

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ЯГОД

сладкие заготовки от абрикоса до яблока,
разносолы от баклажана до щавеля,
ассорти от салатов до соусов



БОЛЕЕ
700
РЕЦЕПТОВ

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

ЭНЦИКЛОПЕДИИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

ОВОЩЕЙ,
ФРУКТОВ,
ЯГОД

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ ПО ТЕХНОЛОГИИ
КОНСЕРВИРОВАНИЯ 6

ЗАГОТОВКИ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД 20

Абрикос	21	Клубника	105
Айва	28	Клюква	110
Алыча	33	Крыжовник	116
Апельсин	36	Лимон	122
Арбуз	41	Малина	126
Боярышник	45	Мандарины	132
Брусника	47	Морошка	136
Бузина черная	54	Облепиха	140
Виноград	56	Персики	144
Вишня	62	Рябина обыкновенная	151
Голубика	70	Рябина черноплодная	155
Груша	72	Слива	157
Дыня	79	Смородина красная	165
Ежевика	84	Смородина черная	169
Жимолость	87	Черешня	173
Земляника	90	Черника	179
Калина	99	Шиповник	184
Кизил	102	Яблоки	188

ЗАГОТОВКИ ИЗ ОВОЩЕЙ 202

Баклажан	203	Свекла	266
Горох	210	Спаржа	270
Кабачок	212	Томаты	273
Капуста белокочанная и краснокочанная	216	Тыква	284
Капуста брюссельская	224	Фасоль	288
Капуста цветная	226	Хрен	292
Кольраби	229	Чеснок	296
Кукуруза	231	Шпинат	302
Лук репчатый	233	Щавель	304
Морковь	237	Овощные салаты	307
Огурцы	243	Домашние соусы и приправы	336
Перец	251	Заготовки из пряных растений	360
Ревень	263	Ароматизированные уксусы	363

НЕКОТОРЫЕ
СВЕДЕНИЯ
ПО
ТЕХНОЛОГИИ
КОНСЕРВИ-
РОВАНИЯ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА И ПРИЕМЫ ЗАГОТОВКИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Консервирование — это различные способы обработки скоропортящихся пищевых продуктов, позволяющие сохранить их от нескольких недель до нескольких лет.

Овощи и ягоды консервируют действием высоких температур (пастеризация и стерилизация), высушиванием, замораживанием, с использованием сахара, кислот (маринование), алкоголя, а также с помощью молочнокислого брожения и соли (квашение, соление, мочение).

Независимо от вида переработки сырья общими для консервирования считаются следующие операции:

- мойка,
- сортировка,
- очистка и измельчение,
- термическая обработка (чаще всего бланширование),
- подготовка тары,
- фасовка,
- укупорка,
- стерилизация или пастеризация,
- охлаждение,
- хранение готовой продукции.

Некоторые из них следует рассмотреть подробнее.

ОСНОВНЫЕ ОПЕРАЦИИ ПРИ КОНСЕРВИРОВАНИИ

МОЙКА

Это важная операция, имеющая большое значение для повышения стойкости консервов. Чем нежнее плоды и ягоды, чем тоньше их кожица, тем быстрее их моют: чтобы сохранить витамины и минеральные вещества.

Овощи и фрукты лучше промывать свежей чистой и холодной водой (питьевого качества) до полного удаления пыли и частиц земли, а также остатков ядохимикатов, которые применялись для борьбы с болезнями и вредителями во время вегетации. Сильно загрязненные фрукты и ягоды, особенно с неровной поверхностью, обрабатывают мягкой щеткой под краном с душевой насадкой. Иногда требуется предварительное замачивание.

Нежные ягоды ополаскивают под душем или погружают несколько раз в теплую воду в сите (или в дуршлаге). Независимо от вида переработки вымытые фрукты и овощи следует обсушить — то есть максимально удалить воду. Для этого используют сита, дуршлаг, выстеленные бумагой противни, чистые сухие полотенца и т. д.

СОРТИРОВКА

Цель этой операции — получить однородный по качеству, степени зрелости, величине и окраске продукт. Свежие овощи и фрукты должны быть подходящей степени зрелости, не вялыми, равномерно окрашенными, без механических повреждений, а также без признаков порчи, причиненных насекомыми и вредителями. Для приготовления соков и пюре эти требования не столь строги.

ОЧИСТКА И ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ

При очистке у плодов и овощей удаляют малоценные, плохо усвояемые организмом частицы — кожицу, сердцевину, семена, семенники, косточки, плодоножки и чашелистики, корни, а также вырезают места, пораженные болезнями. С целью экономного использования тары косточки из плодовых рекомендуется удалять.

Резать фрукты рекомендуется ножом из нержавеющей стали. Для разделения яблок, груш и айвы на дольки лучше пользоваться специальным приспособлением, позволяющим разрезать плоды на равные части с одновременной выемкой сердцевины.

Нарезанные овощи следует перерабатывать немедленно, так как при хранении они быстро портятся — вянут, меняют цвет и выделяют сок, в котором быстро начинаются процессы брожения.

БЛАНШИРОВАНИЕ

Бланшированием называется предварительная кратковременная обработка сырья кипящей водой или паром с быстрым последующим охлаждением. Эта процедура повышает эластичность продукта (размягчает ткани овощей и фруктов с целью более плотной укладки их в банки), уменьшает окисление (благодаря удалению воздуха из межклетников), которое является главной причиной разрушения витаминов. Плюс к этому уничтожаются микроорганизмы, оставшиеся на поверхности овощей и фруктов после мойки.

Параллельно улучшаются вкус и аромат плодов, а их цвет становится интенсивнее. Потери же растворимых в воде витаминов, вызываемые кипячением, обычно незначительны. Каждый сорт и порцию овощей и фруктов бланшируют отдельно (самостоятельно).

После бланширования очень важно сразу же погрузить продукт в как можно более холодную воду: это прерывает процесс варки, и кожица плодов становится туго натянутой.

Для сохранения цвета светлых фруктов и овощей можно прибавить к бланшировочной воде немного лимонного сока (или лимонной кислоты).

ПОДГОТОВКА ТАРЫ

Основным условием длительного хранения консервированных продуктов является использование чистой, по возможности стерильной посуды. Удобнее всего использовать стеклянные банки, поскольку стекло не впитывает посторонние запахи и легко очищается.

Такая тара пригодна для любых продуктов: она достаточно прочна, обеспечивает герметичность, ее можно многократно использовать. Для домашнего консервирования наиболее удобны банки с диаметром горловины 82 мм емкостью 0,35; 0,5; 0,65; 0,8; 1,0; 2,0 и 3,0 л.

Подготовка банок состоит в следующем:

1. *Подбор.* При этом удаляют все дефектные банки — разбитые, с поврежденным горлом, с отломанным венчиком, искривленные, неровные внутри.

2. *Сортировка.* Пригодные для употребления банки сортируют по высоте и по диаметру венчика горла. Сортировка банок имеет большое значение для уменьшения боя и правильного регулирования работы закаточной машины.

3. *Мойка.* Банки замочить на 30–50 минут в воде, содержащей 1% кальцинированной соды, при температуре 50°. Затем их промывают ершиком и ополаскивают проточной водой под краном или душем.

Возвратную тару замочить в горячей воде (80–90°С), содержащей 2–3% кальцинированной соды. Замочка длится до полного размягчения всех прилипших к стеклу остатков. Затем банки моют ершиком и горячей водой и ополаскивают чистой горячей водой (80–90°) для дезинфекции. Продезинфицированные банки ополаскивают под краном или душем сильной струей годной для питья воды.

Банки следует мыть непосредственно перед укладкой в них продуктов.

Предназначенные для укладки варенья, джема, повидла и бек-меса банки после мойки необходимо подсушить, чтобы предотвратить засахаривание и плесневение продуктов. При использовании мокрых банок на поверхности продукта образуется тонкий слой воды, в которой растворяется часть сахара. Образующаяся среда весьма благоприятна для развития плесени.

В тех случаях, когда необходимо расфасовать в банки продукт, нагретый до кипения (например, томатный сок), тару после мойки стерилизуют.

ФАСОВКА

Тщательно вымытые стеклянные банки наполняют предварительно подготовленными к консервированию овощами и фруктами. Укладка плодов и овощей в банки должна быть плотной, но не слишком, чтобы не помять их. Овощи укладывают сообразно с видом консервов, стараясь придать готовому продукту привлекательный внешний вид. При наполнении банок их время от времени следует встряхивать, что способствует более плотной укладке продукта.

Старые банки, с дугообразными или защелкивающимися замками, заполняют на 2 см ниже краев, банки нового образца — до нижнего края бортика. На 2 см ниже краев следует заполнить емкость и пюреобразным продуктом.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ И ПАСТЕРИЗАЦИЯ

Фрукты пастеризуют при температуре 80–90 °С, а овощи стерилизуют при 98–100 °С; прочие продукты консервируют согласно рецептам. Температура должна оставаться на том же уровне, нагрев — соответственно регулироваться.

Способом пастеризации можно консервировать вишню, кислые яблоки, незрелые абрикосы и другие кислые фрукты.

Самая ответственная операция при приготовлении стерилизованных плодовых и овощных консервов — стерилизация. Скрупулезное выполнение рекомендаций по температуре обработки гарантирует надежность.

При домашнем приготовлении консервов стерилизацию проводят при температуре 100 °С на открытой водяной бане. Длительность процедуры зависит от следующих факторов:

- вида тары (стеклянная или жестяная);

- размеров тары, т. е. емкости банок;
- вида консервов — способа подготовки овощей, способа приготовления заливки и температуры, при которой ею заливают продукт.

Стерилизация банок осуществляется сравнительно легко. В качестве посуды применяют обыкновенные баки, котлы, большие кастрюли, ванны и пр. Вода при этом должна полностью покрывать банки — ее уровень должен находиться на 34 см над крышками банок. Банки погружают в воду с температурой 50–60 °С.

На дно посуды помещают деревянную решетчатую подставку, на которую ставят банки.

Если их поместить прямо на дно посуды без деревянной подставки, нижний ряд банок будет нагреваться неравномерно, вследствие чего банки могут полопаться. Поместив банки, начинают постепенно нагревать. Установленная для стерилизации температура (100 °С) должна быть достигнута за 20–25 минут. При более быстром нагревании банки могут полопаться, а при медленном качество консервов ухудшается. С момента вскипания воды начинается сам процесс стерилизации.

Время процедуры установлено для каждого вида стерилизованных консервов, и его следует строго соблюдать. Сокращение срока стерилизации приводит к порче консервов, удлинение — к развариванию сырья и ухудшению качества готового продукта.

При неправильном ведении стерилизации происходит срыв крышек или вытекание заливки из банок и проникновение туда воды, что делает консервы не пригодными для потребления в пищу. Это часто наблюдается при неправильной укупорке и применении неподходящих крышек.

Для предотвращения ошибок такого рода при проведении стерилизации следует соблюдать следующие условия:

1. При приготовлении консервов использовать горячую заливку.
2. Укупоривать банки правильно, используя крышки из подходящей жести (толщина жести должна соответствовать виду крышки).
3. Проводить стерилизацию правильно, приступая к ней немедленно после укупорки банок.
4. Если крышки сделаны из более тонкой жести и недостаточно прижаты к банке, их можно закрепить при помощи груза или пружины (скобы). Когда банки остынут и в них образуется вакуум, пружины или грузы удаляют.

ОХЛАЖДЕНИЕ

Чтобы фрукты и ягоды после стерилизации не размякли, их нужно быстро охладить. Для этого банки ставят в большую кастрюлю, в которую налито немного кипящей воды. Осторожно приливают холодную воду, потом всю ее сливают и наливают только холодную.

Все эти операции следует выполнять аккуратно, чтобы банки не лопнули от резкого перепада температуры.

Для того чтобы процесс консервирования в домашних условиях принес стоящий результат и протекал без проблем, необходимо позаботиться об организации рабочего места и инвентаре.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

Основными предпосылками успешного консервирования являются высокое качество и свежесть продукта, абсолютная чистота и безупречные приспособления. Все инструменты, кастрюли и приспособления перед употреблением необходимо вымыть щеткой с моющим веществом в большом количестве горячей воды, а затем хорошо сполоснуть холодной. Вплоть до использования весь инвентарь можно держать в подкисленной горячей воде.

Пищевые продукты, которые не содержат кислот и не были уварены при высокой температуре, должны обрабатываться особенно тщательно.

При работе лучше использовать несколько неосыпающихся тканевых салфеток, а не бумажные полотенца.

Если консервируемый продукт не подлежит стерилизации, потребуется еще одна пара рук: вынимать банки из воды с уксусом, наполнять их кипящим продуктом до краев и сразу же завинчивать крышки, достав их из горячей воды; споласкивать влажные салфетки в свежей горячей подкисленной воде.

Соблюдение всех правил гигиены — гарантия успеха!

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Для точного взвешивания фруктов и ингредиентов необходимы кухонные весы.

Вымытые фрукты сушат в пластмассовом или эмалированном дуршлагае; крупные и твердые можно насухо вытереть кухонным полотенцем.

Для удаления поврежденных участков и для разрезания семечковых потребуется *острый нож*.

Очищать фрукты от кожицы удобнее всего с помощью *ножа для чистки овощей и фруктов*, а косточки из вишен и слив вынимать с помощью *специальной машинки*.

На желе сначала необходимо отжать из фруктов сок. В зависимости от содержания в них пектина для этого используют различные способы — «горячий» и «холодный». Из фруктов и ягод с высоким содержанием сок лучше всего получать «горячим» способом: благодаря этому в нем сохраняется большая часть пектина.

Для этого можно либо использовать соковарку, либо вскипятить фрукты в небольшом количестве воды, а затем дать соку стечь через марлю в пластиковую посуду. Сок фруктов с пониженным содержанием пектина получают с помощью *соковыжималки*.

Помешивать джемы и конфитюры следует *ложкой из искусственных материалов*, так как деревянные впитывают интенсивный цвет фруктов и плохо очищаются.

Часы с *таймером* помогут выдерживать точное время подготовительных и основных работ. Когда время задано, часы обязательно напомнят о том, что оно истекло.

Процесс переливания горячей массы в банки можно облегчить, если использовать специальную *воронку с коротким широким конусом*, которая подходит к горлышку любой банки. С ее помощью консервируемый продукт соскальзывает в емкость, не попадая на края.

Воронка должна опираться на горлышко банки и не касаться ее содержимого, иначе при ее вынимании можно перепачкать все вокруг.

Щипцы необходимы, чтобы переносить горячие банки, исключив риск обжечься.

Разливательные ложки — это продолговатые половники со сливным носиком, удобные для заполнения банок с узким горлышком. Ложкой с прямым концом можно отскрести дочиста дно и стенки посуды.

Шумовка и *ситечки* с мелкими, средними и крупными отверстиями помогают осторожно вылавливать кусочки продукта из кипящей жидкости, и она стекает по каплям.

Кастрюля для варки должна быть сделана из нержавеющей стали и вмещать 2–3 л. Обрабатываемым продуктом ее заполняют не более чем наполовину, оставляя достаточно места для поднимающейся пены (чтобы она не перетекала через край). Кастрюля

должна быть широкой, потому что с большой поверхности жидкость быстрее испаряется и ее легче сливать.

Мерный стакан необходим для отмеривания жидких ингредиентов.

Стальная лопатка с твердым краем быстро протирает мягкую массу через цилиндрическое сито, потому что его плоская поверхность состоит из режущих проволочек. Через остроугольное сито жидкость протекает легко и без нажима. Мелкая, как пыль, мука и сахарная пудра легко просеиваются через круглое сито с мельчайшей сеткой.

Этикетки делают содержимое сосудов с запасами более наглядным.

СОБЛЮДЕНИЕ САНИТАРНЫХ УСЛОВИЙ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ КОНСЕРВОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Необходимым условием для получения высококачественных консервов является соблюдение всех правил санитарии и гигиены.

Помещение, в котором будет производиться изготовление консервов, должно быть чистым, проветриваемым. Весь инвентарь и посуду необходимо держать в абсолютной чистоте, а после использования промыть в горячей воде. Для варки сиропа, приготовления маринадной или томатной заливки нужно применять только эмалированную посуду. При чистке корнеплодов, капусты и других необходимо следить, чтобы отходы их не попали на чистые овощи и фрукты. В процессе разделки, чистки и обработки сырья необходимо руки содержать в абсолютной чистоте. Продукты необходимо мыть либо под краном, либо, неоднократно меняя воду, в чистой посуде. Воду использовать только из водопровода.

Непосредственно после окончания консервирования весь инвентарь необходимо вымыть в воде и ошпарить кипятком. Отрицательное влияние на сохранение консервов оказывает нарушение рецептур закладки в консервы таких продуктов, как сахар, уксус и т. д.

Особое внимание необходимо уделить герметизации банок. После закатки их необходимо сразу же проверить на качество укупорки: если крышка проворачивается, необходимо

банку еще раз закатать. Во время расфасовки продуктов в банки необходимо следить, чтобы венчик горлышка банки оставался чистым.

СПОСОБЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

При консервировании в домашних условиях наиболее легкоосуществимы и находят преимущественное применение следующие способы консервирования.

1. *Стерилизация.* При этом способе консервирования микроорганизмы погибают, а ферменты разрушаются в результате прогревания пищевых продуктов, помещенных в герметически закупоренные банки. Стерилизацию обычно проводят при температуре 100–120 °С. Сырье заливают водой или другой заливкой.

2. *Варка плодов с сахаром.* При варке сладких плодов получается продукт с высокой концентрацией сахара — 60–65% и выше (варенье, джем, повидло и др.).

3. *Выпаривание (концентрирование).* Этим способом перерабатывают плодовые и овощные соки или пюреобразные массы. Сок (пюре) нагревают для удаления значительной части содержащейся в нем воды. Концентрированные продукты также являются неблагоприятной средой для развития микроорганизмов. Таким способом готовят повидло, овощные пюре и другие продукты.

4. *Засолка и квашение.* Этот способ сохранения плодов и овощей основан на создании условий, при которых протекает брожение с образованием молочной кислоты.

5. *Сушка.* При этом способе из продукта удаляется большая часть содержащейся в нем воды. Сушеные продукты представляют собой неподходящую среду для развития микроорганизмов вследствие низкого содержания влаги.

Таблица 1. СОДЕРЖАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПЛОДОВ И ЗАЛИВКИ
В РАСЧЕТЕ НА ЛИТРОВУЮ БАНКУ

Плоды и ягоды	Масса в кг	Кол-во заливки в л
Абрикосы	1,0	0,25
Груши	1,0	0,25
Земляника	1,3	0,125
Крыжовник	0,8	0,25
Смородина	0,9	0,25
Черника	0,9	0,25
Яблоки бланшированные	1,0	0,25
Слива	0,9	0,5
Слива без косточек	0,8	0,25
Черешня	0,9	0,25
Черешня без косточек	1,0	0,3

Таблица 2. СОДЕРЖАНИЕ СОКА В ПЛОДАХ И ЯГОДАХ
И ПРИМЕРНЫЙ ВЫХОД ПРОДУКТА ИЗ 10 КГ СЫРЬЯ

Сырье	Содержание сока	Выход сока, л
Яблоки	92	4–6,5
Груши	95	4–6
Вишня	71	4–6,5
Смородина черная	88	5–6,5
Смородина красная	90	6–7
Крыжовник	91	4–6,8

Сырье	Содержание сока	Выход сока, л
Земляника	90	5–6,5
Малина	90	5–6,4
Виноград	84	5–6,5

Таблица 3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАСТЕРИЗАЦИИ ИЛИ СТЕРИЛИЗАЦИИ ФРУКТОВЫХ МАРИНАДОВ

Вид тары	Слабокислые маринады		Кислые маринады	
	температура, °С	продолжительность, мин.	температура, °С	продолжительность, мин.
Банки емкостью 0,5 л	85	15	85	10
Банки емкостью 1,0 л	85	20	85	15
Банки емкостью 2,0 л	100	25	100	20
Банки емкостью 3,0 л	100	30	100	25

Таблица 4. ВЫХОД СУШЕНЫХ ПРОДУКТОВ ИЗ 1 КГ СВЕЖЕГО СЫРЬЯ

Сырье	Выход сушеной продукции, г
Яблоки	130
Груши	180
Сливы с косточками	300
Сливы без косточек	160–200

Сырье	Выход сушеной продукции, г
Вишни с косточками	250
Вишни без косточек	100
Абрикосы	150
Смородина	140
Малина	150
Земляника	130
Свекла столовая	120–170
Морковь	120–180
Петрушка (коренья)	120–140
Лук	120–150
Капуста	70–90
Фасоль спаржевая	100
Горох зеленый	200
Зелень петрушки, сельдерея, укропа и др.	100

Таблица 5. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ХРАНЕНИЯ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ (ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ – 18 °С)

Фрукты и овощи	Продолжительность хранения, мес.
Абрикосы, черешня	8–12
Смородина, крыжовник, слива, ревень	до 12
Малина, земляника	до 12
Зеленый лук	6–8
Зелень петрушки	8–12

Плоды и овощи	Продолжительность хранения, мес.
Томаты	3–6
Перец	4–6
Цветная капуста	6–8
Зеленый горошек, фасоль	8–12

ЗАГОТОВКИ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

АБРИКОС

Плоды абрикоса вкусны и питательны.

Основную массу растворимых веществ в абрикосах составляют сахара, среди которых преобладают сахароза и глюкоза. Органические кислоты в основном представлены яблочной и лимонной, а также винной и салициловой.

Несмотря на свой маленький размер, абрикос является хорошим источником бета-каротина, а также витаминов А и С. Кроме того, в нем также есть калий, железо и клетчатка. Среди косточковых культур абрикосы занимают одно из первых мест по содержанию пектиновых веществ. Наличие в абрикосах биологически активных веществ обуславливает их лечебное действие. Калий, содержащийся в этих фруктах в больших количествах, положительно влияет на сердечную мышцу, препятствуя задержке жидкости в тканях организма.

Вещества, содержащиеся в абрикосе, укрепляют иммунную систему, которая является главной защитой организма от рака.

Для приготовления компота из абрикосов используют плоды диаметром не меньше 30 мм, правильной формы, оранжевой или золотисто-желтой окраски, с нежной кожицей и маленькой, легко отделяющейся косточкой, плотной и равномерно окрашенной мякотью без грубых волокон. Абрикосы следует отсортировать по качеству и размерам, удаляя недозрелые, а также перезрелые плоды с мелкими повреждениями в виде точек или маленьких пятнышек.

Мякоть должна быть плотной, но негрубой. Следует помнить, что плоды абрикосов с прозеленью после стерилизации приобретают равномерную оранжевую окраску. Для изготовления соков отобрать спелые плоды ярко-оранжевого цвета.

На джем отбирают спелые, плотные, интенсивно окрашенные плоды. При наличии пятнистости плодов покрытые пятнами части следует удалить, вырезав их ножом.

На повидло идут все сорта крупных и мелких плодов. Ввиду того, что абрикосы характеризуются высокой кислотностью, следует употреблять вполне зрелые и даже слегка перезревшие плоды.

Для сушки пригодны хорошо созревшие плоды с плотной мякотью, косточка у них должна хорошо отделяться.

СОК АБРИКОСОВЫЙ С МЯКОТЬЮ

- 2 кг абрикосов
- 1 стакан воды

Для приготовления абрикосового сока с мякотью плоды должны быть зрелыми или даже перезревшими, но без пятен и червоточин.

Отсортированные абрикосы очистить от плодоножек, вымыть, дать стечь воде, удалить косточки. Затем плоды уложить в кастрюлю, добавить воду и кипятить в течение 10 минут. Пропаренные абрикосы протереть через сито или частый дуршлаг.

Полученный сок (по желанию) можно купажировать, т. е. смешать, например, с грушевым или яблочным. Смесь кипятить в течение 10 минут, после чего кипящей разлить в банки.

Посуду наполнять на 1 см ниже верха горлышка. Наполненные банки установить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 20 минут.

Банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ С МЕДОМ

- 3 кг абрикосов
- 2 л воды
- 750 г меда

Абрикосы тщательно промыть, разрезать, удалить косточки и положить в подготовленные банки. Из воды и меда сварить сироп и залить им абрикосы. Банки герметично укупорить и стерилизовать в воде 8 минут, считая с момента ее закипания.

КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ

Абрикосы вымыть большим количеством воды и удалить косточки. Чтобы компот имел хороший внешний вид, места разрезов должны быть гладкими и правильными. Нарезанные абрикосы обмыть вторично и до укладки в банки держать в холодной воде.

Банки наполнить половинками плодов, укладывая их плотно при помощи деревянной лопатки или маленькой ложечки, и уложенные залить сахарным сиропом, подогретым до 85–90 °С.

Для заливки абрикосов в банках приготовить сироп крепостью 60%. Для этой цели на 1 л воды положить 1,5 кг сахара. Полученным количеством можно залить 7–8 банок, наполненных плодами.

При прибавлении сахара в сухом виде в одну банку емкостью 850–900 г ввести 180 г сахара (1 стакан емкостью 200 мл или 7–8 ст. ложек).

Стерилизовать 20 минут с момента закипания воды. Сразу после этого банки охладить.

ДЖЕМ ИЗ АБРИКОСОВ

- 1 кг абрикосов
- 1 кг сахара
- 250 мл воды
- 5–6 г пектина
- 1 ч. ложка лимонного сока

Абрикосы вымыть холодной водой, острым ножом разрезать на половинки и удалить косточки. Чтобы половинки абрикосов не потемнели, их сразу же сбрызнуть лимонным соком.

Половинки абрикосов засыпать 250 г сахара и залить водой. Полученную смесь варить 10–15 минут — до размягчения плодов. Затем добавить оставшийся сахар и пектин, растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока сироп загустеет и начнет желироваться.

Готовый джем, охлажденный до 60 °С, разложить в банки.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

- 600–700 г абрикосов
- 1 кг сахара
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 л воды

Абрикосы вымыть и разрезать по бороздке на половинки, косточки удалить. Мелкие абрикосы можно варить целиком, удалив косточки заостренной деревянной палочкой.

Варенье из абрикосов можно приготовить 2 способами.

При первом способе плоды следует поместить в сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды.

При втором — плоды засыпать сахарным песком и залить водой.

И в первом, и во втором случаях варенье сначала следует варить на слабом огне. Доведя массу до кипения, варить ее 7–8 минут, а затем снять с огня и выдержать 30 минут. После выдержки проварить до сгущения сиропа. Варенье считают готовым, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму. За 3–4 минуты до прекращения варки в варенье добавить лимонный сок.

Готовое варенье выдержать 7–8 часов, а затем разлить в чистые и сухие банки.

АБРИКОСЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ НАТУРАЛЬНЫЕ

- 1 кг абрикосов
- 150 мл воды

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить, плоды положить в кастрюлю. Добавить воду и подогревать под крышкой на слабом огне до тех пор, пока плоды не покроются соком. Периодически помешивать. Переложить абрикосы с соком в подготовленные банки, заполняя их по плечики. Стерилизовать:

- банки емкостью 0,5 л — 10 минут,
- банки емкостью 1 л — 15 минут.

ЖЕЛЕ ИЗ АБРИКОСОВ

- 2,5 кг абрикосов
- сахар
- 2–3 г пектина
- 1 ч. ложка лимонного сока

Абрикосы вымыть и нарезать кусочками, удалив предварительно косточки. Нарезанные плоды поместить в эмалированную посуду и залить таким количеством воды, которое достаточно, чтобы полностью покрыть их. Плодовую массу варить до размягчения плодов, не допуская, однако, их разваривания, так как при этом сок получается мутным.

Сваренную массу процедить и дать полученному соку отстояться до следующего дня. Отстоявшийся прозрачный сок слить и уварить на половину объема, непрерывно снимая пену. На 1 л сока положить 500–600 г сахара (в зависимости от зрелости употребленных абрикосов).

Растворенный пектин влить тонкой струйкой. За 3–4 минуты до снятия желе с огня в него добавить лимонный сок.

Желе готово, если капля его, вылитая на холодное блюдце, железуется.

Желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе вполне остынет.

ПАСТИЛА ИЗ АБРИКОСОВ

Промыть спелые абрикосы и удалить косточки. Сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Взвесить полученную пюреобразную массу и добавить равное количество меда. Положить смесь в таз и варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться от краев посуды целыми кусками.

Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом помещении.

Нарезанную кусочками пастилу можно хранить в стеклянных банках.

ПЮРЕ ИЗ АБРИКОСОВ, СЛИВ И ЯБЛОК

- 1,5 кг абрикосов
- 1,2 кг яблок
- 1,2 кг слив

Пюре готовится только из свежих и зрелых плодов. После мытья яблоки очистить от кожицы, разрезать пополам и вырезать сердцевину; абрикосы и сливы разрезать пополам и удалить косточки. Подготовленные таким образом плоды обработать паром или бланшировать 2–3 минуты и протереть через дуршлаг.

Полученное пюре подогреть до кипения и в горячем виде разложить по банкам, которые затем стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 20 минут,
- емкостью 3 л – 35 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить.

Для охлаждения банки, укупоренные ручными закаточными машинками, поставить вверх дном.

Пюре можно использовать для приготовления соусов, начинок, приправ и для непосредственного употребления, добавляя по вкусу мед.

АБРИКОСЫ СУШЕНЫЕ

Для сушки следует брать зрелые плоды, так как из недозревших получается малосахаристый продукт. Абрикосы перед сушкой вымыть, разрезать ножом из нержавеющей стали пополам по бороздке и вынуть косточки.

Сразу же опустить в воду, подкисленную лимонной кислотой, чтобы плоды не потемнели. Затем дать воде стечь и половинки уложить на подносы в один ряд срезами вверх.

Абрикосы можно сушить на солнце. Обычно сушка производится в течение 4–5 дней. Если за то время абрикосы полностью не успеют высохнуть, то их следует ссыпать на меньшее количество подносов (так как объем их уменьшается) и досушить в затененных местах, поставив подносы друг на друга (штабелем). При искусственной сушке разложенные на подносах абрикосы поставить в сушильный шкаф или в печь и сушить 10–12 часов при температуре 60–70 °С. Следить, чтобы плоды остались мягкими.

Сушить абрикосы можно и несколько иначе. Сначала целые абрикосы уложить на подносы и в течение 1–2 дней подвялить. Затем их надрезать со стороны плодоножек и выдавить косточки через надрезы, а плоды досушить обычным способом.

Плоды абрикоса, высушенные с косточкой, — это урюк, целиком без косточки — кайса, сушеные половинки абрикоса — курага.

АЙВА

Свежие плоды в пищу почти не употребляют из-за грубой мякоти, терпкого вяжущего вкуса, а также высокого содержания дубильных веществ и органических кислот. Айву больше употребляют в пищу в переработанном виде. Плоды обладают вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим и антисептическим действием и свойством прекращать желчную и слизистую рвоту. По содержанию хлорогеновой кислоты, которая обуславливает желчегонный эффект, айва обыкновенная близка к груше. Айву используют для переработки на разнообразные консервы (варенье, джем, повидло, желе, соки, цукаты и др.). Эти продукты имеют прекрасные свойства, богаты витаминами, ароматны. Плоды айвы имеют твердую консистенцию, но приятно кислый вкус и сильный аромат.

Для приготовления компота используют сорта айвы, плоды которых имеют правильную форму, гладкую поверхность, компактную мякоть без каменных клеток. Айва должна быть полностью созревшая, так как после этого ткани становятся более нежными и вкус плодов улучшается. Основным недостатком некоторых сортов айвы являются коричневые пятна, появляющиеся в мякоти плодов. Эти сорта айвы нужно перерабатывать немедленно. После стерилизации темные пятна не исчезают, и компот становится безвкусным.

Сок из айвы, по сравнению с соком из яблок и соком из груш, содержит больше дубильных и пектиновых веществ, но не уступает ни одному из них по содержанию витаминов. Он приятен на вкус и очень ароматен.

СОК ИЗ АЙВЫ

Плоды обтереть шерстяной тканью для удаления пушка, вымыть водой с мылом, затем пропустить через мясорубку и поместить в обыкновенный или пакетный пресс.

Сок можно отжать и с помощью соковыжималки. Полученный продукт процедить и разлить в бутылки, укупорить пробками и пастеризовать при температуре 80 °С. Можно также нагреть сок в большой посуде, а затем разлить в стерильные бутылки и укупорить стерилизованными пробками.

Сок из айвы можно смешивать с любым другим фруктовым или овощным.

КОМПОТ ИЗ АЙВЫ

С айвы, предназначенной для приготовления компота, удалить пушок, грубой шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью. Плоды нарезать дольками толщиной 2–3 см, удалить сердцевину и очистить от кожицы.

Для предохранения от потемнения очищенные дольки сразу же погрузить в раствор, содержащий 2% поваренной соли.

Для размягчения дольки айвы бланшировать в кипящей воде в течение 4–5 минут. После этого плоды уложить в банки и залить сиропом 45%.

Уровень сахарного сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки. Это является важным условием для создания необходимой герметичности тары после стерилизации.

Для получения сиропа концентрацией 45% на 1 л воды добавить 820 г сахара. Полученным количеством сиропа можно залить 5 банок, наполненных плодами, емкостью 850–900 г.

Продолжительность стерилизации компота из айвы зависит от степени бланширования плодов. В среднем компот из айвы стерилизуют 30 минут с момента закипания воды. При продолжительной стерилизации дольки айвы приобретают розовый цвет. Во избежание этого следует не удлинять срок стерилизации и сразу же после прекращения стерилизации охладить банки холодной водой.

АЙВОВОЕ ПЮРЕ С АПЕЛЬСИНАМИ

- 1,25 кг айвы
- 500 г апельсинов
- сахар

Айву почистить, удалить сердцевину и нарезать на пластины. Часть айвы (500 г) положить в кастрюлю, подлить воды так, чтобы она не была полностью покрыта. Довести до кипения и отварить на слабом огне в течение 30 минут. Затем все процедить и выдавить как можно больше сока.

Апельсины почистить, разрезать на кусочки и удалить косточки. Приготовленную айву и апельсины залить айвовым отваром и варить в течение 1 часа. Затем приготовить пюре, добавить равное количество сахара и варить, чтобы пюре немного сгустилось. Кипящим пюре заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

- 1 кг айвы
- 1 л воды
- 1 кг сахара
- 1 ч. ложка лимонного сока

Плоды айвы обтереть шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью для удаления пушка и очистить от кожицы. В воду всыпать сахар и довести раствор до кипения. Очищенную айву натереть на крупной терке прямо над сиропом и варить до необходимой густоты. За несколько минут до снятия варенья с огня добавить лимонный сок. Готовое варенье охладить, а затем разлить в чистые и сухие банки.

Варенье из айвы можно приготовить и таким способом: 850 г натертой айвы засыпать 1 кг сахара, залить 300 мл воды и варить до необходимой густоты.

АЙВОВЫЙ МАРМЕЛАД С ЯБЛОКАМИ

- 700 г зрелой айвы
- 300 г незрелых яблок
- 700 г сахара

Айва должна отлежаться, чтобы она приобрела приятный запах. У промытой айвы удалить плодоножки, разрезать на кусочки, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

У промытых яблок удалить сердцевину и мелко нарезать. Подлить немного воды и тоже отварить до размягчения. Из яблок и айвы приготовить пюре и варить в широкой кастрюле.

Как только объем уменьшится на четверть, добавить по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. Когда мармелад начнет желироваться, заполнить им банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Желе и мусс не следует хранить при минусовой температуре, это ухудшает их вкус и внешний вид.

АЙВОВЫЙ МАРМЕЛАД

- 1 кг айвы
- сахар

Айву промыть, удалить плодоножки и обсушить. Уложить в кастрюлю, прикрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку, чтобы размягчилась, но не потрескалась.

Затем охладить ее, разрезать вместе с кожурой на пластинки, удалить сердцевину и измельчить. В приготовленную массу добавить равное количество сахара и варить при постоянном помешивании до тех пор, пока мармелад не начнет желироваться.

Кипящим мармеладом залить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПОВИДЛО ИЗ АЙВЫ

- 1 кг айвы
- 500–550 г сахара
- вода

Для приготовления повидла рекомендуются плоды айвы с сочной и ароматной мякотью. Крепкие, вполне созревшие плоды обтереть шерстяной тканью для удаления пушка, затем разрезать на кусочки, не удаляя семенные гнезда и семена.

Нарезанные плоды промыть чистой проточной водой и варить с небольшим количеством воды до размягчения. Размягченные кусочки айвы размять рукой или пропустить через хорошо вымытую мясорубку, с ситом для задержки семян, каменистых клеток, кожицы и других твердых частей айвы.

Если размягченные кусочки размяты рукой, то их следует протереть через сито. Протертое пюре смешать с сахаром и варить в тазу.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить. Банки закрыть и хранить в сухом, прохладном и проветриваемом помещении.

АЙВОВЫЙ СЫР

- 1 кг айвового пюре
- 300–400 г сахара
- 2–3 г лимонной кислоты
- немного очищенного измельченного миндаля или ядер лесного или грецкого ореха
- лимонная или апельсиновая цедра

У промытой айвы удалить плодоножки, разрезать ее вместе с кожурой и сердцевинкой на кусочки. Подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Затем приготовить пюре и варить при постоянном помешивании в широкой кастрюле, пока оно не станет достаточно густым.

Добавить по частям сахар и варить дальше, пока пюре не перестанет растекаться. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды, измельченный миндаль или другие орехи, тонко снятую лимонную или апельсиновую цедру.

Горячий сыр снять с плиты, вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную мелким сахаром, и оставить охлаждаться.

Хорошо застывший сыр взбить, завернуть в пергаментную бумагу и хранить в сухом, прохладном месте.

АЛЫЧА

В Западной Европе эту разновидность сливы называют мирабелью. Ее плоды бывают разной окраски: желтые, зеленоватые, розовые, оранжевые, красные, фиолетовые, черные и даже пестрые. Вкус плодов — от сладкого до кислого, поэтому она используется как в свежем виде, так и для переработки. Алыча содержит довольно много фенольных соединений, а также калия. Витамина С в плодах алычи немного.

Алыча полезна и в свежем, и в переработанном виде. В диетическом питании используют сушеные или вареные ягоды. Она рекомендуется детям для улучшения роста, беременным женщинам, кормящим матерям, лицам пожилого возраста, а также при хронических воспалительных поражениях печени и желчных путей. В народной медицине ее используют при кашле и заболевании горла. Примочки из сока алычи применяют для заживления ран.

КОМПОТ ИЗ АЛЫЧИ

- алыча

Для сиропа:

- 1 л воды
- 1 кг сахара

Взять алычу лучше с мелкой косточкой, так как она наиболее подходит для компотов. Тщательно вымыть ягоды и бланшировать 3–5 минут в нагретой до 80 °С воде.

Затем сразу же остудить в холодной. Подготовленную таким образом алычу уложить в банки по плечики и залить горячим сиропом.

Для приготовления сиропа лучше использовать воду, в которой бланшировались плоды.

Накрыть предварительно простерилизованными крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 10 минут,
- банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить при комнатной температуре.

СЫРОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ АЛЫЧИ

- 1 кг алычи
- 1 кг сахара

Алычу промыть, обдать кипятком, обсушить, освободить от косточек, измельчить миксером или пропустить через мясорубку. Перемешать с сахарным песком.

Расфасовать в небольшие простерилизованные стеклянные банки, закрыть стерильными крышками. Хранить в прохладном месте.

Пюре из алычи можно использовать как приправу к супам, соусам и вторым блюдам. Оно содержит большое количество плодовых кислот. В таком случае для аромата в каждую бутылку положить мелко нарезанные укроп, петрушку или сельдерей.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЛЫЧИ

- 1 кг алычи
- 1,5 кг сахара
- 600 мл воды

Плоды пробланшировать 5 минут, проколоть, залить горячим сиропом (600 г сахара, 600 мл воды) и выдержать 5–8 часов. Затем сироп слить, вскипятить, добавить в него половину оставшегося сахара и 120 мл воды.

Залить алычу сиропом и вновь выдержать 5–8 часов. Затем процесс повторить третий раз и варить до готовности.

Разложить варенье по банкам и укупорить крышками.

ЖЕЛЕ ИЗ АЛЫЧИ

- 1 л сока алычи
- 800 г сахара

Сок влить в кастрюлю, добавить сахар. Смесь варить 10–15 минут и профильтровать.

После этого массу уварить до уменьшения объема примерно на $\frac{1}{3}$.

Готовое горячее желе разложить по стерилизованным банкам и укупорить.

ДЖЕМ ИЗ АЛЫЧИ

- 1,2 кг алычи
- 800 г сахара
- 40 г порошка пектина
- 5 г лимонной кислоты

У алычи удалить косточки переложить в кастрюлю и варить 5 минут с небольшим количеством воды.

Поставить в холодное место на 10–12 часов. Затем варить при постоянном помешивании.

Добавить порошок пектина с 2 ст. ложками сахара. Через несколько минут добавить остальной сахар, затем лимонную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды.

Варить джем до готовности, разлить по банкам, закупорить и перевернуть вверх дном до полного остывания.

Как и другие косточковые, в свежем виде алыча непригодна для длительного хранения. Но ее можно хранить около 1 месяца в полиэтиленовых мешочках — отобрать лучшие неперезревшие плоды и уложить в полиэтиленовые мешочки для пищевых продуктов, заполнив их на две трети, положить в холодильник. Когда плоды охладятся, мешочки плотно завязать и хранить в нижнем отделении холодильника.

АПЕЛЬСИН

Учитывая то, что при консервировании апельсинов происходят большие потери витамина С, готовить можно из апельсинов лишь засахаренную корку; джем лучше готовить только из незрелых или поврежденных апельсинов.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ СОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- 1,5 кг апельсинов
- 1 л воды
- 400 г сахара

Апельсины нарезать, не удаляя кожицу, уложить в кастрюлю, налить воду, так чтобы она полностью покрыла плоды, и варить на медленном огне в течение 25–30 минут. Затем слить полученный сок и профильтровать. Перелить в кастрюлю, всыпать сахар и прокипятить 10 минут.

Готовый сок разлить в простерилизованные теплые банки, укупорить их крышками, а затем, перевернув вверх дном, охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- 400 г апельсинов
- 600 г сахара
- 1 стакан воды

Очищенные и разобранные на дольки апельсины варить в воде в течение 4 часов, периодически доливая горячую воду. Одновременно приготовить сироп: на 1 стакан воды 300 г сахара.

Остывшие апельсины нарезать на кусочки, залить сиропом и оставить на один день постоять. После этого сироп нужно слить, всыпать в него 100 г сахара, довести до кипения и, немного остудив, залить им апельсины и снова оставить на день. Эту процедуру повторить еще два раза.

По окончании последнего повтора готовое варенье разложить по банкам, укупорить крышками.

АПЕЛЬСИНЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ С ЛИКЕРОМ

- 9 апельсинов
- 10 бутонов гвоздики
- 5 палочек корицы
- 3 стакана сахара
- 150 мл воды
- 175 мл апельсинового ликера
- 125 мл сухого белого вина

Гвоздику и корицу положить в марлевый мешочек.

В кастрюле довести до кипения воду с сахаром и пряностями. Затем уменьшить огонь и кипятить 10 минут, периодически помешивая. Гвоздику и корицу вынуть.

Добавить очищенные и нарезанные кружочками апельсины, вино и ликер. На слабом огне довести до кипения, время от времени осторожно помешивая.

Выложить апельсины в горячие банки, оставляя незаполненным 1 см от края банок, влить горячий сироп, накрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 10 минут,
- емкостью 1 л – 15 минут.

После стерилизации банки немедленно закупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

МАРИНОВАННЫЕ АПЕЛЬСИНЫ

- 4 оранжевых апельсина
- 6 красных апельсинов
- 3 ст. ложки сахара
- цедра 1 лимона
- сок ½ лимона

Апельсины (4 оранжевых и 4 красных) очистить острым ножом, срезая кожу до мякоти. Вынуть с помощью ножа дольки из пленок, уложить, чередуя оранжевые и красные, в банку.

Посыпать сахаром, лимонной цедрой и полить смесью лимонного сока с соком двух красных апельсинов. Закрыть банку, перевернуть несколько раз и поставить в холодильник.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ АПЕЛЬСИНЫ В ПРЯНОМ СИРОПЕ

- 1 кг апельсинов
- 750 мл белого винного уксуса
- 1 кг сахара
- 1 палочка корицы
- 10 бутонов гвоздики

Очищенные апельсины нарезать кружочками как можно тоньше. Положить их в кастрюлю и залить холодной водой.

Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и варить 5 минут. Затем слить воду.

В другую кастрюлю влить уксус, всыпать сахар, добавить корицу и гвоздику. Поставить на огонь и довести до кипения.

Как только сироп закипит, добавить в него апельсины и варить 30 минут. Затем апельсины разложить по стерилизованным банкам.

Сироп вновь поставить на огонь и варить до тех пор, пока его объем не станет равен 1 л. Горячим сиропом залить апельсины и закрыть крышками. Хранить в темном месте.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЦУКАТЫ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- 1 кг апельсиновых корок
- 1,5 кг сахара
- 1 л воды

Нарезать цедру апельсина (не очень мелко), поместить в посуду, влить воду и оставить на 5 дней, при этом воду ежедневно нужно менять.

Затем подготовленную цедру сварить в воде до размягчения и откинуть на дуршлаг.

Из сахара и воды приготовить сироп и залить им цедру. Все вместе варить до тех пор, пока сироп не загустеет.

Затем шумовкой извлечь готовые апельсиновые корки, остудить, уложить рядами в предварительно простерилизованные банки, посыпая сахаром или сахарной пудрой, и плотно закрыть крышками.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЖЕМ

- 500 г апельсинов
- 1,5 л воды
- 1,5 кг сахара
- 1 лимон
- 1 ч. ложка лимонной кислоты

Промытые апельсины замочить в холодной воде на 3 дня (менять воду 2 раза в день). Затем апельсины разрезать на кружочки, удалить семена.

После этого апельсины вместе с цедрой разрезать на полоски, залить водой и поставить на ночь в холодное место. На следующий день варить под крышкой около 30 минут.

Затем крышку снять и варить дальше, чтобы цедра полностью размягчилась (около 1 часа).

Добавить лимонный сок и по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и при постоянном помешивании варить до тех пор, пока джем не начнет желироваться. В конце кипения добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ЖЕЛЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- 1 л апельсинового сока из свежих апельсинов
- 1,2 кг сахара

Влить выжатый сок в кастрюлю, всыпать сахар, поставить на огонь и нагревать до тех пор, пока не растворится сахар. После этого горячим профильтровать через сложенную в несколько слоев марлю.

Полученный сок снова влить в кастрюлю и уварить до нужной консистенции.

Готовое желе разлить в подогретые банки, плотно закрыть крышками и охладить.

ЗАСАХАРЕННАЯ АПЕЛЬСИНОВАЯ ЦЕДРА

- 500 г апельсиновой цедры
- 1 кг 50 г сахарного песка
- сахарная пудра
- лимонная кислота

Цедру с белой мякотью разрезать на кружочки, квадратики или треугольники и замочить в холодной воде на 3 дня (воду менять 2 раза в день).

Затем цедру отварить до размягчения в воде, процедить и дать хорошо просохнуть.

Цедру залить горячей заливкой из 250 мл воды и 350 г сахара и оставить на 2 дня засахариваться.

На третий день заливку слить, добавить 350 г сахара, вскипятить, положить цедру и снова оставить засахариваться.

На пятый день заливку слить, добавить 350 г сахара и половину чайной ложки лимонной кислоты, вскипятить и положить туда цедру. Оставить засахариваться на неделю.

На двенадцатый день все подогреть, заливку процедить, а цедру в дуршлагае погрузить на 1 секунду в кипящую воду. Дать обсохнуть, обвалить в сахарной пудре, разложить на фольге и оставить сохнуть на 2 дня.

На четырнадцатый день цедру разложить по стерелизованным банкам, закрыть крышками и хранить в прохладном темном месте.

Засахаренные цукаты вкуснее и полезнее любых конфет, они отлично дополняют любую сладкую выпечку, оставшийся сироп — прекрасный ароматизатор для пропитки бисквитов и вкуснейшая прослойка для тортов.

АРБУЗ

Арбуз выделяется большим количеством структурированной воды и легкоусвояемых сахаров (фруктозы, сахарозы, глюкозы), а также магния, железа, пектиновых веществ, клетчатки и белка.

