекрасным вкусом и очень питательна.

Капустный отвар снимает головную боль, свежий сок улучшает зрение, а если его смешать с медом — лечит кашель, в смеси с кунжутным маслом помогает справиться с ангиной и фарингитом. Сок свежей или квашеной капусты, выпитый натощак, поможет избежать простуды.

И тем, кто хочет сохранить молодость и красоту, капуста необходима. Смесь капустного, лимонного и шпинатного сока укрепит волосы, квашеная капуста освежает кожу.

Капусту солят (квасят), маринуют, делают всевозможные салаты и заправки.

В квашеной капусте очень много витамина С, особенно в кочерыжках (в листьях его тем больше, чем ближе лист располагается к кочерыжке). При квашении этого овоща образуется молочная кислота, которая очищает кишечник от шлаков, помогает бороться со многими микроорганизмами, подлечивает желудок и кишечник, укрепляет иммунитет. Капустный рассол — напиток, богатый витаминами.

Для квашения лучше выбирать капусту среднепоздних и поздних сортов. Нужно взять плотный кочан, очистить его от верхних листьев, промыть, обсушить, а затем тонко шинковать (чем тоньше, тем капуста будет вкуснее). К капусте добавляют морковь, яблоки, клюкву, бруснику и т. д. (подробнее об этом — в приведенных далее рецептах). Иногда кочан не шинкуют, а режут пополам или четвертинками, а то и вовсе оставляют целым.

Посуда должна быть деревянной или эмалированной (без повреждений), стеклянной. Капусту укладывают в нее, утрамбовывая руками или дощечкой (не очень плотно, иначе она станет не хрустящей, а мягкой), затем накрывают целыми листьями, чистой салфеткой и деревянным кругом. Сверху кладут гнет. Рассол должен покрывать всю капусту, а то она потемнеет.



Брожение длится неделю — дней десять при температуре 16–20° С. При более высокой температуре брожение убыстряется и вкус капусты портится, а в более прохладном месте брожение замедляется, молочная кислота выделяется в малом количестве, и тогда капуста приобретет горьковатый привкус. При брожении выделяются газы, которые нужно удалять. Для этого капусту ежедневно прокалывают длинной тонкой палкой в нескольких местах. Образующуюся пену нужно снимать.

Процесс можно считать завершенным, когда на поверхности капусты перестают появляться пузырьки, а рассол становится прозрачным.

Готовую капусту нужно хранить при температуре около нуля, следя за тем, чтобы она постоянно была покрыта рассолом (в подсохшей капусте, как и в промытой, теряются витамины и минеральные вещества).

Маринованная капуста ничуть не менее вкусна, чем квашеная, а готовится гораздо быстрее. Мариновать на зиму можно не только белокочанную и краснокочанную капусту, но и цветную, и пекинскую. Маринованная капуста может использоваться в винегретах, в овощных салатах, а также при приготовлении борща. Ну и, конечно, это прекрасная закуска, которая отлично сочетается как с мясными, так и с овощными блюдами!

Маринованную капусту, так же как и салаты из нее, хранят в стерилизованных закатанных банках.

# КВАШЕНАЯ КАПУСТА



## Квашеная капуста (вариант 1)

*2 средних плотных кочана белокочанной капусты, 2 крупные моркови, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соли крупного помола.*

Плотные кочаны очистить от грязных и поврежденных листьев, ополоснуть в холодной воде, обсушить, разрезать на несколько частей, а затем тонко нашинковать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Соединить капусту и морковь, добавить сахар и соль, тщательно перемешать, разминая смесь руками, чтобы капуста выделила сок.

Получившуюся смесь положить в стерилизованную или вымытую с содой трехлитровую банку, плотно утрамбовывая. Накрывать салфеткой, дать настояться в теплом месте в течение двух дней.

После этого капусту вынуть из банки, тщательно перемешать, снова положить в банку и закрыть полиэтиленовой крышкой.