

12 месяцев
ЛЕТА







СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Лето за стеклом. Как сохранить витамины и красоту даров природы | 11 |
|--|----|

РУССКИЙ ОГОРОД

| | |
|---|----|
| Летние овощи в легком маринаде | 20 |
| Запеченный перец в оливковом масле | 23 |
| Трехдневные помидоры | 24 |
| Морковь с имбирем | 27 |
| Финский огуречный салат | 29 |
| Быстрые баклажаны | 30 |
| Овощной сэндвич-слоу | 33 |
| Краснокочанная капуста со сливами | 34 |
| Варенье из огурцов с маком и мятой | 36 |

САДЫ ЦВЕТУТ

| | |
|--|----|
| Варенье из вишни с коньяком и шоколадом | 42 |
| Грушевое варенье | 45 |
| Абрикосовое варенье с миндалем | 47 |
| Виноградное варенье | 48 |
| Персиковый джем с фисташками и кардамоном | 50 |
| Клубничное варенье с базиликом | 53 |
| Вишневое варенье | 55 |
| Рябиново-яблочное варенье | 56 |



| | |
|---|----|
| Джем из слив с красным вином | 59 |
| Варенье из айвы | 60 |

МИР ПРЕКРАСЕН

| | |
|---|----|
| Варенье с киви и лимоном | 67 |
| Банановый джем | 68 |
| Апельсиновый джем с имбирем | 71 |
| Ароматный песто | 72 |
| Соус «Неаполитано» | 75 |
| Хумус | 76 |
| Мармелад из карамелизированного лука | 79 |

ДОБАВИТЬ КАПЛЮ ВКУСА

| | |
|--|-----|
| Гранола | 84 |
| Сухое варенье | 87 |
| Джем из инжира | 88 |
| Чеснок конфи | 91 |
| Соус ткемали | 93 |
| Джем из клюквы с беконом | 94 |
| Вяленые сливы с чесноком и тимьяном | 97 |
| Брусничный соус с розмарином | 99 |
| Малиновая наливка | 100 |
| Брусничная наливка | 103 |
| Для записей | 106 |





– Варенье отличное, – настаивала Королева.
– Спасибо, но сегодня мне, право, не хочется! –
ответила Алиса.
– Сегодня ты бы его все равно не получила,
даже если б очень захотела, – ответила Короле-
ва. – Правило у меня твердое: варенье на завтра!
И только на завтра!

Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье

Консервирование ассоциируется у нас с долгим и трудозатратным процессом, результат которого можно оценить совсем не сразу. Честно говоря, мне никогда не хватало на это терпения. Полдня провести на кухне, приготовить и убрать все в шкаф на пару месяцев? Не-е-ет! Мне хочется попробовать, что получилось, немедленно. Поэтому в книге я собрала быстрые и легкие варианты заготовок, которые не займут много времени и станут прекрасным дополнением или гарниром к вашему любимому блюду. Это же чистая радость – и готовить, и угощать, и есть. Начинаем?

**Анастасия
Третьякова**







ЛЕТО ЗА СТЕКЛОМ

Как сохранить витамины и красоту даров природы

Не химичим. Соль и сахар – в идеале только они и должны использоваться для приготовления самых вкусных и полезных заготовок на зиму. В маринады добавляется уксус, без этого обойтись сложно. Но стоит учесть, что витамины лучше всего сохраняются именно при солении холодным способом, ферментации (то есть заквашивании) и перетирании ягод и фруктов с сахаром – также без использования термической обработки.

Минимум тепла. Высокие температуры разрушают полезные вещества в плодах. Поэтому нагревать будущие консервы стоит минимально. К примеру, при холодном способе заготовки в соленых огурцах и перетертых ягодах через полгода сохраняется до 95% витамина С, который был изначально. Поэтому не позволяйте плодам слишком сильно нагреваться и слишком долго стоять на плите.

Цельная натура. В неразрезанных плодах витамины сохраняются дольше. Так что не мельчите!

Вредная экономия. Яблочко с бочком, подвявший огурчик? Не стоит экономить на качестве исходного сырья. Плоды для консервирования должны быть как на подбор свежие и неиспорченные. И лучше всего заготавливать их в тот же день, как собрали.

В темноте, да не в обиде. Лишенное солнечного света прохладное место лучше всего подходит для хранения банок, в которых заключен вкус лета.

Эстетика в приоритете. Выбор баночек для заготовок огромный, и покупать их – приятное занятие «для девочек». Но если вы используете старые запасы стеклотары, потрудитесь удалить с выдавших виды банок прежние этикетки. Нет ничего приятного, когда в банке с надписью «Патиссоны в маринаде» хранится нежнейший джем из малины.

Бабушкин способ писать название содержимого баночки на куске лейкопластыря тоже оставьте в прошлом. Сейчас в любом книжном и хорошем хозяйственном магазине можно найти милые самоклеящиеся этикетки на банки. Подпишите их сами фломастером. Не нашли наклеек? Не проблема! Оберните крышки баночек крафтовой бумагой, завяжите бечевкой и напишите название заготовки и год приготовления.

Соль на рану: на что обратить внимание при засолке?

Вода. Неважно, какой способ соления вы выберете, горячий или холодный, вода должна быть максимально чистой и не содержать хлора. Поэтому лучше вообще не использовать водопроводную воду, даже