В арбузах сравнительно мало других минеральных веществ, органических кислот и витаминов. Однако, учитывая высокие вкусовые качества арбуза и возможность употребления в больших количествах (до 1 кг и более), он может являться весомым источником практически большинства биологически активных веществ. Семена арбуза содержат до 35% жирного масла, которое состоит из линоленовой, линолевой и пальмитиновой кислот. По своим вкусовым качествам оно сравнимо с миндальным и прованским маслами.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

- 1 кг арбузных корок
- 1,5 кг сахара
- 1 л воды
- 1 ч. ложка лимонной кислоты
- 1 пакет ванилина

Арбузы вымыть и разрезать на четвертинки, удалить мякоть и срезать (или соскоблить) наружную зеленую часть кожуры.

Один килограмм подготовленных корок разрезать на мелкие кусочки, варить в 2–3 приема по 5 минут и сразу же охладить в проточной воде. Охлажденные кусочки арбузных корок залить горячим сахарным сиропом, приготовленным из сахара и воды, и выдержать в нем 5–6 часов. Затем варенье варить в течение 5–10 минут, выдержать 3–4 часа и продолжать варить до необходимой густоты.

К концу варки в варенье добавить лимонную кислоту, а для аромата ввести пакетик ванилина.

Когда варенье остынет, разлить его по банкам.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КОРОК АРБУЗА И ДЫНИ

- 1 кг корок арбуза и дыни
- 600 мл воды
- 400 г сахара

С корок тонким слоем снять наружную кожицу. Затем нарезать кубиками, промыть холодной водой и замочить на 20–30 минут в 2–3%-ном растворе соли. После этого корки опустить на 8–10 минут в горячую воду (85–95 °С). Затем выложить в кастрюлю с сахарным сиропом, довести до кипения. Варить 3–4 раза по 12–15 минут.

После каждой варки кастрюлю снимать с огня и охлаждать 2–3 часа. Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК С ИМБИРЕМ

- 500 г вареных арбузных корок
- 200 г молотого имбиря
- 500 г меда
- 200 мл воды

Арбузные корки, срезав с них зеленую кожицу, нарезать маленькими кусочками и сварить в воде. Откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, пересыпать корки молотым имбирем и поставить на 1 сутки в холодное место.

Затем промыть корки водой, несколько раз меняя ее. Из меда и воды приготовить сироп, опустить в него корки и варить, снимая пену, 15–20 минут, как обычное варенье.

ДЖЕМ ИЗ АРБУЗА С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

- 1 кг арбуза
- 1 кг красной смородины
- сахар (столько, сколько стаканов красной смородины)

Смородину потолочь с сахаром, добавить мякоть арбуза и перемешать. Довести до кипения и варить 35–40 минут. Дать немного остыть и протереть через сито. Разложить в банки, герметично укупорить крышками. Хранить в холодильнике.

ПОВИДЛО ИЗ АРБУЗА С ПЕРСИКАМИ

- 1 кг мякоти арбуза
- 2 персика
- сок 2 лимонов
- 1 кг сахара
- 25 г желатина
- 40 мл водки

Арбузную мякоть, отделенную от косточек и кожуры, взбить миксером в пюре. Персики залить на 1 минуту кипятком, остудить, снять кожицу и удалить косточку, нарезать небольшими кубиками, добавить сок лимонов, сахар, желатин и водку.

Смесь поместить в кастрюлю и варить на медленном огне 4–5 минут. Добавить в варенье пюре из арбуза и варить еще 5–7 минут.

Наполнить горячим повидлом стерилизованные банки и укупорить.

МАРИНОВАННЫЙ АРБУЗ

- 1 арбуз
- 6 зубчиков чеснока
- 10 горошин черного перца
- 3 лавровых листа
- кардамон
- 1 ст. ложка уксусной эссенции
- 1 ст. ложка соли
- 2 ст. ложки сахара

Арбуз помыть, срезать корку, разрезать на кусочки. На дно банки емкостью 3 л положить кардамон в зернах, черный перец горошком, лавровый лист и арбуз. Залить кипятком, дать остыть, затем воду слить в кастрюлю. Прокипятить с солью и сахаром 5 минут. В банки добавить чеснок, уксусную эссенцию и залить горячим маринадом. Герметично укупорить, перевернуть вверх дном, дать остыть.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ АРБУЗ

- 1 арбуз
- 3 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки соли
- 1 ч. ложка лимонной кислоты

Арбуз тщательно вымыть, нарезать треугольниками. Уложить плотно в стерилизованные банки, залить кипящей водой. Через 10–15 минут воду слить в кастрюлю, добавить соль и сахар и довести до кипения.

В банки всыпать лимонную кислоту, залить кипящим маринадом и накрыть крышками. Стерилизовать в течение 15–20 минут, затем укупорить.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ АРБУЗ С ЯБЛОКАМИ

- 1 арбуз
- 500 г яблок
- 1 л воды
- 30 г соли
- 20 мл уксуса
- 20 г сахара

Арбуз нарезать кружками, разрезать их пополам или на 4 части. Яблоки измельчить ломтиками.

Уложить слоями в банки. Залить кипяченой водой, накрыть простерилизованными крышками.

Стерилизовать 8–10 минут, слить воду и залить 1 л горячего рассола.

Для приготовления рассола в воду положить соль, прокипятить 8–10 минут, добавить уксус, сахар и довести до кипения.

Банки накрыть простерилизованными крышками и герметично укупорить.

ЦУКАТЫ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

- 2 кг арбузных корок
- 700 г сахара
- 1 л воды
- 100 г сахарной пудры

Корки арбуза очистить от кожуры, нарезать на кусочки, промыть в холодной воде. Затем положить корки в 70%-ный сахарный сироп и варить до тех пор, пока они не пропитаются сахаром и не станут прозрачными. После этого выложить корки на сито, дать сиропу стечь. Разложить в один ряд на фанерных листах.

Подсушить в духовке при температуре 35–40 °С в течение 12 часов. После этого корочки обсыпать сахарной пудрой или сахарным песком, хорошо перемешать, удалить излишки сахара, вновь подсушить (не подогревая). Уложить в банки и закрыть крышками.

Вкус соленого арбуза сладковато-кислый, освежающий, с запахом, характерным для сброженных продуктов. При солении арбузов пряности не добавляют. Арбузы можно квасить вместе с нашинкованной капустой (3–4 арбуза на 100-литровую бочку). В этом случае арбузы имеют вкус и аромат квашеной капусты.

БОЯРЫШНИК

Это дерево (или кустарник) с плодами продолговатой (или овальной) формы, красного (или желтого) цвета, со съедобной мучнистой мякотью. Плоды боярышника содержат сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу) и органические кислоты (яблочную, лимонную, винно-каменную и др.). В них присутствуют витамины С, В, В₃, РР, Р и каротиноиды, дубильные вещества. Плоды боярышника богаты и пектином, который обладает желеобразующими свойствами.

Боярышник как лекарственное растение известен очень давно. В научной медицине препараты боярышника назначают при неврозах сердца, нарушении ритма сердечной деятельности, бессоннице, одышке и начальных формах гипертонии. В последние годы выявлен противоопухолевый эффект плодов боярышника, в частности при лейкемии. Продукты переработки этих ягод являются хорошим средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Сок боярышника можно готовить как натуральный, так и купажируемый более кислыми — черной смородины, клюквы, барбариса.

Сушеные измельченные плоды, а также листья боярышника заваривают как чай, а из одних ягод готовят «кофе». Молотые ягоды добавляют в тесто для придания ему красивого кремового цвета. Муку из высушенных и молотых плодов используют для выпечки сладковатого хлеба или лепешек.

СОК БОЯРЫШНИКА НАТУРАЛЬНЫЙ

Плоды перебрать, тщательно вымыть и измельчить с помощью мясорубки. Мезгу загрузить в приемник сырья соковарки.

Приемник поставить на сборник сока, налить в парообразователь воду. Соковарку накрыть крышкой и поставить на огонь. Сок сливать по мере наполнения сборника.

Процесс извлечения сока продолжается 50–55 минут.

Его можно консервировать отдельно или купажировать более кислыми соками (клюквенным, яблочным, черной смородины, барбариса). В любом случае полученный сок следует профильтровать, нагреть до 100 °С и кипятить 3–4 минуты. В горячем виде разлить сок в прогретые банки и накрыть прокипяченными крышками.

Пастеризовать при 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

Сок в 3-литровых банках лучше консервировать методом горячего розлива.

СОК БОЯРЫШНИКА И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды измельчить и положить в соковарку на 50 минут. В полученный продукт добавить сок черной смородины. Пастеризовать при 85 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 10 минут,
- банки емкостью 1 л – 12–15 минут,
- банки емкостью 2 л – 18–20 минут.

Герметично укупорить.

БОЯРЫШНИК СУШЕНЫЙ

Зрелые плоды очистить от плодоножек, промыть и сушить при температуре не выше 60 °С.

Следует помнить, что чрезмерное употребление в пищу плодов боярышника может вызвать отравление или привести к нарушению сердечной деятельности.

БРУСНИКА

Многолетний кустарник высотой до 30 см. Ягоды брусники в зрелом состоянии темно-красные, с приятным кисловатым вкусом. В них содержится целый набор полезных биологически активных веществ, витамины С, В, РР, каротин, фруктоза, глюкоза, сахароза, яблочная, лимонная и бензойная кислоты. Благодаря последней, обладающей антисептическими свойствами, ягоды мало подвержены гниению, брожению и долго хранятся в свежем виде даже при комнатной температуре. Минеральные вещества представлены калием, кальцием, магнием, фосфором и железом. В ягодах брусники 87% сухих веществ, 8,6% углеводов, 0,7% белков, 1,6% клетчатки и 0,3% пектиновых веществ.

Из брусники готовят морсы, сиропы, варенье, повидло и соки. Ее можно протереть с сахаром, а также заморозить.

Для приготовления брусничного сока используют только полностью созревшие ягоды. Перезрелая и недозрелая брусника для этой цели непригодна. Брусника обладает лечебными свойствами. Издавна ее используют для профилактики и лечения подагры, артрита (начальной стадии), а также как мочегонное и противовоспалительное средство при почечно-каменной болезни, цистите и пиелите; включают в состав витаминного чая для детей и ослабленных болезнью людей. Ягоды и продукты переработки брусники тонизируют сердечную мышцу, понижают кровяное давление, повышают прочность и эластичность кровеносных капилляров. В ягодах содержится гликозид арбутин, который обладает дезинфицирующими свойствами и способностью выводить из организма мочевую кислоту.

БРУСНИЧНЫЙ НАСТОЙ

- 1 кг ягод брусники
- 2 л воды

Созревшие ягоды промыть, залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10–12 дней.

Затем настой слить в эмалированную кастрюлю, довести до кипения, залить им банки и консервировать бруснику методом горячего розлива или стерилизации:

- емкостью 0,5 л — 10 минут,
- емкостью 1 л — 15 минут.

Хранить в прохладном месте. Оставшиеся ягоды можно употребить для приготовления компотов, киселей, морсов, кваса и т. п.

БРУСНИЧНАЯ ВОДА

- 4 кг брусники
- 6 яблок
- 2 лимона
- 350 г меда
- 6 л воды

Подготовленную бруснику засыпать в банки. Туда же поместить нарезанные дольками яблоки и долить до верхнего края банок растворенный в воде мед. Добавить отваренные корки лимона, закрыть крышкой и оставить на 12 недель. Затем процедить воду и разлить по бутылкам.

БРУСНИКА НАТУРАЛЬНАЯ

Для приготовления натуральных консервов бруснику очистить от чашелистиков, рассортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные ягоды. Затем промыть ее холодной водой и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 9–10 минут,
- емкостью 1 л — 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

БРУСНИЧНЫЙ КОМПОТ

- 1 кг брусники
- 450 г сахара

Бруснику перебрать, промыть и оставить обсохнуть. Смешать с сахаром, выложить в кастрюлю, прикрыть крышкой и потушить в духовке, чтобы она пустила сок и отмякла. Когда брусника станет стекловидной, разложить ее по нагретым и высушенным банкам. Сок довести до кипения и залить им бруснику.

Банки закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. После охлаждения снова перевернуть.

БРУСНИЧНЫЙ КОМПОТ С ГРУШАМИ ИЛИ ЯБЛОКАМИ

- 2 кг брусники
- 1 кг очищенных груш или яблок
- 400 мл воды
- 1 кг сахара

Бруснику перебрать, промыть и дать обсохнуть. Промытые груши или яблоки почистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину, положить в подкисленную воду (5 г лимонной кислоты на 1 л воды), чтобы не потемнели. Сахар растворить в кипящей воде, постепенно добавить груши (яблоки) и сварить их. Фрукты вынуть, а вместо них всыпать бруснику и отварить.

Груши (яблоки) и бруснику уложить слоями в нагретые банки, сок довести до кипения, пену собрать, горячий сок вылить на фрукты и банки быстро закрыть. Пастеризовать в течение 30 минут при 80 °С.

ВАРЕНЬЕ БРУСНИЧНОЕ НА МЕДУ

- 1 кг брусники
- 150 мл воды
- 500–700 г меда
- 2–3 бутона гвоздики
- 1 ч. ложка лимонной цедры (мяты, липового цвета)
- корица

Зрелые ягоды промыть, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду и выложить в посуду для варки варенья. Добавить воду, мед, молотую корицу и гвоздику.

Варить до готовности на слабом огне. В конце варки положить цедру (листья мяты, цвет липы и лепестки шиповника).

ВАРЕНЬЕ С БРУСНИКОЙ, ЯБЛОКОМ, ТЫКВОЙ И МЕДОМ

- 1,2 кг брусники
- 150 г меда
- 1 яблоко
- 1 кусок тыквы (или дыни)
- ½ ч. ложки молотой корицы

Бруснику сварить с медом и корицей. Когда смесь закипит, положить туда нарезанные ломтиками очищенные яблоки и надрезанный кусок тыквы или дыни.

Когда масса уварится, разложить ее, горячую, в банки и укупорить прокипяченными крышками. Банки перевернуть вверх дном для остывания.

Хранить в холодном месте.

ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ С ЯБЛОКАМИ

- 1 кг брусники
- 300–500 г яблок
- вода

Взять очень сладкие яблоки, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Ягоды залить небольшим количеством воды и уваривать при помешивании. Когда ягоды пустят сок, положить яблоки. Варить 30–40 минут, разложить в банки и укупорить крышками. Подавать к мясу, рыбе.

Для длительного хранения ягоды лучше консервировать или сушить. Консервирование без сахара или с добавлением ксилита и сорбита делает бруснику прекрасным диетическим продуктом.

БРУСНИЧНЫЙ ДЖЕМ

- 1 кг брусники
- 600 г сахара

Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах, дать обсохнуть. Подлить несколько ложек воды и сварить. Как только масса загустеет, всыпать сахар небольшими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты. В конце варки шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить простерилизованные банки, быстро закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

БРУСНИЧНЫЙ ДЖЕМ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ АЙВОЙ

- 500 г брусники
- 250 г яблок (или айвы)
- 500–600 г сахара

Очищенные яблоки или айву разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Приготовить пюре. Бруснику перебрать, промыть и дать обсохнуть. Соединить с пюре и отварить до сгущения. Затем постепенно всыпать сахар, чтобы не прерывать кипения, и варить дальше, пока джем не начнет желироваться. Шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

БРУСНИЧНЫЙ ДЖЕМ С ГРУШАМИ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ

- по 250 г брусники, груш, яблок и чернослива без косточек
- 500 г сахара

Очищенные груши разрезать на тонкие пластинки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Чернослив промыть, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах и дать обсохнуть. Смешать с грушами (или черносливом, к которому подлить немного воды) и отварить в широкой кастрюле. Как только фрукты загустеют, добавить сахар несколькими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты. В конце варки удалить пену. Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

БРУСНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ В МУЛЬТИВАРКЕ

- 1 кг брусники
- 150 мл воды
- 500–700 г меда
- 2–3 бутона гвоздики
- 1 ч. ложка лимонной цедры
- корица по вкусу

Ягоды промыть, высыпать в чашу мультиварки, влить воду и варить в режиме «Тушение» в течение 5–10 минут. Затем добавить мед, корицу и гвоздику.

Варить в режиме «Тушение» 30–40 минут. В конце варки положить цедру.

ЖЕЛЕ ИЗ БРУСНИКИ НА МЕДУ

- 500 мл брусничного сока
- 500 г меда

Ягоды ошпарить, растереть и процедить не выжимая. Процеженный сок варить с медом.

Горячее желе разложить в банки, закупорить прокипяченными крышками и поставить их вверх дном на 3 часа для остывания.

БРУСНИЧНАЯ ПАСТИЛА

- 1 кг брусники
- 500 г меда

Ягоды перебрать, промыть холодной водой, сложить в кастрюлю и добавить мед.

Варить на небольшом огне до тех пор, пока масса не начнет отделяться от стенок посуды.

Массу выложить на бумагу, разровнять слоем 1–2 см. После остывания разрезать пастилу на кусочки и хранить в стеклянных банках.

БРУСНИКА ЗАМОРОЖЕННАЯ

Зрелую бруснику промыть, обсушить, разложить в полиэтиленовые пакеты (или коробки) и поместить в морозильную камеру.

БРУСНИКА СУШЕНАЯ

Ягоды промыть и обсушить при комнатной температуре.

Когда они обсохнут, разложить на противне и поместить в горячую духовку (лучше на ночь в остывающую печь).

Высушенные ягоды хранить в глиняной посуде или в стеклянных банках, обвязав горловину марлей.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Широко распространенный кустарник. Он встречается как подлесок в лиственных лесах; разводят бузину черную в садах и парках, возле жилищ. Плоды — фиолетово-черные ягоды с 3–4 косточками. Зрелые плоды ароматны и съедобны, но вкус у них приторный, сладковато-кислый. В недозрелых ягодах содержатся алкалоиды, которые могут вызвать желудочные расстройства. Между тем бузина черная как лекарственное растение была известна еще в Средние века. Ей приписывалась способность продлевать жизнь.

Ягоды бузины содержат немало полезных веществ. В их состав входят глюкоза, фруктоза и сахароза; яблочная, уксусная, винная, валерьяновая, кофейная и хлорогеновая кислоты; растворимый пектин и протопектины; аскорбиновая кислота, каротиноиды, дубильные, ароматические и красящие вещества.

Ягоды бузины богаты калием, а также никелем, барием, титаном, ванадием, цирконием и марганцем. Настои цветков бузины применяют для ингаляции и полосканий при ларингите, бронхите, гриппе. Употребляют их и в виде чая — при невралгии, как противокашлевое и потогонное средства.

В народной медицине цветки используют при ревматизме, подагре, для промывания глаз.

Ягоды собирают в период полной зрелости, в сухую погоду. Собранные щитки с ягодами сразу же используют: при хранении они быстро портятся. Для переработки пригодны только зрелые ягоды. Готовый продукт необходимо хранить в темном месте, чтобы он не изменил окраску.

СОК БУЗИНЫ С МЕДОМ

- 500 мл воды
- 150 г меда
- 1–2 ч. ложки лимонной кислоты

Ягоды измельчить и выжать сок. Полученный продукт можно смешать с соком красной смородины (или яблочным) в соотношении 1:4. Смесь довести до кипения, разлить в бутылки, укупорить и охладить.

СИРОП ИЗ БУЗИНЫ

- 1 кг очищенной бузины
- 1 л воды
- 1 л сока
- 1,5 кг сахара
- цедра 1 апельсина

Бузину промыть, отделить от кистей, размять и залить холодной водой. К бузине добавить тонко срезанную цедру апельсина, закрыть пергаментной бумагой и поставить на 24 часа в прохладное место. Затем отжать сок, добавить сахар и оставить его растворяться. Сироп холодным разлить по банкам и закрыть крышками.

БУЗИНА СУШЕНАЯ

Отделенные от щитков зрелые и здоровые ягоды сушить на солнце (или в духовом шкафу при температуре 70 °С).

Высушенные ягоды должны быть черно-фиолетового цвета, сморщенными, при сжимании не должны слипаться в комок.

Ягоды, приготовленные подобным образом, хранятся до 3 лет.

Сушеные ягоды бузины — прекрасный краситель при изготовлении соков, компотов, желе, киселей и др.

ВИНОГРАД

Одно из немногих растений, которые содержат значительное количество винной кислоты. Кроме нее в ягодах винограда найдены яблочная, лимонная, хлорогеновая и хинная кислоты. Ягоды содержат витамины А, С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, ферменты и фитонциды, фенольные вещества; в них обнаружено около 20 макро- и микроэлементов. Содержание пищевых и биологически активных веществ существенно колеблется в зависимости от сорта винограда и степени его зрелости. С глубокой древности известны лечебные свойства винограда. Он оказывает тонизирующее, бактерицидное, мочегонное, слабительное, потогонное, отхаркивающее и общеукрепляющее действия. Нежные и сочные ягоды полезны при нарушениях жирового и белкового обмена веществ, более мясистые — при пониженной кислотности желудочного сока. Виноград — эффективное средство при хронических заболеваниях почек, легких, печени; при гипертонии, подагре, физическом и нервном истощении организма, мочекишечной диатезе.

Ягоды винограда употребляют в пищу свежими, сушеными (изюм), консервированными или переработанными в различные вина. Для заготовки компотов наиболее пригодны сорта с «мускатным» или «изабельным» привкусом. Для них можно брать и зеленоватые грозди, а для сока, наоборот, — самые спелые. Компот отличного качества получается из бессеменных сортов винограда (кишмиш).

Для приготовления джема отбирают крупный виноград с тонкой кожицей и приятным ароматом. Больше всего подходят для этой цели бессеменные сорта «болгар» и «италия».

СОК ВИНОГРАДНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Вариант 1

Спелый свежий виноград промыть, дать стечь воде, ягоды отделить и заложить в пресс. Для лучшей сокоотдачи ягоды перед прессованием измельчить ножом из нержавеющей стали на доске с прорезями, поместив ее над эмалированной миской или кастрюлей.

Сок процедить через холст или марлю, нагреть в эмалированной кастрюле до 80–85 °С, разлить в простерилизованные банки или бутылки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 20 минут.

Вариант 2

Виноград размять пестиком в чистом глиняном горшке, плотно закрыть его и поставить на 1 сутки в холодное место. Затем выжать сок, профильтровать его через 3–4 слоя марли, перелить в чистые банки и пастеризовать 10 минут при 80 °С. Банки укупорить, поставить вверх дном и охладить.

ЖЕЛЕ ИЗ ВИНОГРАДА

- 1 кг винограда с мясистой, плотной мякотью
- 2 стакана воды
- сахар

Виноград выложить в эмалированную кастрюлю, влить воду и при слабом кипении варить 16 минут.

Полученный сок слить и пропустить через фланелевый фильтр.

Мезгу поместить в холщовый мешочек, слегка отжать сок и так же профильтровать его. Сок уварить вдвое, снимая шумовкой пену.

В несколько приемов добавить сахар из расчета 700 г на 1 л сока и довести до кипения. Когда сахар полностью растворится, взять ложкой пробу на желейность. Если разлитое на тарелку желе быстро густеет, варку считают законченной.

Горячее желе разлить в сухие подогретые банки, накрыть крышками, неплотно укупорить, поместить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и пастеризовать при температуре 90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 8 минут,
- емкостью 1,0 л – 12 минут.

После пастеризации банки окончательно укупорить.

КОМПОТ ИЗ ВИНОГРАДА

Ягоды винограда снять с гребней, стараясь их не помять. Одновременно с этим отобрать поврежденные и имеющие другие дефекты ягоды.

Ягоды вымыть в большом количестве воды и плотно уложить в банки, прижимая рукой. На плотность укладки следует обратить внимание, так как ягоды

винограда не бланшируют и при неплотной укладке после стерилизации они всплывают, оставляя заметные промежутки.

Уложенные в банки ягоды залить горячим сахарным сиропом (90 °С). Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки. В противном случае после стерилизации в банках не достигается необходимая герметичность и компот быстро портится.

Для заливки винограда приготовить 30%-ный сахарный сироп, прибавляя на 1 л воды 430 г сахара. Полученным количеством сиропа (1 260 мл) можно залить 4 банки емкостью 850–900 г.

Компот из винограда стерилизуют 20 минут с момента закипания воды. После стерилизации банки охладить холодной водой.

ДЖЕМ ИЗ ВИНОГРАДА

- 2 кг винограда
- 2 л воды
- 1 кг сахара
- 4–5 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Ягоды винограда аккуратно снять с гребней, стараясь не повредить их. Зернышки удалить острой иглой.

Приготовить сахарный сироп из воды и сахара. Доведя сироп до кипения, в него поместить перебранные и промытые ягоды винограда и пектин, предварительно растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока ягоды станут мягкими, а сироп начнет желироваться. За 2–3 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту.

Готовый горячий джем разложить по банкам.

ВИНОГРАДНЫЙ МЕД

Свежеотжатый, снятый с осадка и профильтрованный виноградный сок уварить на водяной бане. Для этого на дно большой кастрюли поместить деревянную подставку, налить воду. На подставку поставить меньшую кастрюлю с соком. Воду в большой кастрюле довести до кипения, по мере выкипания доливать.

Сок в меньшей кастрюле постоянно помешивать, пока он не загустеет и не уварится до 1/3 первоначального объема. Готовый виноградный мед разлить в стеклянную посуду и закупорить.

Продукт употребляют как мед, а также для приготовления пряников, коврижек, сладких пирогов, восточных сладостей и т. д.

ЧУРЧХЕЛА

- 1 кг грецких орехов
- 10 л виноградного сока
- 1 кг пшеничной муки

В небольшом количестве холодного виноградного сока тщательно развести пшеничную муку. Полученную болтушку вылить в кипящий виноградный сок и тщательно размешать. Кипятить 2–3 часа и отставить. Масса должна увариться на $\frac{1}{2}$ объема, до консистенции киселя. Ядра грецких орехов разрезать на несколько частей и нанизать на нитки длиной 30–40 см.

Готовые нитки несколько раз погрузить в остывший, но еще достаточно теплый виноградный сок, а затем подвесить для загустения и подсыхания. Затем снова погрузить в сок и снова подвесить. Так проделывать до тех пор, пока чурчхела не достигнет толщины 1,5–2 см. Сушить в сухом помещении на сквозняке в течение недели.

Готовую чурчхелу хранить завернутой в льняную ткань.

БЕКМЕС ИЗ ВИНОГРАДНОГО СУСЛА С КАПУСТОЙ

- 12 л виноградного сусла
- 2 кг белокочанной капусты
- 5–6 листиков пеларгонии (или 3–4 капли бергамотовой эссенции)

Виноградное сусло процедить и варить, пока его количество не выпарится наполовину. Нашинковать капусту. Проварить ее, залить холодной водой для охлаждения, слить ее и всыпать в сгущенное сусло вместе с листиками пеларгонии.

Варить бекмес, помешивая, до густоты меда. Вместо пеларгонии после снятия с огня можно добавить бергамотовую эссенцию.

ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ СОЛЕННЫЕ

- 1 кг виноградных листьев
- 120 г соли

Для рассола:

- 1,5 л воды
- 60 г соли

Наиболее подходящими для приготовления соленья являются виноградные листья сортов «памид» и «отелло» — большие, нежные, без прожилок и хрупкие.

Листья очистить от черенков, удалить дефектные — поврежденные градом, увядшие, замочить в чистой воде, после чего несколько раз промыть проточной водой.

Промытые листья уложить пачками по 30–40 штук, бланшировать в кипящей воде в течение 3–4 минут, обдать холодной водой и уложить (также пачками) в подходящую тару, плотно утрамбовывая для вытеснения воздуха.

Во время укладки листьев каждый ряд пересыпают солью.

После наполнения тары листья придавить деревянной решеткой и залить предварительно переваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 12–15 дней.

Во время брожения и хранения соленье доливают рассолом (1 л воды и 70 г соли).

Готовое соленье хранить в сухом и прохладном помещении.

МОЧЕНЫЙ ВИНОГРАД

- 5 кг винограда
- 300 г семян горчицы

Виноград очистить, промыть чистой водой и уложить в подходящую посуду, пересыпав каждый ряд мелко смолотыми и просеянными семенами горчицы. Затем в банку аккуратно налить чистую, питьевую холодную воду до полного покрытия винограда.

Моченый виноград хранить в прохладном и хорошо вентилируемом месте. Через 20–25 дней соленье готово для потребления.

Виноград приобретает приятный вкус и аромат, а сок становится слегка кисловатым.

СУШЕНЫЙ ВИНОГРАД

Для сушки следует выбирать сахаристые сорта винограда, так как из обычных столовых сортов изюм получается кисловатым.

Сушат виноград обычно на солнце. Грозди тщательно просмотреть, удалить поврежденные и загнившие ягоды. Затем грозди опустить на 3–5 секунд в 0,5%-ный раствор соды, нагретый до 95–97 °С (это способствует ускорению сушки, так как на поверхности ягод образуется множество мельчайших пор, через которые влага легче выходит из ягод).

Виноград, вынутый из раствора соды, немедленно промыть под струей чистой воды и разложить на подносы в один ряд. Подносы с гроздьями выставить на солнце. Для сушки требуется 15–20 дней. В течение этого времени необходимо следить за гроздьями и по мере высыхания верхних ягод переворачивать их.

Можно сушить виноград в духовке при температуре 65–75 °С.

ВИШНЯ

По окраске плодов и цвету сока сорта вишни делят на морели — кислые, темно-красные или бордовые плоды и такой же густоокрашенный сок; и аморели — сладкие светло-розовые или светло-красные плоды с бесцветным соком. Вкус ягод определяется соотношением сахаров и органических кислот. Среди сахаров преобладает глюкоза. Вишня богата и фенольными соединениями. Плоды вишни отличаются высоким содержанием калия, а кроме него в них обнаружено около 20 макро- и микроэлементов. Вишня полезна здоровым и больным, ее витаминный комплекс укрепляет кровеносные капилляры, снижает повышенное кровяное давление, повышает устойчивость организма к действию проникающей радиации. Особый интерес представляют кумарины. В вишне этих веществ, физиологическое действие которых проявляется в понижении свертываемости крови и задержке процесса тромбоза сосудов, лишь немногим меньше, чем в гранатах и красной смородине. Вишня улучшает аппетит, поэтому ее рекомендуют ослабленным детям. Вишневый сок применяют как отхаркивающее при бронхите, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. В народной медицине его используют как жаропонижающее средство, употребляют при заболеваниях нервной системы.

ВИШНЯ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Ягоды без косточек положить в эмалированную кастрюлю и подогреть на слабом огне до тех пор, пока они не покроются соком.

Чтобы ягоды не подгорели, кастрюлю следует периодически встряхивать круговыми движениями. Горячей вишней заполнить подогретые банки и стерилизовать в кипящей воде:

- емкостью 0,5 л — 10–12 минут,
- емкостью 1 л — 13–15 минут,
- емкостью 3 л — 30 минут.

Укупорить и охладить в кастрюле, доливая холодную воду. Хранить в прохладном месте.

СОК ВИШНЕВЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

- 1,6 кг свежих плодов вишни

Из отсортированных и промытых ягод удалить косточки, пропустить мякоть через мясорубку (диаметр отверстий в решетке 6–7 мм) и заложить в пресс.

Полученный сок перелить в эмалированную кастрюлю, дать отстояться 2–3 часа и профильтровать через фланель или 3–4 слоя марли.

Полученный осветленный сок нагреть до 92–95 °С, разлить в банки доверху, укупорить их лакированными крышками и медленно охладить.

Оставшиеся после прессования выжимки поместить в эмалированную кастрюлю, добавить воды (100–120 г на 1 кг выжимок), тщательно перемешать, нагреть до 70–75 °С и настаивать 34 часа. После настаивания прессовать выжимки еще раз.

Для сока пригодна вишня почти всех сортов, лучше использовать их смесь. Однако сок большинства сортов вишни кислый, поэтому вишневый сок рекомендуется смешивать с малоокислыми: яблочным, черешневым или другими ягодными, а также овощными.

СОК ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК

- 1 кг вишни
- 2 л яблочного сока (готового)

Для приготовления этого сока используют вишни темно-красного цвета сорта «владимирская». Отобранные и промытые ягоды очистить от плодоножек и косточек, затем пропустить через мясорубку (диаметр отверстий в решетке 5 мм).

Мезгу отжать, полученный сок профильтровать через ткань или марлю и смешать с яблочным.

Полученную смесь перелить в эмалированную кастрюлю и довести до кипения. Консервировать способом горячего розлива или пастеризовать при 85 °С:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 20 минут,
- емкостью 3 л — 30 минут.

Банки укупорить и выдержать под одеялом до охлаждения.

КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПРЯНОСТЯМИ

Целыми (или очищенными от косточек) ягодами заполнить банки на $\frac{2}{3}$. Вскипятить воду, бросить в нее несколько бутонов гвоздики, горошинки душистого перца или щепотку ванильного сахара и залить банки с вишнями. Стерилизовать в кипящей воде:

- банки емкостью 0,5 л — 10–12 минут,
- банки емкостью 1 л — 13–15 минут,
- банки емкостью 3 л — 30 минут.

Компот из кислой вишни пастеризовать при 85 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 10 минут,
- банки емкостью 1 л — 15 минут.

Банки герметично укупорить крышками и охладить в кастрюле, доливая холодную воду.

ВИШНЯ В КОНЬЯКЕ

- 1,5 кг темных вишен
- $\frac{3}{4}$ л коньяка
- 250 г сахара
- 3 ст. ложки воды

У хорошо промытой и просушенной вишни срезать плодоножки так, чтобы у каждой остался небольшой кусочек.

Вишню уложить в банку, залить коньяком, закрыть и поставить в теплое место.

Через две недели коньяк осторожно слить, смешать с остывшим отваром сахара и воды и процедить через фильтровальную бумагу на вишню. Оставить еще на две недели.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ

Для приготовления варенья из вишни следует отобрать крупные зрелые плоды темно-красного цвета. Вишню вымыть в большом количестве воды, оторвать плодоножки, одновременно удаляя мягкие и поврежденные плоды, а затем вынуть косточки.

- 1 кг вишни
- 2 кг сахара
- 250 мл воды
- 1 ч. ложка винной кислоты

Ягоды засыпать сахаром, залить водой и выдержать 4–5 часов. По истечении определенного времени смесь варить сначала на слабом, а затем на сильном огне.

Образующуюся при варке пену периодически снимать шумовкой. Варку продолжать до необходимой густоты сиропа. За 3–4 минуты до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для того чтобы вишни полностью пропитались сахарным сиропом, готовое варенье выдержать 7–8 часов.

Остывшее варенье разлить в чистые и сухие банки и закрыть их крышками (или покрыть пергаментной бумагой, обвязать шпагатом).

ВИШНЕВЫЙ ДЖЕМ

- 1 кг вишен без косточек
- 700 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 200 г сахарной пудры

Вишни промыть и удалить косточки. Часть вишен залить водой, отварить в течение короткого времени и затем отжать. Оставшуюся вишню залить несколькими ложками воды, быстро довести до кипения и отварить.

Примерно через 10 минут кипения добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой, и варить еще 3 минуты. Затем добавить сахар мелкими порциями, чтобы не прерывать кипение, и варить дальше, пока джем не начнет желироваться.

Образующуюся пену собрать шумовкой в конце варки. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками и оставить охлаждаться.

ВИШНЕВЫЙ ДЖЕМ С ЧЕРЕШНЕЙ

- 1 кг вишни и черешни без косточек (3 части темной вишни и 2 части темной черешни)
- 500–600 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 200 г сахарной пудры

Ягоды тщательно промыть, удалить косточки. Залить небольшим количеством воды и варить 10 минут.

Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой, после 3 минут кипения засыпать небольшими порциями сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить при интенсивном кипении, пока джем не начнет желироваться. Если при варке джема образовалась пена, ее собрать шумовкой или деревянной ложкой в самом конце варки.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ВИШНЕВЫЙ СИРОП

- 350 мл сока
- 650–700 г сахара
- 3 г винной кислоты

ЖЕЛЕ ИЗ ВИШНИ

- 2 кг вишни
- 300 мл воды
- сахар
- 3–4 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Отобрать вполне созревшие или перезрелые, яркоокрашенные и здоровые ягоды. Вишню перебрать, подавить, полученную массу отжать. Выделившийся сок процедить через ткань или сито.

Сироп готовить одним из уже описанных способов: варкой или холодным способом.

Для приготовления желе рекомендуются сорта вишни с сочной мякотью и сильным ароматом.

Ягоды промыть под сильной струей воды, удалить плодоножки и подавить пестиком в глубокой посуде. Массу залить водой и варить 5–6 минут до выделения сока.

Затем процедить ее через несколько слоев марли или ткань, не прижимая ягоды, чтобы получить сок, свободный от мякоти.

Полученный сок уварить на сильном огне, непрерывно помешивая его и снимая пену. Когда вода выпарится наполовину, добавить сахар (на 1 л сока — 700 г сахара). Варку продолжать еще 5–10 минут. Затем добавить пектин, растворенный в воде, и варить смесь до необходимой густоты. В самом конце варки добавить винную кислоту.

Готовое желе в горячем виде разлить в банки, в которых оно остывает и железируется. Банки закрыть крышками или пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

ВИШНЕВЫЙ МАРМЕЛАД

- 1 кг вишневого пюре
- 700 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 200 г сахарной пудры

Вишню помыть, залить несколькими ложками воды и под крышкой отварить до размягчения. Приготовить пюре и варить в кастрюле, пока объем не сократится на треть, всыпать четверть количества сахара и варить 10 минут. Пектиновый порошок смешать с сахарной пудрой, всыпать смесь в мармелад, варить 3 минуты и по частям добавить оставшийся сахар так, чтобы кипение не прерывалось. Образующуюся при кипении пену удалить в конце варки шумовкой или деревянной ложкой.

Когда мармелад загустеет, разложить его горячим по банкам, закрыть крышками и перевернуть вверх дном.

ВИШНЕВАЯ ПАСТИЛА

- 1 кг вишневого пюре
- 550 г сахара

Вишню промыть, подлить немного воды и под крышкой варить до размягчения. Приготовить пюре, довести до кипения и при постоянном помешивании варить, чтобы объем уменьшился на треть.

Когда пюре загустеет, постепенно добавить сахар и варить дальше, чтобы паста достаточно загустела и не растекалась.

Пастилу разлить по формам, смазанным маслом, разровнять поверхность и сушить в слабо нагретой духовке.

ВИШНЯ СУШЕНАЯ

Ягоды промыть холодной водой и обсушить. Разложить ягоды в один слой на противень и поставить в духовку.

В течение 2 часов постепенно увеличивать температуру с 35 °С до 50 °С, а затем в течение 10 часов сушить при температуре 60–75 °С.

Досушивать при 50–55 °С.

Для сушки и быстрого замораживания отобрать темноокрашенные ягоды с сочной мякотью. Косточки из вишни удалить с помощью специальной машинки или канцелярской скрепки.

ГОЛУБИКА

В ягодах голубики содержится до 7,7% углеводов, до 1,2% клетчатки, 1% белка, 1,6% органических кислот (лимонной, бензойной, яблочной), до 0,5% пектиновых веществ. Голубика содержит минеральные вещества: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Отличается повышенным содержанием аскорбиновой кислоты (почти в 5 раз больше, чем в чернике) и Р-активных веществ. Сок из свежих и отвары сушеных ягод используют в качестве витаминного средства.

СОК ГОЛУБИКИ С МЕДОМ

- 1 кг голубики
- 100 г меда

Подготовленные ягоды поместить в эмалированный таз, налить немного воды и кипятить на слабом огне до полного их размягчения. В процессе кипения ягоды размять ложкой.

Разваренную массу вместе с образовавшимся соком профильтровать через 2 слоя марли, уложенной на дуршлаг. Оставшиеся на марле ягоды отжать.

Полученный сок вторично нагреть до кипения, добавить мед, дождаться, пока он полностью растворится, и профильтровать через 2–3 слоя марли.

Осветленный сок нагреть до кипения и горячим разлить в сухие подогретые банки.

Наполненные доверху банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ПАСТИЛА ИЗ ГОЛУБИКИ

- 1 кг голубики
- 1 стакан воды
- 600 г сахара

Голубику залить стаканом воды и варить 10–20 минут.

Затем протереть через сито, смешать с сахаром, хорошо взбить, уварить до нужной густоты и высушить в лотках.

КОМПОТ ИЗ ГОЛУБИКИ С ЯБЛОКАМИ

- 150 г голубики
- 150 г яблок
- 150 г сахара
- лимонная кислота
- 1 л воды

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, разрезать на дольки, варить 6 минут в приготовленном сиропе, добавить голубику и лимонную кислоту.

Довести до кипения, разлить в подготовленные банки, герметично укупорить и охладить.

ДЖЕМ ИЗ ГОЛУБИКИ

- 1 кг голубики
- 700 г сахара
- 3 г лимонной кислоты

Подготовленные ягоды голубики тщательно перемешать с сахаром и поставить в холодное место на 10–12 часов, чтобы они пустили сок.

Затем варить на слабом огне. За несколько минут до готовности всыпать лимонную кислоту. Разложить по банкам и укупорить крышками.

ГОЛУБИКА, ЗАМОРОЖЕННАЯ С САХАРОМ

- 1,5 кг голубики
- 500 г сахара

Ягоды промыть, обсушить, засыпать сахаром в соотношении 3:1.

Затем перемешать, чтобы не повредить, переложить в тару, заморозить, укупорить и положить на хранение в морозильник.

СУШЕНАЯ ГОЛУБИКА

Ягоды насыпать на противень и сушить в духовке при температуре 40–50 °С. К концу сушки температуру повысить до 60 °С.

Ягоды обычно высыхают за 3–4 часа.

Сухие ягоды можно измельчить в кофемолке. Порошок голубики — отличная добавка, которая используется при приготовлении кондитерских изделий, соусов, соков, морсов, компотов.

ГРУША

Плоды груши содержат 6–13% сахаров (фруктозы — 1,4–3,7%, глюкозы — 5,8–9,3%, сахарозы — 0,5–2%), органические кислоты (главным образом яблочную и лимонную), азотистые, дубильные и пектиновые вещества, небольшое количество витаминов А, D и С, фитонциды, минеральные и другие вещества. Это один из немногих фруктов, в которых содержится йод.

Груши имеют большое значение в диетическом питании, особенно больных диабетом. Свежие и сушеные груши, а также напитки из них включают в диеты при сахарном диабете и ожирении. Свежие груши, употребляемые в небольшом количестве, регулируют пищеварение и отлично усваиваются организмом человека. Груши оказывают мочегонное и противомикробное действие, полезны при камнях в почках и при инфекциях мочевых путей. Содержащиеся в плодах груш соли калия способствуют выведению из организма воды и отработанных продуктов при обмене веществ.

Вареные и печеные груши помогают при лихорадке, бронхитах, туберкулезе легких и удушье. Отвар груш применяется в научной и народной медицине при бактериурии и почечнокаменной болезни, при поносах. Закрепляющее действие груш зависит от содержания в них дубильных веществ; более всего их содержится в диких плодах.

Из-за значительного количества клетчатки, раздражающей слизистую оболочку желудка и кишечника, груши не рекомендуется употреблять людям с больным желудком и кишечником, особенно в период обострения болезней.

СОК ГРУШЕВЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Наиболее полно можно извлечь сок из груш прессованием измельченных плодов в домашнем пакетном прессе или в соковыжималке.

Сок процедить через марлю и разлить в бутылки, закупорить пробками, а затем пастеризовать в течение 15 минут при температуре 80 °С.

Хранить сок в прохладном темном месте.

СОК ИЗ ГРУШ И РЯБИНЫ

- 3 л свежего грушевого сока
- 1 л рябинового сока

Готовые соки смешать или использовать для их получения соковарку, заложив в нее плоды груши и рябины в соотношении 3:1.

Полученный купажированный сок консервировать способом горячего розлива.

Банки укупорить и перевернуть вверх дном для охлаждения.

Хранить в прохладном месте.

СОК ИЗ ГРУШ И ЯБЛОК

- 1 л грушевого сока
- 2,5 л яблочного сока

Купажированный сок консервировать способом горячего розлива или пастеризации.

Банки укупорить, перевернуть вверх дном и выдержать до полного охлаждения.

ГРУШЕВЫЙ СОК С КРЫЖОВНИКОМ

- 2 л грушевого сока
- 1,5 кг ягод крыжовника

Свежеприготовленным грушевым соком залить подготовленные ягоды, нагреть до кипения и протереть через сито.

Полученную смесь вновь довести до кипения, разлить в стерильные банки и сразу же укупорить.

ГРУШЕВЫЙ СОК СО СВЕКОЛЬНЫМ И ЧЕРНОПЛОДНО-РЯБИНОВЫМ

- 2 л грушевого сока
- 1,2 кг ягод черноплодной рябины
- 200 мл свекольного сока

Ягоды черноплодной рябины вымыть, отжать сок с помощью соковыжималки или пресса и смешать со свежеприготовленными грушевым и свекольным соками.

Нагреть смесь до кипения, разлить в стерильные банки и укупорить.

КОМПОТ ИЗ ГРУШ

Готовят из неперезрелых твердых плодов.

Кожицу удалить обыкновенным ножом из нержавеющей стали или картофельным скребком (при использовании картофельного скребка кожица снимается сравнительно равномерно и дает меньшее количество отходов).

Меньшие по размерам плоды разрезать на половинки, более крупные — на 4 части.

Острой ложечкой или специальным ножом вырезать сердцевину плода на сравнительно большую глубину для удаления большей части каменистых клеток. Потом тем же ножом удалить древесные части плодоножек.

Очищенные и нарезанные груши на воздухе очень быстро темнеют, поэтому их сразу же следует погрузить в чистую воду или в 0,5%-ный раствор винной кислоты (5 г кислоты на 1 л воды). В этом растворе не следует держать фрукты больше 30–40 минут.

При приготовлении компота зрелые груши уложить в банки сырыми и залить сахарным сиропом.

При использовании не полностью созревших груш, с жесткой мякотью, необходимо предварительно подвергнуть плоды бланшировке, выдержав их 15 минут в кипящей воде, содержащей 0,1% винной или лимонной кислоты (на 1 л воды 1 г кислоты). Затем плоды охладить и уложить в банки возможно более плотно.

Чтобы предотвратить потемнение сиропа при хранении компота, а также с целью улучшения его вкусовых качеств в сироп добавить винную или лимонную кислоту (на 1 л сиропа 1–2 г кислоты).

Груши, предназначенные для приготовления компота, должны иметь приятный вкус и аромат, плотную и неразваривающуюся мякоть без грубых каменистых клеток. Консервировать груши можно в различной степени зрелости, однако лучше всего для этой цели подходят более зрелые плоды, содержащие больше сахара, ароматических и вкусовых веществ. Грушевый компот готовят из очищенных груш или плодов с кожицей.

ПЮРЕ ИЗ ГРУШ

Созревшие сладкие и ароматные плоды промыть, очистить от сердцевины и кожицы, нарезать дольками и потушить. Разваренные груши протереть сквозь сито (или пропустить через мясорубку). Полученное пюре довести до кипения, разлить кипящим в банки. Сразу же закупорить их.

ГРУШЕВЫЙ ДЖЕМ

- 1,5 кг груш
- 750 г сахара
- цедра 1 лимона
- 3 г лимонной кислоты

Промытые груши почистить, разрезать на половинки и вырезать сердцевину. Лимонную цедру и сердцевины груш залить 150 мл воды и отварить под крышкой 10 минут. Затем процедить в широкую, кастрюлю.

Между тем груши нарезать тонкими пластинами, положить в кастрюлю с отваром и варить до размягчения. Затем добавить сахар и варить на сильном огне, чтобы джем загустел.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Горячим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ЖЕЛЕ ИЗ ГРУШ С ЛИМОНОМ

- 1,5 кг груш
- 750 г сахара
- сок лимона

Спелые груши тщательно вымыть, очистить от семян, разрезать на 4 или 8 частей и варить в большом количестве воды при сильном кипении до тех пор, пока груши не станут мягкими.

Затем выложить их на марлю или частое сито и собрать стекающий сок в посуду (миску).

Через 12 часов слить отстоявшийся сок, отделяя его от получившегося на дне осадка, добавить сахар и лимонный сок. Сок довести до кипения и кипятить, тщательно снимая пену деревянной ложкой, до тех пор, пока желе не приобретет нужную густоту (капля желе на блюде должна застывать). Готовое желе залить в горячие банки, накрыть крышками, стерилизовать и герметично укупорить.

БЕКМЕС ИЗ ГРУШ

- 2 кг груш
- 10 кг спелого винограда

Промыть груши сладкого сорта, очистить от сердцевин и косточек. Нарезать мякоть мелкими кусочками и выдержать 1,5 часа в известковой воде.

Ягоды спелого винограда проварить до мягкости и протереть через сито.

Сусло (около 6 кг) процедить и варить в широкой посуде. Взять ½ стакана просеянной древесной золы, завязать ее в мешочек и положить в кипящее сусло; варить около 30 минут, затем вынуть. Когда сусло выпарится наполовину, положить груши. Бекмес варить на сильном огне, доведя его до густоты меда.

Готовый бекмес охладить, перелить в стеклянные банки и закупорить крышками.

ПАСТИЛА ИЗ ГРУШ

- 500 г пюре из груш
- 500 г меда

Груши промыть, удалить сердцевин и косточки. Нарезать плоды мелкими кусочками и сварить с небольшим количеством воды.

Затем полученную массу протереть через сито и добавить равное по весу количество меда. Варить смесь при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться от стен кастрюли кусками.

Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке с обеих сторон. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом помещении.

Нарезанную кусочками пастилу можно хранить и в стеклянных банках.

ГРУШИ С ПРЯНОСТЯМИ

- 1,5 кг груш
- 1 л воды
- 20–25 г горчицы в зернах
- 3–4 бутона гвоздики
- 1 щепотка молотого черного перца
- 1 лавровый лист

Мелкие недозрелые груши наколоть в нескольких местах толстой иглой или заостренной деревянной палочкой. Варить на слабом огне до размягчения.

На дно подготовленных стеклянных банок положить пряности, затем плотно уложить груши (по плечики).

Залить плоды кипящей водой, в которой они варились, и укупорить.

ГРУШЕВОЕ ПОВИДЛО

- 1 кг груш
- 300–350 г сахара

Промытые груши почистить, разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Приготовить пюре и варить при постоянном помешивании до сгущения. В конце варки добавить сахар. Варку прекратить, когда повидло из ложки не падает, а остается на ней. Горячее повидло разлить по нагретым банкам, закрыть крышками и оставить охлаждаться. Банки убрать в сухое, прохладное место.

ГРУША СУШЕНАЯ

Для сушки берут достаточно твердые, начинающие созревать груши летних и раннеспелых сортов. Наилучшими считаются плоды с сочной сахаристой мякотью, без вяжущего вкуса и каменистых клеток. Обычно крупные груши сушат разрезанными (на половинки или четвертинки), а мелкие — целиком.

Груши перед сушкой чаще всего не очищают от кожицы, хотя из очищенных получается продукт лучшего качества. Для того чтобы груши не темнели, их после резки бланшируют. Сушат груши в сушильном шкафу или в печах при температуре 65–75 °С в течение 8–12 часов.

МОЧЕННЫЕ ГРУШИ

- 10 кг груш
- 500 г семян горчицы
- вода

Груши обмыть холодной водой и очень хорошо вытереть, чтобы устранить восковой пласт с кожицы. Уложить их в подходящую посуду. Обычно это соленье приготавливают в больших стеклянных банках с широким горлышком. Груши уложить пластами, пересыпая каждый семенами горчицы.

Наполненные банки выдержать в течение 24 часов в прохладном помещении. На следующий день в банки очень аккуратно налить холодную воду. Наполнение банок надо производить так, чтобы не смешались семена горчицы. Вода должна покрыть груши слоем толщиной 5–6 см.

Наполненные банки обвязать пергаментной бумагой и хранить в сухом и прохладном помещении.

Через 25–30 дней соленье готово для потребления. Моченые груши обладают приятным вкусом и подлежат хранению длительное время.

ДЫНЯ

Дыня — однолетнее травянистое растение семейства тыквенных, бахчевая культура из рода огурцов. Плод дыни — ложная ягода (как и арбуз), имеет разнообразные формы (шарообразные, вытянутые, продолговатые и даже змеевидные). Окраска плодов может быть желтой, зеленой, коричневой или белой. Вес может колебаться от 200 г до 20 кг, а размер — от 45 см до 2 м, в зависимости от сорта.

Дыня — источник фолиевой кислоты (витамин B_9), бета-каротина (витамин А) и витаминов С и Р. Мякоть дыни богата кремнием, железом, калием, магнием, клетчаткой, а также особым ферментом, предотвращающим повреждения тканей тела.

Большое количество клетчатки — одно из главных достоинств дыни: чаще всего она используется для очищения организма, дынные волокна выводят из организма токсичные вещества.

Высокое содержание железа делает дыню полезной при анемии, атеросклерозе и сердечно-сосудистых заболеваниях. Как и арбуз, дыня эффективна при почечнокаменной болезни.

МАРИНОВАННАЯ ДЫНЯ С ВИШНЕЙ

- 900 г дыни
- 2 ст. ложки соли
- 2,2 л воды для маринада
- 225 г вишни
- 400 мл воды
- 150 мл уксуса
- 1 палочка корицы
- 1 ч. ложка молотой гвоздики
- 450 г сахара

Очистить дыню от корки и нарезать на кубики. Смешать соль с водой, чтобы сделать маринад. Положить дыню в большую миску и залить маринадом. Оставить на ночь, затем процедить.

В кастрюлю влить воду и уксус. Положить корицу, гвоздику, сахар и довести до кипения. Когда сахар растворится, добавить дыню и вишню. Варить на медленном огне в течение 1 часа, пока дыня не станет прозрачной и мягкой. Все перелить в подогретые простерилизованные банки и закупорить.

Держать около 1 месяца перед использованием.

ДЫНЯ МАРИНОВАННАЯ

- 1 дыня

Для маринада:

- 1 стакан уксуса
- 1 стакан воды
- $\frac{3}{4}$ стакана сахара
- 2 ст. ложки меда
- 2–3 бутона гвоздики
- кусочек палочки корицы
- душистый перец
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

Для приготовления маринада все ингредиенты вскипятить в эмалированной кастрюле, охладить и процедить.

Дыню средней спелости обмыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, срезать корку, а мякоть нарезать кубиками.

Подготовленную дыню сложить в небольшие стеклянные банки, залить холодным маринадом, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Банки поставить в глубокую посуду, на дно которой (под банки) положить толстую бумагу, налить в посуду воду на уровень с дыней и кипятить в течение 1 часа. Сняв посуду с огня, оставить в ней банки до охлаждения.

После этого вынуть из воды и вынести в холодное место.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КОРОК ДЫНИ

- 1 кг корок дыни
- 1,2 кг сахара
- 3 г лимонной кислоты
- ванилин

Срезанную с корок мякоть дыни нарезать кубиками. Посыпать сахаром и на 2 часа поставить в холодное место.

Затем варить в сахарном сиропе в 3 приема (до закипания), с выдержкой 8–10 часов.

Перед последней варкой добавить лимонную кислоту и ванилин по вкусу. Горячее варенье разлить по банкам и закрыть крышками.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

- 1 кг дыни

Для сиропа:

- 1,2 кг сахара
- 1,5 стакана воды
- 5 г ванилина
- 3 г лимонной кислоты

Для приготовления варенья отбирают не совсем зрелые дыни с плотной и ароматной мякотью.

Дыни очистить от кожицы, разрезать пополам, вычистить сердцевину с семенами и нарезать кубиками. Бланшировать в кипящей воде 8 минут, остудить холодной водой и дать ей стечь.

Затем залить дыню горячим сиропом и выдержать 6–7 часов. После этого на медленном огне довести до кипения, варить 2–3 минуты и снять с огня. Оставить на 5–6 часов, затем вновь поставить на огонь, довести до кипения и кипятить несколько минут.

В третий раз, после 10–12 часов выдержки, сварить до готовности. Перед окончанием варки добавить ванилин и лимонную кислоту.

Готовое варенье перелить в банки горячим, закрыть крышками.

ДЖЕМ ИЗ ВИШНИ И ДЫНИ

- 250 г дыни
- 500 г вишни без косточек
- 750 г сахара
- 1 палочка корицы
- 3 ст. ложки вишневой водки

Перемешать вишню с мякотью дыни, нарезанной на очень тонкие ломтики, добавить сахар, корицу, дать настояться 1–2 часа. Кипятить 4 минуты на сильном огне.

Затем влить вишневую водку. Джем сразу разлить в чистые банки и закрыть крышками.

ЦУКАТЫ ИЗ ДЫНИ

- 1 кг дыни
- 5 стаканов сахара

Дыню, разрезанную на дольки, очистить от мякоти с семенами, посыпать сахаром и оставить на 10 часов.

Слить сок, уварить до густоты, полить дыню 3–4 раза и варить в нем до прозрачности. Пересыпать сахаром, выложить на противень и сушить в духовке при температуре 40 °С.

Посыпать сахаром, хранить в стеклянной посуде с закрытой крышкой.

ЗАСАХАРЕННАЯ ДЫНЯ

- 1 кг зрелой дыни

Для первой заливки:

- 600 мл воды
- 150 мл столового уксуса

Для второй заливки:

- 2 кг сахарного песка
- 1,5 л воды
- кусочек палочки корицы
- 2 бутона гвоздики
- кусочек стручка ванили

Дыню разрезать на узкие дольки. Снять кожуру, затем нарезать кубиками. Залить дыню первой заливкой и оставить на 12 часов. Затем дыню отцедить и отварить в чистой воде 10 минут. Приготовить вторую заливку, довести ее до кипения, положить дыню и варить до загустения. Оставить на ночь.

Затем дыню снова прокипятить и опять оставить на ночь. На третий день дыню снова варить, пока заливка не загустеет до консистенции сиропа. Дыню вынуть, дать хорошо обсохнуть, разложить на подносе тонким слоем и оставить обсыхать. Затем обвалить в сахарном песке и уложить в коробки.

Дыню можно сразу же после окончания варки разложить по нагретым банкам, залить горячей заливкой. Банки закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

МЕД ИЗ ДЫНИ

Зрелые дыни с нежной ароматной мякотью разрезать, очистить от семян, срезать мякоть, измельчить ее или пропустить через мясорубку. Отжать сок, процедить и уварить, снимая пену, до нужной густоты.

Готовность проверить по капле (капля должна застывать).

Горячую массу разложить по банкам и закрыть крышками.

ДЫНЯ ВЯЛЕНАЯ

Дыню разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, нарезать на полоски, очистить от корки, срезая при этом прилегающую к ней мякоть зеленого цвета, и разложить на подносе.

Через каждые 2–3 дня дыню следует переворачивать для равномерного удаления влаги. Готовую дыню хранить в сухом темном месте.

МАРМЕЛАД ИЗ ДЫНИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

- 500 г дыни
- 500 г сахара

Дыню нарезать мелкими кусочками и варить в микроволновке (при мощности 50%), пока она не станет мягкой. Воды взять немного — чтобы покрывала мякоть. Затем откинуть на сито и протереть. В воду, где варилась дыня, добавить сахар и довести до кипения (при мощности 100%). Смешать с дынным пюре и варить (при той же мощности), пока не загустеет. Горячий мармелад разлить в банки и укупорить.

ЕЖЕВИКА

Ягоды ежевики культурных сортов содержат сухие вещества, в том числе сахара, органические кислоты. Фенольные соединения в них представлены преимущественно антоцианами; найден каротин, витамин D, а также минеральные вещества — натрий, кальций, калий, магний, фосфор и железо.

Свежая ежевика, компоты и кисели из нее включаются в диету при расстройствах кишечника (зрелые ягоды используют как легкое слабительное, незрелые обладают вяжущим свойством); они освобождают организм от излишней жидкости, способствуют желчеотделению.

Для притотвления компота используют культурные сорта ежевики — с крупными, интенсивно окрашенными ягодами.

В народной медицине ягоды ежевики издавна ценятся как прекрасное потогонное, мочегонное и глистогонное средство. Их используют для лечения гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока, воспалительных заболеваний печени и желчного пузыря. Свежая ежевика — допустимый десерт даже для больных сахарным диабетом. Это хорошее поливитаминное общеукрепляющее средство, утоляющее жажду при высокой температуре.

ЕЖЕВИКА НАТУРАЛЬНАЯ

Ежевикау следует промыть в холодной воде и уложить в подготовленные банки. Залить кипятком, накрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 9–10 минут,
- емкостью 1 л — 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить, проверить герметичность и охладить при комнатной температуре.

СИРОП ИЗ ЕЖЕВИКИ

- 1 л сока ежевики
- 1,5 кг сахара
- 6 г лимонной кислоты

Перебранную ежевику ополоснуть водой и размять. На 1 кг ежевики влить $\frac{3}{4}$ л воды и поставить на 12 часов в прохладное место.

Смесь профильтровать. Сок подогреть до 80 °С, добавить сахар, лимонную кислоту, разлить по банкам и закрыть крышками.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЕЖЕВИКИ

- 1 кг ежевики
- 1,5 кг сахара
- 3 стакана воды

На варенье следует отобрать крупные, интенсивно окрашенные и ароматные ягоды.

Перебранную ежевику промыть и дать стечь воде.

Из сахара и воды приготовить сироп, уваривая его до полного растворения сахара. Когда сироп остынет, в него добавить ежевику и выдержать 1 час, а затем варить варенье, не мешая, до необходимой густоты. Образующуюся пену периодически удалять шумовкой.

Варенье можно выдержать в мелкой посуде одну ночь, а затем разлить в банки.

ЖЕЛЕ ИЗ ЕЖЕВИКИ

- 1,5 кг сока ежевики
- 750 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- ½ ч. ложки лимонной кислоты
- 200 г сахарной пудры

Перебранную ежевику ополоснуть на сите водой. Переложить в кастрюлю, размять, подлить немного воды и варить под крышкой около 15 минут. Затем отжать сок. Чистый сок варить в широкой кастрюле, чтобы выпарить около трети объема. Пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой, всыпать в сок и варить. Когда смесь растворится, всыпать сахар и варить при интенсивном кипении далее. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Образующуюся пену собрать шумовкой или деревянной ложкой.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

В выжимках ежевики содержится антоциан темно-красного цвета. Это вещество хорошо растворяется в воде, и его можно использовать как безвредный пищевой краситель.

ЗАМОРОЖЕННАЯ ЕЖЕВИКА

Отобрать крупные зрелые чистые ягоды, удалить плодоножки. Заморозить россыпью на картонном поддоне с бортами высотой 2–2,5 см.

Замороженные ягоды сыпать в полиэтиленовые пакеты, запаять их и положить на хранение в морозильник.

СУШЕНЫЕ ЛИСТЬЯ ЕЖЕВИКИ

Свежие здоровые листья сначала прокатать валиком для теста, а затем туго свернуть в рулончики, уложить в банку для ферментации и закрыть крышкой.

Когда листья подвянут и почернеют, высушить их в тени и нарезать. Хранить в сухом месте.

Сушеные листья ежевики можно заваривать, как обычный чай.

ЕЖЕВИКА СУШЕНАЯ

Ягоды перебрать и рассыпать тонким слоем. На солнце они высыхают за 2–4 дня.

В духовом шкафу ежевику вначале сушат при температуре 75 °С, а досушивают при 45–50 °С.

ЖИМОЛОСТЬ

Представляет собой кустарник высотой до 1,5 м с голубыми плодами, покрытыми восковым налетом. Кисло-сладкие плоды жимолости созревают первыми из всех ягодных культур. Они синие, с сизым налетом, по вкусу напоминают голубику, долго удерживаются на ветвях, дают темно-окрашенный сок.

Плоды жимолости обладают хорошим вкусом и ценными питательными свойствами: они содержат легкоусвояемые сахара, органические кислоты и пектиновые вещества. В жимолости имеются провитамин А, витамины В₃, В₆, С, а также минеральные вещества: магний, натрий, калий, фосфор, кальций, железо и йод. Ягоды содержат сравнительно много легкоусвояемых сахаров. Жимолость отличается высоким содержанием органических кислот; в ягодах много аскорбиновой кислоты, пектиновых веществ.

В народной медицине плоды жимолости используют при расстройствах пищеварения, болезнях печени и желчного пузыря, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при малярии, малокровии, ожирении и водянке. Соком жимолости лечат язвы. В качестве наружного средства ее используют при воспалительных процессах глаз и горла.

Сок жимолости ценится как прекрасный пищевой краситель для желе, наливок, вин и освежающих напитков. Даже разбавленный десятикратно, он не теряет красивый вишневый цвет.

СОК ИЗ ЖИМОЛОСТИ

- 1 кг жимолости
- 200 г сахара

Подготовить ягоды жимолости, размять и отцедить сок. Профильтровать, смешать с сахаром. Расфасовать и стерилизовать в кипящей воде:

- банки емкостью 0,5 л — 10 минут,
- банки емкостью 1 л — 15 минут.

ЖИМОЛОСТЬ ЗАМОРОЖЕННАЯ

Ягоды промыть в проточной воде и обсушить. Заморозить россыпью на поддоне с бортами высотой 2–2,5 см.

Замороженные ягоды всыпать в полиэтиленовые мешочки, запаять их и положить на хранение в морозильник.

КОМПОТ ИЗ ЖИМОЛОСТИ

- ягоды жимолости

Для заливки:

- 1 л воды
- 300 г сахара

Плоды осторожно вымыть в проточной воде, обсушить, а затем отделить примеси, плодоножки, неспелые и поврежденные ягоды.

Подготовленные ягоды замочить в 70%-ном сахарном сиропе на 3 часа. Ягоды процедить от сиропа, переложить в подготовленные банки по плечики и залить подогретым до 90 °С 20–30%-ным сахарным сиропом.

Стерилизовать в кипящей воде:

- банки емкостью 0,5 л – 10 минут,
- банки емкостью 1 л – 15 минут.

ЖИМОЛОСТЬ, ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ

- 1 кг жимолости
- 700 г сахара

Свежие плоды одинаковой степени спелости тщательно промыть и дать стечь воде.

Затем их слегка подавить, подогреть до 60–65 °С, засыпать сахаром. Подогреть при помешивании до 70 °С и расфасовать.

Стерилизовать в кипящей воде:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

ЖИМОЛОСТЬ С ЛИСТЬЯМИ ЛИМОННИКА И МЕЛИССЫ

- 1 кг ягод жимолости
- 20 листьев свежей мяты
- 10 листьев лимонника

Ягоды жимолости растолочь деревянной толкушкой, добавить листья мяты и лимонника.

Довести все до кипения, проварить 3 минуты, разлить в банки и герметично укупорить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЖИМОЛОСТИ

- 1 кг плодов жимолости
- 1,2 кг сахара

Плоды жимолости перебрать, промыть в проточной воде, удалить излишки влаги.

Положить в кастрюлю, залить горячим сахарным сиропом (700 г сахара, 300 мл воды), выдержать в прохладном месте 3–5 часов.

Затем на умеренном огне уварить до готовности.

Горячее варенье расфасовать в прогретые банки. Стерилизовать при температуре 100 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 15 минут,
- банки емкостью 1 л — 20 минут.

Жимолость, а вернее ее сорт, для варенья лучше подбирать с небольшой кислинкой, тогда и вкус готового десерта не будет приторно-сладким.

ЖЕЛЕ ИЗ ЖИМОЛОСТИ

- 1 кг жимолости
- 1 кг сахара
- 20 г желатина

Подготовить ягоды жимолости, раздробить и отделить сок с помощью соковарки. Сок профильтровать, смешать с предварительно замоченным в небольшом количестве воды желатином.

Подогреть, растворить сахар, довести до кипения и варить до готовности (около 15 минут).

Разложить в горячем виде по банкам и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

СУШЕНАЯ ЖИМОЛОСТЬ

Подготовленные плоды рассыпать на противне тонким слоем и сушить в духовке при открытой дверце, часто перемешивая: сначала при температуре 40–45 °С, а затем, по мере подсыхания, — при 60 °С.

ЗЕМЛЯНИКА

В обиходе садовую крупноплодную землянику часто неправильно называют клубникой.

Сахара в землянике представлены фруктозой, глюкозой и сахарозой. В ягодах обнаружены пектиновые и дубильные вещества, минеральные соли. Земляника сравнительно богата аскорбиновой кислотой и фенольными соединениями, среди которых преобладают антоцианы. Чем темнее окраска мякоти ягод, тем выше их Р-витаминная ценность. Аромат ягод определяется присутствием в них более 30 летучих веществ.

Богатый комплекс биологически активных веществ обуславливает способность земляники стимулировать обменные процессы в организме, повышать его сопротивляемость простудным заболеваниям, а также неблагоприятным факторам окружающей среды. Тот, кому удалось в изобилии запастись на зиму эти ягоды, владеет универсальным средством от множества болезней. Ягоды возбуждают аппетит, регулируют пищеварение и хорошо утоляют жажду. Они обладают свойством растворять и выводить печеночные и почечные камни, предупреждая образование новых. Особенно рекомендуют землянику при малокровии, авитаминозе, после тяжелых заболеваний. Она благотворно влияет на обмен йода в щитовидной железе, обладает противомикробной активностью. Сок земляники и давленные ягоды применяют при лечении экзем, сыпей, небольших ран, а также для косметических масок.

ЗЕМЛЯНИКА НАТУРАЛЬНАЯ

Ягоды очистить от чашелистиков, рассортировать по степени зрелости, удаляя мягкие и поврежденные. Отсортированные ягоды хорошо промыть в холодной воде и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 9–10 минут,
- емкостью 1 л — 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

СОК ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Для приготовления сока рекомендуется использовать мелкие, плотные, интенсивно окрашенные ягоды.

Крупные ягоды столовых сортов для этой цели менее пригодны, так как их сок не такой ароматный и беден экстрактивными веществами.

Ягоды тщательно вымыть, поместить в дуршлаг, чтобы стекла вода, очистить от чашелистиков. Затем переложить землянику в эмалированную кастрюлю, помять деревянной толкушкой, закрыть крышкой и оставить на 3–4 часа. Процесс выдержки способствует понижению вязкости сока.

Затем на 1 кг мезги добавить 100 мл воды и полученную массу отпрессовать. Если пресс идет с трудом, то мезгу следует нагреть, при помешивании, до 60 °С, выдержать при этой температуре 3 минуты и затем вновь отпрессовать.

Сок разлить в банки, прогретые на паро-водяной бане, и закрыть прокипяченными крышками.

Пастеризовать при температуре 85 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 15 минут,
- банки емкостью 1 л — 20 минут,
- банки емкостью 3 л — 30 минут.

КОМПОТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

В процессе сбора землянику следует сортировать по размерам ягод, степени зрелости и цвету. Одновременно с этим необходимо удалять с нее прилипшие соломинки, землю и др., отделяя при этом помятые, раздавленные, загнившие ягоды.

Для приготовления компота следует подбирать только крепкие и сочные ягоды. Их необходимо хорошо промыть струей воды. Если подготовленные таким образом ягоды подвергнуть стерилизации, они сильно деформируются и уменьшатся в весе, в результате чего всплывут и скопятся в верхней части банки. Для предупреждения этого явления рекомендуется выдержать перебранные и промытые ягоды 6–7 часов в 60%-ном сахарном сиропе при температуре 50–60 °С. По истечении необходимого времени ягоды переложить в банки, сироп нагреть до 80 °С и залить им ягоды. Затем банки укупорить и стерилизовать.

Другой способ подготовки свежей земляники, предупреждающий всплывание ягод, состоит в следующем. Ягоды поместить в 60%-ный сахарный сироп, варить 5 минут в открытой посуде и выдержать в сиропе 10–12 часов. Затем их уложить в банки и залить тем же сиропом, нагретым до 85 °С. Наполненные банки укупорить и стерилизовать.

Для заливки ягод приготовить 60%-ный сахарный сироп. Для получения такого сиропа на 1 л воды необходимо добавить 1,5 кг сахара. При этом выход

сиропа — 1,930 л. Им можно залить 7–8 банок емкостью 850–900 г, наполненных земляникой.

Землянику стерилизовать в открытой посуде при температуре 95–100 °С в течение 10–12 минут с момента закипания воды и сразу же после стерилизации охладить банки до 40 °С. После охлаждения крышки банок должны быть вдавлены внутрь. Прогиб крышки — верный признак того, что компот приготовлен правильно.

Для приготовления компота следует подбирать сорта земляники, имеющие тонкую мякоть без внутренних пустот, хороший вкус, сильный аромат и интенсивную окраску не только снаружи, но и внутри мякоти.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ СИРОП

- 350 мл земляничного сока
- 650 г сахара
- 6 г винной кислоты

Отобрать вполне созревшие, даже перезрелые, но целые, здоровые и интенсивно окрашенные ягоды.

Перебрать их, вымыть в большом количестве проточной холодной воды, затем подавить и прессовать, а полученный сок процедить через ткань.

В сок добавить сахар и варить до готовности. За 4 минуты до окончания процесса добавить винную кислоту.

Для придания земляничному соку более интенсивного цвета в него можно добавить сок или сироп, полученный из черники, черной смородины или вишни, по следующему рецепту:

- 300 мл земляничного сока
- 50 мл сиропа из вишни, черной смородины или черники (или 100 мл сока)
- 650 г сахара
- 6 г винной кислоты

Полученный сироп процедить, охладить, разлить в чистые и сухие бутылки, герметично укупорить крышками.

Хранить в сухом и прохладном помещении.

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ

Ягоды перебрать, вымыть под слабой струей воды, чтобы не повредить мякоть, и выдержать 2–3 часа в 1–2%-ном растворе винной кислоты. Для той же цели их можно залить соком 1–2 лимонов.

Для приготовления варенья используют один из следующих способов.

Вариант 1

- 1 кг земляники
- 2 кг сахара
- 1 ч. ложка винной кислоты

Предварительно подготовленные ягоды поместить в подходящую посуду, засыпать сахаром и выдержать 8 часов. Затем варить массу на слабом огне до необходимой густоты.

За несколько минут до снятия варенья с огня добавить в него винную кислоту. Остывшее варенье разлить в банки и герметично укупорить.

Вариант 2

- 1 кг ягод земляники
- 2 кг сахара
- 1 л воды

Приготовить сахарный сироп из сахара и воды. Сироп варить до необходимой густоты (пока он не начнет стекать с ложки, образуя тонкие нити). Когда сироп остынет, в него добавить перебранные ягоды земляники и выдержать 10–15 минут.

Затем варить массу до необходимой густоты сиропа. Готовое варенье выдержать 8 часов, чтобы ягоды лучше пропитались сиропом.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕСНОЙ ЗЕМЛЯНИКИ

- 1 кг лесной земляники
- 2 кг сахара
- 1–2 ч. ложки винной кислоты

Приготовленное из ягод лесной земляники варенье отличается прекрасными вкусовыми качествами и привлекательным внешним видом.

Землянику тщательно перебрать и вымыть водой, в которой растворена винная кислота (на 1 л воды 20 г кислоты). Промытые ягоды засыпать сахаром и варить сначала на слабом, а затем на сильном огне до необходимой густоты сиропа. Образующуюся при варке пену периодически удалять шумовкой.

За несколько минут до конца варки в варенье добавить винную кислоту. Готовое варенье охладить и разлить по банкам. Для получения более интенсивного цвета в варенье можно добавить 6–7 ягод черники.

ПАСТИЛА ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Ягоды промыть холодной водой, сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Взвесить полученную массу и добавить равное по весу количество меда.

Перелить смесь в кастрюлю и варить, непрерывно помешивая, пока она не начнет отделяться от стенок кастрюли. Массу переложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см.

Высушить в слабо разогретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны. Готовую пастилу нарезать на кусочки и разложить в банки.

ДЖЕМ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ СО СМОРОДИНОВЫМ ИЛИ КРЫЖОВНИКОВЫМ ПЮРЕ

- 500 г свежей мелкой земляники
- 500 г смородинового или крыжовникового пюре
- 800 г сахара

Смородину промыть, залить небольшим количеством воды. Быстро довести до кипения, отваривать под крышкой около 10 минут, затем приготовить пюре. Если готовить джем с крыжовником, его следует промыть, удалить плодоножки и чашелистики, подлить немного воды и варить под крышкой до размягчения (около 10–20 минут). Затем приготовить пюре. Землянику перебрать, хорошо промыть, удалить плодоножки и цветоложа.

Примерно $\frac{3}{4}$ ягод залить несколькими ложками воды и отварить. Добавить четверть порции сахара и 10–15 минут варить на сильном огне. Затем добавить остаток сахара, фруктовое пюре и оставшуюся клубнику и при постоянном помешивании варить, чтобы джем начал желироваться.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ В СКОРОВАРКЕ

- 1 кг лесной земляники
- 1 кг сахара
- 1–2 ч. ложки винной кислоты

Ягоды засыпать в кастрюлю, посыпать сахаром, влить винную кислоту. Закрывать кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут. Готовое варенье охладить и разлить по банкам.

ДЖЕМ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

- 800 г земляники
- 3 г пектина
- 1 кг сахара
- 500 мл воды
- 1 ч. ложка винной кислоты

Ягоды перебрать, удаляя плодоножки и чашелистики, следя за тем, чтобы не помять и не повредить их. Одновременно с этим удалить все зеленые, помятые и поврежденные.

Отсортированную землянику тщательно промыть под слабой струей воды, а затем обсушить.

Из сахара и воды приготовить сахарный сироп и варить его до сгущения. В полученный сироп положить перебранные и промытые ягоды земляники и пектин, предварительно растворив его в воде. Варку продолжать до необходимой густоты.

За 3–4 минуты до конца варки в джем добавить винную кислоту.

Готовый джем разложить в горячем состоянии в банки.

Выложенный в банки джем охладить до появления на его поверхности тонкой пленки. Затем банки накрыть крышками или завязать пергаментной бумагой и хранить в сухом и прохладном помещении.

ЗЕМЛЯНИКА ВЯЛЕНАЯ

- 1 кг ягод земляники
- 350 г меда
- 350 мл воды

Спелые, но не перезревшие ягоды вымыть холодной кипяченой водой, обсушить и оборвать чашелистики. Положить землянику в эмалированную или стеклянную тару, накрыть крышкой и при температуре 22 °С выдержать 24 часа для отделения сока. Сок слить.

Приготовить сироп из меда и воды. Довести сироп до кипения, переложить в него ягоды, помешивая деревянной лопаточкой, и при температуре 90 °С выдержать 7–10 минут в закрытой емкости. Затем дать массе остыть до 60 °С. Слить сироп через сито или дуршлаг в подготовленные банки и укупорить. Отделенные от сиропа ягоды охладить, уложить в два слоя на сетчатый противень и поставить на 30 минут в духовку при температуре 85 °С.

После полного остывания землянику перемешать. Тепловую обработку повторить еще 2 раза при температуре 70–75 °С в течение 35 минут.

Остывшую землянику ссыпать в сито и поставить на съемные решетки из деревянных планок. Сушить над нагревательными приборами 6–8 часов при температуре 30 °С. Затем, прикрыв марлей, встряхнуть ее, ссыпать в бумажные пакеты и оставить на 4–6 дней для выравнивания влажности.

Готовую (вяленую) землянику переложить в банки и плотно закрыть. Хранить в темном сухом месте при температуре 12–18 °С.

ЗАМОРОЖЕННАЯ ЗЕМЛЯНИКА

Крупную и средних размеров культурную землянику, если ягоды цельные и сухие, можно замораживать без упаковки, разложив их на тарелке в 1 слой и выдерживая в морозильнике до полного промораживания.

После этого замороженные ягоды можно уложить достаточно плотным слоем в картонные коробки или жестяные банки, плотно укупорить, чтобы не вымораживалась влага, и хранить в том же морозильнике.

Перед употреблением ягоды осторожно высыпать на тарелку и оставить при комнатной температуре до полного оттаивания. Для улучшения вкуса их можно подсластить.

Если же ягоды мягкие и влажные, их можно расфасовать в формы или картонные коробки, выстеленные целлофаном или полиэтиленом, и заморозить.

КАЛИНА

Повсеместно, чаще в форме кустарника, реже в виде дерева растет калина обыкновенная из семейства жимолостных. Ягоды калины — ярко-красные, сочные, горьковато-сладковатые, но после заморозков они становятся гораздо приятнее и их можно употреблять в свежем виде. Содержат сухие вещества, сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, витамин С. Калина богата фенольными соединениями, среди них преобладают катехины, флавонолы и хлорогеновые кислоты. Они богаты калием, кальцием, магнием и железом. В них есть фосфор, марганец, цинк, медь и другие микроэлементы.

Как лечебное растение калина известна с древних времен. В народной медицине ее плоды употребляют для лечения атеросклероза (понижает уровень холестерина в крови), гипертонической болезни, при простудных заболеваниях, пониженной кислотности желудочного сока, желчно-каменной болезни. В научной медицине калину используют в качестве успокаивающего и сосудорасширяющего средства, при неврозах, судорожных спазмах, бессоннице, гипертонической болезни. Консервы из калины обладают высокой биологической ценностью, отличаются хорошим вкусом и ароматом.

СОК КАЛИНОВЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПО-СИБИРСКИ

Ягоды отделить от плодоножек, промыть, измельчить и отжать сок. Сразу же разлить его в стерильные бутылки, закупорить их и поставить в холодильник. Такой сок хорошо хранится без стерилизации.

НАПИТОК ИЗ СОКА КАЛИНЫ С КАЛЕНДУЛОЙ

- 500 мл сока калины
- 50 г сушеной календулы
- 200 мл меда
- 3 л воды

Календулу варить в воде в течение 30 минут, оставить в закрытой посуде на 12 часов для настаивания, затем процедить сквозь сито или марлю. Добавить сок калины и мед, перемешать и разлить в бутылки.

Собирать калину надо, как правило, когда уже ударят первые морозы, которые и забирают у нее излишнюю горечь. Можно заготовить эту ягоду впрок, высушив прямо на веточках в пучках.

СЫРОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ КАЛИНЫ С АПЕЛЬСИНОМ

- калина
- сахар
- апельсины

После первых заморозков собрать калину. Ягоды отделить от кистей и перебрать, промыть и пропустить через мясорубку. Смешать пюре с сахаром в пропорции 1:1.

Добавить измельченные апельсины (1 апельсин на литровую банку варенья). Хранить в холодильнике.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАЛИНЫ И ЯБЛОК

- 700 г калины
- 2,5 кг яблок
- 2,5 кг сахара

С помощью соковыжималки отжать сок калины. Удалить сердцевину яблок, нарезать дольками, засыпать их сахаром и немного поварить. Яблочную массу остудить, влить сок калины и проварить еще раз.

Разложить варенье в банки и укутать крышками.

ДЖЕМ ИЗ ТЫКВЫ С КАЛИНОЙ

- 500 г калины
- 500 г тыквы
- 1 кг сахарного песка

Ягоды калины вымыть, не снимая с кистей, уложить в дуршлаг, бланшировать над паром в течение 5 минут и протереть через сито. Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками, потушить в небольшом количестве воды до мягкости и протереть через сито. Тыквенное пюре и протертую калину смешать, нагреть до кипения и всыпать сахарный песок, непрерывно помешивая.

Кипятить на медленном огне 30–40 минут. Готовый джем горячим разлить в стерильные стеклянные банки и закрыть крышками.

КАЛИНА ПЕРЕТЕРТАЯ С САХАРОМ

- калина
- сахар

Ягоды калины почистить от веточек и хорошо промыть.

Затем ягоды пропустить через мясорубку вместе с косточками, перемешать с сахаром по вкусу. Хранить в холодильнике.

ПОВИДЛО ИЗ КАЛИНЫ И РЯБИНЫ

- 500 г калины
- 500 г рябины
- 500 г сахара
- 2 л воды

Калину и рябину промыть, положить в кастрюлю и залить водой. Массу поставить на огонь и уварить до уменьшения объема воды в 2 раза.

Массу протереть через сито, добавить сахар и варить на слабом огне до готовности.

Горячее повидло разложить в подогретые банки, герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

МАРМЕЛАД ИЗ КАЛИНЫ С ЯБЛОКАМИ

- 500 г калины
- 500 г яблок
- 1 кг сахара

Положить ягоды в кастрюлю, накрыть крышкой, распарить в духовке. Затем протереть через сито и добавить печеные протертые яблоки. В пюре положить сахар и варить, пока не загустеет. Затем перелить на противень и сушить в духовке при 50–60 °С.

Готовый мармелад разрезать на кусочки и положить в стеклянные банки.

КАЛИНА СУШЕНАЯ

Ягоды калины срезать после первых заморозков вместе с плодоножками. Выложить на противень и сушить в духовке при температуре 60–80 °С. Высушенные ягоды отделить от плодоножек. Хранить в сухом помещении.

КИЗИЛ

Плоды кизила сочные цилиндрические (или овальные) розового, желтого, рубинового или темно-красного цвета. Сладковато-кислые плоды кизила содержат сахара, органические кислоты, витамин С, дубильные вещества (катехины, антоцианы).

Плоды обладают вяжущим, бактерицидным, обезболивающим и тонизирующим действием.

В народной медицине кизил используют как общеукрепляющее средство благодаря высокому содержанию в нем сахаров, а также витаминов С и Р. Ягоды употребляют также при нарушении обмена веществ, малокровии, подагре, головной боли.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КИЗИЛА

- 700 г кизила
- 1,5 кг сахара
- 1 л воды
- 1 ч. ложка винной кислоты

На варенье отобрать крупные, не полностью созревшие плоды, с легко отделяющейся косточкой, перебрать и вымыть холодной водой.

Косточки удалить заостренной деревянной палочкой.

Мякоть поместить в мешочек из сложенной вдвое марли, ошпарить кипятком, сразу же обдать холодной водой. Этот прием повторить 2–3 раза для удаления терпкого вкуса плодов.

Охлажденные плоды кизила можно варить двумя способами.

При первом способе их следует варить в готовом сахарном сиропе; при втором плоды засыпают сахаром и затем варят.

Из сахара и воды приготовить сироп для варенья. Доведя его до кипения, положить кизил и продолжать варку до необходимой густоты.

За несколько минут до снятия варенья с огня добавить в него винную кислоту.

Варенье выдержать 4–5 часов, а затем разлить в банки.

СИРОП ИЗ КИЗИЛА

- 1 кг кизила
- 1 л воды
- 2 кг сахара
- 4–5 г винной кислоты

Плоды вымыть проточной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой и варить до размягчения и растрескивания.

Затем жидкость слить, процедить, смешать с сахаром и варить в течение 5–6 минут. В конце варки добавить винную кислоту.

Горячий сироп процедить, охладить и разлить в сухие бутылки из темного стекла. Хранить сироп в сухом прохладном помещении.

МАРМЕЛАД ИЗ КИЗИЛА

- 1 кг кизила
- 600 г меда
- 500 мл воды

Зрелые и перезревшие плоды вымыть, перебрать, удалить косточки и переложить в кастрюлю.

Добавить воду и разварить. Затем массу протереть через сито. В полученном пюре растворить мед и варить до готовности.

Для улучшения вкуса можно добавить 1 щепотку корицы. Массу выложить в коробки на пергаментную бумагу, смазанную сливочным маслом, или на эмалированное блюдо, смоченное холодной водой.

Подсушить на воздухе и разрезать на кусочки. Хранить в стеклянной посуде или в коробках.

ЛАВАШ ИЗ КИЗИЛА ПО-КАВКАЗСКИ

Перезревшие плоды промыть и удалить косточки. Положить их в кастрюлю и разварить с небольшим количеством воды. Протереть массу через дуршлаг или сито.

Пюре разложить на пергаментной бумаге и сушить на воздухе до образования сухой лепешки.

Лаваш из кизила употребляют круглый год как приправу к разным блюдам.

КИЗИЛ СУШЕНЫЙ

Зрелые плоды разложить тонким слоем на противне.

Сушить на солнце или в духовке при 50–60 °С, осторожно и часто переворачивать.

КЛУБНИКА

Клубника — богатый источник витамина С. В 100 г клубники его содержится больше дневной нормы. По содержанию витамина С клубника уступает только черной смородине.

В пяти ягодах средней величины витамина С столько же, сколько в одном крупном апельсине. А фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в малине и винограде. Если каждый день есть эти ягоды, укрепляются иммунная система и стенки сосудов.

Клубника обладает мощным противовоспалительным и противомикробным воздействием. Поэтому при больном желудке ее прописывают как лекарство. Антимикробные свойства клубники используются для лечения воспалительных заболеваний носоглотки и для устранения неприятного запаха изо рта. Клубника подавляет развитие вируса гриппа. Наличие в ее составе йода компенсирует его недостаток в повседневной пище и питьевой воде. Клубника обладает сахаропонижающим действием. Поэтому ее включают в питание больных сахарным диабетом. Прием натощак 4–6 ст. ложек свежего клубничного сока помогает при желчнокаменной болезни.

КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ

- 650 г клубники

Для сиропа:

- 1 л воды
- 600 г сахара
- 4 г лимонной кислоты

Очищенные ягоды положить в банки и залить горячим сиропом из воды и сахара.

Чтобы ягоды сохранили цвет, добавить лимонную кислоту. Банки накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 20 минут,
- емкостью 3 л — 30 минут.

Затем банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Хранить в прохладном месте.

КЛУБНИКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

- 650 г клубники
- 150 г сахара

Ягоды промыть в холодной воде, разложить в подготовленные банки, пересыпать сахаром.

Банки плотно закрыть крышками и простерилизовать 5 минут в емкости для стерилизации.

МАРИНОВАННАЯ КЛУБНИКА

- 450 г клубники
- цедра и сок 1 лайма
- цедра и сок 1 лимона
- цедра и сок 1 грейпфрута
- 2 мелкие головки репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 50 г меда
- 100 г сахара
- 1 ч. ложка корицы
- 1 ч. ложка мускатного ореха
- 350 мл уксуса
- гвоздика
- вода

Очистить клубнику и мелко нарезать. Измельчить лук и чеснок. Положить все ингредиенты, кроме уксуса, в кастрюлю с толстым дном и добавить достаточно воды, чтобы она покрывала продукты. Довести до кипения и варить, пока смесь не станет мягкой и пюреобразной.

Добавить уксус и варить до готовности. Переложить в подогретые стерилизованные банки, укупорить.

ВАРЕНЬЕ СУХОЕ ИЗ КЛУБНИКИ

- 1 кг клубники

Для сиропа:

- 1 л воды
- 2 стакана сахара

Из воды и сахара приготовить сироп и довести его до кипения. Подготовленные ягоды положить в кипящий сироп и варить около 10 минут. Затем откинуть их на дуршлаг и дать сиропу полностью стечь. Ягоды разложить на противне и сушить в духовке при температуре 35–45 °С.

Когда их поверхность будет хорошо подсушена, уложить сухое варенье в стеклянные, предварительно стерилизованные банки и герметично укупорить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

- 1 кг клубники
- 1,2 кг сахара

Ягоды отсортировать, промыть холодной водой и просушить. Пересыпать ягоды сахаром (500 г) и поставить в холодное место на 5–6 часов для выделения сока. Выделившийся сок слить в отдельную посуду, смешать с оставшимся сахаром, довести до кипения и варить, не добавляя воды.

Затем опустить ягоды и варить на умеренном до готовности, постоянно помешивая.

Горячее варенье разлить по простерилизованным банкам и герметично укупорить.

КЛУБНИЧНОЕ ЖЕЛЕ СО СМОРОДИНОЙ

- по 1 кг клубники и черной смородины
- 600 г сахара

Смородину тщательно промыть, уложить в кастрюлю, залить до половины водой и отварить под крышкой до размягчения. Клубнику промыть, удалить плодоножки и цветоложа, снова ополоснуть водой, размять и при постоянном помешивании разварить. Клубнику смешать со смородиной и отжать сок. Чистый сок варить в низкой широкой кастрюле.

Когда выпарится около $\frac{1}{3}$ объема, добавить сахар и при постоянном помешивании варить, чтобы сок начал желироваться. Если образуется пена, ее собрать в конце варки шумовкой или деревянной ложкой. Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПЮРЕ ИЗ КЛУБНИКИ

- 3 кг клубники

Клубнику перебрать, очистить от чашелистиков и помыть.

Подготовленные ягоды выложить в эмалированную емкость, нагреть на слабом огне до 85 °С, затем протереть через сито.

Полученную массу переложить в кастрюлю для варенья и кипятить в течение 6–7 минут.

Горячее ягодное пюре разложить по стерильным подогретым банкам и герметично укупорить прокипяченными крышками.

КЛУБНИЧНЫЙ МАРМЕЛАД

- 1 кг клубничного пюре
- 600 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 2–3 г лимонной кислоты

Клубнику промыть, удалить плодоножки и цветоложа. Ополоснуть под водой и варить при постоянном помешивании. Приготовить пюре. Пюре для одной порции, при постоянном помешивании отварить в широкой кастрюле, чтобы его объем уменьшился на треть. Затем добавить четверть порции сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок смешать с 4 ст. ложками сахарной пудры, добавить к ягодам.

После растворения сахара постепенно добавить остаток сахара так, чтобы не прерывалось кипение, и варить дальше. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Если на мармеладе образуется пена, ее следует собрать в конце варки шумовкой или деревянной ложкой.

Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

КЛУБНИЧНЫЙ МАРМЕЛАД СО СМОРОДИНОВЫМ ИЛИ КРЫЖОВНИКОВЫМ ПЮРЕ

- 700 г клубничного пюре
- 700 г сахара
- 300 г пюре из красной смородины или крыжовника

Клубнику промыть, удалить плодоножки и цветоножки, снова ополоснуть водой, размять и при постоянном помешивании разварить. Смородину промыть, подлить немного воды и отварить до размягчения. Крыжовник промыть, удалить плодоножки и чашелистики, перетереть, подлить воды и варить 10–20 минут до размягчения. Смородину или крыжовник смешать с клубникой и приготовить пюре. При постоянном помешивании варить смесь в низкой кастрюле, чтобы объем уменьшился на треть.

Затем постепенно добавить сахар и при постоянном помешивании варить, чтобы мармелад начал желироваться. Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ДЖЕМ КЛУБНИЧНЫЙ

- 2 кг клубники
- 200 мл яблочного сока или 40 г желатина
- 2 стакана сахара

Клубнику протереть через сито до получения пюре. Взбивая пюре, постепенно добавить желатин или сок. Дать настояться в течение 20 минут.

Переложить массу в кастрюлю и поставить на умеренный огонь, довести до кипения при постоянном помешивании. Добавить сахар, кипятить, помешивая, 1 минуту, снять пенку.

Разложить джем в стерильные банки емкостью 0,5 л и пастеризовать в течение 10 минут.

КЛЮКВА

Кустарник со стелющимися по земле стеблями, вечнозелеными листьями и ярко-красными ягодами с кислым вкусом. Ягоды клюквы крупные (8–18 мм), красные, очень кислые, сочные, с плотной блестящей кожицей; созревают в сентябре-октябре и остаются на растении до весны. Их можно собирать в три срока: осенние ягоды при хранении дозревают и размягчаются (залитые холодной кипяченой водой, они хорошо сохраняются всю зиму). Наиболее вкусные ягоды — собранные поздней осенью, по морозу. Их хранят только в замороженном виде. Наиболее полезна клюква весеннего сбора, из-под снега, но она хранится весьма непродолжительное время.

Клюква богата биологически активными веществами. Сахаров в клюкве немного, и они представлены глюкозой и фруктозой. В клюкве содержатся также хинная, щавелевая, яблочная и урсоловая кислоты, до 2% клетчатки, 0,5% белков, 1,4% пектиновых веществ, витамины С, В, РР, калий, натрий, кальций, фосфор и железо.

Клюква обладает свойством понижать жар и утолять жажду, оказывает бактерицидное действие. Сок этого растения с медом помогает при кашле и цинге. Клюква предотвращает заболевания мочевыводящих путей — 1–2 стаканов клюквенного сока достаточно для того, чтобы снять воспаление мочевого пузыря, если оно вызвано нестойкими микроорганизмами.

КЛЮКВЕННЫЙ СОК НАТУРАЛЬНЫЙ

Для приготовления клюквенного сока используют только полностью созревшие ягоды.

Перезревшая и недозревшая клюква для этой цели непригодна. Ягоды следует измельчить деревянным пестом или пропустить через мясорубку, переложить в кастрюлю и подогреть до температуры 60–70 °С.

Чтобы увеличить выход сока, на каждый 1 кг дробленой массы добавить $\frac{3}{4}$ стакана воды. Подогретую массу отпрессовать, сок процедить и подогреть до 75–78 °С для осаждения белковых веществ.

Снова процедить сок, довести до кипения, проварить 2–4 минуты, разлить в бутылки или банки, сразу же закупорить и положить набок (бутылки) или поставить вверх дном (банки). Охладить до полного остывания.

В выжимках остается еще значительное количество биологически активных веществ. Для их извлечения залить остатки горячей водой и отпрессовать.

Получается сок второго отжима.

Его используют для приготовления купажированных соков.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С ЯБЛОКАМИ

- 300 г клюквы
- 1 кг яблок
- 1 л воды
- 3 г лимонной кислоты или 20 г соли

Для сиропа:

- 700 мл воды
- 300 г сахара

Клюкву перебрать и промыть под холодной водой.

Яблоки помыть, очистить от кожуры, нарезать на две или четыре части и удалить сердцевину. Затем положить в подкисленную или подсоленную воду на 30 минут. Подготовленные яблоки бланшировать 10 минут, затем охладить холодной водой. Дать воде стечь, нарезанные яблоки и клюкву уложить рядами в предварительно стерилизованные банки. Залить горячим сиропом и герметично укупорить.

СИРОП ИЗ КЛЮКВЫ НАТУРАЛЬНЫЙ

- 1 кг клюквы
- 2 кг сахара

Ягоды тщательно перебрать, вымыть, дать обсохнуть.

Сухие ягоды уложить в банки, пересыпая сахаром. Заполненные банки завязать марлей и поставить в холодное место.

Когда сахар растворится в выделившемся соке, а ягоды всплывут, сироп сцедить. Разлить его в стерилизованные банки и укупорить.

КЛЮКВА НАТУРАЛЬНАЯ

Ягоды, предназначенные для переработки, тщательно вымыть, перебрать, удалив поврежденные и подсохшие, а также плодоножки. Затем клюкву рассортировать по степени зрелости и перерабатывать по отдельности. Очищенное сырье тщательно вымыть в воде, дать ей стечь. Ягоды уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой, закрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 7–9 минут,
- емкостью 1 л — 9–10 минут.

Банки укупорить и охладить.

КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ НАТУРАЛЬНАЯ

Отсортированные ягоды очистить от завязи, плодоножки, листьев и веточек, хорошо промыть, уложить в кастрюлю и бланшировать в течение 5 минут. Затем содержимое кастрюли протереть через дуршлаг или редкое сито.

Пюре кипятить, перелить в подготовленные банки, накрыть крышками и поставить в кастрюлю. Время стерилизации банок:

- емкостью 0,5 л — 8–9 минут,
- емкостью 1 л — 9–10 минут.

Банки укупорить и охладить.

КЛЮКВА, ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ

- 500 г пюре
- 500 г сахара

Ягоды клюквы перебрать, промыть, всыпать в дуршлаг и на 8–10 минут опустить в кипящую воду, дать обсохнуть.

В горячем состоянии протереть через сито или дуршлаг. Полученное пюре смешать с сахарным песком, подогреть до 90–95 °С, разложить в прогретые банки и накрыть крышками.

Стерилизовать при 100 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 18 минут,
- банки емкостью 1 л — 25 минут.

Затем герметично укупорить.

КЛЮКВА МОЧЕНАЯ

- 10 кг клюквы

Для заливки:

- 5 л воды
- 10 ст. ложек сахара
- 2,5 ч. ложки соли

Спелые ягоды перебрать, промыть в холодной воде, высыпать в подготовленную посуду и залить холодной кипяченой заливкой так, чтобы чуть покрыла ягоды.

Моченую клюкву хранить в прохладном месте. За несколько часов до употребления ягоды надо засыпать сахаром по вкусу.

ПЮРЕ ИЗ КЛЮКВЫ

- 3 кг клюквы

Ягоды помыть и откинуть на сито, затем немного подсушить.

После этого бланшировать подготовленные ягоды в кипящей воде в течение 6 минут и протереть через сито.

Полученную массу переложить в кастрюлю, довести до кипения, снять появившуюся пену и разложить пюре по подготовленным стерилизованным банкам.

Банки с клюквой накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать 10 минут, укупорить и медленно охладить, перевернув вверх дном.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ С ЯБЛОКАМИ

- 1 кг клюквы
- 1 кг антоновских яблок
- 1 стакан очищенных грецких орехов
- 3 кг меда

Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. После этого ягоды размять и протереть сквозь сито.

В кастрюле вскипятить мед, положить в него протертую клюкву, очищенные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные грецкие орехи и варить примерно в течение 1 часа.

Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

КЛЮКВЕННОЕ ВАРЕНЬЕ С МЕДОМ

- 1 кг клюквы
- 1,6 кг меда
- 500 мл воды

Из меда и воды приготовить сироп. Ягоды сначала бланшировать 3–4 минуты в кипящей воде, затем переложить в сироп. Варить до готовности в один прием. Фасовать и хранить варенье обычным способом.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ В МУЛЬТИВАРКЕ

- 1 кг клюквы
- 1 кг меда
- 500 мл воды

Из меда и воды приготовить сироп. Ягоды высыпать в чашу мультиварки, добавить воду и бланшировать в режиме «Тушение» 3–4 минуты. Затем воду слить, залить сиропом и варить до готовности в режиме «Тушение» в течение 1 часа. Фасовать и хранить варенье обычным способом.

ЖЕЛЕ ИЗ КЛЮКВЫ

- 1 л клюквенного сока
- 800 г сахара

Промытые ягоды тщательно размять пестиком, проследив, чтобы не осталось целых, профильтровать через сложенную в несколько слоев марлю.

Полученный сок влить в кастрюлю. Нагреть на медленном огне, не доводя до кипения, добавить сахар, проследить, чтобы он полностью растворился, после чего сок снова профильтровать.

Сок поставить на умеренный огонь и уваривать до уменьшения объема.

Приготовленное желе перелить в простерилизованные теплые банки, герметично укупорить крышками и, немного охладив, поставить в прохладное место.

МАРМЕЛАД ИЗ КЛЮКВЫ

- 850 г клюквенного пюре
- 550 г сахара

Клюкву опустить на 3–4 минуты в кипящую воду, затем подавить деревянным пестиком и протереть через сито.

Полученное пюре переложить в кастрюлю, подогреть, добавить сахар и варить до готовности.

Горячий мармелад разложить по банкам и герметично укупорить.

КЛЮКВА В САХАРЕ

- 1 кг ягод
- 800 г сахарной пудры
- 1 белок куриный
- 25 мл лимонного сока

Ягоды перебрать, промыть в холодной проточной воде, выложить на бумажное полотенце.

Сахар растворить в сыром белке, добавить лимонный сок, растереть до бела и опустить в него обсохшие ягоды. Затем их вынуть, хорошо обвалять в сахарной пудре.

На металлический противень положить пергаментную бумагу, насыпать слой сахарной пудры, уложить в один ряд ягоды, обсыпанные пудрой.

Подсушить в духовке при температуре не выше 50 °С, переложить в подготовленные банки, пересыпая сахарной пудрой.

Хранить в сухом прохладном месте.

КРЫЖОВНИК

Крыжовник часто называют северным виноградом. Его ягоды содержат сахара, яблочную и лимонную кислоты, витамин С. Богат он и пектиновыми веществами.

В ягодах крыжовника много калия, кальция, магния, а также алюминия, железа, марганца, цинка и меди. Ягоды рекомендуются детям как высоковитаминный продукт, а пожилым людям — для улучшения обмена веществ, а также как желчегонное и мочегонное средство. Крыжовник показан также при атеросклерозе, гипертонической болезни, анемии и ожирении.

Крыжовенный сок имеет не совсем привлекательный цвет, поэтому для улучшения внешнего вида в него рекомендуется добавить несколько ложек вишневого, земляничного или черносмородинового.

У крыжовника плотная кожица, поэтому его без большого труда можно сохранить в свежем виде до 2 месяцев. Оптимальная температура хранения — 0 °С, относительная влажность воздуха — 90%.

СОК КРЫЖОВНИКА

Незрелый крыжовник измельчить в деревянной ступе. Отжать сок, перелить его в бутылку и положить 2–3 лимона (нарезанных ломтиками, без семян). Поставить емкость на 2 недели на солнечное окно. Затем снять сок с осадка, разлить в бутылки, залить парафином и хранить в холодном месте. Такой сок в старину хранили 2–3 года, и вкус его при этом только улучшался. Из такого сока готовили желе, прибавив немного воды или лимонного сока.

СОК КРЫЖОВНИКА С МАЛИНОЙ

- 1 кг крыжовника
- 200–250 г малины

Ягоды тщательно вымыть, крыжовник пропустить через мясорубку, а малину подавить деревянным пестиком. Соединить измельченные ягоды, отжать из них сок, а мезгу нагреть в эмалированной кастрюле до 80 °С и в горячем виде протереть через сито.

Сок и мякоть соединить, нагреть до кипения (но не кипятить), сразу же разлить в стеклянные банки и укупорить.

КРЫЖОВНИК НАТУРАЛЬНЫЙ ПАСТЕРИЗОВАННЫЙ

- 1 кг ягод
- ½ стакана воды

Спелый крыжовник, предварительно вымыв, размять в эмалированной посуде деревянным пестиком и подогревать на слабом огне, непрерывно помешивая, 30 минут.

Чтобы ягоды не подгорели, добавить воду. Когда они пустят сок, нагревание прекратить.

Подготовленные банки плотно наполнить нагретыми ягодами (с соком) и пастеризовать при температуре 90 °С:

- емкостью 0,5 л – 20 минут,
- емкостью 1 л – 25 минут.

Затем закупорить, перевернуть банки вверх дном и дать остыть.

Такой крыжовник — прекрасная начинка для пирогов; из него также получают вкусные кисели и компоты.

КРЫЖОВНИК, КРАСНАЯ И ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА НАТУРАЛЬНЫЕ

- 1 кг крыжовника
- по 500 г красной и черной смородины

Ягоды очистить от завязи, плодоножки, удалить недозрелые, мятые и поврежденные. Отсортированный крыжовник и смородину хорошо вымыть и затем бланшировать в горячей воде: крыжовник — 3–5 минут, черную и красную смородину — 2–3 минуты (время отсчитывают с момента погружения в кипящую воду).

Затем ягоды обдать холодной водой, дать ей стечь, после чего плотно уложить в подготовленные банки. Залить кипятком, накрыть крышками и стерилизовать:

- банки емкостью 0,5 л — 8–9 минут,
- банки емкостью 1 л — 12 минут.

После стерилизации банки закупорить и охладить.

КОМПОТ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Свежесобранный крыжовник рассортировать по величине и степени зрелости. Плодоножки и сухие чашелистики обрезать.

Банки заполнить ягодами по плечики и залить кипящей водой без сахара. Стерилизовать в кипящей воде:

- банки емкостью 0,5 л — 8 минут,
- банки емкостью 1 л — 12 минут,
- банки емкостью 3 л — 15 минут.

Можно пастеризовать при 90 °С, соответственно, 15, 20 и 30 минут.

ПЮРЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА С МЕДОМ

- 1 кг ягод крыжовника
- 750 г меда

Подготовленный крыжовник распарить в небольшом количестве воды при непрерывном помешивании и протереть сквозь сито.

Положить мед и довести до кипения. Пюре горячим разложить в подготовленные стеклянные банки, укупорить их и, перевернув вверх дном, охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

- 1 кг крыжовника
- 300–400 г сахара

Крыжовник почистить, тщательно промыть, залить несколькими ложками воды и при постоянном помешивании варить, чтобы крыжовник полностью размягчился. При этом добавить по частям сахар и после последней порции варить еще 10 минут.

Кипящим вареньем заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

ДЖЕМ ИЗ КРЫЖОВНИКА С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

- 700 г крыжовника
- 300 г черной смородины
- 800 г сахара

Крыжовник и смородину промыть, дать обсохнуть. $\frac{3}{4}$ от общего количества крыжовника залить небольшим количеством воды и под крышкой отварить до размягчения. Затем приготовить пюре и варить в широкой кастрюле около 5 минут. Добавить 300 г сахара, половину оставшегося крыжовника и половину черной смородины, которую предварительно размять, и при постоянном помешивании варить 3 минуты.

Добавить остаток сахара и размятых ягод и варить дальше, чтобы джем начал желироваться. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Если хотят получить джем нежнейшей консистенции, косточковые плоды перед приготовлением почистить от кожуры: положить небольшими порциями на сите в почти кипящую воду, немедленно переложить в холодную воду и легко снять кожуру.

ДЖЕМ ИЗ КРЫЖОВНИКА СО СЛИВАМИ

- 500 г крыжовника
- 500 г слив
- 700 г сахара

Крыжовник и сливы хорошо промыть. У слив удалить косточки. Половину фруктов залить небольшим количеством воды и отварить под крышкой до размягчения. Приготовить пюре, добавить оставшуюся часть фруктов и при постоянном помешивании варить около 5 минут.

Затем всыпать по частям сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и при постоянном помешивании варить, пока джем не начнет желироваться.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ЖЕЛЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

- 1 кг крыжовника
- 600–700 г сахара

Крыжовник почистить, тщательно промыть, слегка размять, залить небольшим количеством воды и варить под крышкой 30 минут при периодическом помешивании. Затем отжать сок, выпарить его по частям в низкой широкой кастрюле. Когда испарится около трети объема сока, добавить сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желироваться. Образующуюся пену снять в конце варки шумовкой.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

ЖЕЛЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА СО СМОРОДИНОЙ

- 500 г крыжовника
- 500 г смородины
- 600–700 г сахара

Крыжовник и смородину почистить, промыть и слегка размять. Ягоды залить небольшим количеством воды и варить под крышкой 30 минут. Отжать сок, выпаривать, наливая небольшими порциями тонким слоем в широкую кастрюлю. После уменьшения в объеме добавить сахар и при постоянном помешивании варить, чтобы сок начал желироваться. Образующуюся пену собрать в конце варки.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

МАРМЕЛАД ИЗ КРЫЖОВНИКА

- 1 кг пюре крыжовника
- 700 г сахара

Крыжовник промыть, залить небольшим количеством воды и отварить до размягчения. Затем приготовить пюре, выпарить в кастрюле порциями не более 1,5 кг. Когда пюре загустеет, всыпать 100 г сахара и варить дальше. Через 5 минут всыпать по частям остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить, чтобы мармелад начал желироваться.

Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

МАРМЕЛАД ИЗ КРЫЖОВНИКА С МАЛИНОЙ

- 500 г крыжовника
- 500 г малины
- 600 г сахара

Крыжовник и малину перебрать, почистить и промыть. Выложить в кастрюлю, подлить немного воды и отварить до размягчения. Приготовить пюре и порциями в тонком слое выпарить около трети объема. Когда пюре загустеет, всыпать 100 г сахара и варить дальше. Через 5 минут всыпать остаток сахара так, чтобы не прерывалось кипение, и при постоянном помешивании варить, чтобы мармелад начал желироваться. Готовым горячим мармеладом заполнить нагретые банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПАСТИЛА ИЗ КРЫЖОВНИКА

Подготовленные ягоды крыжовника сварить с небольшим количеством воды и протереть. Варить, непрерывно помешивая, до образования густой массы. Выложить ее на листы, выстеленные бумагой, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной 1 см. Высушить с обеих сторон на солнце (или в духовке) на небольшом огне. Свернуть в рулет или нарезать на кусочки и разложить по банкам.

ЛИМОН

Хотя лимон очень кислый фрукт, он оказывает противоположное действие на желудок — снижает кислотность. Лимонный сок и кожура обладают антисептическим действием. Лимон богат витамином С, который укрепляет иммунную систему и действует как антиоксидант. Сок одного лимона содержит 33% суточной нормы витамина С, а 1 ст. ложка кожуры лимона — 13%.

Лимон стимулирует аппетит, способствует пищеварению, снижает уровень холестерина в крови, облегчает судороги и колики, обладает тонизирующим действием.

Лимон содержит также пектин, эфирные масла, терперин и биофлавоноиды, которые укрепляют стенки капилляров. Эфирные масла стимулируют циркуляцию лимфы в организме. Лимон также стимулирует производство энзимов и пищеварительных соков в слизистой оболочке желудка, что приводит к увеличению усвоения организмом железа и кальция.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЛИМОННЫЙ СОК

- 1 кг лимонов
- 400 г сахара

Нарезанные лимоны сложить в соковарку слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Сварить.

Готовый сок налить в горячие сухие банки, герметично укупорить, перевернуть вверх дном оставить до полного остывания.

Хранить в прохладном месте.

ЛИМОННАЯ ЦЕДРА В САХАРЕ

- цедра лимонов
- мелкий сахар

Цедру натереть на мелкой терке, смешать с мелким сахаром и разложить по маленьким банкам.

Сверху насыпать слой сахара и убрать в прохладное место.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИМОНОВ

- 400 г лимонов
- 600 г сахара
- 2,5 стакана воды

Лимоны нарезать тонкими кружочками, удалить семена, поместить в кастрюлю, добавить воду и варить до размягчения кожицы. Затем лимоны выложить и остудить.

В воду, в которой варились ломтики лимона, засыпать 400 г сахара, прокипятить, добавить еще 100 г сахара, прокипятить, остудить, залить им лимоны и оставить на сутки.

После этого лимоны переложить в банки. В сироп добавить еще 100 г сахара, прокипятить, залить лимоны и закрыть крышками.

ЛИМОННЫЙ ДЖЕМ

- 500 г лимонов
- 1,25 кг сахара
- 1,2 л воды
- 1 ч. ложка лимонной кислоты

Промытые лимоны замочить в холодной воде на 3 дня (воду менять 2 раза в день). Затем нарезать кружочками, удалить зерна, залить отмеренной порцией воды и поставить в холодное место.

На следующий день все отварить под крышкой 40 минут, затем крышку снять и варить дальше, чтобы корка полностью размягчилась, а половина жидкости испарилась (еще 1 час).

Добавить по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и при постоянном помешивании варить до тех пор, пока джем не начнет густеть. Добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ЖЕЛЕ ИЗ ЛИМОНОВ

- 10 лимонов
- 1 кг сахара
- 10 г желатина

Вымытые лимоны нарезать тонкими ломтиками, положить в эмалированную посуду, залить водой так, чтобы она только покрывала их, и варить на медленном огне 30 минут, после чего сок профильтровать через сложенную в несколько слоев марлю.

Приготовленный лимонный сок поставить на медленный огонь и уваривать до уменьшения объема в 2 раза, при этом не забывая снимать образующуюся пену.

В прокипяченный сок всыпать сахар и варить до тех пор, пока сок не начнет желироваться, после чего можно добавить растворенный в воде желатин, а затем перелить в теплые простерилизованные банки. Плотнo закрыть прокипяченными крышками и охладить при комнатной температуре.

ЛИМОНЫ В СОЛИ

- 7 лимонов
- 2 стакана крупной соли

Лимоны промыть и обсушить.

С 5 лимонов срезать верхушку и низ и разрезать пополам. Затем каждую половину на 3 части.

Аккуратно выложить лимоны слоями в банку, пересыпая слои солью. Оставшейся солью посыпать сверху.

Из оставшихся 2 лимонов выжать сок и влить в банку. Закрyть крышкой и поставить в холодильник на 2–3 недели, пока лимоны полностью не покроются сиропом.

МАРИНОВАННЫЕ ЛИМОНЫ С МОРКОВЬЮ

- 6 лимонов с толстой кожей
- 1/3 стакана крупной соли
- 1/2 л оливкового масла
- 1 морковь

Лимоны помыть, обсушить и нарезать кружочками. Семена удалить.

Положить лимоны в миску, посыпать солью. Накрыть полотенцем и оставить на 24 часа (перемешать 2–3 раза).

Затем переложить в дуршлаг, немного надавить, чтобы слить жидкость.

Разложить лимоны в банки. Можно добавить нарезанную кружочками морковь. Залить оливковым маслом, закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Маринованные лимоны используются в супах, мясных блюдах, салатах, коктейлях. Это самый эффективный способ сохранить полезные свойства лимонов.

МАЛИНА

Красные, желтые, фиолетовые или черные, сладкие и душистые ягоды малины не только ароматны — они богаты питательными веществами, витаминами, обладают лечебными свойствами. Эфирные масла растения имеют хорошо выраженные бактериостатические свойства. В ягодах малины содержатся сахара и органические кислоты.

Свежие и консервированные ягоды малины — хорошее потогонное средство при простудных заболеваниях (в сушеной малине салициловой кислоты почти в 20 раз больше, чем в свежей, и ее потогонные свойства сохраняются до 2 лет). Малина обладает мочегонными, желчегонными и противоанемическими свойствами. Она способствует укреплению стенок кровеносных сосудов и оздоровлению кишечника. Малина укрепляет иммунную систему и замедляет появление признаков старения.

Для переработки используют только свежесобранные ягоды. Если в них попадаются личинки малинного жука, ягоды погружают в 1–2%-ный раствор поваренной соли (10–20 г соли на 1 л воды). Всплывающих личинок собирают ложкой. После этого ягоды ополаскивают холодной водой и обсушивают. Если ягоды чистые и здоровые, их лучше не мыть.

МАЛИНА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Ягоды плотно уложить в банки, непрерывно встряхивая их, залить заранее приготовленным малиновым соком, накрыть крышками и пастеризовать при 80 °С:

- емкостью 0,5 л — 7–8 минут,
- емкостью 1 л — 12–14 минут.

После пастеризации банки немедленно герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

СИРОП ИЗ МАЛИНЫ

Тщательно перебранные, здоровые, зрелые (даже перезревшие) ягоды малины подавить деревянным пестиком и выдержать 1–2 часа.

Выделившийся сок отделить от мякоти, а оставшуюся пюреобразную массу положить в мешочек из ткани и прессовать вручную или отжать на прессе.

Количество выделенного сока достигает 50–55% к весу малины (или из 1 кг малины получается 500–550 мл сока). Полученному соку дать отстояться, а затем фильтровать его через ткань или марлю.

Для приготовления сиропа из сока можно использовать один из описанных выше способов. На 350 мл сока добавить 650 г сахара и 5 г винной (или лимонной) кислоты.

Готовый сироп хранить в сухом и прохладном помещении.

СОК МАЛИНОВЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

- 1 кг малины
- 150–200 мл воды

Ягоды вымыть, размять деревянным пестиком и переложить в эмалированную кастрюлю с предварительно подогретой до 60 °С водой.

Подогреть ягоды, при помешивании, до 60 °С, снять с огня, накрыть крышкой и через 15 минут отжать сок.

Профильтровать его, довести до кипения, сразу же разлить в банки и укупорить. Или пастеризовать при 85 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 15 минут,
- банки емкостью 1 л – 20 минут,
- банки емкостью 3 л – 30 минут.

Или поставить сок на огонь, нагреть до 90 °С (т. е. снять до кипения), разлить в бутылки и укупорить.

Натуральный сок малины представляет собой исключительно ценный и питательный напиток, который можно употреблять в натуральном виде или для изготовления киселей, желе, мусса, мороженого.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ

Ягоды перебрать, удаляя попавшие в них листочки и чашелистики, промыть слабой струей воды, малину аккуратно уложить в банки, слегка встряхивая их, чтобы укладка была более плотной, и дать ей стечь.

Перед заливкой ягод сиропом следует слить из банок излишнюю воду, наклонив их отверстием вниз. Малину залить 60%-ным сиропом с температурой не ниже 90 °С. Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки.

Приготовить сироп из 1 л воды и 1,5 кг сахара. Полученным количеством (1930 г) можно залить 7–8 банок емкостью 850–900 г, наполненных малиной.

Ягоды малины имеют очень нежную консистенцию и развариваются при продолжительной термообработке. Поэтому их стерилизуют 10–12 минут с момента закипания воды.

После процедуры банки охладить водой. При точном соблюдении режима стерилизации крышки банок должны быть вдавлены внутрь.

Для приготовления компота рекомендуется использовать крупные и интенсивно окрашенные ягоды с плотной мякотью. В малиновом компоте хорошо сохраняются цвет, вкусовые качества и аромат ягод.

МАЛИНОВЫЙ СБИТЕНЬ

- 2 стакана малинового сока
- 2 стакана меда
- 2 ст. ложки жидких дрожжей
- 2 л воды

Распустить мед в горячей воде. Добавить малиновый сок и кипятить 2 часа, снимая пену. Затем охладить, добавить дрожжи и оставить для брожения на 12 часов. Слить напиток в бутылку, закрыть и вынести на холод на 1 месяц. После этого разлить сбитень в бутылки, укупорить их и хранить в горизонтальном положении.

МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ СО СМОРОДИНОЙ

- 1 л сока из равного количества малины и красной или черной смородины
- 600 г сахара

Малину и смородину перебрать, ополоснуть на сите под текущей водой. Ягоды всыпать в кастрюлю, слегка размять, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения. Отжать сок и варить небольшими порциями в широкой кастрюле. Когда объем уменьшится на 1/3, добавить несколькими порциями сахар так, чтобы кипение не прерывалось. Пену собрать в конце варки шумовкой.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ

- 500 г малины
- 1 кг сахара
- 3 стакана воды
- 1 ч. ложка винной кислоты

На варенье следует брать крупные, крепкие, интенсивно окрашенные и ароматные ягоды. Малину перебрать, промыть и дать воде стечь.

Из сахара и воды приготовить сироп, уваривая его до полного растворения сахара.

Когда сироп остынет, в него добавить малину и выдержать 1 час, а затем варить варенье, не мешая, до необходимой густоты. Образующуюся пену периодически удалять шумовкой.

За 3–4 минуты до прекращения варки добавить в варенье винную кислоту.

Готовое варенье снять с огня и охладить, постоянно снимая пену с его поверхности. Варенье можно выдержать в мелкой посуде 8 часов, а затем разлить по банкам.

МАЛИНОВЫЙ ДЖЕМ СО СМОРОДИНОВЫМ ПЮРЕ

- 500 г малины
- 500 г смородинового пюре
- 800 г сахара

Малину и смородину перебрать и промыть. Переложить в кастрюлю, подлить немного воды, довести до кипения и варить под крышкой, чтобы смородина размягчилась. Приготовить пюре.

Добавить четвертую часть порции сахара и варить на сильном огне 10–15 минут. Затем всыпать по частям остаток сахара, смородиновое пюре и оставшуюся малину и при постоянном помешивании уваривать до сгущения, чтобы джем начал желироваться.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

МАЛИНОВЫЙ МАРМЕЛАД

- 1 кг малинового пюре
- 600 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 3 г лимонной кислоты
- 200 г сахарной пудры

Малину перебрать и промыть водой. Затем размять в кастрюле, подлить несколько ложек воды и разварить. Приготовить пюре. Варить в кастрюле до уменьшения в объеме до $\frac{1}{3}$.

Добавить $\frac{1}{4}$ часть сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок смешать с пятикратным количеством сахарной пудры, добавить к мармеладу, после растворения сахарной пудры порциями всыпать оставшийся сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

МАЛИНА ВЯЛЕНАЯ

- 1 кг малины
- 350 г меда
- 350 мл воды

Ягоды положить в эмалированную посуду, накрыть крышкой и выдержать 24 часа при температуре 20 °С. Слить выделившийся сок.

Приготовить сироп из меда и воды. В закипевший сироп положить ягоды, осторожно размешивая. Накрыть крышкой, нагреть содержимое до 85 °С и выдержать 5 минут. Остудить массу до 60–65 °С, снова слить сироп.

Сушить в духовке первый раз при температуре 80 °С в течение 20 минут и еще 2 раза — при температуре 65–70 °С в течение 2 минут. Досушить ягоды в сите 3–5 часов при 30 °С и выдержать в бумажных пакетах 3–4 дня.

ЖЕЛЕ ИЗ МАЛИНЫ

- 1 кг малины
- 700 г сахара
- 1 ч. ложка винной кислоты
- 5–6 г пектина

Перебранные крепкие и сочные ягоды малины тщательно вымыть, подавить пестиком и поместить в эмалированную посуду; залить таким количеством воды, которое необходимо, чтобы покрыть ягоды, и варить 2–3 минуты (до легкого размягчения).

Полученный сок процедить и дать ему отстояться. Сок уварить на половину объема и добавить в него сахар. Варку продолжать еще 5–10 минут.

Затем добавить предварительно растворенный пектин, вливая раствор тонкой струйкой, чтобы не прервать кипение желе.

Незадолго до снятия желе с огня в него добавить 1 ч. ложку винной кислоты.

Желе считается готовым, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не растекается и легко отделяется ножом, не прилипая к блюдцу.

Желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе вполне остынет.

МАЛИНА СУШЕНАЯ

Малину разложить на противне в один слой и сушить в духовке при 60–70 °С в течение 24 часов.

После высыхания обязательно осторожно перевернуть.

МАНДАРИНЫ

Мандарины особенно полезны в зимнее время как источник витаминов. В мякоти зрелых плодов мандарина содержатся сахара (до 10,5%), органические кислоты (лимонная и другие), витамин С (40–50 мг%), который сохраняется в плодах очень долго, и витамин В₁, пектиновые вещества, клетчатка, минеральные соли, гликозиды, бета-ситостерол, фитонциды, флавоноид гесперидин.

Мандариновую цедру употребляют как заменитель померанцевой корки при изготовлении различных лекарств, настоев, сиропов и экстрактов.

Мандарины могут раздражать почки и слизистую оболочку желудка и кишечника. Они не рекомендуются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.

КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНОВ

- 1 кг мандаринов
- 1 л воды
- 400 г сахара

Плоды очистить от кожуры и белых волокон, разделить на дольки. Опустить на 1 минуту в горячую (85 °С) воду, а затем в холодную. Уложить в стерилизованные банки, залить горячим сиропом и стерилизовать в кипящей воде:

- банки емкостью 0,5 л — 15 минут,
- банки емкостью 1 л — 20 минут.

Затем герметично укупорить. Хранить в прохладном месте.

МАНДАРИНОВЫЙ СИРОП

- 1,5 кг мандаринов
- 600 г сахара

Из мандаринов отжать сок и процедить (из этого количества мандаринов получится 1 л сока).

Добавить сахар и тщательно перемешать. Довести до кипения.

Заполнить сиропом подготовленные банки и герметично укупорить. Стерилизовать в течение 30 минут.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАНДАРИНОВ

- 1 кг мандаринов
- 1,5 кг сахара
- $\frac{3}{4}$ стакана воды

Отобранные вымытые мандарины опустить в воду, нагретую до температуры 80–90 °С на 5 минут. После чего остудить.

Мандарины надрезать и разделить на половинки. Опустить в горячий сироп и варить при слабом кипении до готовности.

Варенье остудить и разложить в чистые сухие банки. Герметично укупорить крышками. Хранить в темном прохладном месте.

ЦУКАТЫ ИЗ МЯКОТИ МАНДАРИНОВ

- 1 кг мандаринов

Для сиропа:

- 1,2 кг сахара
- 300 мл воды

Подготовить дольки или половинки мандаринов и залить горячим сахарным сиропом. Варить в 3 приема. В первый раз варенье варить на слабом огне 15 минут, затем отставить и выдержать 10 часов. Еще раз варить 15 минут на слабом огне и снова выдержать 10 часов. В третий раз мандарины сварить до готовности, доведя в конце кипячения до температуры 110 °С.

Плоды вместе с сиропом вылить на сито или дуршлаг, установленный на кастрюлю. Дать сиропу стечь, оставить мандарины на сите на 1,5–2 часа.

Пропитанные сиропом дольки разложить на сите в один слой и подсушить в духовке при температуре 40 °С. Обсыпать мелким сахарным песком.

После этого дольки еще раз подсушить в духовке при той же температуре.

Готовые цукаты уложить в чистые сухие банки, герметично укупорить крышками и хранить до употребления.

ЖЕЛЕ ИЗ МАНДАРИНОВ

- 1 л мандаринового сока
- 1,2 кг сахара

Свежий сок вылить в кастрюлю, нагреть до кипения, понемногу добавляя туда сахарный песок, чтобы он лучше растворялся.

После закипания и полного растворения сахара кастрюлю с соком отставить и остудить. Охлажденный сок процедить через марлю и снова кипятить до желеобразования.

Горячее желе разложить в горячие простерилизованные банки и герметично укупорить.

Выбирать мандарины нужно внимательно. Проследите за тем, чтобы кожура мандаринов была неповрежденной, без следов гнили и пятнышек. Слишком спелые мандарины долго не хранятся.

МАНДАРИНОВЫЙ ДЖЕМ

- 20 мандаринов
- 20 г пектина
- 450 г сахара

Мандарины помыть, опустить на 12 минут в кипяток и сразу почистить. Отжать сок.

Перелить сок в кастрюлю, добавить 100 мл воды на каждые 300–350 мл сока и довести до кипения.

Варить 10–15 минут, чтобы сок уварился примерно на четверть.

Пектин смешать с сахаром и добавить в сок.

Варить джем в течение 10–15 минут.

Горячий джем переложить в подготовленные банки, герметично укупорить и охладить.

МАНДАРИНЫ ВЯЛЕННЫЕ

- 1 кг мандаринов
- 400 г сахара

Мандарины помыть и обсушить. На терке снять цедру до белого цвета. Разделенные на 3–4 части плоды наколоть в нескольких местах для лучшего отделения сока. Если мандарины с зернами, их нужно удалить. Подготовленные плоды пересыпать сахарным песком и выдерживать при температуре 25 °С трое суток для отделения сока. Сок слить.

Подсушенные мандарины выложить на противень и поставить в разогретую до 85 °С духовку на 20 минут. Остудить. Затем 2 раза держать плоды в духовке, разогретой до 65 °С, 25 минут.

Подвяливать 6 часов при температуре 30 °С.

ЦУКАТЫ ИЗ МАНДАРИНОВЫХ КОРОК

- 1 кг мандариновых корок
- 1,8 кг сахара
- 400 мл воды
- 3 г лимонной кислоты

С мандаринов срезать корку, нарезать на дольки толщиной 1,5–2 см. Поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Вымачивать в течение трех суток, периодически меняя воду. Затем проварить корки 10 минут, залить сиропом и оставить на 10 часов. Добавить лимонную кислоту, варить 15 минут и выдержать еще 10 часов.

Затем варить цукаты до готовности. Слить отвар с цукатами через дуршлаг, дать обсохнуть 1,5 часа. В течение суток подсушить дольки, обмакнуть их в сахар и оставить еще на сутки. Затем переложить цукаты в сухие банки и закрыть крышками.

МОРОШКА

Ягоды морошки (мурошки, морозехи, глажевника) по форме напоминают малину, имеют в зрелом состоянии рыжеватую или ярко-желтую окраску. В ягодах морошки содержится около 85% воды, до 1% белков, до 7% сахаров (фруктоза, глюкоза, сахароза), до 20% аскорбиновой кислоты. В морошке обнаружены пектиновые вещества, клетчатка и органические кислоты (лимонная, яблочная, салициловая). Минеральные вещества представлены магнием, кальцием, железом, кремнием, фосфором, алюминием. Ягоды морошки содержат витамин С и каротин, пектиновые вещества. Морошка обладает фитонцидной активностью, противовоспалительным и противочинготным, потогонным и мочегонным действием. Из сахаров в состав ягод морошки входят глюкоза и фруктоза. Обнаружены пектин, дубильные, красящие и минеральные вещества. Эта ягода является хорошим источником витаминов, в частности витамина С. Она также нашла широкое применение при производстве плодово-ягодных вин, настоек, наливок и в консервировании. В народной медицине плоды и чашечки цветков морошки употребляются главным образом в качестве мочегонного, общеукрепляющего, противовоспалительного и витаминного средства. Морошка оказывает благоприятный эффект при диарее. Ее дают ослабленным больным с медом и сахаром.

СОК ИЗ МОРОШКИ С САХАРОМ

- 1 л сока морошки
- 500 г сахара

Промытые ягоды ошпарить кипятком, протереть через сито. Добавить сахар и перемешать.

Пастеризовать в банках (или бутылках) при температуре 85 °С:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 20 минут.

СОК ИЗ МОРОШКИ НАТУРАЛЬНЫЙ

Ягоды перебрать, промыть в проточной воде и пробланшировать. Отжать сок и профильтровать.

Затем перелить его в кастрюлю, нагреть до 85 °С.

Разлить в подготовленные банки, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать при 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л — 10 минут,
- емкостью 1 л — 15 минут,
- емкостью 3 л — 30 минут.

Банки герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

КОМПОТ ИЗ МОРОШКИ

Подготовленные ягоды уложить в банки, пересыпая сухим сахарным песком (по 100 г на поллитровую банку), и оставить в темном прохладном месте на 3–4 часа.

Затем в банки влить горячую воду, накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать по режиму, приведенному выше.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРОШКИ С ВИНОМ

- 1 кг морошки
- 1,5 сахара
- 1 стакан белого сухого вина
- 50 мл лимонного сока

Ягоды промыть, сбрызнуть лимонным соком. Дать постоять 30 минут.

Сахар залить вином, добавить морошку и варить до готовности.

Затем переложить морошку в банки.

Сироп довести до кипения и залить ягоды.

Банки герметично укупорить подготовленными крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРОШКИ

- 1 кг морошки
- 1,2 кг сахара
- 500 мл воды

Ягоды перебрать, отделить чашелистики, промыть в холодной воде, переложить на сито и дать немного обсохнуть.

Воду довести до кипения, положить сахар и приготовить сироп.

Подготовленные ягоды залить горячим сахарным сиропом и оставить на 3 часа. После чего варить до готовности.

Горячее варенье разложить в поллитровые банки, накрыть крышками и стерилизовать 15 минут.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРОШКИ С МЕДОМ

- 1 кг морошки
- 1 кг меда
- 500 мл воды

Из меда и воды сварить густой сироп, добавить ягоды и трижды довести до кипения, снимая каждый раз с огня.

Затем при слабом кипении, удаляя пену, довести варенье до полной готовности.

Дать остыть, разложить по банкам и закрыть крышками.

ПАСТИЛА ИЗ МОРОШКИ

- 1 кг пюре из морошки
- 500 г сахара

Морошку перебрать, промыть, дать стечь воде.

Пересыпать в кастрюлю и поставить в духовку. Хорошо прогретые, размягченные ягоды протереть через сито или дуршлаг и смешать с сахаром.

Варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока масса не начнет отделяться от стенок кастрюли. Выложить на противень и разровнять.

Высушить пастилу в духовке на небольшом огне.

Пастилу разрезать на кусочки и разложить в подготовленные стеклянные банки.

МОРОШКА МОЧЕНАЯ

Ягоды насыпать в стеклянную банку, залить кипяченой охлажденной водой.

Завязать горлышко марлей, хранить в холодном месте. Моченая морошка при правильном хранении (5–10 °С) может храниться до 2 лет.

Вместо воды можно использовать сок морошки.

МОРОШКА МОЧЕНАЯ ПРЯНАЯ

- 3 кг морошки

Для заливки:

- 5 л воды
- 400 г сахара, патоки или меда
- 2 ст. ложки соли
- 2 палочки корицы
- 10 бутонов гвоздики
- 8 горошков черного перца

Морошку перебрать, вымыть, положить в кастрюлю.

Для приготовления заливки в воду положить сахар, патоку или мед. Добавить соль, корицу, гвоздику и перец.

Смесь довести до кипения и остудить. Залить ягоды, поставить легкий груз. Хранить в прохладном месте.

ОБЛЕПИХА

Ее ягоды содержат большое количество биологически активных веществ. В них содержатся сахара, органические кислоты, каротиноиды, токоферолы, аскорбиновая кислота. Плоды облепихи в свежем и переработанном виде — прекрасное средство для профилактики склероза, дистрофии мышц и т. д. В облепихе содержится много ценного масла (до 2,5% в плодовой мякоти), которое широко применяется в гинекологии, при лечении ожогов, обморожений, пролежней, раковых опухолей кишечника. Оно обладает не только лечебным, но и обезболивающим действием. Листья облепихи богаче плодов витамином С и дубильными веществами. Подготовка плодов к переработке заключается в том, что их нужно перебрать, обрезать плодоножки, вымыть в холодной воде и обсушить. Все продукты из облепихи отличаются нежным и приятным ароматом ананаса. В натуральном облепиховом соке содержатся главным образом витамин С, органические кислоты, сахара, гликозиды флавоноидов и минеральные соли. Витамин С в нем хорошо сохраняется, так как в ягодах облепихи нет разрушающего его фермента (аскорбиназы). Остатки плодов после получения сока и листья — отличный компонент лечебного поливитаминного чая. Ценнейшим продуктом является облепиховое масло, богатое различными биологически активными веществами.

ОБЛЕПИХА НАТУРАЛЬНАЯ

Стерильные банки заполнить доверху подготовленными ягодами облепихи, закрыть прокипяченными крышками и поставить в прохладное место на 7–8 часов.

За это время плоды осядут. Тогда банки заполнить плодами из других банок и пастеризовать:

- емкостью 0,5 л — 10 минут,
- емкостью 1 л — 15 минут.

СОК ОБЛЕПИХИ И ТЫКВЫ

- 500 мл сока облепихи
- 2,5 л тыквенного сока

Из ягод отжать сок. Тыкву обмыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян и тоже выжать сок.

Смешать тыквенный сок с облепиховым. Смесь довести до кипения, варить 5 минут, затем разлить в стерильные банки и укупорить.

СОК ОБЛЕПИХИ НАТУРАЛЬНЫЙ

- 1 кг ягод
- 200 мл воды

Облепиху подавить деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, залить водой, подогретой до температуры 60 °С.

Через несколько часов отжать выделенный сок.

Дать ему отстояться, разлить в банки (или бутылки) до самого верха и сразу же закупорить.

Сок можно пастеризовать в банках (или бутылках) при температуре 85 °С:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 20 минут,
- емкостью 3 л – 30 минут.

В процессе хранения на поверхности сока появляется ярко-красное масло. Удалять его не следует, так как оно содержит значительное количество каротина и обладает целебными свойствами.

СОК ОБЛЕПИХИ С МЕДОМ И МЯТОЙ

- 500 мл сока облепихи
- 50 г меда
- 250 мл кипяченой воды
- 100 мл отвара мяты

Все компоненты тщательно смешать, нагреть до 80 °С, разлить по простерилизованным банкам и герметично закупорить.

Хранить в прохладном месте или в холодильнике.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ

- ягоды облепихи

Для сиропа:

- 1 л воды
- 1 кг сахара

Отобранные ягоды облепихи промыть, дать стечь воде и разложить в банки, залить горячим сиропом и стерилизовать в течение 10 минут от момента закипания.

Закатать крышками и хранить в темном прохладном месте.

СИРОП ИЗ ОБЛЕПИХИ

- 1 л сока облепихи
- 1,5 кг сахара

Чистый натуральный сок влить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, нагревать при постоянном помешивании до полного растворения сахара.

В горячем виде профильтровать через 3–4 слоя марли. Профильтрованный сок нагреть до 75 °С и разлить в сухие подогретые банки, наполняя их доверху. Банки герметично укупорить прокипяченными крышками, перевернуть вверх дном.

Накрыть плотной тканью и медленно охладить.

ЖЕЛЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ

- 1 л сока облепихи
- 800 г сахара

Желе готовят из свежего или консервированного натурального сока. Сок влить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести до кипения (до полного растворения сахара). Затем в горячем состоянии профильтровать через марлю. Сок перелить в эмалированную кастрюлю и уварить до уменьшения первоначального объема на 1/4.

Горячее желе разложить в сухие подогретые банки, герметично укупорить крышками и охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Ягоды облепихи для варенья должны быть спелыми и целыми. Желательно облепиху собирать после заморозков, поскольку такие ягоды не горчат.

Отобранные ягоды очистить от посторонних примесей, промыть в холодной воде. Бланшировать 5 минут в кипящей воде. После бланширования дать воде стечь и положить ягоды в кастрюлю с кипящим сиропом.

Сахарный сироп приготовить на воде, в которой бланшировались ягоды (на 1 кг ягод 1,5 кг сахара и 500–600 мл воды).

Варить ягоды, систематически удаляя пену. Уваренное до готовности варенье переложить в горячем состоянии в сухие подогретые банки, герметично укупорить их прокипяченными крышками.

Перевернуть вверх дном и охладить.

ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО

Для приготовления масла пригодны спелые, хорошо окрашенные плоды облепихи.

Ягоды перебрать, 2 раза промыть чуть теплой кипяченой водой и обсушить. Затем пропустить их через ручную соковыжималку.

Считается, что применение электросоковыжималки нежелательно, так как большое количество ее оборотов приводит к значительному разрушению витамина С (аскорбиновой кислоты).

Полученную массу без сока и мякоти — жом — хорошо просушить (только не на солнце), перемешивая, чтобы не появилась плесень. Соку с мякотью дать отстояться, затем отделить собравшуюся сверху бурю пастообразную массу и тоже высушить.

Сухие массу и жом разделить на 3 части. Одну их них положить в небольшую эмалированную кастрюлю и залить таким же количеством рафинированного растительного масла. Закрывать кастрюлю крышкой и поместить в другую кастрюлю с водой так, чтобы она не касалась дна, поставить на огонь. Содержимое маленькой кастрюли регулярно помешивать, а также время от времени следить за его температурой (она не должна превышать 50 °С). В таких условиях массу надо выдержать 8–10 часов.

Затем содержимое кастрюли переложить в полотняный мешочек и хорошо отжать. Полученным маслом залить вторую порцию жома и операцию повторить. Аналогично поступить и с третьей порцией жома.

Готовое масло перелить в банку или бутылку, дать ему отстояться в темном месте и через 7–8 дней несколько раз отфильтровать через 2–3 слоя марли.

Хранить масло в холодильнике. Срок хранения — около 2 лет.

ПЕРСИКИ

Зрелые плоды персика богаты сахарами, калием и микроэлементами. Плоды содержат также органические кислоты, витамины (аскорбиновую, никотиновую кислоту, каротиноиды), пектиновые вещества и эфирные масла. Благодаря содержанию большого количества в персиках калия, витаминов, микроэлементов они рекомендуются при малокровии, атеросклерозе, подагре, заболеваниях почек, печени.

Персики рекомендуются детям, ослабленным лицам, для улучшения аппетита. Они усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют улучшению переваривания жирной пищи. Персики бывают с легко- и трудноотделяющейся от мякоти косточкой.

Существующие сорта персиков можно разделить на 2 большие группы: плоды с отделяющейся косточкой и плоды с неотделяющейся косточкой. Первые имеют более нежную мякоть и легче развариваются при стерилизации. Наилучшими для консервирования являются персики с неотделяющейся косточкой, имеющие мякоть более плотной консистенции. Тем не менее при консервировании в домашних условиях предпочитают сорта персиков с отделяющейся косточкой.

СОК ИЗ ПЕРСИКОВ

- 1,7 кг персиков

Спелые фрукты вымыть в проточной воде и дать ей стечь. Плоды разрезать на половинки, удалить косточки, отпрессовать или выпаривать.

Дать соку отстояться 2–3 часа и профильтровать. Затем влить его в эмалированную кастрюлю, нагреть до 70–75 °С и вновь профильтровать.

Нагреть его до 92–95 °С и при этой температуре разлить в пропаренные банки, заполняя их доверху.

Герметично укупорить их крышками, перевернуть вверх дном, накрыть плотной тканью и медленно охладить.

СОК ПЕРСИКОВ, ЯБЛОК И ТЫКВЫ

- 700 г персиков
- 2 л яблочного сока
- 1 л тыквенного сока

Подготовленные персики (без косточек) залить небольшим количеством яблочного сока и варить 10 минут. Затем протереть сваренную массу через сито, залить оставшимся яблочным и тыквенным соком, довести до кипения, варить 5 минут.

Разлить смесь в подготовленные банки и укупорить крышками.

ПЕРСИКИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛОВИНКАМИ

Плоды сортировать по степени зрелости и окраске, очистить от плодоножек, вымыть холодной водой, разрезать по бороздке на половинки, удалить косточки и уложить в подготовленные банки.

Укладка персиков в банки должна быть плотной.

Уложенные плоды залить кипящей водой, накрыть подготовленными крышками, поставить банки в кастрюлю с подогретой до 55–60 °С водой и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 9 минут,
- емкостью 1 л — 10 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКОВ

Компот из персиков можно изготовить из очищенных от кожицы и неочищенных плодов.

Компот, приготовленный из неочищенных персиков, обладает худшими вкусовыми качествами.

При консервировании персиков с кожицей, перед тем как нарезать плоды, необходимо удалить с них пушок при помощи сухой шерстяной ткани.

Персики разрезать пополам, точно по бороздке, удалить косточки. При приготовлении компота из очищенных персиков для удаления кожицы можно применить следующие способы:

1. Снять кожицу острым ножом из нержавеющей стали. Этот способ весьма трудоемок. Кроме того, после стерилизации компот делается мутным вследствие осаждения на дне банки значительного количества мелких частиц мякоти.

2. Тепловая обработка плодов. Нарезанные половинки уложить выпуклой стороной вверх в сито и погрузить в кипяток на 3–4 минуты (завернуть их в кусочек тонкой ткани). Сразу после этого их вынуть и погрузить в холодную воду. Кожица обработанных таким способом плодов легко отделяется от мякоти. Остатки неотделившейся кожицы очистить с помощью ножа.

Полученные очищенные половинки имеют хороший внешний вид и не нуждаются в дополнительной обработке. Их следует только промыть и уложить в банки.

Очищенные половинки уложить в банки выпуклой стороной вверх. Этот способ укладки дает возможность поместить в банки большее количество плодов. Уложенные в банки плоды залить сахарным сиропом, нагретым до 85–90 °С.

Уровень заливки должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банок.

Приготовить для заливки 35%-ный или 40%-ный сахарный сироп в зависимости от зрелости плодов. Для вполне созревших персиков достаточно 35%, а для более зеленых — 40%.

На 1 л воды прибавляют соответственно 600 или 670 г сахара, получая при этом 1300–1400 мл сахарного сиропа. Этим количеством можно залить 5–6 банок емкостью 850–900 г, наполненных персиками.

С момента закипания воды в посуде компот из персиков стерилизовать в продолжение 25 минут.

Сразу после этого банки охладить до 40 °С.

При употреблении слегка перезревших персиков время стерилизации можно сократить на 20 минут.

ПАСТИЛА ИЗ ПЕРСИКОВ

Промыть спелые фрукты и удалить косточки. Сварить их с небольшим количеством воды и протереть через сито. В полученную пюреобразную массу добавить равное по весу количество меда. Вылить смесь в посуду для варки и поставить на огонь.

Варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока масса не начнет отделяться от стенок кастрюли. Выложить ее на смазанные растительным маслом противни и разровнять слоем толщиной примерно 1 см.

Высушить продукт в духовке на небольшом огне сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны.

Пастилу свернуть рулетом или разрезать на кусочки и разложить в подготовленные стеклянные банки.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ПЕРСИКОВ

- 1 кг персиков без косточек
- 1 кг сахара
- 1 стакан воды
- ¼ лимона

Персики нужно брать спелые, но не переспелые — не мягкие.

Если персики голокожие (нектарины) или малоопушенные, то их можно консервировать, не удаляя кожицу.

Если у персиков сильно ворсистая кожица, то ее желательно удалить — опустить персики в кипяток на 30 секунд, затем переложить в холодную воду. Кожицу снять. (Если персики снимались с дерева в незрелом виде, то кожица и после нагрева может не сняться. В этом случае просто срезать ее ножом.)

Персики очистить от кожицы. Каждый персик прорезать до косточки по бороздке. Удалить косточки.

В кастрюлю влить воду, всыпать сахар, довести до кипения. Положить в сироп персики и варить при небольшом кипении 15 минут. Откинуть персики на дуршлаг.

Сироп поставить на средний огонь и уварить в 2 раза. Переложить в сироп персики, довести до кипения и проварить в течение 1–2 минут.

При желании можно добавить сок четверти лимона. Разложить горячее варенье по подготовленным банкам и герметично закупорить.

ПОВИДЛО ИЗ ПЕРСИКОВ

Отобранные крепкие, вполне созревшие плоды вымыть проточной водой, удалить косточки и разрезать на дольки. Нарезанные персики поместить в подходящую посуду, добавить немного воды и варить до легкого размягчения.

Во избежание потемнения размягченные фрукты протереть в горячем виде. Полученное пюре смешать с сахаром (на 1 кг пюре 700–800 г сахара) и уварить, постоянно помешивая, на сильном огне до необходимой густоты.

За несколько минут до прекращения варки добавить винную кислоту (на 1 кг повидла 1 ч. ложка кислоты). Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде. Когда оно остынет, банки закрыть и хранить в сухом, прохладном и проветриваемом месте.

ПЕРСИКОВЫЙ ДЖЕМ

- 1 кг очищенных персиков
- 700 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 3 г лимонной кислоты

Промытые персики положить на дуршлаг в кипящую воду и почистить. Разрезать на половинки, вынуть косточки, разрезать кусочки и положить в слабый раствор лимонной кислоты (5 г на 1 л воды), чтобы не потемнели. Персиковый джем варить порциями не более 1,5 кг. Около 60% персиков, предназначенных для одной порции, вынуть из раствора, уложить в мелкую широкую кастрюлю, подлить несколько ложек воды и при постоянном помешивании варить 3 минуты.

Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с пятикратным количеством сахарной пудры и варить дальше. Через 5–10 минут всыпать по частям оставшийся сахар и оставшиеся персики так, чтобы не прерывать кипения.

После растворения сахара добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды, и интенсивно варить, чтобы джем начал желироваться.

Кипящим джемом заполнить стерилизованные банки, быстро закрыть подготовленными крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПЕРСИКОВЫЙ МАРМЕЛАД

- 1 кг персикового пюре
- 650 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 2 г лимонной кислоты
- 200 г сахарной пудры

Персики хорошо промыть, разрезать пополам, удалить косточки, подлить немного воды и разварить. Приготовить пюре и порциями не более 1,5 кг персиковой массы варить мармелад в широкой кастрюле. Через 15 минут варки, когда объем уменьшится на $\frac{1}{3}$, добавить $\frac{1}{4}$ порции сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок, смешанный с пятикратным количеством сахарной пудры, добавить к мармеладу.

После растворения сахарной пудры всыпать порциями оставшийся сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Как только мармелад загустеет, заполнить им банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПЕРСИКИ СУШЕНЫЕ

Персики помыть, нарезать на половинки, удалить косточки. Нагреть духовку до 65°C .

На противень положить бумагу для выпечки. Выложить персики. Поставить в духовку на 30 минут.

Персики необходимо помешивать каждые 10 минут. Выключить духовку и дать персикам постоять около 1 часа.

Снова разогреть духовку и поставить в нее персики. Повторять данную процедуру до тех пор, пока персики не высохнут.

Разложить их по стеклянным банкам или бумажным коробочкам.

Хранить в сухом месте.

ПЕРСИКИ В ВИНЕ

- 1,5 кг персиков
- 500 г сахарного песка
- 300 мл воды
- 150 мл белого вина
- 1 ст. ложка лимонного сока
- гвоздика
- молотая корица
- молотый имбирь

Персики помыть, положить на 2 минуты в кипящую воду, вынуть и оставить обсохнуть.

Затем почистить их и в каждый вдавить гвоздику. Воду вскипятить с сахаром, добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы, $\frac{1}{4}$ ч. ложки имбиря и персики, варить 10 минут и оставить охлаждаться.

Через несколько часов сахарный раствор слить, добавить вино, лимонный сок, довести до кипения и варить почти до готовности.

Персики переложить в подогретые банки, отвар довести до кипения и кипящим залить персики.

Закрывать стерилизованными крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

После промораживания рябина становится вполне съедобной. В ягодах содержится относительно много В-каротина (зрелые ягоды содержат его больше, чем некоторые сорта моркови и облепихи) и витамина С, а также сахаров (помимо фруктозы, глюкозы и сахарозы, в плодах обнаружен сорбит, который является заменителем сахара) и органических кислот (они представлены в основном яблочной).

Пектиновых веществ в рябине немного. Ягоды снижают ломкость капилляров, благоприятно сказываются на жировом обмене, обладают противовоспалительными и желчегонными свойствами, способны сдерживать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, стимулируют кроветворение.

Для переработки собирают хорошо вызревшие ягоды, когда в них больше всего витаминов. Лучше делать это после первых заморозков: после них рябина становится менее горькой.

СОК РЯБИНОВЫЙ С МЕДОМ

- 1 кг рябины
- 200 г меда

Зрелые ягоды перебрать, вымыть, высушить, положить в полиэтиленовые пакеты и выдержать в морозильнике несколько суток для удаления горечи.

Затем ягоды разморозить, измельчить и отжать сок вручную при помощи марлевого мешочка (или на прессе).

Сок подогреть, растворить в нем мед и довести до кипения.

Разлить сок в горячем виде в банки, укупорить их и выдержать под одеялом до остывания.

После получения сока остается много выжимок, которые можно использовать для приготовления варенья.

РЯБИНОВЫЙ КОМПОТ С ЯБЛОКАМИ

- 1 кг зрелой рябины
- 1 кг очищенных яблок
- лимонная кислота

Для заливки:

- 400 мл воды
- 400 г сахара

Рябину почистить, промыть, обварить в кипящей воде, охладить в холодной воде и оставить обсохнуть.

Горячей заливкой, залить рябину и оставить на 24 часа.

На следующий день яблоки промыть, почистить, удалить сердцевину и разрезать на 8 частей.

Очищенные яблоки уложить в подкисленную воду (5 г лимонной кислоты на 1 л воды), чтобы они не потемнели на воздухе.

Затем их варить в воде с добавлением лимонной кислоты (10 г на 1 л воды) в течение 3–5 минут.

Разложить яблоки слоями вперемежку с рябиной по банкам. Заливку довести до кипения и залить фрукты.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 25 минут,
- банки емкостью 1 л – 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

ВАРЕНЬЕ РЯБИНОВОЕ НА МЕДУ

- 1 кг мороженой рябины
- 500 г меда
- 500 мл воды

Мороженые ягоды оттаять. Мед переложить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Положить рябину и варить до готовности.

Горячее варенье разложить по банкам и укупорить.

Если варенье уже переварено и может засахариться, то этого можно легко избежать, добавив в него 1–2 г лимонной кислоты на 1 кг.

РЯБИНОВОЕ ЖЕЛЕ С ЯБЛОКАМИ

- 1 л сока из рябины и яблок
- 600–700 г сахарного песка

Яблоки хорошо промыть, разрезать на мелкие кусочки. Рябину промыть, залить водой, добавить яблоки.

Фрукты отварить под крышкой до размягчения. Затем отжать сок и профильтровать.

Очищенный сок варить небольшими порциями в широкой кастрюле, чтобы испарилось около $\frac{1}{3}$ объема сока. По частям добавлять сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желироваться.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

РЯБИНА С САХАРОМ

- 1 кг рябины
- 1 кг сахар
- вода
- соль

Хорошо созревшие плоды или после первых заморозков очистить от плодоножек и хорошо промыть.

Для уменьшения горечи бланшировать 3–5 минут в кипящем 3%-ном растворе поваренной соли.

Плоды, тронутые морозом, бланшировать не более 2 минут.

После бланшировки тщательно промыть в холодной воде и протереть через сито или дуршлаг. Полученное пюре смешать с сахаром в пропорции 1:1, переложить в чистые стеклянные банки и пастеризовать в воде при температуре 95 °С в полулитровых банках 20 минут.

Герметично укупорить крышками. Хранить при комнатной температуре.

МАРИНОВАННАЯ РЯБИНА

- рябина

Для заливки:

- 1 л воды
- 300 г сахара
- 100 мл яблочного уксуса
- соль

Спелые гроздья рябины срезать ножницами, оставляя на них по одному листику.

Собранную рябину целиком опустить на 3 минуты в кипящую воду, затем сразу же уложить в трехлитровые простерилизованные стеклянные банки, залить кипящей заливкой и закатать крышками.

Банки заполнять гроздьями полностью, укладывая их плотно, но не утрамбовывая, чтобы не повредить.

РЯБИНА СУШЕНАЯ

Ягоды тщательно вымыть, дать стечь воде и разложить на ситах слоем 2 см. Начинать сушить в духовке при температуре 40–45 °С, досушивать при 60 °С.

Ягоды высыхают за 2–3 часа. При сжимании в кулаке высушенные ягоды не должны выделять сок.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ

Черноплодная рябина содержит витамин С (немного), В-каротин, много антоцианов, флавоноидов и органических кислот. Ягоды и натуральный сок аронии используют как лечебное и профилактическое средство при гипертонической болезни и атеросклерозе. С профилактической целью рекомендуется употреблять свежие или замороженные плоды, или продукты их переработки, причем лучше всего в комплексе с плодами шиповника или поздними сортами смородины, богатыми витамином С. В процессе переработки терпкость пропадает.

СОК ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Тщательно промытые ягоды измельчить, добавить воду и нагреть в течение 10–15 минут до температуры 60–70 °С. Теплую мезгу отпрессовать. Полученный сок процедить через марлю, сложенную в 2–3 слоя. Сок нагреть до 75–78 °С и снова профильтровать. Довести сок до кипения, кипятить 2–4 минуты и сразу разлить в подготовленные прогретые банки. Накрывать их прокипяченными крышками и пастеризовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 25 минут,
- емкостью 3 л – 30 минут.

После пастеризации немедленно укупорить банки, перевернуть их вверх дном и охладить.

Если сок готовят в соковарке, его не пастеризуют, а разливают в горячем виде в банки и сразу укупоривают их.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ НА ПЛОДОВО-ЯГОДНОМ СОКЕ

Ягоды рябины отделить от щитков, вымыть и замочить на 2–3 суток, периодически меняя воду. Подготовленные ягоды уложить в банки и залить кипящим соком из красной, черной смородины (или яблочным). Стерилизовать банки в кипящей воде:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 25 минут,
- емкостью 3 л — 45–50 минут.

Компот из черноплодной рябины можно готовить способом горячего разлива.

Ягоды, уложенные в банки, залить кипящей водой и оставить на 5 минут. Так проделать еще 1–2 раза. Затем залить кипящей заливкой по края горлышка и укупорить крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

СЛИВА

В плодах содержатся сахара (в равных количествах глюкоза и сахароза, меньше фруктозы), органические кислоты (в основном яблочная и лимонная, в небольших количествах щавелевая, янтарная и хинная), витамины группы В и каротин. В больших пределах в сливе колеблется количество дубильных и красящих веществ. Свежие сливы, сливовые компоты и кисели полезны при атеросклерозе, болезнях почек, ревматизме и подагре, как легкое слабительное средство.

Для приготовления компотов пригодны сорта с мясистой мякотью и небольшой косточкой. Отбирают плоды одинаковой величины и окраски, одной съемной степени зрелости. Для соков можно использовать плоды различных сортов в потребительской зрелости. Замораживать лучше всего «венгерку» в той же степени зрелости. В диетическом питании сливы чаще используют сушеными.

Для консервирования используют как красные, так и желтые сорта мирабели. Рекомендуется отбирать ярко- и интенсивно окрашенные плоды с твердой мякотью, полностью созревшие, но не перезрелые, так как последние при стерилизации развариваются.

Сливы сортируют по размерам, цвету и степени зрелости, удаляя одновременно плодоножки. Перезрелые плоды более сладкие и обладают лучшим ароматом, однако они содержат меньше пектина, хуже желируются и при варке легко развариваются.

СЛИВЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ЦЕЛЬНЫЕ

Не вполне спелые, плотные сливы очистить от плодоножек, удалить поврежденные, червивые и перезрелые.

Отобранное сырье тщательно вымыть в холодной воде, поместить в дуршлаг и бланшировать путем погружения на 2–4 секунды в кастрюлю с кипящей водой, после чего сливы немедленно переложить в холодную воду на 1–2 минуты.

Бланшировка и быстрое охлаждение способствуют образованию сетки на коже плодов.

Такая сетка предупреждает появление трещин на сливах при стерилизации.

Пробланшированное сырье уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой, накрыть крышками и затем стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 7–9 минут,
- емкостью 1 л – 9–10 минут,
- емкостью 3 л – 20 минут.

После стерилизации банки укупорить и охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ СИНИХ СЛИВ

- 700 г слив
- 1 кг сахара
- 500 мл воды
- 1 ч. ложка винной кислоты
- 4–5 листиков пеларгонии

Сливы вымыть, а затем удалить косточки заостренной деревянной палочкой, стараясь не повредить мякоть. Варенье высокого качества получается из очищенных от кожицы слив.

Чтобы легче отделить ее, сливы сначала погрузить на 3–4 минуты в кипяток, а затем в холодную воду. При этом кожица растрескивается и легко снимается острым ножом.

Очищенные от кожицы сливы сразу же погрузить в холодную воду или в 0,5%-ный раствор винной кислоты, чтобы они не потемнели. Дать воде стечь и поместить сливы в предварительно приготовленный сахарный сироп, полученный из сахара и воды.

Варенье готовить на сильном огне. Во время варки образующуюся пену удалить шумовкой. За 3–4 минуты до снятия варенья с огня добавить в него винную кислоту, растворенную в теплой воде.

Чтобы придать варенью приятный аромат, в него можно добавить пеларгонию, перевязанную ниткой. Иногда для придания аромата используют эссенции, например, ванильную. Их добавляют в варенье после того как оно снято с огня.

Варенье приобретает оригинальный вкус, если в каждую сливу перед началом варки вложить по четвертинке ядра ореха или миндаля.

Кроме описанного способа, варенье из синих слив можно приготовить, засыпав 800 г очищенных от кожицы слив 1 кг сахара и залив их 200 мл воды. Готовят варенье так же, как и при использовании готового сиропа.

КОМПОТ ИЗ СЛИВ С МЕДОМ

- 3 кг слив
- 1,5 л воды
- 1 кг меда

Крепкие спелые сливы промыть, освободить от плодоножек и положить в кастрюлю. Прокипятить воду с медом. Сливы залить кипящим сиропом и оставить на 1 сутки. Затем сироп слить, еще раз прокипятить и залить горячим в подготовленные банки, заполненные сливами. Банки поставить в кастрюлю с горячей водой.

Стерилизовать 5 минут, считая с момента закипания воды, после чего укупорить, перевернуть банки вверх дном и дать остыть.

КОМПОТ ИЗ СИНИХ СЛИВ

Для приготовления компота рекомендуется брать полностью созревшие, но не перезревшие плоды с твердой и мясистой мякотью.

Перебранные и отсортированные сливы тщательно вымыть холодной водой, аккуратно разрезать на половинки (вдоль или поперек плода) и удалить косточки.

Подготовленные таким образом половинки плотно уложить в банки.

Уложенные в банки сливы залить горячим сахарным сиропом (85–90 °С). Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки.

Для заливки полностью созревших синих слив приготовить 30%-ный сироп. Для этой цели на 1 л воды добавить 430 г сахара.

Полученным количеством сиропа (1260 мл) можно залить 4 банки. Компот из синих слив стерилизуют в продолжение 20 минут с момента закипания воды в посуде.

После стерилизации банки охладить холодной водой.

СЛИВЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Зрелые сладкие плоды разрезать на половинки и удалить косточки.

Сливы положить в кастрюлю, добавить ½ стакана воды и подогреть на слабом огне, пока они не пустят сок.

Затем разложить плоды в банки, залить соком и пастеризовать при 85 °С:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут.

СЛИВЫ В СОКЕ СВЕКЛЫ

- 700 г слив
- 500 мл свекольного сока
- 1 г аскорбиновой кислоты

Плоды разрезать на две половинки поперек и освободить от косточек.

Удаленные косточки залить холодной водой, нагреть до кипения и кипятить 20 минут.

Затем отвар процедить, добавить аскорбиновую кислоту и свекольный сок. Смесь довести до кипения, опустить в нее подготовленные сливы и прокипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки, укупорить их, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить консервы можно при комнатной температуре.

ЗАГОТОВКА ИЗ СЛИВ С КОРИЦЕЙ ДЛЯ ПИРОГОВ

- 5 кг слив
- 2 ст. ложки уксуса
- 1 ч. ложка корицы
- сок 1 лимона

Сливы мелко нарезать и уварить с уксусом при непрерывном помешивании до густой массы. Добавить корицу и лимонный сок. Горячую массу разложить в банки и укупорить.

ПОВИДЛО ИЗ СЛИВ БЕЗ САХАРА

- 1,2 кг свежих слив
- 200 мл воды

Спелые сладкие сливы рассортировать, удалить поврежденные и червивые, вымыть и дать стечь воде. Плоды разрезать на половинки, вырезать поврежденные места, поместить в таз, влить воду и варить на умеренном огне при постоянном помешивании до готовности.

Расфасовывать повидло следует горячим в сухие и подогретые банки. Банки наполнить на 2 см ниже верха горлышка, немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ПОВИДЛО ИЗ СЛИВ С САХАРОМ

- 1,2 кг слив
- 450–500 г сахара

Сливовое пюре делать таким же способом, как и при приготовлении повидла из слив без сахара: плоды вымыть, удалить косточки, мякоть проварить с небольшим количеством воды и протереть.

На 1 кг сливового пюре, получаемого примерно из 1,2 кг слив, добавить сахар и уварить пюре, постоянно помешивая, до тех пор, пока лопатка не начнет оставлять на дне посуды исчезающую дорожку.

Готовое повидло расфасовать в сухие банки в горячем виде и охладить. На поверхность положить кружок, вырезанный из пергаментной бумаги. Банку покрыть чистой сухой бумагой и обвязать шпагатом.

Повидло хранить в сухом, прохладном и хорошо проветриваемом помещении.

Для улучшения внешнего вида повидла на 1 кг сливового пюре рекомендуется добавить 250–300 г яблочного.

Яблочное пюре придает готовому повидлу глянец и укрепляет его консистенцию, не меняя вкус и запах.

Для аромата к концу варки в повидло можно добавить корицу, гвоздику.

МАРМЕЛАД СЛИВОВЫЙ

Сладкую сливу вымыть, удалить косточки и в течение 15–20 минут разваривать в небольшом количестве воды. Горячую массу протереть через сито или дуршлаг, кожицу удалить.

Пюре уварить до готовности и разложить по банкам.

Чтобы на поверхности мармелада не образовалась плесень, сверху банку накрыть пергаментом, смоченным в спирте. Банки герметично укупорить и хранить в сухом и холодном месте.

ДЖЕМ ИЗ СЛИВ

- 1,3 кг очищенных от косточек слив
- 1 кг сахара
- 250 г сахара
- 200 мл воды
- 1–2 ч. ложки винной кислоты
- 5–6 г пектина

Сливы предварительно вымыть, разрезать вдоль на половинки и вынуть косточки.

Джем высокого качества получается из слив, очищенных от кожицы. Для удаления кожицы плоды погрузить на 2–3 минуты в кипящую воду и сразу затем обдать холодной водой. После полной обработки кожица лопается и затем легко снимается острым ножом.

Джем из слив с кожицей готовят следующим способом. Сливы засыпать сахаром. Всю порцию слив поместить в посуду, предназначенную для варки, добавляя одновременно 250 г сахара и 200 мл воды.

Варка слив продолжается 30–35 минут (до размягчения кожицы). Затем положить оставшийся сахар и все количество предварительно растворенного пектина и продолжать варить джем до необходимой густоты.

За несколько минут до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Готовность джема определяют одним из способов, описанных в общей части раздела.

Готовый джем слегка охладить и затем расфасовать в банки.

На джем идут зрелые, но не перезрелые, хорошо окрашенные плоды с твердой мякотью и легко отделяющейся косточкой.

ПЮРЕ ИЗ СЛИВ

Для пюре сливы должны быть вполне созревшими и довольно сладкими.

Плоды хорошо промыть, разрезать на половинки и подогреть в небольшом количестве воды так, чтобы они не подгорали.

Можно сливы поварить на пару, пока они немного не размягчатся, после чего протереть сквозь волосяное сито или пропустить через мясорубку.

Готовое пюре разлить в бутылки или банки и стерилизовать в течение 10 минут.

Можно также его подогреть, довести до кипения и сразу доверху разлить в бутылки, укупорить пробками и оставить на деревянной подставке вверх дном до полного остывания.

СЛИВЫ СУШЕНЫЕ

Перебранные и отсортированные плоды порциями опустить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем охладить в холодной.

Бланширование ускоряет процесс сушки и разрушает ферменты. При этом растворяется восковой налет на поверхности плодов.

Чтобы ускорить этот процесс, в кипящую воду можно добавить питьевую соду (10–15 г на 1 л воды). В этом случае время бланширования сократить до 5–20 секунд. Плоды с нежной кожицей бланшировать в горячей воде при температуре до 90–95 °С, а с плотной и толстой — в растворе соды.

Охлажденные плоды разложить на противень в один слой и сушить в 3 приема. Первый этап — 3–4 часа при температуре 40–45 °С, чтобы слива подсохла, а кожица сморщилась.

Затем сушку прервать и выдержать сито 4–6 часов при температуре 18–22 °С. После этого в течение 4–5 часов сушить при более высокой температуре — 55–60 °С.

Снова прервать сушку. Досушивать сливы в течение 12–16 часов при температуре 75–80 °С.

Высушенная слива темноокрашенных сортов имеет черный, с синеватым оттенком, цвет, а светлоокрашенных — бурый, с коричневым оттенком.

«СЫР» ИЗ СЛИВ

Сливы промыть в холодной воде и дать им обсохнуть. Переложить плоды в глиняный горшок и испечь в духовке. Затем слить выделившийся сок и варить сливы на небольшом огне, непрерывно перемешивая.

Готовый «сыр» разлить в подготовленные банки и укупорить.

СЛИВА, ЗАМОРОЖЕННАЯ РОССЫПЬЮ

Лучшей для замораживания считается «венгерка» поздних сроков созревания. Хорошо созревшую сливу уложить на поднос и заморозить.

Готовый продукт переложить в полиэтиленовые мешочки и сразу поместить в морозильную камеру.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ

В зависимости от сорта ягоды смородины имеют разнообразную окраску: от белой до темно-вишневой.

По содержанию витамина С красная смородина значительно уступает черной. В ягодах красной смородины содержатся также витамины В₁, В₂, РР, В-каротин, сахара, органические кислоты и минеральные соли. Красная смородина обладает потогонными свойствами, выводит из организма мочекислые соли, стимулирует деятельность кишечника. Она имеет большое значение для предупреждения тромбоза сосудов — в частности, для профилактики инфаркта миокарда и некоторых видов раковых опухолей. Свежие ягоды и продукты их переработки улучшают аппетит, повышают усвояемость белков животного происхождения.

Красная смородина является прекрасным сырьем для производства сока, который обладает освежающим и общеукрепляющим свойствами, а в жаркую погоду хорошо утоляет жажду.

СОК КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

- 800 г красной смородины
- 800 мл воды
- сахар

Подавить ягоды деревянной ложкой или пестиком, залить небольшим количеством воды и вскипятить.

Дать мезге остыть и выжать сок через салфетку. Выжатые ягоды также залить водой, вскипятить, выжать через салфетку и соединить с соком первого отжима.

Процедить, не размешивая, через чистую салфетку, добавить сахар по вкусу и перемешать.

Консервировать можно любым из двух способов, указанных в предыдущем рецепте.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ

Отсортированные и промытые ягоды или кисти с ягодами опустить на 3–5 минут в кипящую воду, остудить в холодной, дать ей стечь и плотно уложить в подготовленные банки. Залить кипятком и стерилизовать в кипящей воде:

- банки емкостью 0,5 л — 8–9 минут,
- банки емкостью 1 л — 10 минут.

СОК ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ С МЕДОМ

- 2,5 кг красной смородины
- 2,5 кг меда
- 50 г лимонной кислоты
- 1,5 л воды

Спелые очищенные ягоды положить в глубокую фарфоровую или керамическую посуду, добавить лимонную кислоту, залить водой, накрыть крышкой и оставить на 1 сутки.

За это время несколько раз перемешать деревянной ложкой. Через сутки профильтровать массу через мокрую плотную салфетку. Ягоды не давить. Таким способом получается около 2,5 л чистого сока.

В него добавить мед, хорошо размешать, довести до кипения, но не варить. Сразу же разлить сок в бутылки, предварительно ошпарив их кипятком, укупорить и поставить на холод.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

- 300 г смородины
- 1 кг сахара
- 1 л воды
- 1 ч. ложка винной кислоты

Для варенья рекомендуется употреблять вполне созревшую красную смородину. Ягоды отделить от гребней и перебрать. Приготовить сироп из сахара и воды и довести его до кипения.

В сироп засыпать ягоды и варить 10 минут. Затем варенье снять с огня, охладить и снова варить до сгущения сиропа. За 3–4 минуты до окончания варки в варенье добавить винную кислоту.

Готовое варенье выдержать 6–7 часов в мелкой посуде, а затем разлить в сухие и чистые банки.

Другой способ варки состоит в том, что ягоды смородины засыпать 1 кг сахара, а затем варить сначала на слабом, а впоследствии на сильном огне.

СМОРОДИНОВЫЙ СИРОП

- 1 мл сока смородины
- 1,5 кг сахара
- 3 г лимонной кислоты

Промытую смородину размять, залить водой (на 1 кг смородины $\frac{3}{4}$ л воды) и оставить на 12 часов. Затем смесь процедить. Чистый сок смешать с сахаром и лимонной кислотой.

Разлить по чистым сухим банкам. Затем закрыть крышками и убрать в прохладное место.

ДЖЕМ ИЗ СМОРОДИНЫ С ЧЕРЕШНЕЙ

- 1 кг красной смородины
- 1 кг черешни
- 1,15 кг сахара
- 100 мл воды

Смородину перебрать, промыть, положить в кастрюлю и разварить при постоянном помешивании до мягкости. Затем процедить сок.

Черешню промыть, удалить косточки, уложить в кастрюлю, подлить 100 мл воды, добавить 300 г сахара и варить в течение 15 минут.

Затем добавить оставшийся сахар, смородиновый сок и варить, чтобы джем начал желироваться.

Кипящим джемом заполнить простерилизованные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Смородину вымыть, залить водой и варить 15 минут. Сок процедить и варить еще 10 минут. Затем в него добавить сахар (600 г сахара на 1 л сока) и продолжать варку до густоты желе.

Вследствие высокого содержания пектина в смородине при приготовлении желе нет необходимости в его добавлении. К концу варки в желе добавить 1 ч. ложку винной кислоты.

Желе разлить в банки в горячем виде и после остывания укупорить.

СМОРОДИНОВЫЙ КОМПОТ

- 1 кг свежей красной смородины

Для заливки:

- 1 л воды
- 850 г сахара

Смородину промыть, рассыпать по банкам и встряхнуть, чтобы вошло как можно больше ягод. Смородину залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

МАРМЕЛАД ИЗ СМОРОДИНЫ

- 1 кг смородинового пюре
- 700 г сахара

Смородину положить в кастрюлю, подлить немного воды и разварить. Приготовить пюре, выпарить в кастрюле, чтобы объем уменьшился на $\frac{1}{3}$, и всыпать сахар так, чтобы кипение не прерывалось.

Кипящим мармеладом заполнить стерилизованные банки и закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ДЖЕМ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ В СКОРОВАРКЕ

- 500 г красной смородины
- 1 л воды
- 1 кг сахара
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки винной кислоты

В кастрюле приготовить сахарный сироп из воды и сахара в течение 10–15 минут. Всыпать смородину, влить винную кислоту. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне. Горячий джем расфасовать в простерилизованные банки и укупорить.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Она ценится не только за вкус, но и за высокую пищевую ценность. В ягодах содержится много витамина С, витамины В₁, В₂, РР, Е, β-каротин, много флавоноидов. Черная смородина — хороший источник пектиновых веществ, в ней много калия, кальция, магния, железа, фосфора и меди. Из органических кислот преобладают лимонная и яблочная.

В ягодах содержится мало окислительных ферментов, поэтому витамин С хорошо сохраняется в процессе переработки. Сочетание большого количества витаминов С и Р придает черной смородине свойства, которые позволяют использовать ее в профилактике и лечении атеросклероза. Она способна возбуждать аппетит, стимулировать желчевыделение, угнетать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, улучшать кроветворение. Ягоды черной смородины применяются для лечения целого ряда болезней — подагры, ревматизма, гипертонии и пр.

СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

- 1 кг черной смородины
- 500 мл воды

Хорошо отсортированные и промытые ягоды сначала кипятить 5 минут, добавив воду. Сок отжать дважды.

После первого отжима мезгу перемешать, добавив 250 мл горячей кипяченой воды на 1 кг отжатой мезги. Если в мезге и после этого остается много сока, можно отжать и в третий раз, добавив воду в той же пропорции.

После этого слить весь сок вместе, прогреть до кипения и разлить в нагретые банки (или бутылки). Простерилизовать 25–30 минут и закупорить.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА НАТУРАЛЬНАЯ

Отобрать крупные ягоды, вымыть и заполнить ими банки по плечики. Наполненные банки залить кипящей водой и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 20 минут.

Можно также ее пастеризовать при 90 °С — соответственно 20 и 25 минут. Такую смородину используют зимой для приготовления компотов и киселей.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ (ИЛИ В ЯБЛОЧНОМ)

- 1 кг черной смородины
- 700–800 мл черносмородинового (или яблочного, или малинового) сока

Подготовленные ягоды уложить в банки по плечики и залить свежеприготовленным черносмородиновым или яблочным (малиновым) соком, поставить на огонь, накрыть крышкой и, помешивая, при температуре 85 °С выдержать 5 минут. Затем заполнить горячие стерилизованные банки под самую крышку и укупорить.

Можно также заполнить банки до плечиков ягодами, залить черносмородиновым или малиновым соком, или соком из яблок летних сортов и прикрыть крышками. Затем поставить банки в кастрюлю с холодной водой, довести до 80 °С и выдержать:

- емкостью 0,5 л — 10 минут,
- емкостью 1 л — 14 минут.

Затем банки вынуть, укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА В СОКЕ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

- 1 кг черной смородины
- 200 мл сока красной смородины

Черную смородину перебрать, вымыть, уложить в эмалированную кастрюлю, залить соком красной смородины, довести до кипения и кипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

ЖЕЛЕ ИЗ СЫРОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

- 1 кг смородины
- 1,5 кг сахара

Из смородины приготовить желе, добавить сахар и перемешать, чтобы сахар растворился.

Заполнить стерилизованные банки, закрыть крышками и убрать в прохладное темное место.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

- 1 кг черной смородины
- 1 кг сахарного песка
- 350 мл воды

Ягоды перебрать, удалить веточки. Положить смородину в таз и залить холодной водой. Удалить всплывающий мусор. При необходимости слить воду и промыть ягоды еще раз. Откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.

Положить смородину в таз для варенья или в широкую кастрюлю, засыпать сахаром, аккуратно перемешать и оставить ягоды с сахаром на ночь, прикрыв таз марлей или полотенцем.

Поставить таз со смородиной на огонь, влить воду и, помешивая, довести до кипения. Убавить огонь и снять пену, собирая ее от краев в центр.

Варить при легком кипении на медленном огне 50–60 минут до загустения. Проверить готовность можно так: капнуть из ложки на перевернутое блюдце, если капля «стоит», варенье готово.

Снять таз с огня и остудить варенье. Разложить по чистым, сухим банкам. Накрыть крышками и хранить при комнатной температуре.

Во время приготовления обязательно тщательно снимать пену. Пенки от смородинового варенья быстро желируются, превращаясь в десерт.

ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

- 1 кг черной смородины
- 100 мл воды

Ягоды перебрать и вымыть, опустить в кипящую воду и распарить под крышкой 2–3 минуты. В горячем виде протереть их через сито. Пюре поставить на слабый огонь, довести до кипения, после чего сразу разлить в горячие банки и укутать.

СИРОП ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

- 1 кг черной смородины
- 2 кг сахара
- 4 г винной или лимонной кислоты

Ввиду высокого содержания пектина в ягодах черной смородины, для предохранения сиропа от желирования его готовят следующим способом. Ягоды отделить от гребней, промыть проточной водой, раздавить пестиком и выдержать 1–2 дня. В течение этого времени начинается слабое брожение сока, вызывающее разрушение пектина при одновременном улучшении вкуса и цвета сока.

Сок процедить через марлю или сито, смешать с сахаром и варить в продолжение 10–12 минут в эмалированной посуде (луженую посуду не следует употреблять, так как в ней меняется цвет сиропа). Образующуюся пену удалять шумовкой. За несколько минут до снятия сиропа с огня в него добавить винную (или лимонную кислоту). Горячий сироп процедить через марлю, охладить и разлить в сухие бутылки из темного стекла.

Готовый сироп хранить в сухом и прохладном помещении.

СМОРОДИНА ЗАМОРОЖЕННАЯ

Отобрать крупные и неповрежденные ягоды, вымыть их и обсушить, положить в формочки или на подносы и заморозить.

Замороженные ягоды пересыпать в полиэтиленовые пакеты из тонкой пищевой пленки, запаять их и убрать на хранение в морозильник.

ЧЕРЕШНЯ

Плоды черешни созревают раньше других культур, а потому употребляются в основном в свежем виде. Вместе с тем черешня — прекрасное сырье для консервирования. Из ягод крупноплодных сортов получают ценные сухофрукты. В черешне содержится много сахаров, небольшое количество витаминов А, С и группы В, минеральные вещества.

Благодаря значительному содержанию железа и других микроэлементов плоды черешни применяются при малокровии.

Используют их и как нежное слабительное средство, особенно эффективное при привычных запорах, связанных с недостаточной двигательной активностью кишечника.

СОК ЧЕРЕШНИ НАТУРАЛЬНЫЙ

Зрелые ягоды вымыть, размять вручную или с помощью дробилки (ее валики ломают около 20% косточек).

Получившейся кашеобразной массе дать постоять 4–5 часов, чтобы ароматические вещества косточек и красящие вещества из кожицы перешли в мезгу, затем прессовать плоды вручную или с помощью домашнего пакетного пресса.

Выделившийся сок профильтровать через сетку, покрытую шерстяной тканью, и расфасовать в банки, не доливая до края горлышка 6–7 см.

Стерилизовать 10 минут с момента закипания воды, герметично укупорить банки и охладить.

Можно консервировать и другим способом: довести сок до кипения в эмалированной кастрюле, горячим разлить в банки, герметично их укупорить и перевернуть вверх дном. Сок хранить в темном прохладном месте.

ЧЕРЕШНЯ НАТУРАЛЬНАЯ

Ягоды отсортировать по степени зрелости, очистить от плодоножек.

Подготовленное сырье вымыть, дать стечь воде, плотно уложить в банки, залить кипящей водой, накрыть подготовленными крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 12 минут.

После стерилизации банки укупорить, проверить герметичность и охладить. В связи с недостаточным содержанием естественной кислоты в черешне рекомендуется добавлять лимонную кислоту (из расчета 0,5 г на банку емкостью 0,5 л).

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Для приготовления варенья рекомендуются белые сорта черешни с твердой мякотью — «наполеон», «дроганова желтая» и др. Следует отбирать крупные, зрелые, нечервивые плоды с плотной мякотью. Черешни должны иметь мелкие косточки и легко отрывающиеся плодоножки.

- 1 кг черешни
- 1 кг сахара
- 200 мл воды
- 1 ч. ложка винной кислоты

Черешни освободить от плодоножек, вымыть под сильной струей воды и аккуратно удалить косточки, стараясь не повредить мякоть.

Очищенную черешню поместить в предназначенную для варки посуду, засыпать сахаром и выдержать 1–2 часа. По истечении определенного времени ягоды залить водой и варить сначала на слабом, а затем на более сильном огне. Образующуюся пену непрерывно снимать шумовкой.

По мере сгущения сиропа периодически брать пробу для определения готовности варенья. За 4–5 минут до конца варки добавить винную кислоту.

Готовое варенье снять с огня, удалить пену и выдержать 7–8 часов. В течение этого времени варенье полностью остывает, и плоды хорошо пропитываются сахарным сиропом.

Остывшее варенье разлить в чистые и сухие банки, закрыть крышками (или покрыть пергаментной бумагой) и обвязать шпагатом.

В конце варки к варенью для аромата одновременно с кислотой можно добавить немного ванилина (или лимонного сока).

ПОВИДЛО ИЗ ЧЕРЕШНИ

- 2 кг черешни
- 1 кг сахара
- винная кислота

Черешню перебрать, вымыть большим количеством воды, удалить косточки. Подготовленные плоды поместить в посуду, предназначенную для варки, или целиком, или предварительно пропущенными через мясорубку, добавив немного воды и сахар. Смесь уварить вначале на умеренном, а затем на сильном огне, постоянно помешивая, до тех пор пока лопатка не начнет оставлять след на дне посуды.

Ввиду того что плоды черешни не имеют аромата, в повидло из черешни рекомендуется добавить эссенцию или несколько листиков пеларгонии.

В конце варки на 1 кг повидла добавить 1 г винной кислоты. Готовое повидло снять с огня и и разложить по сухим банкам.

Для получения повидла из черешни высокого качества используют следующий способ.

Очищенные от косточек плоды варить с небольшим количеством воды до полного размягчения, подавить их, а полученную массу протереть через сито (для удаления кожицы).

Протертое пюре смешать с сахаром (на 1 кг пюре 550 г сахара) и варить, как описано выше.

Повидло, приготовленное таким способом, имеет слегка желеобразную консистенцию и отличается приятным цветом и тонким ароматом.

Готовое повидло расфасовать и хранить так же, как и другие виды этого продукта.

ДЖЕМ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Для приготовления джема можно использовать как белые, так и темные ягоды. Лучшими для этой цели являются сорта с крупными ягодами, тонкой кожицей и мелкими, легко отделяющимися косточками.

На джем следует отобрать здоровые, совсем спелые, но не перезревшие ягоды, внимательно удалить плодоножки, промыть ягоды и вынуть косточки.

Вынимать косточки следует аккуратно, чтобы не разорвать мякоть. Светлые ягоды следует варить отдельно от темных.

- 1,2 кг черешни
- 1 кг сахара
- 1 л воды
- 3–4 г пектина
- 2–3 г винной кислоты

Перебранные и вымытые ягоды засыпать сахаром и выдержать 5–6 часов. Затем их варить сначала на более слабом, а потом на сильном огне. Когда сахар растворится, в джем добавить пектин, предварительно растворенный в воде.

Далее варка продолжается так же, как и при первом способе. За 3–4 минуты до снятия джема с огня добавить в него винную кислоту.

Разновидность этого способа состоит в том, что засыпанные сахаром ягоды немедленно ставят на огонь (без предварительной выдержки).

КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Ягоды освободить от плодоножек и одновременно рассортировать по размерам и степени зрелости, удаляя при этом потрескавшиеся, помятые и недозрелые.

Перебранные плоды промыть сильной водной струей, уложить в банки и залить сахарным сиропом, нагретым до температуры 80–85 °С.

Не рекомендуется укладывать в одну банку черешню различных сортов, так как плоды каждого вида отличаются специфичными вкусовыми качествами.

Для заливки ягод приготовить 40%-ный сироп. На 1 л воды добавить 670 г сахара, получая при этом 1400 мл сиропа. Этого количества сиропа достаточно для заливки 5 банок, наполненных черешней.

Банки стерилизовать в продолжение 20 минут с момента закипания воды. Готовый компот сразу охладить водой.

ЖЕЛЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ

- 2 кг черешни
- 300 мл воды
- 600 г сахара
- 1 ч. ложка винной кислоты
- 5–6 г пектина

Зрелые плоды, вымыть, удалить плодоножки и раздавить, затем залить водой и варить 6–7 минут до размягчения. Полученный сок процедить через несколько слоев марли, не прижимая плоды. На 1 л сока добавить 600 г сахара и смесь уварить до необходимой густоты. Пектиновый раствор влить тонкой струйкой, чтобы не прерывать процесс кипения. В самом конце варки добавить винную кислоту.

Готовое желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе полностью остынет.

ПАСТИЛА ИЗ ЧЕРЕШНИ

- 1 кг пюре черешни
- 500 г сахара

Черешню промыть, положить в кастрюлю, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения. Приготовить пюре, довести до кипения и при постоянном помешивании отварить, до уменьшения объема на 1/3.

К загустевшему пюре по частям добавить сахар и варить дальше, чтобы пастила достаточно сгустилась и не растекалась.

Густую пасту вылить в металлические формы, смазанные маслом, или на противень, или на пергаментную бумагу (положенную на лист), которые также протереть маслом. Поверхность быстро разгладить длинным ножом и сушить в слабо разогретой духовке.

ЧЕРЕШНЯ В МАРИНАДЕ В МИКРОВОЛНОВКЕ

- 500 г черешни
- 100 мл винного уксуса
- 125 мл воды
- 200 г сахара
- ½ палочки корицы

Черешню вымыть, обсушить и уложить в подготовленные банки. В СВЧ-печи (при мощности 100%) довести до кипения воду, уксус и сахар. Добавить корицу и горячим маринадом залить банки с ягодами. Сразу же закрыть их.

ЧЕРЕШНЯ СУШЕНАЯ

- 1,5 кг черешни
- 1 кг сахара
- 1 л воды

Черешню перебрать, промыть, обсушить, удалить плодоножки. Затем подсушить ее в духовке при 35–40 °С, чтобы из нее можно было удалить косточки. Черешню без косточек положить в кипящий раствор, приготовленный из равных долей воды и сахара, разогреть почти до кипения, снять с плиты и оставить до следующего дня засахариваться.

На следующий день ее снова разогреть до кипения и оставить охлаждаться. Затем ее процедить, оставить обсохнуть, сушить на решетках в одном слое сначала при температуре 60 °С и досушить при 50 °С.

ЧЕРНИКА

Ягоды черники богаты органическими кислотами (лимонной, яблочной, янтарной, хинной, щавелевой, молочной). Содержат витамины С, РР, группы В, каротин, калий, кальций, железо и другие микроэлементы.

Черника обладает сосудоукрепляющим, бактерицидным, противоязвенным действием и способностью оздоравливать кишечник.

Повидло из черники отличается прекрасными качествами, а вследствие высокого содержания танина и пектиновых веществ обладает закрепляющим свойством. Его рекомендуют давать детям при распространении желудочных заболеваний.

СОК ЧЕРНИКИ

- 1 кг черники
- 100–120 мл воды

Свежие зрелые промытые ягоды пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю, добавить воды. Подогреть до 70 °С, выдержать при этой температуре 15–20 минут и отжать сок. Оставить на 2–3 часа, снять с осадка и профильтровать через 2–3 слоя марли. Подогреть до 95 °С, разлить в банки (или бутылки), укупорить, укрыть одеялом и оставить до полного охлаждения.

Для получения сока можно использовать и соковарку.

ЧЕРНИКА НАТУРАЛЬНАЯ

Ягоды очистить от чашелистиков, сортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные. Отсортированные ягоды отмыть в холодной воде и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 9–10 минут,
- емкостью 1 л — 10–12 минут.

После стерилизации банки укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ

- свежая черника

Для заливки:

- 1 л воды
- 550 г сахара

Чернику перебрать, промыть, отцедить и оставить обсыхать. Затем разложить по банкам, залить горячей заливкой и накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 20 минут,
- банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ЧЕРНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ

- 1 кг черники
- 250–300 г сахара
- 2 ст. ложки рома

Перебранную, ополоснутую чернику слегка размять, подлить около 2 ст. ложек воды и при постоянном помешивании отварить. Затем добавить по частям сахар.

Варенье снять с плиты и добавить ром. Кипящим вареньем заполнить стерилизованные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ЧЕРНИКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Перебранные и вымытые ягоды всыпать в стерилизованные горячие стеклянные банки и залить свежим черничным соком, нагретым до температуры 60–65 °С. Банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде:

- емкостью 0,5 л — 8 минут,
- емкостью 1 л — 10 минут.

Затем укупорить и положить набок для добавочной пастеризации крышки и верхней части банки.

ЧЕРНИЧНЫЙ ДЖЕМ

- 1 кг черники
- 500 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 3 г лимонной кислоты
- 200 г сахарной пудры

Перебранную чернику ополоснуть в нескольких водах, взвесить и постепенно, порциями не более 1,5 кг уложить в широкую низкую кастрюлю. Подлить несколько ложек воды и варить 3–5 минут. Пектиновый порошок смешать с сахарной пудрой и при постоянном помешивании добавить к кипящей чернике. Через 6–10 минут кипения всыпать остаток сахара по частям так, чтобы не прерывать кипения джема. После растворения сахара добавить лимонную кислоту. Джем варить еще 5 минут. Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками и оставить охлаждаться.

ЖЕЛЕ ИЗ ЧЕРНИКИ С ЯБЛОКАМИ

- 1 л сока из черники и кислых яблок
- 600 г сахара

Яблоки тщательно помыть, нарезать на мелкие кусочки, залить водой так, чтобы они были полностью покрыты, и отварить до размягчения. Перебранную чернику слегка размять, подлить немного воды и варить под крышкой. Процедить яблочный и черничный сок, смешать и выпарить в широкой низкой кастрюле. Когда испарится около $\frac{1}{3}$ объема сока, добавить сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желироваться. Образующуюся пену снять в конце варки.

Кипящим желе заполнить стерилизованные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

МАРМЕЛАД ИЗ ЧЕРНИКИ

- 1 кг черники
- 550 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 3 г лимонной кислоты

Перебранную чернику хорошо ополоснуть, оставить обсохнуть и размять в кастрюле. Сварить до мягкости, протереть через сито.

Пюре выпарить при постоянном помешивании, чтобы объем уменьшился наполовину. Затем всыпать $\frac{1}{4}$ часть сахара и варить еще 5 минут. Пектиновый порошок смешать с сахаром (40 г порошка на 200 г сахара), всыпать к чернике, после растворения всыпать оставшийся сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Как только мармелад загустеет, заполнить им банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПАРЕНАЯ ЧЕРНИКА В МУЛЬТИВАРКЕ

Простерилизовать банки, заполнить их черникой и поставить в мультиварку. В чашу налить немного воды, закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» 30 минут. Периодически открывать и досыпать ягоды, пока сок черники не окажется наверху банки. Дать постоять еще 20 минут и выключить мультиварку. Вынуть банки и укупорить.

ЧЕРНИКА СУШЕНАЯ

Сразу после сбора ягоды перебрать, удалить поврежденные.

Перебранные ягоды ополоснуть в дуршлаге под струей воды, а затем обсушить на ситах.

Подготовленные ягоды разложить для сушки. Чернику можно сушить на солнце и в различных сушилках. Искусственную сушку ведут сначала при температуре 40–45 °С, а когда ягоды подвялятся, досушивают при 60–70 °С.

Во время сушки подносы с ягодами периодически нужно встряхивать, чтобы перемешать ягоды, тем самым способствуя равномерной сушке.

Готовую чернику хранить в герметичной таре.

Сушеная черника, залитая горячей кипяченой водой на 2–3 часа, с успехом заменяет компоты. Ее также можно использовать во фруктовые салаты и в качестве начинки для пирогов.

ЧЕРНИКА ЗАМОРОЖЕННАЯ

Крупные зрелые ягоды вымыть и обсушить. Заморозить чернику россыпью на картонном поддоне с бортами высотой 2–2,5 см.

Замороженные ягоды сыпать в полиэтиленовые мешочки, запаять их и положить в холодильник.

Можно свежие промытые и отсортированные ягоды плотно уложить в коробки и потом заморозить.

ШИПОВНИК

Шиповник — природный поливитаминный концентрат, который по содержанию витаминов С и Р превосходит все плодовые и ягодные растения. Плоды шиповника содержат также витамины В, В₃, В₆, РР, Е, К, сахара (23,1%), яблочную, лимонную, фумаровую и янтарную кислоты, а кроме того, пектиновые вещества. Минералы представлены калием, кальцием, магнием, фосфором, железом, марганцем, цинком и медью.

Плоды шиповника имеют большое значение как пищевое и лекарственное сырье. Из плодов готовят настои, отвары, сиропы, кисели, коктейли, наливки, целебный чай, пюре, напитки и соки. Для приготовления сока плоды шиповника собирают в августе или сентябре, когда они приобретут красный или оранжево-красный цвет и накопят наибольшее количество витамина С. Во время сбора нельзя обрывать с плодов чашелистики. Повидло из шиповника — прекрасный продукт благодаря своим вкусовым качествам и высокому содержанию витамина С. Для его приготовления используют вполне созревшие (окрашенные в ярко-оранжевый цвет) свежие ягоды. В недозрелых и перезрелых ягодах шиповника содержится меньше витамина С.

СОК ШИПОВНИКА НАТУРАЛЬНЫЙ

Свежие зрелые ягоды шиповника тщательно промыть, залить водой и нагревать под крышкой в течение 15 минут при температуре не выше 95 °С. До кипения не доводить.

Когда плоды станут мягкими, слить образовавшийся сок. Плоды снова залить кипятком, взяв воды вдвое меньше, чем в первом случае.

На 1 л воды добавить 2 г лимонной кислоты и подогреть 5–10 минут. Снова слить сок.

Первичный и вторичный соки смешать, профильтровать, разлить в прогретые 0,5-литровые банки и пастеризовать 15 минут при температуре 90 °С.

Оставшиеся ягоды использовать для приготовления джема.

Сок из шиповника можно использовать для приготовления киселей, желе, молочных коктейлей и компотов.

СОК ИЗ МЕЛКОПЛОДНОГО ШИПОВНИКА

Свежие зрелые плоды мелкоплодного шиповника тщательно промыть, удалить чашелистики и измельчить в мясорубке. В мезгу добавить 10% воды, прогреть до 55–70 °С и выделить сок прессованием. Тепловая обработка мелкоплодного шиповника, имеющего более плотную мякоть, необходима для лучшего извлечения растворимых веществ. В выжимки добавить еще 25–30% горячей воды, тщательно перемешать и прессовать вторично. Соки первого и второго отжимов смешать, дать отстояться, снять с осадка, подогреть до 70–75 °С.

В горячем виде разлить в банки, прогретые на пароводяной бане, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать при температуре 90 °С:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 25 минут.

СОК КРУПНОПЛОДНОГО ШИПОВНИКА

Свежие зрелые плоды крупноплодного шиповника тщательно промыть, удалить чашелистики и измельчить в мясорубке. В мезгу добавить 20–30% воды комнатной температуры, перемешать, выдержать 1–2 часа и выделить сок прессованием.

Полученный сок отстоять, снять с осадка, перелить в эмалированную кастрюлю, подогреть до 85 °С, горячим разлить в полулитровые или литровые банки, прогретые на пароводяной бане, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать 15 минут при температуре 90 °С. Банки укупорить, накрыть одеялом и оставить до полного остывания.

СОК ИЗ ШИПОВНИКА С МЯКОТЬЮ И МЕДОМ

- 1 кг пюре шиповника
- 500 г меда
- 2,5 л воды

Зрелые плоды шиповника очистить от чашелистиков, промыть, разрезать на половинки, удалить семена и вновь тщательно промыть. Затем поместить в кастрюлю слоем 2–3 см, залить небольшим количеством воды, разварить на слабом огне до размягчения и горячими протереть через сито.

В полученное пюре влить воду, добавить мед, довести смесь до кипения и варить 5 минут. В горячем виде сок разлить по банкам, которые затем укупорить и охладить.

КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА

- 1 кг шиповника
- 1 л воды
- 600 г сахара

Шиповник почистить, разрезать пополам и всыпать в кипящий сироп, довести до кипения и варить 4 минуты. Снять с плиты и оставить на 24 часа. На следующий день его отцедить, разложить по разогретым банкам. Сироп довести до кипения и залить шиповник.

Банки емкостью 0,5 л накрыть крышками и стерилизовать при температуре 80 °С в течение 15 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

СИРОП ИЗ ШИПОВНИКА

- 2 кг шиповника
- 2 кг сахара
- 8 г винной кислоты

Для приготовления сиропа используют вполне созревшие, но не перезревшие ягоды шиповника.

Ягоды измельчить и замочить на 1–2 дня в 1 л воды. Затем жидкость отделить от ягод и процедить. Полученный экстракт варить с сахаром на сильном огне в продолжение 4–5 минут и затем добавить в него винную кислоту.

Готовый сироп снять с огня, процедить, охладить, разлить в сухие бутылки и хранить в прохладном помещении.

ШИПОВНИК СУШЕНЫЙ

Сушат целые плоды или половинки, очищенные от семян и волосков.

Плоды сначала надо выдержать при температуре 100 °С:

- целые — 10 минут,
- нарезанные — 6–7 минут.

После этого досушить при температуре 70–80 °С. Продолжительность сушки — около 2 часов. Высушенные плоды перетереть в руках, чтобы очистить от чашелистиков.

ПОВИДЛО ИЗ ШИПОВНИКА

- 1 кг пюре шиповника
- 300–350 г сахара

Ягоды тщательно вымыть и варить в воде, взятой в количестве, необходимом для их полного размягчения.

Разварившиеся ягоды шиповника протереть через частое сито и полученное жидкое пюре процедить через несколько слоев марли для удаления волосков.

Полное удаление волосков очень важно для получения повидла высокого качества, так как присутствие их в готовом продукте придает ему неприятный, раздражающий вкус.

Это можно сделать также и перед началом варки, измельчив ягоды шиповника и промыв их обильным количеством проточной воды.

Полученное пюре смешать с сахаром и уварить до необходимой густоты, постоянно помешивая.

Для улучшения консистенции и вкуса повидла из шиповника в полученное пюре рекомендуется добавить протертое яблочное (на 1 кг пюре из шиповника 200–250 г яблочного пюре), приготовленное из богатых кислотами и пектином сортов яблок «золотая пармена», «касельский ренет», «тетовка» и др.

Полученную смесь двух видов пюре уварить, добавляя на 1 кг пюре 300–350 г сахара.

Повидло варить на сильном огне, постоянно помешивая, чтобы предотвратить его пригорание.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить. На поверхность повидла положить кружок из пергаментной бумаги, банки закрыть и хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

ЯБЛОКИ

В яблоках много клетчатки, которая вызывает чувство сытости. Вот почему их охотно включают в свою диету те, кто желает похудеть. Яблоки — наиболее доступный и богатый источник пектиновых веществ, с чем прежде всего связывают лечебные свойства фруктов, так как они обладают свойством связывать и обезвреживать соединения тяжелых металлов, попадающих в организм человека. В яблоках содержатся также сахара, органические кислоты, дубильные вещества. Благоприятное сочетание в яблоках калия и дубильных веществ сдерживает выпадение в осадок солей мочевой кислоты, которые являются причиной подагры и мочекаменной болезни. Витамина С в яблоках сравнительно немного.

Тем не менее яблоки можно назвать богатым источником этого витамина, поскольку употреблять их можно много и практически круглый год. Зрелые яблоки многих сортов содержат йода в 8 раз больше, чем, например, бананы, и в 13 раз больше, чем апельсины. Это позволяет считать их одним из средств для профилактики заболеваний щитовидной железы. Яблоки — чудесный продукт для заготовок. Для консервирования плоды нужно подбирать с учетом вида переработки:

- для пюре, при изготовлении которого яблоки развариваются, лучше брать сорта с кислыми и кисло-сладкими плодами («антоновка обыкновенная», «боровинка», «бойкен» и др.);
- на консервы, в которых яблоки должны сохраниться, берут более твердые, сладкие сорта («коштеля», «банановое», сорта группы «делишес» и др.);
- для соков и пюре внешний вид плодов, их величина и окраска не имеют значения;
- при изготовлении компотов качество яблок, наоборот, имеет первостепенное значение: плоды должны иметь красивый внешний вид и потребительскую зрелость.

ЯБЛОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ ДОЛЬКАМИ

Плоды отсортировать по степени зрелости, вымыть, дать стечь воде, очистить кожуру ножом из нержавеющей стали, разрезать фрукты на дольки, удалить плодоножку, семенную коробку и поврежденные места.

Нарезанные дольки во избежание потемнения хранить в 1%-ном растворе соли (не более 15 минут).

Затем яблоки бланшировать в горячей воде от 1 до 15 минут при температуре 85–90 °С. Время бланшировки зависит от величины долек и сорта яблок. Пробланшированные яблоки обдать холодной водой и уложить в подготовленные банки.

После заливки горячей водой банки накрыть подготовленными крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 8–10 минут,
- емкостью 1 л – 10–12 минут.

После стерилизации банки сразу же укупорить крышками, проверить герметичность и охладить при комнатной температуре.

СОК ЯБЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Яблоки тщательно вымыть, вырезать испорченные части, пропустить через шинковку или овощерезку и прессовать. Полученный сок подогреть до 80 °С и сразу охладить до комнатной температуры.

Через 2 часа сок с помощью сифона снять с осадка или профильтровать через мешочный фильтр. Затем подогреть сок до 95 °С и сразу разлить в горячие банки или бутылки, укупорить крышками или закрыть пробками. Посуду с соком положить набок и накрыть одеялом до полного остывания.

Бутылки после остывания залить парафином или сургучом. Сок можно консервировать и способом пастеризации. Для этого подогреть сок до 85 °С и разлить в бутылки, не доливая до верха 2 см (в банках 1,5 см). Пастеризовать при той же температуре:

- банки емкостью 0,5 л – 15 минут,
- банки емкостью 1 л – 20 минут.

СОК ЯБЛОЧНЫЙ ОСВЕТЛЕННЫЙ

Яблоки тщательно промыть, вырезать испорченные части, пропустить через шинковку (или овощерезку), затем сразу же отпрессовать.

Полученный сок подогреть в эмалированной посуде до 80 °С при постоянном помешивании.

Затем охладить его до комнатной температуры, поместив емкость в холодную воду, и оставить на 2 часа для отстаивания. После этого снять сок с осадка (или профильтровать через сетчатый фильтр) и пастеризовать вторично.

СОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ ПАСТЕРИЗАЦИИ

Можно консервировать яблочный сок и без последующей его пастеризации. Для этого следует нагреть сок до 95–97 °С, разлить горячим в банки, герметично укупорить их, перевернуть вверх дном и охладить.

СОК ЯБЛОЧНЫЙ С МЯКОТЬЮ

Плоды вымыть, удалить поврежденные места и семена, нарезать.

Поместить яблоки в большую кастрюлю со специальной решеткой или с эмалированным блюдом, чтобы яблоки не подгорали. Налить немного горячей воды, сверху покрыть свернутой вчетверо тканью и крышкой. Варить плоды 15–20 минут.

Горячими протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку с конусной насадкой для отделения кожицы. Пюре снова поместить в кастрюлю, развести горячей водой до необходимой густоты, довести до кипения и кипящим разлить в бутылки.

Ёмкости наливать доверху, укупорить, перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

СОК ИЗ ЯБЛОК И ТЫКВЫ С ШИПОВНИКОМ

- 1 л яблочного сока
- 500 г ягод шиповника
- 2 л тыквенного сока

Яблоки и тыкву вымыть, ошпарить кипятком, очистить, измельчить и отжать сок. Ягоды шиповника залить яблочным соком и кипятить на медленном огне 30 минут.

Отвар процедить через плотную ткань и смешать с сырым тыквенным соком. Смесь нагреть до кипения, варить 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

СОК ИЗ ЯБЛОК, СВЕКЛЫ И ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

- 2,5 л яблочного сока
- 300 мл черноплодно-рябинового сока
- 200 мл свекольного сока
- листья смородины и малины

Яблоки и свеклу промыть, ошпарить кипятком, измельчить, отжать сок. Черноплодную рябину промыть и тоже отжать сок.

Все соки смешать, нагреть до кипения, добавить по 3 листика смородины и малины, прокипятить 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

СОК ИЗ ЯБЛОК И ТЫКВЫ С АПЕЛЬСИНОМ

- 2 л яблочного сока
- 1 л тыквенного сока
- 1 апельсин

Апельсин (вместе с кожурой) нарезать мелкими дольками, удалить семена, залить небольшим количеством яблочного сока и варить в течение 10 минут. Затем протереть сваренную массу через сито, залить яблочным и тыквенным соком, довести до кипения и варить 5 минут.

Разлить в стерильные банки и укупорить.

СОК ЯБЛОЧНО-ВИШНЕВЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

- 500 мл яблочного сока
- 500 мл вишневого сока

Свежеприготовленный отфильтрованный яблочный сок смешать со свежеприготовленным соком из сладких сортов вишни.

Консервировать, как и сок яблочный натуральный.

СОК ИЗ ЯБЛОК И КАБАЧКОВ С ЛИСТЬЯМИ ЛИМОННИКА

- 1,5 л яблочного сока
- 1,5 л кабачкового сока
- листья лимонника

Яблоки и кабачки вымыть, обдать кипятком, измельчить, отжать сок. Смесью соков залить листья лимонника и прокипятить 5 минут.

Разлить сок в стерильные банки и укупорить.

СОК ЯБЛОЧНО-МАЛИНОВЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

- 500 мл яблочного сока
- 500 мл малинового сока

Свежеприготовленные малиновый и яблочный соки смешать, довести до кипения, сразу же разлить в тару, укупорить и выдержать под одеялом до полного остывания.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

Для приготовления компота можно использовать различные сорта яблок, однако компоты лучшего качества получаются из кислых и кисло-сладких. Для компота лучше брать не полностью созревшие плоды, с достаточно выраженным кислым вкусом.

Яблоки хорошо вымыть. После мойки плоды очистить от кожицы ножом из нержавеющей стали, удалить сердцевину и разрезать на дольки.

Для предохранения от потемнения очищенные и нарезанные яблоки немедленно погрузить в воду или в 2%-ный раствор соли (20 г соли на 1 л воды).

Рекомендуется, чтобы срок пребывания плодов в воде или растворе соли не превышал 30–40 минут, так как в противном случае значительное количество содержащихся в них питательных веществ, особенно сахаров, перейдут в воду.

Фрукты содержат значительное количество воздуха (у отдельных сортов до 25% к общему объему плодов), вследствие чего после стерилизации они всплывают и скапливаются в верхней части банки.

Для вытеснения части воздуха яблоки следует бланшировать в кипящей воде в продолжение 3–5 минут. В воду можно добавить винную или лимонную кислоту (1 г на 1 л воды).

Бланшированные яблоки обдать холодной водой, плотно уложить в банки и залить горячим сиропом, который должен доходить до уровня на 1,5–2 см ниже верхнего края банок.

Вкусный компот, отличающийся хорошим видом, можно приготовить и без предварительной бланшировки плодов.

В таком случае очищенные и нарезанные плоды нужно уложить в банки и залить горячим 20%-ным сахарным сиропом (250 г сахара на 1 л воды). После стерилизации плоды приготовленного таким способом компота быстро пропитываются сиропом и не всплывают.

Для заливки компота из яблок приготовить 35%-ный сироп. Для этой цели на 1 л воды добавить 540 г сахара. Полученным количеством сиропа (1300 г) можно залить 4–5 банок, наполненных яблоками.

Длительность стерилизации компота зависит от сорта и степени зрелости использованных яблок, а также от способа их подготовки.

Менее зрелые и жесткие яблоки стерилизуют более продолжительное время, а более зрелые и бланшированные яблоки — менее продолжительное.

В среднем стерилизация компота из яблок длится 20 минут с момента закипания воды в посуде. По истечении этого срока рекомендуется банки охладить холодной водой.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ С ЕЖЕВИКОЙ

- кислые яблоки и ежевика в произвольном соотношении

Для заливки:

- 1 л воды
- 400 г сахара

Промытые яблоки почистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину. Затем отварить в кипящем сахарном растворе с добавлением лимонной кислоты (на 1 л воды 3 г кислоты и 100 г сахара) в течение 5 минут. Затем охладить в холодной воде и промыть.

Разложить их слоями по банкам, чередуя с ежевикой. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ЯБЛОКИ СО СПЕЦИЯМИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

- 500 г кислых яблок
- 190 мл яблочного уксуса
- 60 мл воды
- 125 г сахара для консервирования
- цедра ¼ лимона
- 1 гвоздика
- ½ ч. ложки молотого кориандра
- 1 палочка корицы
- имбирь

Плоды очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать кольцами шириной примерно 1 см. Положить в воду, подкисленную лимонным соком или уксусом, чтобы они не потемнели. Яблочный уксус довести до кипения вместе с водой, сахаром и специями в микроволновке (при мощности 100%).

После закипания в маринад положить яблоки и варить до мягкости (5 минут). Затем вынуть их шумовкой и аккуратно уложить в подготовленные банки. Маринад проварить еще 3 минуты, затем вынуть корицу, горячим залить яблоки в банки.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК

- 1 кг яблочного пюре
- 550–600 г сахара

На повидло годятся вполне созревшие и сочные плоды.

После удаления плодоножек яблоки хорошо вымыть. Затем разрезать их ножом из нержавеющей стали пополам (или на 4 части, в зависимости от размера плодов) и поместить в посуду, добавив небольшое количество воды. После того как яблоки разварятся до мягкости, протереть их через сито.

Фруктовое пюре поместить в посуду, предназначенную для варки, добавить сахар и уварить на сильном огне, постоянно помешивая. Варку продолжать до гущения повидла.

При варке на сильном огне оно приобретает приятный кремовый (до светлорыжевато-коричневого) цвет.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить. На поверхность остывшего повидла положить кружок пергаментной бумаги, банку закрыть крышкой и убрать в прохладное, сухое и проветриваемое помещение.

ЯБЛОЧНЫЙ СИРОП

- 1 л яблочного сока
- 1,5 кг сахара
- 7 г лимонной кислоты

Из очищенных яблок отжать сок и оставить до следующего дня, чтобы осели примеси, а затем профильтровать. Чистый яблочный сок смешать с сахаром и лимонной кислотой, после растворения быстро разогреть до 75 °С и после охлаждения разлить по бутылкам. Бутылки закрыть пробками и поставить в холодное место.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

- 1 кг яблок
- 1 кг сахара
- 1 л воды
- 1 ч. ложка винной кислоты
- 1 пакетик ванилина

Для приготовления варенья рекомендуется брать крупные плоды с белой твердой мякотью.

Приготовить сахарный сироп из сахара и воды. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке прямо над сиропом, чтобы избежать их потемнения.

Варенье варить сначала на слабом, а затем на более сильном огне до необходимой густоты. За 2–3 минуты до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для придания варенью аромата после снятия его с огня можно добавить ванилин.

ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК

Свежие здоровые плоды вымыть, нарезать дольками и вместе с семенами распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды.

Когда яблоки разварятся, массу протереть через сито, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С:

- емкостью 1 л – 25 минут,
- емкостью 2 л – 40 минут,
- емкостью 3 л – 50 минут.

Затем банки герметично укупорить.

ПЮРЕ ЯБЛОЧНО-ЗЕМЛЯНИЧНОЕ (ИЛИ ЯБЛОЧНО-МАЛИНОВОЕ)

- 800 г яблочного пюре
- 200 г земляничного пюре
(или малинового)

Приготовленные яблочное и земляничное пюре смешать, подогреть, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С:

- емкостью 1 л – 25 минут,
- емкостью 2 л – 40 минут.

ПЮРЕ ЯБЛОЧНО-СЛИВОВОЕ

- 650 г яблочного пюре
- 350 г сливового пюре

Приготовленное яблочное и сливовое пюре смешать, подогреть, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С:

- емкостью 1 л — 25 минут,
- емкостью 2 л — 40 минут.

ПЮРЕ ЯБЛОЧНО-ТЫКВЕННОЕ

- 1 кг яблок
- 1 кг тыквы
- 1 ч. ложка тертой лимонной (или апельсиновой) цедры

Тыкву, нарезанную кусочками, и измельченные дольками яблоки варить в пароварке или соковарке 10–15 минут. В горячем виде протереть через дуршлаг или сито, добавить цедру.

Пюре прогреть при помешивании до 90 °С и горячим разложить в банки.

Пастеризовать 10–12 минут при температуре 90 °С.

ДЖЕМ ИЗ ЯБЛОК

- 1,3 кг яблок
- 1 л воды
- 1 кг сахара

Для приготовления джема из яблок рекомендуется брать плоды с белой плотной мякотью и приятным ароматом. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину.

Чтобы кусочки яблок не потемнели, их следует поместить в 2%-ный водный раствор поваренной соли (или 1%-ный водный раствор винной кислоты).

Джем из яблок варить так же, как из айвы: приготовить сироп из воды и сахара, в который добавить яблоки.

При использовании яблок с низким содержанием пектина при варке джема можно добавить сок вареной айвы или семечки айвы в количестве 15% к весу яблок.

ЯБЛОЧНЫЙ ДЖЕМ В МУЛЬТИВАРКЕ

- 600–800 г яблок
- 300–350 г сахара
- 3–5 г лимонной кислоты

Яблоки очистить от шкурки, вычистить косточки и нарезать на любого размера дольки. Перемешать с сахаром и лимонной кислотой. Довести массу до кипения в режиме «Выпечка», а затем готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа. Получится отличнейший однородный джем, который можно разложить в стерилизованные банки.

ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК

- 2,5 кг яблок
- 300 мл воды
- 800 г сахара
- 1 ч. ложка винной кислоты

На желе рекомендуется брать кислые и несколько незрелые яблоки, отличающиеся большим содержанием пектина.

Яблоки тщательно вымыть и разрезать на кусочки. Кожицу и сердцевину не следует удалять, так как они богаты пектином. Нарезанные яблоки поместить в посуду, залить водой и варить их до размягчения. Для получения прозрачного сока не следует допускать разваривания плодов. Сок процедить через марлю и уварить до половины первоначального объема. Затем добавить сахар и продолжать варку еще 8–10 минут.

За 2–3 минуты до снятия желе с огня добавить винную кислоту.

Желе готово, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не растекается и легко отделяется ножом.

Готовое желе разлить в банки в горячем виде. Оставшуюся мякоть можно использовать для приготовления повидла.

«СЫР» ЯБЛОЧНЫЙ

- 1 кг яблочного пюре
- 2 ст. ложки тмина

Яблоки вымыть, нарезать кусками, уложить на дно кастрюли, налить немного воды, поставить на медленный огонь и варить до загустения.

Готовую массу протереть через сито, добавить тмин, размешать, выложить в плотную чистую ткань и поставить под гнет на 3 суток. Затем «сыр» достать, смазать растительным маслом и обвалить в семенах тмина. Хранить в прохладном месте.

«Сыр» удобен в употреблении и является идеальным продуктом для детского и диетического питания, прекрасно хранится.

ЯБЛОЧНОЕ «МАСЛО»

- 1 кг яблочного пюре
- 750 г сахара
- ½ ч. ложки молотой корицы
- ¼ ч. ложки молотой гвоздики

Яблоки разрезать на крупные куски. Подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

Приготовить пюре, варить в широкой кастрюле, чтобы оно загустело. Постепенно добавить сахар и пряности и варить дальше, чтобы оно достаточно загустело.

Горячим пюре заполнить нагретые банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

БЕКМЕС ИЗ ЯБЛОК

Хорошо промыть плоды, удалить сердцевину и косточки, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке. Залить небольшим количеством воды и варить до размягчения. Затем процедить, слегка отжимая сок. Полученный сок очистить белой глиной или просеянной древесной золой и снова процедить.

Варить массу до густоты пчелиного меда. Снять с огня, охладить, перелить в стерилизованные стеклянные банки и закрыть крышками.

ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ С ЧЕРНОЙ БУЗИНОЙ

- 1 л сока из кислых яблок и бузины
- 550 г сахара

Яблоки промыть, разрезать на мелкие кусочки, залить водой так, чтобы они были полностью покрыты, и отварить под крышкой. Бузину тщательно промыть, слегка размять, добавить к яблокам и варить дальше под крышкой, чтобы фрукты полностью размягчились. Из полученной массы отжать сок, перелить его в широкую кастрюлю и варить до уменьшения объема на $\frac{1}{3}$. По частям добавить сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желироваться.

Кипящим желе заполнить банки и закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном, накрыть и оставить охлаждаться.

ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ С ЕЖЕВИКОЙ

- 1 л сока из равных долей яблок и ежевики
- 550 г сахара

Яблоки промыть, разрезать на мелкие кусочки, залить водой так, чтобы они были полностью покрыты и отварить под крышкой до полуразмягчения. Между тем перебрать ежевику, промыть водой, слегка размять, добавить к яблокам и отварить под крышкой, чтобы яблоки полностью размягчились.

Отжать сок, выпарить в широкой кастрюле, чтобы объем уменьшился на треть. К соку всыпать сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желироваться.

Кипящим желе заполнить банки, медленно закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ЯБЛОЧНЫЙ МАРМЕЛАД

- 1,5–2 кг очищенных от кожуры и семечек яблок
- 500–600 г сахара
- 1–2 г лимонной кислоты

Яблоки хорошо промыть и нарезать на кусочки. Подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения (около 15 минут). Приготовить пюре, переложить в кастрюлю и варить в течение 10 минут. Затем добавить $\frac{1}{4}$ часть сахара и варить дальше.

Через 5 минут варки всыпать оставшийся сахар небольшими порциями так, чтобы кипение не прерывалось. Как только сахар растворится, добавить лимонную кислоту и варить, пока масса не станет желироваться. Горячим мармеладом заполнить банки и закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ЯБЛОЧНЫЙ МАРМЕЛАД С ГРУШАМИ

- 750 г яблок
- 250 г зрелых груш
- 400–500 г сахара
- 3 г лимонной кислоты

Промытые яблоки и груши почистить, удалить сердцевину, нарезать на кусочки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Затем их размять, перемешать и снова отварить, чтобы мармелад загустел. По частям добавить сахар, отварить еще около 5 минут, добавить лимонную кислоту и еще немного поварить.

Кипящим мармеладом заполнить банки, немедленно закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

МОРОЖЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Для замораживания берут кисло-сладкие сорта. Яблоки тщательно вымыть, очистить, удалить сердцевину. Нарезать кружочками или дольками толщиной 3–4 мм и, чтобы они не потемнели, сразу же опустить в холодную воду (но не более чем на 20 минут).

В этой воде растворить лимонную кислоту (5 г на 1 л воды) или соль (10–15 г на 1 л воды). Подготовленные фрукты разложить в несколько рядов на картонном подносе и поставить в морозильное отделение.

Когда яблоки частично подмерзнут, поднос вынуть, а дольки яблок быстро отделить одну от другой. Затем поставить поднос в морозильник для окончательного замораживания яблок. Готовый продукт ссыпать в полиэтиленовые мешочки и завязать.

МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ В ЯБЛОЧНОМ ПЮРЕ

Этот рецепт хорош тем, что позволяет использовать как отборные плоды, так и мелочь и падалицу.

Яблоки парить в течение 20–25 минут, а затем протереть через сито. Полученное пюре добавить в заливочный раствор из мочения яблок (из расчета 10–15 г на 85–90 мл воды).

Хорош и другой вариант заливки: на 70–80 мл воды 20–30 мл яблочного сока.

ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ

Яблоки тщательно вымыть подкисленной уксусом водой, чтобы смыть загрязнения и остатки ядохимикатов. Затем удалить несъедобные части, в том числе и кожицу. (Яблоки ранних сортов сушат с кожицей.) Сердцевину лучше вынимать специально изготовленной из жести трубкой или заостренной ложечкой. Подготовленные яблоки нарезать поперек кружочками толщиной 4–7 мм.

Чтобы нарезанные яблоки не темнели при сушке из-за действия окислительных ферментов, их необходимо сразу же погрузить в холодную подсоленную (10–15 г соли на 1 л) или подкисленную (2–5 г лимонной или винно-каменной кислоты на 1 л) воду.

Для частичного разрушения ферментов и ускорения процесса сушки можно бланшировать нарезанные яблоки в течение нескольких минут, а потом сразу же остудить в холодной воде. Вместо бланширования можно нарезанные яблоки выдержать в течение 10 минут на сите или дуршлаге на парú, а затем остудить в холодной воде. Подготовленные таким образом яблоки быстрее сохнут.

Можно сушить и неочищенные яблоки — вместе с кожицей и сердцевинной. В этом случае их после мойки сразу разрезать на кружки или дольки.

Нарезанные яблоки разложить на ситах или подносах в один слой. Начинать сушить при температуре от 70–75 до 80–85 °С. Когда испарится примерно $\frac{2}{3}$ воды, температуру снизить до 50–55 °С. Весь процесс сушки длится 6–10 часов. Правильно высушенные яблоки имеют желтовато-коричневый цвет, при сжатии не ломаются и не выделяют сок.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ОВОЩЕЙ

БАКЛАЖАН

Баклажаны содержат витамин С, В₁, В₂, РР и каротин. В их состав входят калий, натрий, кальций, магний, фосфор и железо. Горький вкус плодов связан с наличием в нем соланина, содержание которого увеличивается по мере созревания. Баклажаны нормализуют водно-солевой обмен, липидный обмен, способствуют выведению солей мочевой кислоты, являются богатым источником калия. Они оказывают положительное действие при подагре, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, стимулируют выделение желчи.

Баклажаны должны быть свежие, красно-фиолетового цвета, с гладкой блестящей поверхностью, плотной, нежной, беловатой и без пустот мякотью.

БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

- 1 кг баклажанов
- 1 кг помидоров
- 600 г чеснока
- 250 мл растительного масла
- 1–2 лавровых листа
- 3–5 горошин черного перца
- ½ ч. ложки уксуса

Баклажаны очистить и варить в течение 10–15 минут в подсоленной воде до полуготовности. Откинуть их на дуршлаг и остудить. Остывшие баклажаны нарезать кружочками, посыпать перцем и обжарить на растительном масле до готовности.

Чеснок истолочь, помидоры нарезать кружочками. В банки укладывать слоями: баклажаны, чеснок, помидоры. Желательно, чтобы на каждый кружок баклажанов приходилось немножко чеснока и один кружок помидоров. Утрамбовать и залить маслом, оставшимся от жарения.

Положить в банки лавровый лист, перец, влить уксус. Накрыть крышками и стерилизовать 25–30 минут. Затем герметично укупорить.

БАКЛАЖАНЫ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

- 5 кг баклажанов
- 200 г репчатого лука
- 400 г моркови
- 200 г корней петрушки и сельдерея
- 750 мл растительного масла
- черный молотый перец

Баклажаны опустить на 5 минут в кипящую воду, дать ей стечь и нарезать кружочками в 2 см толщиной. Обжарить их в растительном масле в течение 10 минут.

Дать стечь маслу, добавить черный молотый перец, перемешать. Морковь, лук и корни измельчить и слегка припустить на растительном масле.

Баклажаны разложить в банки емкостью 0,5 л, добавляя остальные овощи, и залить маслом, на котором все жарилось. Стерилизовать в течение 8 минут и укупорить.

БАКЛАЖАНЫ С КИНЗОЙ

- 3 кг баклажанов
- 1 кг чеснока
- 500 г кинзы
- уксус

Баклажаны вымыть, отрезать хвостики, отварить в соленой воде до мягкости и сложить в отдельную посуду. Чеснок очистить, каждый зубчик нарезать на 5–8 частей и сложить его в миску. Баклажаны измельчить маленькими кубиками и добавить к чесноку.

Вымытую и подсушенную зелень кинзы мелко нарезать и смешать с баклажанами и чесноком. Смесь разложить в банки, немного утрамбовывая. Банки залить уксусом. Через некоторое время уксус подлить. Оставить турши в банках на 12 часов, затем закрыть банки крышками или пергаментной бумагой. Хранить в холодном месте.

БАКЛАЖАНЫ ПРЯНЫЕ В МАСЛЕ

- 4 кг мелких баклажанов
- 1,5 л растительного масла
- 2 л 6%-ного уксуса
- 100 г соли
- ½ измельченного мускатного ореха
- 10 бутонов гвоздики
- 10 горошин черного перца
- 1 палочка корицы

Мелкие баклажаны очистить от кожицы и кипятить в уксусе с солью. Через 15 минут добавить мускатный орех, 5 бутонов гвоздики и черный перец. Поварить еще 15 минут, чтобы баклажаны стали достаточно мягкими. Процедить и охладить. Разложить баклажаны в банки, добавить оставшиеся гвоздику и корицу. Залить маслом, закрыть банки и хранить в прохладном месте.

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

- 6 кг некрупных баклажанов
- 200 г свежего острого перца
- 200 г чеснока
- 600 г моркови
- зелень петрушки

Для маринада:

- 2 л воды
- 1,5 л растительного масла

Баклажаны помыть, срезать плодоножки, разрезать вдоль почти до конца. Половинки обильно посолить, сложить вместе, уложить в емкость и поставить под гнет на сутки.

Затем баклажаны отварить в кипящем маринаде около 7–10 минут, снова сложить в емкость и оставить под гнетом на сутки.

Перец и чеснок пропустить через мясорубку, морковь нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле.

Каждую половинку баклажана намазать смесью перца и чеснока, положить между половинками морковь и веточку петрушки, сложить половинки вместе.

Уложить в банки, залить растительным маслом и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

БАКЛАЖАНЫ ОСТРЫЕ

- 10 кг баклажанов
- 5 стручков острого перца чили
- 5 головок чеснока
- соль

Для маринада:

- 1 л 9%-ного уксуса
- 1 л воды

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 0,5 см, уложить в большую миску, посыпая каждый слой солью.

Придавить тяжестью и оставить на 3 часа. Почистить чеснок, помыть перец (сердцевину с семенами не удалять). Пропустить чеснок и перец через мясорубку. Залить маринадом.

Баклажаны промыть, обсушить. Обжарить с обеих сторон на слабом огне, обмакнуть в чесночный соус, положить в банку, утрамбовать (сверху должен выступить сок).

Таким образом заполнить всю банку и закрыть крышкой. Хранить в прохладном месте.

БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТЕ

- 10 баклажанов
- 2 л красных перемолотых томатов
- 1 стакан растительного масла
- 3 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка уксуса (добавить в конце варки)

Баклажаны нарезать наискосок на 4 части, положить в кипящий томат и варить 15 минут под крышкой.

В конце варки положить немного зелени петрушки, сельдерея, кинзы и сахар по вкусу.

Приготовить 3 стерильные литровые банки. На дно каждой банки положить щепотку черного молотого перца и нарезанный зубчик чеснока. Баклажаны аккуратно разложить в банки и залить томатом. В каждую банку добавить по 1/3 стакана растительного масла.

Накрыть крышками и стерилизовать 15–20 минут. Затем банки герметично укупорить.

БАКЛАЖАНЫ СОЛЕННЫЕ

- 3 кг баклажанов средних размеров
- 150 г укропа и эстрагона
- несколько кусочков хрена
- толченый чеснок по вкусу

Для рассола:

- 1 л воды
- 2 ст. ложки соли

Хорошо вызревшие, но не перезревшие баклажаны вымыть и нарезать вдоль примерно на $\frac{2}{3}$ по длине.

Плотно уложить в кастрюлю или банку, перекладывая зеленью, чесноком и хреном. Залить холодным рассолом и положить гнет.

Неделю держать при комнатной температуре, а потом поставить в прохладное место. Баклажаны будут готовы через 1 месяц.

БАКЛАЖАННАЯ ИКРА

- 1 кг баклажанов
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 2–3 сладких перца
- 2 красных спелых помидора
- растительное масло
- соль
- пряности и приправы

Спелые крепкие баклажаны промять, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Затем переложить в кастрюлю.

Сладкий перец, репчатый лук и помидоры очистить и нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

Все овощи обжарить по отдельности в растительном масле. Затем присоединить к обжаренным баклажанам, посолить.

Добавить черный молотый перец, нарезанный и обжаренный в масле корень сельдерея и другие пряные добавки.

Закрывать крышкой и поставить в духовку на 15–20 минут.

Горячую баклажанную икру разложить в стерильные сухие банки, закрыть крышками.

Стерилизовать в течение 25–30 минут. Дать остыть.

Хранить в холодном месте.

ИМАМ БАЯЛДЫ

- 6 кг обжаренных баклажанов
- 3 кг красных томатов
- 1,6 кг репчатого лука
- 180 г чеснока
- 20 г зелени петрушки
- 1,5 л растительного масла
- 150 г соли

Для начинки:

- 1,4 л растительного масла
- 3 кг томатов
- 1,5 кг репчатого лука
- 25 г зелени петрушки

Отобранные для консервирования баклажаны промыть водой, затем очистить от плодоножек.

Баклажаны разрезать вдоль на 4–8 ломтиков (в зависимости от размера плода), а затем нарезать поперек.

Для удаления горьковатого привкуса нарезанные ломтики баклажана замочить на 30–40 минут в растворе соли (1 л воды — 30 г соли). Затем промыть несколько раз проточной водой.

Ломтики обжарить в растительном масле. Жарка производится при температуре масла 150 °С в течение 10 минут (до золотисто-желтого цвета).

Томаты ошпарить горячей водой, затем погрузить в холодную воду, очистить от кожицы, разрезать кусочками и пропустить через мясорубку.

Головки репчатого лука очистить, промыть проточной водой, нарезать кольцами и пассеровать в горячем растительном масле до образования золотистого цвета.

Зелень петрушки перебрать, устранив засохшие, увядшие и пожелтевшие листики и посторонние примеси, промыть водой и мелко нарезать.

Чеснок очистить и зубчики нарезать кусочками.

Для приготовления начинки в противень или в глубокую сковороду влить 750 мл растительного масла, оставшегося после обжарки баклажанов, добавить еще 750 мл свежего растительного масла и подогреть его до температуры 130–150 °С.

В разогретый жир положить свежие, очищенные и нарезанные томаты и об-

жаривать их до тех пор, пока масса не уменьшится наполовину.

Затем прибавить пассерованный репчатый лук и мелко нарезанную зелень петрушки.

Обжаривать все вместе до тех пор, пока масло не станет совершенно прозрачным и не покроет полностью зелень.

На дно банки уложить рядами обжаренные баклажаны — начинку и несколько кусочков нарезанного чеснока — обжаренные баклажаны — начинку и чеснок и так до наполнения банки.

Последний ряд — баклажаны. Затем банку дополнить процеженным растительным маслом, в котором обжаривались баклажаны и репчатый лук.

Заполненные банки (емкостью 1 л) герметично укупорить крышками и стерилизовать при температуре 100 °С в течение 1 часа 40 минут.

ГОРОХ

Зерна гороха содержат белок, жиры, крахмал, сахара, эфирные масла, каротин, витамины В₁, В₂, С. По назначению горох подразделяется на сахарный, полусахарный и луцильный. Консервируют и сушат обычно недозревшие семена гороха; для заготовки применяют зеленые стручки только сахарных сортов.

Горошек, предназначенный для консервирования, должен отвечать следующим требованиям: створки бобов должны быть молодыми, свежими, чистыми, крепкими, характерного для данного сорта цвета (зеленого цвета разных оттенков); зерна — в состоянии молочной зрелости, зеленого цвета, с тонкой нежной оболочкой, нежной консистенции и сладкими на вкус. При использовании перезревшего горошка в готовых консервах образуется желеподобный осадок.

Зерна горошка следует отделить от перезревших и пожелтевших створок, а также от створок, пораженных вредителями и болезнями, при которых наблюдаются случаи самосогревания. Сортировку следует производить самым тщательным образом. Если в банку попадет даже несколько перезревших зерен, то этого окажется вполне достаточно для образования белого осадка на дне банки.

Выход вылущенного горошка, в зависимости от сорта, времени уборки и зрелости, составляет 40–43% веса зеленой массы. После вылущивания зерна вымыть и до бланширования выдержать в чистой питьевой воде. Во время мойки удаляются и мелкие кусочки створок бобов, прилипшие к зернам. Очищенный горошек сортируют по величине зерен и степени зрелости на 3 сорта: мелкий, средне-крупный и крупный.

Сортировка по размеру является необходимым условием для правильного бланширования и стерилизации. Для горошка разного размера и качества длительность бланширования и стерилизации тоже различные.

ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК НАТУРАЛЬНЫЙ

Очищенный зеленый горошек поварить 2–3 минуты, откинуть на сито и остудить в холодной воде (благодаря этому он не изменит цвет и останется зеленым).

Уложить его в банки, глиняную посуду (или небольшие кадочки), покрыть вишневыми (или виноградными) листьями, сверху положить фанерку (или дощечку) и груз. Хранить в сухом прохладном месте.

МАРИНОВАННЫЙ ГОРОШЕК В СТРУЧКАХ

- 1,5 кг свежего зеленого горошка
- 1 ст. ложка лимонной кислоты
- 10 горошин черного перца
- 4 гвоздики
- 1 л воды
- 40 г сахара
- ½ стакана уксуса

Приготовить маринад из воды, уксуса и сахара.

Горошек в стручках бланшировать в кипящей воде с добавлением лимонной кислоты 2 минуты. Затем уложить в подготовленные банки, добавить специи, залить горячим маринадом.

Накрыть банки прокипяченными крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 25 минут.

Закатать и поставить вниз крышками для охлаждения.

МАРИНОВАННЫЙ ГОРОШЕК С МОРКОВЬЮ

- 1 кг свежего зеленого горошка
- 500 г моркови
- 1 ст. ложка лимонной кислоты
- 10 горошин черного перца
- 1 лавровый лист
- 1 л воды
- 50 г сахара
- ½ стакана уксуса

Зерна зеленого горошка бланшировать в воде с добавлением лимонной кислоты в течение 2–3 минут. Морковь почистить и нарезать кружочками.

Для приготовления маринада в воду добавить уксус, сахар и довести до кипения. Овощи уложить в простерилизованные банки, добавить специи, залить горячим маринадом.

Накрыть банки прокипяченными крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 25 минут.

Закатать и поставить вниз крышками для охлаждения.

МОРОЖЕНЫЙ ГОРОШЕК

Вылущенный горошек варить в воде 3–6 минут.

Во время варки горошек нужно помешивать, чтобы все горошины равномерно проварились. Горошек остудить холодной водой, откинуть на сито и обсушить. Потом заполнить им пакетики, коробки (или миски) и сразу же заморозить.

КАБАЧОК

Кабачки — ценный источник меди и других микроэлементов, участвующих в кроветворении. Диетические достоинства овоща обусловлены благоприятным соотношением калия и натрия, малой калорийностью и низким содержанием клетчатки.

Благодаря последнему качеству кабачки используются в диетическом питании при необходимости восстановления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кулинарные блюда и консервированные кабачки обладают мочегонным, противоаллергическим и противовоспалительным свойствами. Полезны кабачки и больным, принимающим антибиотики. Крайне необходимы эти овощи в рационе пожилых людей. Они активизируют пищеварительные процессы, улучшают ослабленные у них моторную и секреторную функции желудка и кишечника, благоприятно влияют на кроветворение, препятствуют развитию атеросклероза.

КАБАЧКИ КРУЖОЧКАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

- 1,4 кг кабачков
- 260 г моркови
- 30 г белых корней (петрушка, пастернак, сельдерей)
- 50 г репчатого лука
- 5 г зелени
- 100 мл растительного масла
- 400 мл томатного соуса

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и нарезать на кружочки толщиной 1,5–2 см.

Морковь и белые корни вымыть, очистить и измельчить; репчатый лук почистить и нарезать кольцами. Подготовленные овощи обжарить на растительном масле.

Зелень вымыть, измельчить и смешать с обжаренными овощами.

В подогретые банки налить немного томатного соуса и положить послойно обжаренные кружочки кабачков и другие овощи.

Сверху залить горячим томатным соусом. Банки накрыть крышками и прогреть в кипящей воде:

- емкостью 0,5 л — 50 минут,
- емкостью 1 л — 90 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

СОК КАБАЧКОВЫЙ С ТОМАТНЫМ СОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 2 л кабачкового сока
- 1 л томатного сока
- 10 г укропа
- 20 г эстрагона
- 80 г соли

Для приготовления сока желательно использовать молодые кабачки (8–12-дневные завязи) длиной 15 см и диаметром 5 см, имеющие самую нежную мякоть.

Можно использовать кабачки и больших размеров, но тогда сок будет менее нежный.

Томаты и кабачки вымыть, обдать крутым кипятком и отжать сок. Укроп и эстрагон измельчить, посолить и залить зелень соком.

Смесь нагреть до кипения, варить в течение 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

КАБАЧКИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

- 600–700 г кабачков
- 40 г пряностей

Для заливки:

- 1 л воды
- 1 ст. ложка соли
- 100 мл 9%-ного уксуса

Отобрать молодые, плотные, с неразвитыми семенами кабачки диаметром не более 4–5 см, тщательно промыть (кожицу у молодых кабачков можно не снимать), нарезать кружочками толщиной 1 см, положить в стерильные банки с пряностями.

В воду добавить соль и уксус, довести ее до кипения, затем рассол охладить и залить кабачки. Банки прикрыть стерильными крышками, поставить в кастрюлю с водой и простерилизовать в течение 30 минут, считая от начала кипения воды в кастрюле.

После стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном и охладить.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ С ПАТИССОНАМИ

- 1 кг патиссонов
- 1 кг кабачков.
- 4 ст. ложки уксуса
- 1 зубчик чеснока
- 2–3 горошины черного перца
- 1 бутон гвоздики
- 1 лавровый лист
- 20 г свежих листьев пряностей (укропа, эстрагона, базилика, хрена, петрушки, сельдерея)

Для заливки:

- 1 л воды
- 40 г соли
- 20 г сахара

Для консервирования в стеклянных банках используют плоды патиссонов диаметром 3–6 см и кабачков длиной не более 10 см. Более крупные следует разрезать на части. Плоды тщательно вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать с помощью дуршлага в кипящей воде 3–5 минут (в зависимости от их размера), затем сразу же охладить в холодной воде.

До закладки плодов в банку налить уксус, положить чеснок, черный перец, гвоздику, лавровый листик, свежие листья пряных растений.

Заливку довести до кипения. Горячим раствором залить содержимое банок, накрыть крышками и поставить в кастрюлю с водой, нагретой до 50 °С. Довести воду с банками до кипения и простерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 5 минут,
- емкостью 1 л — 8 минут,
- емкостью 3 л — 12 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ С МЕДОМ

- 1 кг кабачков
- 1 кг меда
- 400 мл воды
- 1 лимон

Очищенные от кожицы кабачки нарезать кубиками и бланшировать 3 минуты. Охладить в воде и залить сиропом из меда и воды.

Настоять 3–5 часов, довести до кипения и снова настоять 3–5 часов. Затем варить до готовности, добавив в конце варки сок и цедру лимона.

ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ

- 6 кг кабачков
- 200 г чеснока
- 1 пучок петрушки или укропа
- 150 г соли
- 100 г сахара
- 500 мл уксуса
- 1 л растительного масла
- перец горошком

Уксус, масло, сахар, соль смешать, довести до кипения в кастрюле. Положить кабачки диаметром 4–5 см, нарезанные толщиной 1,5–2 см.

Варить 7–10 минут. За 3 минуты до готовности положить нарезанную зелень. Все овощи должны быть хорошо вымыты и просушены. Готовую закуску разложить в вымытые и просушенные банки. Закрывать металлическими или полиэтиленовыми крышками.

Хранить заготовки в домашних условиях без холодильника.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА В МУЛЬТИВАРКЕ

- 2 крупных кабачка
- 2 крупные луковицы
- 3 средние моркови
- 4 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль
- специи

Мелко нарезанный лук, натертые кабачки и морковь обжарить на масле в мультиварке в течение 40 минут в режиме «Выпечка». Перемешать, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа. За 20 минут до конца добавить томатную пасту и измельченный чеснок. Горячей массой наполнить простерилизованные банки и герметично укупорить.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ И КРАСНОКОЧАННАЯ

Самый доступный и, пожалуй, один из самых целебных продуктов повседневного питания. Этот овощ содержит витамины С, В₁, В₂, В₆, Р и РР, каротин, тартроновую и фолиевую кислоты. В капусте также довольно велико содержание калия, кальция, достаточно много железа и цинка.

Капуста обладает противоязвенным, мочегонным, желчегонным, противораковым, кровеотворным, общеукрепляющим, обезболивающим и успокаивающим действиями. Она нормализует обменные процессы, регулирует витаминный баланс, стимулирует двигательную функцию кишечника, укрепляет защитные силы организма в борьбе с инфекциями и различными болезнями, ускоряет заживление ран и переломов костей, восстанавливает эмаль на зубах. Измельченная сырая капуста повышает аппетит, улучшает работу кишечника и процесс пищеварения.

КАПУСТНЫЙ СОК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ

Кочаны зачистить от верхних листьев, вымыть и мелко нашинковать. Затем отжать сок, процедить его через сито (или марлю), перелить в простерилизованную эмалированную кастрюлю и поставить на 12 часов в холодильник для осветления.

После этого сок осторожно слить, чтобы не взболтать осадок, процедить через 2–3 слоя марли, разлить в подготовленные банки, накрыть крышками и пастеризовать.

После пастеризации банки герметично укупорить и перевернув вверх дном, охладить.

На основе капустного сока можно готовить соковые смеси: капуста-морковь (1:1 или 1:2), капуста-яблоки (1:1 или 1:2), капуста-морковь-свекла (2:3:1).

КАПУСТНО-СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

- 800–850 г свекольной стружки
- 200–250 г капусты (или сока)
- 500 мл воды

Свеклу очистить от ботвы, тщательно промыть щеткой, затем срезать корешки и кожицу, разрезать на 2 или 4 части, сполоснуть водой и измельчить на терке.

В эмалированную кастрюлю положить свекольную стружку, добавить шинкованную капусту (или сок этой капусты) и воду. Для ароматизации напитка можно добавить немного лимонной цедры (высушенных корочек лимонов). Содержимое кастрюли прокипятить на слабом огне 25–30 минут, после чего сок с помощью дуршлага отделить от свекольно-капустной массы. В оставшуюся свекольную массу залить воду и кипятить 5–10 минут.

Затем вновь слить и присоединить к первой порции сока. Процедуру повторяют еще раз, залив свекольно-капустную массу таким же количеством воды, и кипятят содержимое кастрюли 20–30 минут.

Полученный сок слить в кастрюлю, довести до кипения и разлить в подогретые банки. Банки накрыть крышками и пастеризовать при 90 °С:

- емкостью 0,5 л – 10 минут,
- емкостью 1 л – 15 минут.

Затем банки герметично укупорить.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ КВАШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ

- 10 кг капусты
- 1 кг яблок антоновки
- 750 г моркови
- 200–250 г соли
- клюква
- брусника по вкусу

Перед квашением капусту освободить от верхних зеленых листьев, после чего нашинковать или порубить.

Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину. Морковь нарезать кружками или тонкими брусочками.

Подготовленную капусту посолить, слегка перетереть руками, затем смешать с яблоками, морковью, брусникой, клюквой, положить в вымытую и ошпаренную кадушку или другую посуду, все плотно утрамбовать.

На капусту положить деревянный кружок, сверху поместить груз, покрыть холщовой салфеткой и оставить для квашения при температуре 20 °С.

В начальной стадии квашения капусты происходят выделение сока, образование пены, газовыделение. В этот период капусту надо протыкать чистой деревянной палочкой для равномерного удаления образующихся газов, иначе у капусты может появиться горьковатый привкус.

Образующуюся пену необходимо удалять. Брожение длится 3–4 суток. При этом необходимо периодически снимать гнет и протыкать капусту палочкой, затем вновь класть груз. После этого капусту поместить в прохладное место. Через 2 недели капуста готова к употреблению.

Капусту можно квасить целыми кочешками, если они мелкие и плотные, перекладывая шинкованной или рубленой капустой, при этом кочешки надо класть на дно бочки, так как они требуют более длительного времени для полного квашения.

Целые кочаны залить раствором: 2 ст. ложки соли на 1 л воды (или свекольного сока).

КАПУСТА КВАШЕНАЯ КОЧАННАЯ

- 10 кг капусты
- 500 г соли
- зерна кукурузы
- 50 г хрена
- 10 л воды

Если при хранении капусты на поверхности рассола появилась белая пленка, ее следует аккуратно удалить, не смешивая с рассолом.

Кочаны предварительно освободить от внешних листьев.

Очищенный кочан обмыть проточной водой, а кочерыжку каждого кочана надрезать крест-накрест глубиной 4–5 см.

Подготовленные таким образом кочаны плотно уложить в тару кочерыжками вверх. Образовавшиеся пустоты заполнить нарезанными половинками или четвертинками кочанов. Нельзя оставлять в таре большие пустоты между кочанами.

В качестве пряности при приготовлении квашеной капусты можно использовать нарезанный кусочками корень хрена. Если сок предполагается использовать для питья, в капусту можно положить раздробленные кукурузные зерна.

Для заливки капусты в воде растворить соль, довести жидкость до кипения, процедить и охладить. Капусту можно залить и чистой водой, предварительно посыпав кочаны необходимым количеством соли.

Сверху на кочаны положить деревянную крестовину, а на нее гнет. Рассол должен покрывать кочаны капусты не менее чем на 10 см. Он должен заполнить все свободные места между кочанами.

В течение первой недели необходимо несколько раз сливать рассол и сразу снова его вливать, а до окончания брожения делать это 1–2 раза в неделю.

Во время брожения и хранения капусту необходимо доливать раствором поваренной соли концентрацией 2% (на 10 л воды 200 г поваренной соли).

Готовая капуста должна быть светло-желтого цвета, сочная и хрустящая; рассол — прозрачный, с приятным ароматом, солоно-кислого вкуса.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ ШИНКОВАННАЯ

- 10 кг шинкованной капусты
- 250–300 г соли

Капусту освободить от покровных зеленых листьев и удалить кочерыжку. Очищенные кочаны обмыть чистой проточной водой. Затем капусту шинковать.

Нарезанную капусту смешать с солью. При посолке капусту необходимо тщательно мять, чтобы она выделила достаточно сока для заливки всего количества капусты при укладке в тару. Подготовленную таким образом капусту засыпать и плотно утрамбовать в соответствующей таре.

В случае, если сока для покрытия капусты недостаточно, долить соответствующее количество рассола, приготовленного из воды и поваренной соли при соотношении 10 л воды и 500 г соли. Рассол должен покрывать поверхность капусты слоем 4–5 см.

Капусту покрыть промытыми капустными листьями (или вываренным в воде куском холста), поверх них положить деревянную решетку, на которую поместить груз.

Квашеную шинкованную капусту рекомендуется приготавливать в небольших банках ввиду быстрого потребления. Капуста должна бродить при комнатной температуре.

Готовую капусту хранить в прохладном месте.

Для доливки капусты в процессе хранения необходим раствор поваренной соли концентрацией 2,5% (на 1 л воды 25 г поваренной соли).

КАПУСТНЫЙ САЛАТ ДЛЯ СКОРОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ

- 3 кг капусты
- 1 кг моркови
- 1 кг репчатого лука
- ½ кг сладкого перца
- 400 мл растительного масла
- ¾ стакана 9%-ного уксуса
- ½ стакана сахара
- 1 ст. ложка соли

Капусту нарезать крупными кусками, морковь кружками, репчатый лук кольцами, перец соломкой и поместить все в большую кастрюлю.

Растительное масло, соль, сахар, уксус довести до кипения и этой смесью залить подготовленные овощи, все варить под крышкой 10 минут, часто помешивая.

При желании к этому салату можно добавить 1 ч. ложку молотого красного перца — вкус салата будет пикантный. Готовый салат разложить в литровые банки и хранить в холодном месте.

Длительному хранению не подлежит.

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ

- 700 г краснокочанной капусты
- 100 г свеклы
- 1 бутон гвоздики
- 50 г очищенного чеснока
- 1 ст. ложка сахара
- ½ ч. ложки лимонной кислоты
- черный перец горошком
- 1 ст. ложка соли
- 1 л воды

Капусту обмыть, нашинковать тонкой соломкой, опустить в кипящую, слегка подкисленную воду, чтобы она не потеряла своей яркой окраски, и варить 2–3 минуты, снять с огня и откинуть на дуршлаг. Свеклу тщательно вымыть щеткой, отварить, залить холодной водой, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить. В стерильные литровые банки положить капусту, свеклу, чеснок, сахар, лимонную кислоту и пряности, залить горячим рассолом (соль и вода). Банки емкостью 1 л закрыть стерильными крышками и стерилизовать 15 минут.

Затем закатать, перевернуть вверх дном, укрыть одеялом, оставить до полного охлаждения.

Консервированную капусту можно использовать для борща, как гарнир к мясу.

МАРИНОВАННАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

- краснокочанная капуста

Для заливки:

- 800 мл столового уксуса
- 200 мл воды
- 1 ст. ложка без верха желтых горчичных семян
- 1 ч. ложка горошин черного перца
- 1 ч. ложка горошин душистого перца

У капусты удалить поврежденные листья, разрезать на половинки и нашинковать лапшой. Выложить в таз, пересыпать солью, перемешать и поставить на 24 часа в прохладное место. Затем отжать, разложить по банкам и залить охлажденной уксусной заливкой. Для ее приготовления пряности залить уксусом и водой, довести до кипения, варить 5 минут и оставить под крышкой охлаждаться.

Банки закрыть пергаментом и поставить в прохладное темное место.

КАПУСТА ПО-ГРУЗИНСКИ

- 1 кочан капусты
- 1 свекла
- 1 стручок красного жгучего перца
- 1 головка чеснока
- зелень и черешки сельдерея
- уксус (по желанию)
- 1 ст. ложка соли
- 1 л воды

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу тонкими ломтиками, сельдерея и перец кусочками, все переслоить, пересыпая дольками чеснока, и залить кипящим рассолом так, чтобы овощи были покрыты жидкостью. Уксус можно не добавлять.

Оставить капусту на 2–3 дня при комнатной температуре, после чего она готова к употреблению. Капусту по-грузински можно подавать и как салат, и как гарнир к мясу. Долго не хранить.

КАПУСТА, ПАСТЕРИЗОВАННАЯ ПО-МОСКОВСКИ

- 2 кг капусты
- 1 кг моркови
- 20–30 г соли
- 20–30 г сахара
- 1 л воды

Капусту и морковь измельчить, смешать и плотно уложить в банки (из расчета 800 г овощей на литровую банку). Соль и сахар растворить в кипящей воде и сразу же залить рассолом капусту. Содержимое банок пастеризовать при 85–90 °С:

- банки емкостью 1 л – 40 минут,
- банки емкостью 2 л – 50 минут.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ

Считается, что этот вид капусты родом из Бельгии, однако ее родина — Средиземноморье. В зависимости от условий выращивания брюссельская капуста содержит от 152 до 247 мг% витамина С, количество которого не уменьшается при хранении. Если вспомнить, что красный сладкий стручковый перец содержит 160 мг%, а лимон 50 мг% витамина С, то видно, какое большое значение имеет брюссельская капуста как богатый источник витамина С.

Брюссельская капуста является ценным продуктом питания, который необходим для укрепления человеческого организма, для повышения его устойчивости против простудных и заразных заболеваний. Благодаря повышенному содержанию калия брюссельскую капусту рекомендуется применять людям, страдающим отеками, склонным к ожирению, с повышенным кровяным давлением и др. Этот вид капусты, стимулируя желудочную секрецию, а также образование и выделение желудочного сока, способствует повышению аппетита. По своей биологической ценности брюссельская капуста занимает одно из первых мест среди продуктов растительного происхождения.

МАРИНОВАННАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

- 1 кг брюссельской капусты
- 500 г цветной капусты
- 500 г белокочанной капусты
- 300 г моркови
- 300 г корней и зелени сельдерея
- 100 г хрена
- 25 г семян горчицы

Для маринада:

- 500 мл воды
- 500 мл уксуса
- 100 г соли
- 100 г сахара
- 10 горошин черного перца
- 10 горошин крупного душистого перца
- 5 лавровых листьев

Все овощи промыть под проточной водой и почистить.

В подготовленные банки положить брюссельскую капусту, кочешки цветной капусты, нарезанные белокочанную капусту, морковь, корни хрена и сельдерея, зелень сельдерея и в двух-трех местах завязанные в марлю семена горчицы.

Залить вскипяченным и охлажденным маринадом.

Сверху поставить груз, плотно закрыть и убрать в холодное место.

СТЕРИЛИЗОВАННАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Отобрать более плотные кочанчики, по возможности одинаковые по величине и не более 4 см в диаметре.

Бланшировать капусту 3 минуты в подсоленной кипящей воде. Плотно уложить кочанчики в банки, залить горячей, подсоленной водой. Герметично укупорить и стерилизовать 40 минут.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА В КИСЛО-СЛАДКОЙ ЗАЛИВКЕ

- свежая брюссельская капуста

Пряности и добавки (на литровую банку):

- 2 горошины черного перца
- 1 горошина душистого перца
- 1 маленькая луковица
- ½ ч. ложки желтых горчичных семян

Для заливки:

- 1 л воды
- 250 мл столового уксуса
- 60 г сахара
- 20 г соли

Очищенную брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) до полуготовности. Дать стечь воде.

Разложить по нагретым банкам, перекладывая пряностями и тонкими колечками лука. Залить овощи горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

Большая часть азотных веществ цветной капусты — это легкоусвояемые белковые соединения, благодаря чему цветная капуста воспринимается организмом лучше других видов капусты.

В цветной капусте содержится огромное количество витаминов С, В₁, В₆, В₂, РР, А, Н. В головках капусты присутствуют калий, кальций, натрий, фосфор, железо, магний. Цветная капуста богата пектиновыми веществами, яблочной, лимонной, фолиевой и пантотеновой кислотами.

Благодаря своей структуре цветная капуста усваивается организмом лучше всех других видов капусты и поэтому особенно полезна в качестве диетического питания при кишечно-желудочных заболеваниях, не говоря уже о повседневном рационе.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, СТЕРИЛИЗОВАННАЯ В СОЛЕНОЙ ЗАЛИВКЕ

- свежая цветная капуста
- лимонная кислота

Для заливки:

- 1 л воды
- 20 г соли

Цветную капусту почистить, разрезать на соцветия и отварить в воде, слегка подкисленной лимонной кислотой. Затем обсушить их, разложить по литровым банкам и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 °С в течение 60 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СОЛЬЮ

- 1 кг цветной капусты
- 300 г соли

Капусту разобрать на соцветия, положить в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) и варить 4 минуты. Соцветия разрезать на мелкие кусочки.

Перемешать с солью, разложить по банкам, поверхность посыпать солью и закрыть пергаментной бумагой.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, СТЕРИЛИЗОВАННАЯ В КИСЛО-СЛАДКОЙ ЗАЛИВКЕ

- свежая цветная капуста
- лимонная кислота

Для заливки:

- 1 л воды
- 200 мл столового уксуса
- 60–80 г сахара
- 30 г соли
- 1 лавровый лист
- 1 ч. ложка горчичных семян
- 3 горошины душистого перца
- 2 горошины черного перца

Пряности залить уксусом, довести до кипения, снять с плиты и оставить под крышкой. Цветную капусту освободить от листьев и разрезать на соцветия. Положить в кипящую воду, подкисленную лимонной кислотой, отварить.

Горячую цветную капусту разложить по нагретым банкам, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

Банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В ОСТРОМ МАРИНАДЕ

- 1 кочан цветной капусты
- 1 морковь
- 3 зубчика чеснока

Для маринада:

- 1,5 л воды
- 4 ст. ложки соли
- 9 ст. ложек сахара
- 1 стакан растительного масла
- 200 мл столового уксуса
- 10 лавровых листьев
- 10 горошин черного перца
- 5 бутонов гвоздики

Цветную капусту помыть, разделить на соцветия, положить в кастрюлю. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками и выложить к капусте.

Чеснок очистить, разрезать на несколько частей, добавить к овощам.

В кастрюлю положить перец горошком, гвоздику и лавровый лист.

Приготовить заливку: в воду влить масло и уксус, высыпать соль и сахар, довести до кипения.

Залить полученной горячей заливкой капусту, накрыть крышкой и оставить в комнате до остывания, а затем дать промариноваться в холодильнике не менее 1 суток.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

- 3 головки цветной капусты
- 4 крупные моркови
- 1 головка чеснока
- лавровый лист
- перец горошком
- петрушка
- репчатый лук

Для заливки:

- 7 стаканов воды
- 1 стакан сахара
- 1 стакан уксуса
- 2 ст. ложки соли

Цветную капусту разобрать на соцветия. В кипящую воду опустить подготовленную капусту и варить 8 минут.

На дно банки положить петрушку, душистый перец, лавровый лист, чеснок (по 2 зубчика на банку), кольца репчатого лука и нарезанную кружочками морковь.

Капусту уложить в банки. Залить горячей заливкой, накрыть крышками и стерилизовать литровые банки в течение 8 минут. Затем банки герметично укупорить.

СОЛЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С МОРКОВЬЮ

- цветная капуста
- морковь
- виноградные или черносмородиновые листья
- зелень сельдерея
- укроп

Для рассола:

- 1 л воды
- 50 г соли
- несколько горошин черного перца

Цветную капусту разделить на соцветия и тщательно промыть. Морковь нарезать кружочками.

На дно банки уложить виноградные или черносмородиновые листья, зелень сельдерея и укроп, на $\frac{3}{4}$ заполнить банку капустой и морковью. Сверху снова положить сельдерея и укроп.

Рассол прокипятить, налить в банки, плотно закрыть их пергаментом, крепко обвязав шпагатом. Хранить на холоде.

КОЛЬРАБИ

Съедобная часть кольраби — стебель, который в надземной части приобретает шаровидную или реповидную форму. Является ценным диетическим продуктом, мякоть богата глюкозой, фруктозой, соединениями серы, солями калия, витаминами В₁, В₂, РР, аскорбиновой кислотой. На вкус сочная, сладковатая, без остроты, характерной для белокочанной капусты. Разросшийся стебель по вкусу напоминает кочерыгу капусты, но кольраби намного вкуснее и сочнее. Сладкий вкус кольраби придает содержащаяся в ней сахароза.

По содержанию витамина С кольраби превосходит лимон и апельсин. Употребление кольраби в пищу благотворно влияет на обмен веществ, работу пищеварительной системы, особенно печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта. Высокое содержание калия способствует выведению жидкости из организма, а наличие клетчатки препятствует отложению холестерина и играет большую роль в профилактике и лечении атеросклероза.

КОЛЬРАБИ В КИСЛО-СЛАДКОЙ ЗАЛИВКЕ

- свежая кольраби

Пряности и добавки (на литровую банку):

- ½ ч. ложки желтых горчичных семян
- 2 горошины черного перца
- 2 горошины душистого перца
- ½ лаврового листа
- 2 среза луковицы
- стручковый или молотый красный перец

Для заливки:

- 1 л воды
- 300 мл столового уксуса
- 20 г соли
- 100 г сахара

Промытую кольраби почистить, нарезать кубиками, положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения.

Затем разложить ее по нагретым банкам, переложить пряностями и нарезанным луком. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 20 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ

- свежая молодая кольраби

Пряности и добавки (на литровую банку):

- 2 горошины черного перца
- 2 кружочка репчатого лука

Для заливки:

- 1 л воды
- 250 мл 6%-ного столового уксуса
- 30 г соли
- 100 г сахара

Промытую кольраби почистить, нарезать крупной лапшой. Залить кипящей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды) на 2 минуты.

Процедить, разложить по нагретым банкам, переложить мелко нарезанным луком и пряностями.

Залить горячей заливкой. Банки накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л — 20 минут,
- емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КВАШЕНАЯ КОЛЬРАБИ

- 2 кг кольраби
- 40 г соли
- 30 г сахара

Кольраби почистить, нарезать крупной соломкой, смешать с солью и сахаром. Разложить по большим банкам, положить груз. Можно подлить немного соленого раствора (на 1 л воды 15 г соли) так, чтобы кольраби была полностью покрыта.

Банки оставить на 4–8 дней при температуре 20 °С, затем убрать в прохладное место на 4 недели.

СУШЕНАЯ КОЛЬРАБИ

Кольраби почистить, промыть, нарезать кубиками с ребром около 10 мм, положить в кипящую воду с добавлением лимонной кислоты (1 ч. ложка на 1 л воды) и варить 5 минут. Кольраби отцедить, оставить обсохнуть и сушить на решетках в духовке при температуре около 60 °С.

Хорошо сушеная кольраби легко измельчается.

КУКУРУЗА

Полезные свойства кукурузы заключаются в большом количестве необходимых для человека веществ, содержащихся в ней: фосфор, магний, калий, цинк, железо, витамины группы В и витамин Е, а также много клетчатки и белка.

Витамины группы В, которые содержатся в кукурузе, обладают антистрессовым свойством и положительно влияют на работу нервной системы, сердца, мышц и на выработку организмом красных клеток крови. Особенно много в кукурузе витамина В₁: всего 150 г кукурузы обеспечивают 25% дневной нормы этого витамина. Витамин Е является главным антиоксидантом. Известно, что витамин Е предотвращает склероз.

К тому же кукуруза не калорийна, но очень питательна — она отлично обеспечивает организм энергией. В результате регулярного включения в рацион кукурузы происходит активизация обменных процессов в организме, что способствует улучшению самочувствия, общему оздоровлению и повышению жизненного тонуса.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ КУКУРУЗНЫЕ ЗЕРНА С ГОРОШКОМ

- *свежие незрелые кукурузные початки*
- *свежий зеленый горошек*

Пряности и добавки (на литровую банку):

- *3 горошины черного перца*
- *½ луковичи*

Для заливки:

- *1 л воды*
- *250 мл 6%-ного столового уксуса*
- *100 г сахара*
- *30 г соли*

Очищенные кукурузные початки положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения. Охладить и отделить зерна.

Горошек вылущить из стручков, ополоснуть, высыпать в кипящую воду и отварить до размягчения (около 8–10 минут). Горошек отцедить и ополоснуть в холодной воде.

Кукурузные зерна и горошек разложить по нагретым банкам, переложить пряностями и кольцами лука, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л — 20 минут,
- емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

СТЕРИЛИЗОВАННАЯ МОЛОДАЯ КУКУРУЗА

- молодые, незрелые кукурузные початки длиной 8–10 см

Пряности и добавки (на литровую банку):

- 3 горошины черного перца
- 2 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- 1 ч. ложка семян горчицы
- ½ луковичы

Для заливки:

- 1 л воды
- 250 мл столового уксуса
- 20 г соли
- 100 г сахара

Лук почистить, промыть, нарезать кольцами.

Очищенные кукурузные початки положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и при спокойном кипении варить до размягчения.

Затем ополоснуть холодной водой, разложить по простерилизованным банкам, переложить колечками лука и пряностями.

Залить горячей заливкой, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КУКУРУЗНЫЕ ПОЧАТКИ

- 2 кг мелких початков кукурузы
- 1,6 л воды
- 1 ст. ложка соли

Очистить початки кукурузы, отварить, охладить и уложить по банкам. Воду с солью довести до кипения и залить кукурузу.

Накрыть банки крышками и стерилизовать 1 час. Затем герметично укупорить.

ЗАМОРОЖЕННАЯ КУКУРУЗА

Отварить молодую кукурузу в течение 10–15 минут, обсушить. Отделить зерна.

Кукурузу заморозить тонким слоем, затем всыпать в мешок или в коробку и убрать в морозильник.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Репчатый лук — источник витаминов группы В, С, эфирных масел, кальция, марганца, меди, кобальта, цинка, фтора, молибдена, йода, железа, никеля.

Лук богат калием, благотворно влияющим на сердечно-сосудистую систему человека.

Лук возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, повышает тонус организма, оказывает антисептическое, антимикробное, бактерицидное, противовоспалительное, антисклеротическое и противодиабетическое действие.

Лук помогает бороться с низким давлением и содержит флавоноиды.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ РЕПЧАТЫЙ ЛУК СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- мелкие луковички диаметром до 30 мм или лук-шалот
- красный или зеленый сладкий перец
- лимонная кислота

Пряности (на литровую банку):

- 1 лавровый лист
- 1/3 ч. ложки желтых горчичных семян
- 2 горошины душистого перца

Для заливки:

- 1 л воды
- 100 г сахара
- 30 г соли
- 250–300 мл столового уксуса

Луковички осторожно почистить, чтобы не повредить белый слой, положить в теплую воду, подкисленную лимонной кислотой (1/2 ч. ложки на 1 л воды), и понемногу разогреть до кипения. Затем луковички отцедить, ополоснуть холодной водой и разложить по нагретым банкам, на дно которых сначала положить пряности.

По краям банок уложить полоски сладкого перца. Луковички залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л — 20 минут,
- емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ РЕПЧАТЫЙ ЛУК С СЕМЕНАМИ ГОРЧИЦЫ

- мелкий репчатый лук
- лимонная кислота

Для заливки:

- 700 мл воды
- 80 г сахара
- 25 г соли
- 250 мл уксуса
- 1 лавровый лист
- ½ ч. ложки семян белой горчицы

Лук почистить, помыть. Пересыпать в кастрюлю с подкисленной водой. Нагреть до 90 °С и томить 25 минут. Затем быстро охладить, поставив посуду с луком в холодную воду.

Луковицы переложить в стерилизованные банки, залить горячей заливкой и герметично укупорить.

Для приготовления заливки довести до кипения воду, добавить сахар, соль и размешивать до их полного растворения. Затем влить уксус и перемешать.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ ЛУКОВЫЙ САЛАТ

- репчатый лук

Пряности

(на литровую банку):

- 1 лавровый лист
- ⅓ ч. ложки желтых горчичных семян
- 2 горошины душистого перца

Для заливки:

- 1 л воды
- 120 г сахара
- 30 г соли
- 300 мл столового уксуса

Лук почистить, промыть, нарезать на тонкие полукольца и разложить по нагретым банкам, на дно которых уложить пряности. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

МАРИНОВАННЫЙ ЛУК

- мелкий репчатый лук

Пряности (на литровую банку):

- кусочек корицы
- 3 бутона гвоздики
- душистый перец
- лавровый лист

Для маринада:

- вода
- 35 г сахара
- 20 г соли
- 12 мл уксусной эссенции

Очистить лук, тщательно промыть, опустить в кипящую воду и бланшировать 1–2 минуты. Вынуть из кипятка, остудить, плотно уложить в банки и залить горячим маринадом.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С в течение 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить консервы в темном прохладном месте.

МАРИНОВАННЫЙ ЛУК С МЕДОМ

- 1 кг лука-севка

Для маринада:

- 100 мл фруктового уксуса
- 100 г меда
- 500 мл воды
- 25 г соли
- специи по вкусу

Очистить лук и уложить в предварительно простерилизованные банки. Залить кипящим маринадом.

Пастеризовать 10 минут и герметично укупорить.

ЛУК ФАРШИРОВАННЫЙ, МАРИНОВАННЫЙ

- 1 кг лука
- по 200 г корней сельдерея, моркови, петрушки и капусты
- 150 г масла
- соль
- стручковый перец

Для маринада:

- 500 мл 6%-ного столового уксуса
- 10 горошин душистого перца
- 2 лавровых листа
- 15 г соли

Крупный лук очистить, уложить в посуду, залить кипящей водой, закрыть крышкой и выдержать 10 минут.

Затем лук вынуть шумовкой, дать стечь воде, вынуть середину.

Для фарша коренья и капусту мелко нашинковать, прогреть в масле с солью до мягкости, перемешать с молотым стручковым перцем.

Приготовленным фаршем наполнить луковицы, опустить их в кипящий маринад на 5–10 минут.

Затем лук разложить в стерилизованные банки и залить горячим маринадом.

Банки герметично укупорить крышками, хранить в холодном месте.

МОРКОВЬ

Характерный вкус и запах моркови обусловлены наличием в ней морковного масла. Морковь прежде всего ценится как источник каротина. Оранжевую окраску корнеплодов моркови обуславливают каротин и ксантофилл. Морковь с фиолетовой окраской тоже содержит антоцианы. Суточную потребность взрослого человека в витамине А можно удовлетворить при употреблении 18–20 г сырой моркови. В медицинской практике корнеплоды моркови применяют при гипо- и авитаминозах, для регуляции углеводного обмена, в качестве нежного слабительного средства.

СОК МОРКОВНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Для приготовления сока берут молодые, свежие, но достаточно зрелые корнеплоды.

Морковь тщательно вымыть, измельчить и выделить сок с помощью пресса или соковыжималки. Отстоять его, снять с осадка и процедить через 2–3 слоя марли. Нагреть сок до 80–85 °С и сразу же разлить по бутылкам или банкам, не доливая до краев бутылок 3–3,5 см, (банок — 1–1,5 см).

Стерилизовать при температуре 10 °С в течение 30 минут. Чтобы достичь такой температуры, добавить в стерилизатор соль (400 г на 1 л воды). Пробки и крышки дополнительно укрепить скобами, чтобы их не сорвало во время стерилизации.

СОК ИЗ МОРКОВИ, ТОМАТОВ И ЯБЛОК С МАЙОРАНОМ

- по 1 л морковного, томатного и яблочного соков
- 3 веточки майорана

Свежие цветущие веточки майорана залить смесью соков, нагреть до кипения и прокипятить в течение 5 минут.

Кипящую смесь вместе с веточками майорана разлить в стерильные банки и укупорить.

После приготовления сока в выжимках остается значительная часть каротина, поэтому их можно залить молоком или сливками, настоять 10–15 минут, отжать и пить обогащенное каротином молоко. Их можно также залить растительным маслом, настоять несколько часов, отжать и использовать морковные масло в салатах и для приготовления любых кулинарных изделий.

МОРКОВЬ НАТУРАЛЬНАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ

- 1 кг моркови

Для заливки:

- 1 л воды
- 20–30 г соли

Морковь вымыть и очистить. Корнеплоды диаметром 2–3 см консервировать целиком, более крупные нарезать кружками или кубиками.

Затем морковь бланшировать в течение 2–3 минут в горячей воде при температуре 90 °С и сразу же остудить в холодной.

Морковь уложить в банки, оставив 2–3 см до горлышка, залить горячим рассолом и закрыть крышками.

Полученную смесь разлить в подготовленные банки и стерилизовать при температуре 100 °С:

- емкостью 0,5 л – 30 минут,
- емкостью 1 л – 40 минут.

Банки герметично укупорить и охладить. Хранить в прохладном месте.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ С ЛИМОНОМ

- 1 кг моркови
- 1 кг меда
- 1 лимон
- 800 мл воды

Морковь сварить, очистить, красиво нарезать и посыпать сахаром. С лимона острым ножом снять цедру, обдать ее кипящей водой, нарезать и варить в медовом сиропе 1 час (до мягкости).

Добавить мякоть лимона, нарезанную тонкими кружками морковь и варить ее до прозрачности.

ДЖЕМ ИЗ МОРКОВИ

- 1 кг моркови
- 1 кг сахара
- 200 мл воды
- 3 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Для приготовления джема употребляют сорта «нантский» и «каротель». Морковь тщательно вымыть до полного удаления песка и земли, очистить от кожицы и натереть на терке.

Для удаления неприятного запаха морковь бланшировать в продолжение 7–8 минут. В посуду, предназначенную для варки джема, поместить сахар, воду и пектин.

Затем добавить натертую бланшированную морковь и варить полученную смесь, пока морковь не станет прозрачной и не приобретет яркий оранжево-красный цвет, а сироп не загустеет и не начнет желироваться. При сильном огне варка длится 15–20 минут. За 2–3 минуты до конца варки добавить винную кислоту.

Готовый джем расфасовать в горячем состоянии. Когда он остынет, банки закрыть крышками или покрыть пергаментной бумагой.

Хранить в сухом и прохладном помещении.

МОРКОВЬ С ЯБЛОКАМИ КИСЛЫХ СОРТОВ

- 300 г моркови
- 300 г яблок

Для заливки:

- 100 мл растительного масла
- по 500 мл воды и яблочного сока
- 1 ч. ложка растертого чеснока
- 10 горошин черного перца

Морковь и яблоки очистить, красиво нарезать, уложить в банки, залить кипящей заливкой и укупорить.

МОРКОВЬ КВАШЕНАЯ

- 1 кг очищенной моркови
- 1 крупная луковица
- 25 г соли
- 20 г сахара
- кусок хрена

Морковь разрезать на полоски, лук измельчить мелкими кусочками, хрен нарезать тонкими полосками и все смешать с солью и сахаром. Смесь плотно уложить по большим банкам, поставить груз.

Если образуется мало сока, подлить немного подсоленной воды. Морковь квасить 4–8 дней при температуре 20 °С. Затем поставить в прохладное место на 4–6 недель.

МОРКОВЬ СОЛЕНАЯ

- 1 кг моркови

Для заливки:

- 1 л воды
- 600 г соли

Здоровые корнеплоды тщательно вымыть в нескольких водах с помощью щетки и плотными рядами уложить в посуду с широким горлом (можно перед укладкой нарезать кусочками).

Залить рассолом, накрыть полотном, сверху положить кружок и гнет. Выдержать морковь 2–3 дня при комнатной температуре. Затем перенести в холодное место.

В дальнейшем использовать соленую морковь для приготовления супов, вторых блюд и салатов.

СОЛЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ С ПЕРЦЕМ

- 10 кг моркови
- 100–150 г пряностей
- 50–60 г острого перца
- 5,5 л воды
- 250 г соли

Наиболее подходящими для приготовления соленья являются следующие сорта моркови: «нантская» и «крупная каротель».

Отобрать корнеплоды моркови с небольшой сердцевинкой, гладкой поверхностью и ясно выраженным оранжево-красным цветом.

Морковь тщательно промыть проточной водой, не повреждая кожицу.

После мойки у моркови обрезать концы корня и зеленую часть головки.

При приготовлении соленья из моркови используют следующие пряности: укроп, листья и коренья сельдерея, а по желанию и острый мелкий перец.

При укладке моркови пряности следует положить на дно тары и сверху, а острый перец — между корнеплодами. После мойки перец следует наколоть в 2–3 местах около семяноса.

Наполненные банки залить проваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 20–25 дней.

Готовую продукцию хранить в сухом и прохладном помещении. Во время хранения ее следует доливать рассолом, приготовленным в соотношении: 1 л воды и 20 г соли.

МОРКОВЬ СУШЕНАЯ

Морковь вымыть и очистить от кожицы, затем нарезать кружками (или лапшой) и бланшировать в кипящей воде 15–35 минут — в зависимости от размеров корнеплода.

После этого морковь измельчить и сушить в духовке при температуре 65–75 °С.

Хорошо высушенная морковь должна иметь оранжевый цвет и сладковатый вкус.

Можно натереть морковь на крупной терке и сушить на батарее, подложив ткань или плотную бумагу.

Высушенную морковь сложить в банки и плотно закрыть крышкой. Хранить в сухом помещении.

ОГУРЦЫ

Огурец содержит сахар, преимущественно глюкозу и фруктозу. В состав его сухих веществ входят также азотистые соединения, клетчатка, органические кислоты. По содержанию йода культура превосходит остальные овощи. Характерный вкус придают огурцам содержащиеся в них в небольшом количестве эфирные масла.

Парниковые и тепличные огурцы содержат меньше сухих веществ и витаминов по сравнению с грунтовыми. Значительная часть биологически активных веществ находится в кожице плодов. В небольших огурчиках содержится больше полезных веществ, чем в крупных.

Соленые и маринованные огурцы не следует употреблять при желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, пороках сердца, гипертонии, заболеваниях почек (острых и хронических нефритах, пиелонефрите), печени (гепатите, холецистите, дискинезии желчных ходов), поджелудочной железы и в период беременности.

Основная роль огурцов — улучшение вкусовых свойств пищи. Они обладают приятным ароматом и освежающим вкусом.

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ СО СВЕЧОЙ

Свежие огурцы, только снятые с грядки, не мыть, а только протереть сухой тряпочкой. Простерилизовать 3-литровую банку в течение 20 минут.

В банку поставить восковую свечу и сложить в нее огурцы. Когда банка будет заполнена, свечу зажечь на 10 минут. Затем ее погасить и укупорить банку металлической крышкой.

Воспользовавшись этим способом консервирования, можно всю зиму иметь на своем столе свежие огурцы.

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В ЯИЧНОМ БЕЛКЕ

Выбрать самые лучшие молодые огурцы, срезая их таким образом, чтобы впоследствии можно было повесить их за стебель. Затем огурцы тщательно вымыть и хорошенько обсушить.

Покрывать огурцы яичным белком, образующим жесткий слой, через который не может проникнуть воздух. Смазанные таким образом огурцы просушить и повесить в сухое место на веревки за стебли.

Развешанные огурцы могут долгое время храниться в свежем виде.

От такого продолжительного хранения огурца вкус его не портится.

Перед употреблением огурца консервант удалить.

ОГУРЦЫ В ГОРЧИЦЕ

- 1 кг мелких огурцов
- 150 г репчатого лука
- 1 пучок укропа
- 300 мл винного или 9%-ного столового уксуса
- лавровый лист
- 1 ч. ложка перца

Мелкие огурцы вымыть и насухо вытереть. Нарезать лук и укроп и вместе с сухой горчицей положить в уксус и нагреть; добавить растертый лавровый лист и перец, затем, помешивая, вскипятить; положить огурцы, осторожно переворачивая их, в жидкость, дать закипеть, снять с огня и горячими вместе с жидкостью разложить по банкам и немедленно укупорить их.

ОГУРЦЫ В ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

- 1 кг огурцов
- 1 л тыквенного сока
- 300 мл яблочного сока

Небольшие огурчики хорошо вымыть, обдать крутым кипятком, уложить в 3-литровую банку. Приготовить заливку из тыквенного и яблочного соков (можно использовать только яблочный).

Кипящим раствором залить огурцы, через 3–5 минут раствор слить в кастрюлю и снова довести до кипения. Повторить еще 2 раза. После третьего раза банку укупорить.

ОГУРЦЫ В КЛЮКВЕННОМ СОКЕ

- 1 кг огурцов

Для заливки:

- 300 г клюквы (калины)
- 800 мл воды

Огурцы вымыть, погрузить на 2–3 секунды в кипящую воду, затем уложить в 3-литровую банку. Клюкву (можно взять ягоды калины) отварить в воде, протереть через сито и прокипятить. Залить на несколько минут огурцы приготовленной кипящей массой, затем слить. После третьей заливки банку укупорить.

ОГУРЦЫ В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

- 1 кг огурцов

Для заливки:

- 1 л воды
- 300 мл яблочного (или виноградного) сока
- виноградные листья

Отобранные огурцы вымыть, обдать крутым кипятком, а затем промыть холодной водой. Каждый огурец завернуть в виноградный лист и плотно уложить в 3-литровую банку. Листья винограда сохраняют зеленый цвет огурцов и придадут им особый вкус.

Приготовить заливку из яблочного (или виноградного) сока.

Кипящим раствором залить огурцы, через 3–5 минут слить его в кастрюлю, снова довести до кипения и залить еще раз. Этот процесс повторить 2 раза, затем банку укупорить.

ОГУРЦЫ, МАРИНОВАННЫЕ С ГОРЧИЦЕЙ И ХРЕНОМ

- 5 кг огурцов
- 1 л 9%-ного столового уксуса
- по 5–6 горошин белого и черного перца
- 3–4 бутона гвоздики
- 4–5 горошин английского перца
- 1 корень хрена
- 2 головки репчатого лука
- 1–2 головки чеснока
- 4 ст. ложки горчицы

Зеленые свежие огурцы очистить, разрезать вдоль на 4 или более частей, вымыть их и осторожно обсушить салфеткой. Сложить огурцы в кастрюлю и залить горячим уксусом так, чтобы он покрыл овощи. Дать постоять 2 дня. Потом слить уксус, вскипятить его и горячим опять залить огурцы: повторить это еще раз спустя 2 дня. Белый и черный перец, гвоздику и английский перец истолочь. Хрен, репчатый лук и чеснок мелко нарезать.

Прибавить горчицу, перемешать все компоненты и обвалить в этой смеси вынутые из уксуса огурцы. Затем сложить их в банки, пересыпать смесью хрена, лука и чеснока, залить горячим уксусом. Банки укупорить.

ОГУРЦЫ С ЕЛОВЫМ АРОМАТОМ

- 1 кг огурцов
- 3 веточки ели
- 1 л яблочного сока

Огурцы вымыть и пробланшировать несколько секунд в кипящей воде. Затем уложить овощи в 3-литровую банку вместе с веточками сосны (длиной 7–10 см: самые нежные кончики). Вскипятить яблочный сок.

Залить банку кипящим раствором на несколько минут, затем раствор слить и снова довести до кипения. После третьей заливки банку укупорить.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

- 450 г огурцов
- 10 г пряностей (кориандр, соцветия укропа, измельченный хрен, соцветия или семена горчицы)
- 500 мл 6%-ного столового уксуса
- 80 г соли
- 1 л воды

Огурцы замочить в холодной воде, после чего несколько раз промыть сильной струей проточной воды.

Промытые огурцы уложить в литровые банки. В каждую поместить одинаковые по длине, толщине, форме и цвету плоды.

Необходимо следить за тем, чтобы огурцы заполнили банку полностью.

Пряности промыть большим количеством проточной воды.

Приготовить заливку из воды, уксуса и соли. Раствор необходимо довести до кипения, процедить и охладить до 70 °С. Уложенные в банки огурцы залить горячей заливкой. Наполненные банки укупорить и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 7–10 минут,
- емкостью 1 л — 15–20 минут.

ОГУРЦЫ МАЛОСОЛЬНЫЕ

- 20 свежих огурцов
- 75–100 г соли
- 20 г корня (или 2 листа) хрена
- 20 г укропа
- 2–3 зубчика чеснока
- 1,5 л воды

Отобрать мелкие огурцы с зеленой кожицей, упругие и плотные, с недоразвитыми семенами, тщательно промыть, срезать кончики.

Подготовленные огурцы положить в стеклянную банку или фарфоровый (керамический) бочонок, переслоив ветками укропа с зонтиками, листьями или нарезанными тонкими ломтиками корня хрена и дольками чеснока. Залить доверху соленым горячим раствором. Через сутки огурцы готовы к употреблению.

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ

- 5 кг огурцов
- 75 г укропа
- по 15 г корней и листьев хрена
- 10 г чеснока
- 3 г свежего (или 2 г сушеного) стручкового жгучего перца
- 25 г листьев и черешков сельдерея
- 25 г листьев черной смородины

Для рассола:

- 1 л воды
- 60–70 г соли

В качестве пряных добавок можно использовать дубовые, вишневые листья, эстрагон, майоран, чабер и др.

Огурцы перебрать, промыть. Зелень и пряные добавки перебрать, промять, нарезать кусочками.

На дно тары положить примерно $\frac{1}{3}$ зелени и пряностей, затем рядами уложить огурцы до половины тары, на них положить еще $\frac{1}{3}$ зелени и пряностей, затем снова огурцы и сверху оставшуюся зелень и пряные добавки. Наполненные емкости укупорить и через шпунтовые отверстия залить рассол.

Чтобы стимулировать наиболее быстрое развитие молочнокислых бактерий, первые три дня тару с огурцами выдерживать при температуре 15–20 °С, затем поместить в сухое холодное помещение и хранить при температуре от 1 до 4 °С.

Пряности, используемые при солении, не только улучшают вкус и аромат огурцов, но и обогащают их витаминами, способствуют их сохраннысти.

БЫСТРО КВАШЕННЫЕ ОГУРЦЫ

- свежие огурцы

Пряности и добавки:

- веточки укропа
- семена горчицы
- горошины черного перца
- душистый перец
- вишневые или виноградные листья

Для заливки:

- 1 л воды
- 40–50 г соли

Огурцы замочить в холодной воде, затем тщательно промыть, наколоть вилкой, плотно уложить в банки и переложить пряностями.

Залить соленым раствором так, чтобы огурцы были полностью покрыты. Затем поставить груз и оставить кваситься при температуре около 20 °С на 5 дней.

После этого переставить в прохладное место. Огурцы заквашиваются за 3–4 недели.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ КВАШЕННЫЕ ОГУРЦЫ

- свежие огурцы длиной 8–12 см

Пряности и добавки:

- черный перец в горошинах
- душистый перец
- лавровый лист
- кружки хрена
- веточки молодого укропа
- кружочки лука
- вишневые листья

Для заливки:

- 1 л воды
- 50–60 г соли

Огурцы замочить на 1 час в холодной воде, затем промыть и оставить обсохнуть. Проткнуть их вилкой, сложить в 5-литровые банки, перекладывая укропом, луком, пряностями, кружками хрена, вишневыми листьями.

Поставить груз, залить холодной или горячей заливкой на 3 см выше огурцов и оставить заквашиваться при температуре 15–20 °С.

Через 2–3 недели рассол слить, огурцы ополоснуть водой, переложить в банки для стерилизации, залить рассолом.

Банки емкостью 1 л накрыть крышками и стерилизовать при температуре 75 °С в течение 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

ОГУРЦЫ РЕЗАННЫЕ

- 600–700 г огурцов
- 1 ч. ложка сахара
- 35 г пряностей
- листья вишни
- 1 ст. ложка уксуса

Для заливки:

- 1 ст. ложка соли
- 1 л воды

Для заготовки выбрать самые молодые, плотные, крепкие огурцы с неразвитыми семенами и наименьшим диаметром (длинноплодные огурцы используют в свежем виде или для приготовления салатов).

Огурцы замочить на 6–8 часов в холодной воде, затем тщательно вымыть, нарезать на кусочки размером 1–1,5 см, уложить в подготовленные банки, добавив лист и корень хрена, лист вишни (1 лист на литровую банку), черной смородины и другие пряности (перец, чеснок, гвоздику).

Дальше готовить так, как указано в предыдущем рецепте.

Огурцы желательно перерабатывать в день уборки, потому что при хранении их качество быстро ухудшается. В одной таре консервируют огурцы одного размера. Отсортированные огурцы вымачиваются в холодной, периодически сменяемой, воде не более 6 часов. Вымачивание снижает горечь.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ

- 750 г крупных огурцов
- 250 г лука

Пряности и добавки (на литровую банку):

- 1 веточка укропа
- 1 большой кружок моркови
- ½ ч. ложки горчичных семян
- 1 лавровый лист
- 3 горошины душистого перца
- 3 горошины черного перца

Для заливки:

- 1 л воды
- 300 мл столового уксуса
- 25 г соли
- 100 г сахарного песка

Огурцы замочить на 1 час в воде, затем хорошо промыть. Огурцы почистить, разрезать на тонкие кружочки, смешать с луком, очищенным и нарезанным кольцами. Разложить по нагретым банкам, перекладывая пряностями, морковь и укропом. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л — 20 минут,
- емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Количество соли для засолки бывает разным в зависимости от того, при какой температуре вы будете хранить консервированный продукт. Если при 4 °С — на 1 л от 60 до 80 г соли, если при 10 °С и далее, то на 10 г больше.

ПЕРЕЦ

Зрелый перец (как красный, так и зеленый) по содержанию витамина С занимает среди овощей первое место. Лучше всего в пищу употреблять его в свежем виде.

Смешать в равных по объему частях свежеприготовленные соки перца и моркови. Давать маленьким детям, у которых плохо растут волосы, по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день, перед едой. Эту смесь соков полезно также принимать для лечения и профилактики запоров, болезни толстой кишки.

ПЕРЕЦ ОСОБЫЙ

- 1 кг сладкого перца
- 300 мл воды
- 200 мл яблочного уксуса
- 200 мл растительного масла
- 300 г меда

Перец вымыть, надсечь вдоль 3 надрезами, бланшировать 3–5 минут в растворе с добавлением яблочного уксуса, растительного масла и меда.

Раствор должен полностью покрывать перец.

Затем переложить его в 3-литровую банку, залить раствором, в котором он бланшировался, и укупорить.

СОУС ИЗ ПЕРЦА

- 1 кг перца
- 2 л молочной сыворотки

Промыть зеленый стручковый перец, порубить его ножом, положить в кастрюлю, залить молочной сывороткой и на малом огне варить около 1 часа, затем выложить в банки и плотно укупорить. Перец, приготовленный таким способом, можно хранить 6 месяцев.

Перечный соус подается со сметаной как острая приправа к мясным блюдам.

ПЕРЕЦ САЛАТНЫЙ В ТОМАТНОМ СОКЕ

- 1 кг сладкого перца
- 1 л томатного сока
- 25–30 г соли

Перцы должны быть зрелыми, сладкими на вкус, здоровыми, без повреждений, плотными; зеленой или красной окраски.

Отобранные и отсортированные перцы вымыть в холодной воде, вырезать плодоножки, очистить от семенников и бланшировать 5–9 минут.

Дать стечь воде, выложить, горячими, в банки и залить кипящим томатным соком или протертыми томатами.

Залитые томатным соком банки с перцами накрыть подготовленными крышками и стерилизовать при температуре 100 °С:

- емкостью 0,5 л – 30–35 минут,
- емкостью 1 л – 35–40 минут.

После стерилизации банки немедленно герметично укупорить и охладить.

ПЮРЕ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 1 кг пюре из сладких перцев
- 1,5 кг свежих перцев

Зрелые перцы промыть и бланшировать в кипящей воде 6–8 минут (до размягчения). Затем откинуть их на дуршлаг, а когда вода стечет, пропустить через мясорубку. Полученную массу кипятить 3–6 минут, в горячем виде расфасовать по банкам и стерилизовать при температуре 100 °С:

- емкостью 0,5 л – 10 минут,
- емкостью 1 л – 15 минут.

Употребляют пюре для витаминизации овощных, мясных и рыбных блюд, а также для приготовления соусов в смеси с томат-пюре.

ПЕРЕЦ С КАБАЧКАМИ И ЯБЛОКАМИ

- 300 г кабачков
- 500 г сладкого перца
- 200 мл воды
- 200 мл яблочного уксуса (или сока)
- 200 г меда

Подготовить перец и нарезать его кольцами шириной 1 см. Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать дольками. Молодые кабачки (или патиссоны) нарезать кружочками.

Приготовленные продукты бланшировать 3–5 минут в растворе воды, яблочного уксуса (или сока) и меда. Уложить все в 3-литровую банку.

Раствор еще раз довести до кипения и залить им банку, после чего сразу укупорить ее.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ В ТОМАТНОМ ПЮРЕ

- 1 кг перцев
- 1 кг помидоров
- соль

Спелые перцы промыть, освободить от плодоножек, перепонки и семян, еще раз промыть, уложить в стерильные банки, вложив один стручок в другой, чтобы плотнее заполнить пространство, банки залить горячим томатным пюре.

Приготовить пюре: помидоры промыть, нарезать, пропустить через мясорубку, протереть через сито.

Томатное пюре вылить в кастрюлю и проварить так, чтобы объем его уменьшился в 2–3 раза, после чего пюре посолить (1 ст. ложка соли на 1 л пюре).

Банки прикрыть стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и простерилизовать при температуре 100 °С:

- емкостью 0,5 л — 10 минут,
- емкостью 1 л — 15 минут.

Хранить в холодном помещении.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА

- 5 кг сладкого перца

Для заливки:

- 1 стакан воды
- 1 стакан растительного масла
- 1 стакан 9%-ного столового уксуса
- 1 стакан сахара
- 1 ст. ложка соли

В большую кастрюлю влить воду, масло, уксус, добавить сахар и соль и все довести до кипения.

Зеленый и красный перец промыть, освободить от плодоножек, перепонки, семян, еще раз промыть, нарезать кольцами, высыпать в кастрюлю с горячей заливкой и варить 30 минут, прикрыв кастрюлю крышкой, периодически помешивая перец.

Затем быстро расфасовать в сухие стерильные банки, закрыть стерильными крышками, закатать.

После охлаждения убрать в холодильник.

ПЕРЕЦ СОЛЕНЫЙ

- 1 кг сладких перцев
- 50 г соли

Отобрать зрелые, здоровые, плотные сладкие перцы, освободить их от плодоножек и семян, каждый стручок посолить изнутри.

Перцы вложить один в другой, поместить в эмалированную посуду или глиняный горшок, поверх перцев положить холщовую салфетку, деревянный кружок и гнет.

Когда перцы выпустят сок, перенести посуду в холодную кладовку или погреб, покрыть чистой тканью.

Перед употреблением перцы тщательно промыть и вымочить в холодной воде.

Засоленные перцы можно использовать для салатов, а также для фарширования.

ПЕРЕЦ ЗАПЕЧЕННЫЙ С БРЫНЗОЙ

- 5 кг перца
- 500 г брынзы
- 300 мл растительного масла

Хороший мясистый красный перец испечь, затем очистить от семян и кожицы, измельчить.

К полученному пюре добавить измельченную коровью брынзу и растительное масло.

Смесь хорошо перемешать (можно с использованием миксера), разложить в небольшие банки (350 мл), стерилизовать их 20 минут и укупорить.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ

- 1 кг перцев
- 1 ч. ложка сахара
- 1/3 ч. ложки лимонной кислоты
- 1 бутон гвоздики
- 1–2 горошины душистого перца
- 5–7 горошин черного перца
- лист и черешки сельдерея

Для заливки:

- 1 ст. ложка соли
- 1 л воды

Крупный сладкий перец вымыть, освободить от плодоножек, перепонки и семян, положить в дуршлаг и опустить на 1 минуту в горячую воду. Затем дать воде стечь. Перец уложить в литровые банки, в каждую добавить сахар, лимонную кислоту, гвоздику, душистый перец, несколько горошин черного перца, лист и черешки сельдерея. Все залить кипящим рассолом. Затем банки закрыть стерильными крышками, закатать, простерилизовать при температуре 100 °С в течение 15 минут.

После стерилизации банки перевернуть вверх дном, накрыть одеялом и оставить до охлаждения.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ПЕЧЕНЫЙ

Для консервирования отобрать только крупные, с мясистой мякотью, биологически зрелые, правильной формы, красного цвета (равномерной окраски), с глянцевитой поверхностью, не поврежденные и без трещин плоды.

Отсортированные по внешним признакам плоды следует обжечь на сильно нагретой плите, электроплитке (или на листе жести, установленном над сильным пламенем).

Обжигать плоды следует равномерно со всех сторон, следя за тем, чтобы не сгорела мякоть. Плоды с обожженной мякотью непригодны для консервирования, так как при удалении кожицы нарушается их целостность, а при стерилизации они развариваются.

Не полностью обожженные плоды не удастся хорошо очистить от кожицы, что ухудшает вид консервов. Обожженные перцы очистить от кожицы вручную.

Для облегчения очистки перцев после снятия с печи их необходимо погрузить в холодную воду, после чего кожица легко удаляется.

Затем плоды перца очистить от плодоножек и семяносец (вместе с семенами и жилками).

Очищенные и подготовленные плоды плотно уложить в банки так, чтобы не оставалось между ними воздуха.

На дно каждой банки положить нарезанную петрушку, а между плодами перца — пряности.

В каждую банку положить 1–2 лавровых листа, 2–3 горошины черного перца и 1–2 горошины душистого перца.

Заливку приготовить из хорошо пережаренного растительного масла, к которому можно прибавить томат-пюре. На 1 л растительного масла 1 ст. ложка томат-пюре и 2% поваренной соли.

Приготовленной заливкой залить уложенные в банки плоды перца. Затем банки укупоривают и стерилизуют.

Банки емкостью 0,5 л стерилизовать 90 минут при температуре 100 °С.

ИКРА ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 2,5 кг перца
- 150 г подсолнечного масла
- 150 г моркови
- 15 г белых кореньев
- 200 г репчатого лука
- 100 мл подсолнечного масла (для тушения лука и моркови)
- 15 г листьев зелени петрушки
- 100 г спелых томатов
- 2 ст. ложки 9%-ного столового уксуса
- по 1 ч. ложке перца горького и душистого молотого
- соль

Зеленые или желтые плоды перца вымыть, дать стечь воде, натереть маслом и выпекать в духовке до размягчения.

Горячими очистить от кожицы и плодоножек (для удаления пригоревшей кожицы перцы промыть холодной кипяченой водой, измельчить ножом или пропустить через мясорубку с крупными отверстиями).

Морковь и белые корни вымочить, очистить от кожицы, вымыть, дать стечь воде, нарезать как лапшу, уложить в казанок, добавить подсолнечное масло и, чуть помешивая, тушить до полуготовности. Лук нарезать на кружочки и затем обжарить в масле до золотистого цвета. Зелень укропа и петрушки вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать.

Спелые томаты очистить от плодоножек, вымыть их, пропустить через мясорубку. Протертые томаты слить в эмалированную кастрюлю и уварить до половины первоначального объема.

В томатную пасту положить измельченные плоды перца, тушеную морковь с маслом, обжаренный лук с маслом, измельченную зелень. Добавить уксус, черный и душистый перец, соль. Всю массу тушить 10 минут, помешивая.

Горячую массу уложить в подогретые банки емкостью 1 л и стерилизовать 80 минут при температуре 100 °С.

После стерилизации банки закатать.

МАРИНОВАННЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

- 500 г очищенных и бланшированных перцев
- 1 лавровый лист
- 2–5 горошин черного перца
- 1–2 горошины душистого перца
- растительное масло

Для заливки:

- 800 мл воды
- 20 г соли
- 25 г сахара
- 200 мл уксуса

Плоды очистить от плодоножек и мяносец (вместе с семенами) при помощи острого ножа, а затем отрезать верхушку.

Перцы тщательно промыть большим количеством проточной воды. Бланшировать в кипящем растворе (80% воды и 20% уксуса 6%-ного, с прибавлением 2% соли к весу раствора).

Бланшированный перец охладить и заполнить им банки. При этом плоды уложить в банки в вертикальном положении, причем одна половина помещается широкой частью, вниз, а другая — верхушкой ко дну.

Добавить пряности: черный перец, лавровый лист и по несколько горошин душистого перца. Пряности добавить во время укладки плодов. При этом перцы нужно сплющить, плотно прижимая их к стенкам банки, чтобы поместить максимальное количество и таким образом удалить из них воздух.

В каждую банку уложить приблизительно одинаковые по размеру, цвету и форме плоды перца.

Уложенные в банки перцы залить горячей маринадной заливкой, прибавив и определенное количество растительного масла. Заливка должна на 3–4 см покрывать перцы.

Маринадную заливку приготовить из воды, соли, сахара и уксуса. Полученный раствор довести до кипения, затем процедить и охладить до температуры 80 °С.

Банки емкостью 0,5 л стерилизовать в течение 30 минут при температуре 100 °С.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

- 1 кг сладкого перца
- 800 г моркови
- 50 г пастернака
- 20 г корня сельдерея
- 20 г корня петрушки
- 150 г репчатого лука
- 10 г пряной зелени (зелени петрушки, сельдерея и укропа)
- 20 г соли
- растительное масло

Для заливки:

- 300 мл томатного сока
- соль
- сахар
- красный молотый перец

Перец очистить от плодоножек и семян. Промыть проточной водой. Бланшировать в течение 3–5 минут, остудить холодной водой.

Приготовить фарш из мелко нарезанной моркови, репчатого лука, корней пастернака, петрушки и сельдерея, обжаренных в растительном масле, с прибавлением пряностей.

Заливку приготовить из томатного сока, который уварить с прибавлением соли и сахара до консистенции соуса.

В конце прибавить красный молотый перец.

Бланшированные перцы начинить приготовленным фаршем и уложить аккуратно в банки.

Наполненные банки заполнить доверху заливкой, подогретой до 80 °С, и укупорить. Стерилизовать при температуре 100 °С в течение 2 часов.

Готовые консервы хранить в прохладном месте.

СОЛЕНЬЕ ИЗ ПЕЧЕНОГО ОСТРОГО БЕЛОГО ПЕРЦА

- 10 кг острого белого перца
- 100 г пряностей (укроп, сельдерей, нарезанный чеснок)
- 7 л воды
- 500 г соли
- 650 мл 9%-ного столового уксуса

Отобрать крепкие, с плотной мякотью плоды перца, обжечь их на плите (или на решетке).

Затем их охладить и, не очищая от кожицы, плотно уложить в стеклянные банки, переслаивая пряностями.

Уложенный перец залить предварительно сваренным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается приблизительно 20 дней.

Готовую продукцию необходимо хранить в прохладном месте.

ОСТРЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ СОЛЕНЫЙ

- 1 кг сладкого перца
- 10–15 г пряностей (зелень петрушки, вишневые листья, листья и коренья сельдерея и мелко измельченный хрен)
- 700 мл воды
- 40 г соли
- 50 мл уксуса

Свежие, крепкие, одинакового размера и не красные плоды, очистить, наколоть в 1–2 местах (около плодоножки) и плотно уложить в тару, слегка их утрамбовать.

Между рядами плодов перца при укладке положить пряности.

Уложенный в тару перец залить певаренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 10–12 дней.

Хранить в прохладном месте.

Во время хранения соленье следует доливать рассолом, приготовленным при следующем соотношении: воды — 1 л, соли — 30 г и уксуса — 25 мл.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

- свежий перец

Пряности и добавки (на литровую банку):

- ½ ч. ложки желтых горчичных семян
- ½ луковичы

Для заливки:

- 1 л воды
- 300 мл 9%-ного столового уксуса
- 50 г сахарного песка
- 30 г соли

Перец ненадолго замочить в холодной воде, затем хорошо промыть. Положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить около 5 минут. Затем вынуть, разложить по нагретым банкам, пересыпать измельченным луком, горчичными семенами и залить горячей заливкой.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 20 минут,
- банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

СОЛЕНЬЕ ИЗ ПЕЧЕНОГО КРАСНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 10 кг перца
- пряности (зелень петрушки, листья и коренья сельдерея, очищенные и нарезанные кусочками зубчики чеснока)
- 8 л воды
- 200 г соли
- 100 мл уксуса
- 200 мл растительного масла

Перец обмыть, отцедить и обжечь на плите. При обжигании перцы переворачивать, следя за тем, чтобы они были равномерно обожжены со всех сторон, не сгорели или же не остались недопеченными.

Перец очистить от кожицы, надрезать со стороны верхушки и охладить. Подготовленные плоды уложить в банки, посыпая каждый ряд солью. Между рядами перцев положить пряности.

В заполненные банки влить горячее масло. Перец залить предварительно переваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 20–25 дней. Во время брожения необходимо следить за тем, чтобы перцы все время были покрыты рассолом.

При правильном приготовлении плоды перца должны быть крепкие и хрустящие, полные рассола, приятного кисло-соленого вкуса.

Хранить в прохладном месте.

КВАШЕНЫЙ ПЕРЕЦ

- свежий сладкий перец

Для заливки:

- 1 л воды
- 80 г соли

Перец помыть и удалить семена. Затем плотно уложить перцы в двухлитровые или пятилитровые банки и залить холодным или теплым соленым раствором так, чтобы весь перец был полностью покрыт.

Банки закрыть пергаментной бумагой и выдержать 1 неделю при температуре около 20 °С. Затем температуру снизить до 15 °С.

Перец заквашивается примерно за 3 недели.

Хранить в прохладном месте с постоянной температурой.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ ЗАМОРОЖЕННЫЙ

Отобрать крепкие перцы, тщательно вымыть и обсушить их.

Заполнить полиэтиленовые пакеты плодами и запаять. Положить пакеты в морозильник.

Замороженные перцы перед употреблением необходимо оттаивать.

Их используют для приготовления различных блюд — например, для фарширования мясом, мясом и рисом, овощами или для жарения.

ПЕРЕЦ ГОРЬКИЙ СУШЕНЫЙ

Красный перец можно сушить и целиком. Для этого разложить его на несколько дней для подвяливания.

Затем подвязать за плодоножки, чтобы плоды не касались друг друга, и повесить «гирлянды» для просушки в хорошо проветриваемом солнечном месте.

РЕВЕНЬ

Это многолетнее овощное растение, по своим пищевым свойствам он больше напоминает фрукты. Растение ревеня многолетнее, оно может давать урожай более 15 лет подряд. В пищу употребляют мясистые черешки прикорневых листьев. В них содержится относительно много витаминов С, В и каротина, яблочная и лимонная кислоты.

Черешки надо убирать периодически, через 10–12 дней, когда они нежные, волокна еще не огрубели и в них не накопился избыток щавелевой кислоты, употребление которой в значительных количествах нежелательно. Для понижения кислотности черешки ревеня вымачивают в воде. Следует иметь в виду, что при варке, особенно с молоком, количество щавелевой кислоты существенно снижается, и в вареном виде (в частности, в виде супов, варенья) ревеня можно использовать практически без ограничений.

СОК РЕВЕНЯ

Ревень очистить от волокон и промыть в воде. Затем разрезать на дольки длиной до 2 см, 2–3 минуты бланшировать и опустить в холодную воду.

Из охлажденного размельченного ревеня отжать сок. Разлить его в стеклянную посуду и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 10–15 минут,
- емкостью 1 л – 20–30 минут.

ПЮРЕ ИЗ РЕВЕНЯ

Черешки листьев вымыть, снять с них кожицу.

Нарезать черешки кусочками. В эмалированную кастрюлю налить немного воды, положить в нее ревеня и распарить его до размягчения, после чего подавить деревянным пестиком.

Горячей массой наполнить подготовленные банки и пастеризовать при температуре 90 °С:

- емкостью 0,5 л – 25 минут,
- емкостью 1 л – 30–35 минут.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ

Перед консервированием с черешков снять кожицу, а затем разрезать их на кусочки длиной 2–3 см. Нарезанные кусочки вымочить в холодной воде в течение 10–12 часов, меняя ее 2–3 раза.

После этого нарезанный ревеня бланшировать в кипящей воде 1 минуту и быстро охладить в холодной воде, чтобы ревеня не разварился.

Затем ревеня уложить в банки и залить горячим сахарным сиропом.

Для заливки ревеня приготовить сироп крепостью 60%. Для этой цели на 1 л воды прибавить 1,5 кг сахара.

Полученным количеством сиропа можно наполнить 7–8 банок емкостью 850–900 г.

Банки емкостью 1 л с компотом из ревеня стерилизовать 15 минут.

Сразу после стерилизации компот охладить холодной водой до 40 °С. Крышки банок должны быть вдавлены внутрь.

МАРМЕЛАД ИЗ РЕВЕНЯ

- 1 кг очищенного ревеня
- 700 г сахара
- ½ ч. ложки лимонной кислоты
- кусочек лимонной цедры
- 40 г пектинового порошка
- 200 г сахарной пудры

Промытый ревеня почистить, удалить твердые концы, разрезать на кусочки и обдать кипящей водой.

После обсухания добавить тонко снятую и мелко накрошенную лимонную цедру, подлить 2 ст. ложки воды и варить, чтобы ревеня разварился. Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой, отваривать около 1 минуты. Всыпать сахар и варить до густоты мармелада.

В конце добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

РЕВЕНЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ

Очистить ревеня, нарезать кусочками 1,5–2 см, заполнить ими банки, залить кипяченой холодной водой и укупорить.

Банки хранить в прохладном месте. Использовать для приготовления киселя и начинок.

МАРМЕЛАД ИЗ РЕВЕНЯ С ИМБИРЕМ

- 1 кг очищенного ревеня
- 1 кг сахара
- 1 кусочек имбиря

Промытый ревеня почистить, разрезать на кусочки, обдать кипящей водой и оставить обсыхать. Ревеня уложить слоями в кастрюлю, пересыпать сахаром и оставить на ночь.

На следующий день в смесь добавить имбиря и при постоянном помешивании варить около 20 минут, чтобы мармелад начал желироваться.

Имбиря удалить, кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Мармелад хранить в прохладном темном месте.

СВЕКЛА

Корнеплоды столовой свеклы содержат значительные количества бетаина и бетанина — специфических биологически активных веществ, которые не встречаются в других овощах. Столовая свекла богата пектином, йодом. Содержание витаминов в свекле невелико.

Свекла — ценный лечебно-диетический продукт. Повышенное содержание в свекле железа, йода и цинка обуславливает стимулирующее действие ее на кроветворение и обмен веществ. При консервировании свеклы нужно иметь в виду, что она быстро темнеет на срезах, поэтому все операции по ее переработке нужно выполнять очень быстро.

СОК СВЕКОЛЬНЫЙ

Свеклу вымыть, но от кожицы не очищать. Бланшировать в течение 30 минут крутым паром в соковарке или пароварке. Бланшированную свеклу измельчить на шинковке, мясорубке или терке.

Из полученной мезги отжать сок на прессе. Можно отжать мезгу свеклы через соковыжималку. Выход сока — около 50%.

Сок можно разбавить соком кислых ягод: например, смородины, клюквы или брусники (на ½ сока свеклы ½ сока ягод), или добавить на 1 л сока 7 г лимонной кислоты.

Сок процедить через фланель или несколько слоев марли, добавить лимонный сок или лимонную кислоту (на 1 л сока 7 г), подогреть до 80 °С, разлить в банки, укупорить прокипяченными крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 10 минут,
- емкостью 1 л — 15 минут.

СОК ИЗ СВЕКЛЫ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

- 700 мл свекольного сока
- 300 мл сока черной смородины

Смешать соки, подогреть до 80 °С, разлить в прогретые банки и стерилизовать в кипящей воде:

- емкостью 0,5 л — 10 минут,
- емкостью 1 л — 15 минут.

Герметично укупорить.

СОК СВЕКОЛЬНО-КАПУСТНЫЙ

- 1 кг свеклы
- 250 г квашеной капусты
- цедра 1 лимона
- вода

Свеклу вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Цедру лимона и свеклу положить в эмалированную кастрюлю, добавить 500 мл воды и кипятить на слабом огне под крышкой 20–25 минут. Сок слить, а в оставшуюся массу вновь залить 400 мл воды и кипятить еще 5–10 минут. Сок слить еще раз и снова добавить в массу воду.

Сок квашеной капусты смешать со свекольным, подогреть до 80 °С, разлить в банки и стерилизовать в кипящей воде:

- емкостью 0,5 л — 10 минут,
- емкостью 1 л — 15 минут.

СИРОП ИЗ СВЕКЛЫ

Корнеплоды помыть, очистить от кожуры, разрезать на несколько частей и натереть на крупной овощной терке.

Мезгу сложить в кастрюлю, залить кипящей водой (1,5 л воды на 1 кг свеклы) и оставить на 1–2 часа настаиваться. Затем подогреть мезгу в течение 30 минут при непрерывном помешивании.

Для пароварки или соковарки корнеплоды можно резать крупно и распаривать их 2–3 часа.

Распаривать свеклу можно и в эмалированном ведре на алюминиевой решетке, установленной в ведре на 10 см от дна. Из распаренной свеклы отжать сок через редкую холстину на прессе или в холщовом мешке руками.

Сок уваривать так же, как и виноградный, но более длительное время, пока сироп не загустеет, как варенье.

Готовый сироп хранить в стеклянных банках.

Уваренный сок сахарной свеклы может служить заменителем сахара, так как содержит его около 50%.

Свекольный сироп хорошо добавлять в различные изделия из теста.

СОК СВЕКОЛЬНЫЙ СКВАШЕННЫЙ

Свежеприготовленный свекольный сок разлить в бутылки и укупорить ватной пробкой.

В течение месяца сок перебродит и превратится в густую массу, которую используют для приготовления сладких паштетов, пряников, конфет.

СОЛЕНЬЕ ИЗ СВЕКЛЫ

- 13 кг красной столовой свеклы
- 3 л воды
- 270 г соли
- 300 мл 9%-ного столового уксуса

Для приготовления этого соленья используют крепкие, хорошо оформленные, крупные, не промерзшие, темно-красного цвета корнеплоды.

Свеклу очистить от ботвы и боковых наростов, вырезать зеленую часть головки, после чего очистить острым ножом из нержавеющей стали.

Очищенные корнеплоды промыть проточной водой и нарезать кружками толщиной 1 см.

Варить их в воде до мягкости, затем остудить холодной водой и уложить в банки или в другую посуду. Уложенную свеклу залить предварительно сваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 12–15 дней, после чего свекла готова к употреблению.

Это соленье хранить при температуре между 5 и 10 °С.

При более высокой температуре оно не получается стойким.

Во время хранения в соленье доливать рассол, приготовленный при следующем соотношении — 1 л воды, 40 г соли и 50 мл уксуса.

СТЕРИЛИЗОВАННАЯ СВЕКЛА

- свекла
- 1/3 ч. ложки фенхеля
или 1/4 ч. ложки аниса
- 30 г хрена

Для заливки:

- 1 л воды
- 300 мл 9%-ного столового
уксуса
- 20 г соли
- 60 г сахара

Корнеплоды сначала слегка отмочить в воде, затем хорошо промыть. Положить в кастрюлю, залить кипящей водой и отварить до размягчения.

Свеклу почистить, разрезать (лучше зубчатым ножом) на мелкие кубики.

Разложить по нагретым банкам, добавить хрен, нарезанный на тонкие пластинки, пряности и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

СВЕКЛА СУШЕНАЯ

При сушке столовой свеклы отобрать плоды интенсивной окраски (фиолетово-красного цвета) без светлых колец, а также без грубых сосудисто-волокнистых пучков.

Мякоть должна быть плотной, сочной и неогрубевшей. Подмороженная свекла непригодна для сушки.

Хорошо вызревшие корнеплоды вымыть, очистить, нарезать узкими полосками, разложить в один слой и выставить на солнце, чтобы они подвяли и перестали выделять сок.

Затем свеклу уложить тонким слоем на сита и сушить при температуре 70–80 °С. Во время сушки нужно периодически ворошить ее. Досушить лучше на солнце. Высушенную свеклу остудить и плотно уложить в герметичную тару.

Хорошо высушенная свекла должна иметь сладковатый вкус, темно-фиолетовый (или темно-красный) цвет и при сгибании не ломаться.

СПАРЖА

Спаржа — отличный источник пищевой клетчатки, витаминов К, А, С, Е и группы В, фолиевой кислоты, селена, меди, марганца, калия, кальция, железа и других необходимых минералов, также аспарагина, каротина и сапонины.

При этом в спарже содержится совсем немного калорий. Этот овощ — один из самых малокалорийных, он насыщает не калориями, а минеральными веществами и витаминами. Кроме того, во многих культурах спаржа считается целебным растением.

Вещества, содержащиеся в спарже, очищают кровь, благотворно воздействуют на печень и выводят воду (то есть спаржа является прекрасным мочегонным средством).

Благодаря аспарагину спаржа благотворно влияет на работу сердца, почек, понижает кровяное давление. Содержащиеся в ней вещества способствуют удалению из организма хлоридов, фосфатов и мочевины, что очень важно при подагре, мочекишлом диатезе, остром и хроническом нефрите, воспалении почечных лоханок, мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

СПАРЖА КОНСЕРВИРОВАННАЯ

- спаржа

Для заливки:

- 1 л воды
- 50 г соли
- 50 г сахара
- душистый перец горошком

Вскипятить указанные ингредиенты для заливки.

Промыть и почистить спаржу, нарезать одинаковыми брусочками (на пару сантиметров ниже горлышка банки). Бланшировать в кипящей воде 5 минут, откинуть на дуршлаг.

Уложить спаржу плотно в стерильные банки, головками вниз. Сполоснуть водой, чтобы ушла белая жидкость от самой спаржи.

Залить кипящей заливкой, герметично укупорить крышками и стерилизовать в течение 1 часа. Остудить, а через двое суток повторить стерилизацию консервов.

СПАРЖА, КОНСЕРВИРОВАННАЯ С ЧЕСНОКОМ

- спаржа
- 2–3 ч. ложки соли
- несколько зубчиков чеснока
- 1 ч. ложка уксусной эссенции
- лавровый лист

Промыть и перебрать спаржу. Затем бланшировать ее в кипятке в течение 3–5 минут.

Для приготовления заливки в кипящую воду добавить соль и уксусную эссенцию.

В подготовленные банки емкостью 0,5 л положить по 1–2 зубчика чеснока. Затем аккуратно спаржу, добавить лавровый лист и залить горячей заливкой. Банки укупорить крышками.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ СПАРЖА С ЛИМОНОМ И БЕЛЫМ ВИНОМ

- 750 г спаржи
- 100 мл белого винного уксуса
- 4 дольки лимона
- 200 мл белого вина
- 100 г сахара
- 5 горошин душистого перца
- соль

Тщательно помыть спаржу. Затем разложить ее в пучки по 4 стебля и разрезать пополам. Половинки пучков перевязать хлопчатобумажной нитью. Сложить в кипящую воду, добавить 1 дольку лимона и 1 ч. ложку сахара. Варить 15 минут.

Спаржу разложить по банкам. Добавить оставшиеся дольки лимона.

Для приготовления маринада смешать в кастрюле белое вино, винный уксус и воду, в которой варилась спаржа. Добавить сахар, соль и перец.

Довести жидкость до кипения, постоянно помешивая.

Залить маринадом спаржу и герметично укупорить крышками.

СПАРЖА МАРИНОВАННАЯ

- спаржа

Для маринада:

- 1 л воды
- 10 г лимонной кислоты (или 100 мл уксуса)
- 30 г сахара
- 25–30 г соли

Спаржу тщательно промыть в холодной воде, нарезать кусочками длиной до 10–10,5 см.

Побеги бланшировать 3–5 минут в горячей воде (температура 90–98 °С), затем остудить в холодной воде.

Спаржу уложить вертикально в стеклянные банки, влить горячую заливку и накрыть крышками. Стерилизовать при 95 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 15 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

Герметично укупорить и поставить на хранение.

ТОМАТЫ

Подавляющее большинство сортов томатов красного цвета, но бывают и желтые, и фиолетовые. Достоинства томатов заключаются в высоком содержании биологически активных веществ (каротин, витамин В₁, В₂, В₆, РР, аскорбиновая кислота).

Минеральные вещества представлены калием, натрием, кальцием, магнием, фосфором, железом, йодом, а также медью, хромом, фтором.

Свежие плоды, консервированные, томатный сок используются в питании как богатый источник витаминов, органических кислот и минеральных веществ.

Томаты рекомендуют при различных заболеваниях системы кровообращения, нарушениях обмена веществ, солевого обмена, при различных формах анемии.

СОК ТОМАТНЫЙ

Вариант 1

Готовят из хорошо вызревших красных томатов. Овощи вымыть, дать воде стечь.

Разрезать каждый томат на несколько частей, переложить в кастрюлю, нагреть до кипения, непрерывно помешивая.

Затем на мясорубке с насадкой или с помощью пресса отделить сок, допуская небольшое количество мякоти.

Наполненные банки накрыть подготовленными крышками, установить в кастрюлю с водой, подогретой до 70 °С, и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 8–10 минут,
- емкостью 1 л – 10–12 минут,
- емкостью 3 л – 15 минут.

После стерилизации банки немедленно закупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения.

Вариант 2

Консервировать томатный сок можно и способом горячего розлива без последующей стерилизации. Для этого подогретую на пароводяной бане банку завернуть в сухое полотенце и немедленно, при помощи разливной ложки, залить прокипяченным в течение 12–15 минут томатным соком до краев банки. Температура разливаемого сока должна быть не ниже 95 °С. Наполненные банки

закрывать прокипяченными крышками, немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и остудить.

Лучшее место для хранения томатного сока — темные холодные помещения, но с плюсовой температурой.

СОК ИЗ ТОМАТОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 1 л томатного сока
- 200 мл сока сладкого перца

Свежеприготовленный томатный сок смешать с соком сладкого перца, довести до кипения и в горячем виде разлить в банки (или бутылки). Стерилизовать, как и томатный, укупорить.

Чтобы получить сок из сладкого перца, плоды следует вымыть, очистить от семян, семенной камеры и плодоножек, нарезать кусками и отжать сок соковыжималкой или прессом.

СОК ИЗ ТОМАТОВ, ТЫКВЫ И МОРКОВИ С УКРОПОМ

- по 1 л томатного, тыквенного и морковного соков
- 5 зонтиков укропа

Смешать свежеприготовленные соки. Залить смесью соков вымытые зонтики укропа, нагреть до кипения, кипятить 5 минут.

Разлить в стерильные банки кипящую смесь вместе с зонтиками укропа, укупорить.

Срок годности томатного сока для заливки после его приготовления — 1 час. Затем он начинает быстро бродить и становится непригодным для заливки. Ввиду этого при приготовлении большого количества консервов томатный сок для заливки следует готовить отдельными порциями.

СОК С МЯКОТЬЮ ТОМАТНО-ЯБЛОЧНЫЙ

- 7 кг томатов
- 1 кг яблок

Из томатов и яблок приготовить сок с мякотью, смешать, довести до кипения, сразу же разлить и стерилизовать «под одеялом» или в кипящей воде (см. рецепт «Сок томатный»).

СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ КРАСНЫЕ ТОМАТЫ

- томаты с тонкой кожей

Пряности (на литровую банку):

- ½ лаврового листа
- ½ ч. ложки горчичных семян
- 2 горошины черного перца
- 2 горошины душистого перца

Для заливки:

- 1 л воды
- 15 мл 9%-ного столового уксуса
- 25 г соли
- 50 г сахара

Промытые томаты постепенно положить на дуршлаг в кипящую воду, через 2 минуты вынуть, положить в холодную воду и ножом удалить кожицу. Томаты можно также консервировать неочищенными, очень твердые томаты можно нарезать на четверти или на толстые пластины.

Подготовленные томаты разложить по банкам, переложить пряностями, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л – 20 минут,
- емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ С ЯБЛОКАМИ

Сначала приготовить томатную пульпу, для чего зрелые здоровые томаты тщательно вымыть, нарезать кусками, положить в кастрюлю, добавить немного воды и подогревать под крышкой 10 минут, не доводя до кипения. Всю массу протереть через редкое сито.

Отдельно прокипятить небольшое количество воды с несколькими горошинками душистого и черного перца, смешать с протертыми томатами.

Яблоки, лучше поздних сортов, очистить, разрезать на несколько частей, удалить сердцевину, на 2–3 минуты опустить в кипящую воду, сразу же остудить в холодной воде и уложить в литровые банки.

Залить их горячей томатной массой и пастеризовать при 90 °С 25–30 минут.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

- красные томаты
- уксус

Томаты хорошо промыть, твердые разложить по нагретым банкам.

Мягкие томаты размять, переложить ими в банки твердые томаты и в каждую банку добавить 1 ч. ложку 9%-ного столового уксуса.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л — 25 минут,
- емкостью 1 л — 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

В состав томатов входит значительное количество кислоты, что дает возможность при изготовлении консервов ограничиться их стерилизацией в кипящей воде.

ТОМАТЫ ЦЕЛЬНОКОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Для этих целей лучше использовать сорта с мелкими плодами овальной, сливовидной и грушевидной форм без дефектов — недозревших или неравномерно созревших, перезревших или размягченных.

Консервировать томаты можно с кожицей и без нее, но качество консервов повышается, если томаты очищены.

Промытые томаты уложить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с горячей водой (температура 95–98 °С), выдержать 1–2 минуты, затем быстро вынуть и вместе с дуршлагом опустить в холодную воду: также на 1–2 минуты. Очистить кожицу.

Томаты плотно, без воздушных промежутков, уложить в банки. В таком случае овощи можно не заливать дополнительно водой или соком, а сразу укупорить и стерилизовать.

Если все же промежутки имеются, то томаты залить горячей водой (либо томатным соком). Для получения сока отобрать помятые и поврежденные томаты и протереть их через сито.

Температура содержимого банок с томатами перед стерилизацией бывает невысокая (особенно, если их залить соком). Кислотность овощей также меньше, чем плодов и ягод, поэтому время стерилизации банок несколько увеличивается:

- емкостью 0,5 л — 35 минут,
- емкостью 1 л — 40 минут,
- емкостью 3 л — 50–60 минут.

ТОМАТ-ПЮРЕ

- 1 кг томат-пюре
- 2,5 кг томатов

Отобрать свежие, здоровые, равномерной красной окраски томаты, промыть их несколько раз, нарезать на части и пропустить через мясорубку.

Полученную дробленую томатную массу в эмалированной кастрюле нагреть до кипения, пропустить через протирочное сито с диаметром отверстий не более 1,5 мм (для отделения кожицы, семян и недозрелых частиц плодов) и вновь в чистой кастрюле уварить в 2,5 раза против первоначального объема при постоянном помешивании.

Полученную томатную массу сразу разлить в банки, укупорить и простерилизовать в кипящей воде:

- емкостью 0,5 л – 25 минут,
- емкостью 1 л – 35 минут,
- емкостью 3 л – 30 минут.

Готовое томат-пюре должно быть ярко-красного цвета и приятного кисло-сладкого вкуса.

Используется для заправки первых и вторых обеденных блюд с целью повышения их вкусовых качеств и питательной ценности.

ТОМАТЫ ЗЕЛЕННЫЕ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ

- 5–6 крупных зеленых томатов
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 60 мл растительного масла
- 5 зубчиков чеснока
- зелень петрушки и сельдерея

В кастрюлю положить мелко измельченный репчатый лук, нарезанные дольками зеленые томаты, кружочками — морковь и зелень. Все это залить растительным маслом и тушить 30 минут.

Когда томаты станут мягкими, добавить толченый чеснок.

Разложить в банки и стерилизовать 15 минут в кипящей воде, укупорить.

ТОМАТЫ В УКСУСНОЙ ЗАЛИВКЕ

- твердые красные томаты

Пряности (на литровую банку):

- 3 горошины душистого перца
- ½ ч. ложки желтых горчичных семян
- 1 лавровый лист
- 2 горошины черного перца

Для заливки:

- 1 л столового уксуса
- 250 мл воды
- 35 г соли

Заливку довести до кипения и оставить охлаждаться.

Промытые томаты разложить по банкам, переложить пряностями и залить холодной заливкой так, чтобы они были полностью ею покрыты.

Банки закрыть пергаментной бумагой. Хранить в прохладном темном месте.

ТОМАТЫ ДЕЛИКАТЕСНЫЕ

- 1,6 кг томатов
- по 30 г листьев мяты и эстрагона

Для заливки:

- 1 л воды
- 300 мл сока красной смородины
- 50 г меда

Томаты промыть, отобрать одинакового размера, пробланшировать в кипящей воде 30 секунд, уложить в 3-литровую банку и добавить зелень.

Приготовить заливку из воды, сока красной смородины и меда.

Кипящим раствором залить томаты, через 3–5 минут раствор слить, снова вскипятить. Повторить еще 2 раза.

После третьего залива банку укупорить и перевернуть вверх дном до остывания.

ТОМАТЫ ЗЕЛЕННЫЕ МАРИНОВАННЫЕ

- 1 кг зеленых томатов
- 175 г ядер грецких орехов
- 7–10 головок чеснока
- ½ стручка острого перца
- по 1 ч. ложке кориандра и сушеной мяты
- ½ ч. ложки сушеной зелени базилика и эстрагона
- 150 мл 9%-ного столового уксуса

Зеленые томаты средней величины вымыть, залить кипятком и выдержать 20 минут. Затем разрезать их на 4 части. Ядра грецких орехов, чеснок и острый перец тщательно измельчить, растереть в ступке, отжать сок и собрать в рюмку. В выжатую массу добавить кориандр, мяту, базилик, уксус и тщательно перемешать.

Нарезанные томаты уложить в банки, пересыпая каждый слой пряной смесью, и уплотнить. Сверху вылить выжатый сок. Закрыть и поставить в холодное место. Когда томаты пожелтеют, их можно употреблять в пищу.

ЗАСАХАРЕННЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ ТОМАТЫ

- 1 кг зеленых томатов

Для первой заливки:

- 600 мл воды
- 150 мл столового уксуса

Для второй заливки:

- 2 кг сахарного песка
- 1,5 л воды
- кусочек палочки корицы
- 2 гвоздики
- кусочек стручка ванили

Промытые зеленые томаты разрезать на мелкие кубики, залить первой заливкой и оставить на 12 часов. Затем томаты процедить, дать обсохнуть и отварить в воде 10 минут. Между тем сварить вторую заливку, добавить в нее томаты и варить, чтобы масса слегка загустела. Томаты в нем оставить на ночь. На второй день томаты немного поварить и оставить еще на ночь. На третий день томаты варить до тех пор, пока заливка не загустеет. Томаты вынуть и дать обсохнуть. Затем обвалить в сахаре и разложить по коробочкам.

Можно томаты сразу же после окончания варки переложить в нагретые банки, залить горячей заливкой. Банки немедленно закрыть и перевернуть вверх дном.

КОМПОТ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ТОМАТОВ

- мелкие зеленые томаты

Пряности и добавки (на литровую банку):

- 2 кружочка лимона
- маленький кусочек апельсиновой цедры
- 1–2 гвоздики
- кусочек стручка ванили

Для первой заливки:

- 500 мл воды
- 250 мл 9%-ного столового уксуса

Для второй заливки:

- 1 л воды
- 400 г сахара

Промытые томаты разрезать поперек на половинки или на тонкие кружочки. Уложить их в кастрюлю и залить первой заливкой так, чтобы все были ею покрыты. Поставить на 12 часов в прохладное место. Перед варкой томаты отцедить и оставить обсохнуть.

Приготовить вторую заливку, довести до кипения, отварить в ней томаты (около 10 минут) и после этого вынуть.

На дно нагретых банок уложить кружочки лимонов (косточки предварительно удалить), тонко срезанную апельсиновую цедру, пряности.

Затем всыпать горячие отваренные томаты и залить все горячей сахарной заливкой.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

НЕОЧИЩЕННЫЕ СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ ТОМАТЫ

Отобранные для консервирования томаты хорошо вымыть холодной проточной водой. Уложить в банки и залить свежеприготовленным томатным соком, с прибавлением поваренной соли. Наполненные банки укупорить и стерилизовать.

Для приготовления заливки промыть томаты проточной водой, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю и варить до мягкости и выделения сока. Затем протереть через частое сито. При протирании отделить семена и кожицу.

К протертому томатному соку прибавить соль (на 1 л сока 20–30 г соли). Затем сок довести до кипения. Уложенные в банки томаты залить томатным соком, нагретым до 80–85 °С.

ДЖЕМ ИЗ КРАСНЫХ ТОМАТОВ

- 1 кг зрелых красных томатов
- 800 г сахарного песка
- 4 ст. ложки лимонного сока
- ½ ч. ложки молотого имбиря

Ополоснутые томаты положить на несколько секунд в кипящую воду, вынуть, положить в холодную воду, снова вынуть и очистить от кожицы.

Томаты разрезать на четвертинки, засыпать сахаром и оставить в холодильнике на 2 часа.

Затем их разварить в большой кастрюле до густоты джема, добавить лимонный сок и имбирь и еще немного поварить.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МЕЛКИХ ЗЕЛЕННЫХ ТОМАТОВ

- 1 кг томатов
- 1 кг сахара
- 1 л воды
- 1 ч. ложка винной кислоты
- 1 порошок ванилина (или немного бергамотовой эссенции)

Для приготовления варенья рекомендуется использовать сорта томатов, имеющих продолговатую форму.

Из томатов удалить большую часть семян и выварить в 3 водах по 4–5 минут. После каждой варки томаты промыть холодной водой. Во время варки кожица томатов сморщивается и легко снимается ножом.

Очищенные от кожицы томаты поместить в горячий сахарный сироп и варить до сгущения. За 4–5 минут до снятия варенья с огня в него добавить винную кислоту. Для придания аромата в варенье можно положить ванилин или немного бергамотовой эссенции.

Готовое варенье выдержать в мелкой посуде 7–8 часов, а затем разлить в подготовленные банки.

МАРМЕЛАД ИЗ КРАСНЫХ ТОМАТОВ

- 1 кг зрелых красных томатов
- 1 апельсин
- 700 г сахара
- ½ ч. ложки лимонной кислоты
- кусочек корицы и имбиря
- 4 ст. ложки воды

Промытые томаты разрезать на кусочки, к ним подлить воду и при частом помешивании разварить до пюреобразного состояния. Тонко снятую цедру апельсина отварить в 3 ст. ложках воды, затем мелко порубить.

Горячие разваренные томаты протереть через мелкое сито, добавить апельсиновую цедру, апельсиновые косточки и пряности, завязанные в кусок ткани.

Варить при частом помешивании, чтобы масса достаточно загустела. Затем удалить пряности, добавить сахар и лимонную кислоту, растворенную в 1 ст. ложке воды, и еще немного поварить.

Кипящим мармеладом заполнить простерилизованные банки и закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ФАРШИРОВАННЫЕ ТОМАТЫ

Для фарширования наиболее пригодны томаты крупных размеров, зрелые, с плотной мякотью.

Томаты отсортировать по размеру и промыть водой. При помощи ножа отрезать верхушку томатов со стороны плодоножки и специальной выемкой удалить часть мякоти и семян.

Подготовленные томаты наполнить фаршем, приготовленным таким же способом, как и для консервированного фаршированного перца, закрыть отрезанной верхушкой и уложить в банки емкостью 0,5 л.

Заполненные томатами банки залить заливкой, приготовленной, как для фаршированного перца, укупорить в банки емкостью 0,5 л и стерилизовать в течение 2 часов при температуре 100 °С.

Готовые консервы хранить в сухих, хорошо вентилируемых и прохладных помещениях.

ЗЕЛЕННЫЕ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ

- 10 кг томатов
- 150–200 г пряностей (укроп, мелко нарезанные хрен, зелень петрушки, коренья и листья сельдерея, вишневые листья, по желанию чеснок)
- семена горчицы
- 5,5 л воды
- 280–300 г соли

Взять мелкие, крепкие, непокрасневшие и неповрежденные томаты.

Отобранные томаты очистить от плодоножек, промыть проточной водой и уложить в тару. Между ними уложить в 3 слоя — на дно, посередине и сверху — пряности. Для улучшения вкуса в соленье можно положить мешочек с горчичным семенем.

Уложенные томаты залить переваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 14–15 дней, после чего соленье готово для потребления.

Хранить в прохладном месте.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ТОМАТЫ

Эти овощи необходимо замораживать быстро, чтобы сохранились их консистенция и вкус. Делают это, свободно размещая плоды в морозильной камере, и только через некоторое время раскладывают в пакеты.

Намного удобнее замораживать томатное пюре, загущенное наполовину (или на четвертую часть) от первоначального объема.

Размельченные томаты разварить, перетереть через густое сито и потом загустить до желаемой консистенции. Остывшее пюре разложить в стаканчики по 100 или 200 г (это доза однократного применения для соуса).

Можно загущенное пюре замораживать кубиками в форме для льда, как и фруктовый сок.

ТОМАТЫ СУШЕНЫЕ

Отобрать зрелые красные томаты, помыть, разрезать на 2 (или 4 части) так, чтобы разрез не доходил до нижнего края плода.

Уложить томаты разрезом вверх на противень.

Сушить в слабо нагретой духовке до готовности. Разложить по банкам, закрыть крышками. Хранить в сухом и прохладном месте.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ И ГРУШИ

- 1 небольшая спелая тыква, очищенная и нарезанная кубиком (примерно 3 кг)
- 8-10 больших крепких груш, с удаленной сердцевинкой, нарезанные кубиком
- 3-4 палочки корицы
- 1 звездочка бадьяна
- 2 гвоздики
- 1 кг сахарного песка

Тыкву пересыпать сахарным песком, добавить корицу, бадьян, гвоздику, и тушить на медленном огне 2 часа при закрытой крышке в посуде с толстыми стенками (казан или утятница). Добавить грушу, и томить еще 1,5 часа на самом маленьком огне, стараясь мешать варенье как можно реже.

Разложить по небольшим чистым и желательно стерилизованным банкам вместе со специями.

Хранить такое варенье нужно в прохладном месте не более полугода.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ И БРУСНИКОЙ

- 1 небольшая спелая тыква, очищенная и нарезанная кубиком (примерно 3 кг)
- 2 больших зеленых яблока, без сердцевин, нарезанных кубиком
- 2 больших красных яблока, без сердцевин, нарезанных кубиком
- 300 г свежей брусники
- 3-4 палочки корицы
- 1 звездочка бадьяна
- 1 кг сахарного песка

Тыкву пересыпать сахарным песком, добавить корицу, бадьян и тушить на медленном огне 2 часа при закрытой крышке в посуде с толстыми стенками (казан или утятница).

Добавить бруснику, яблоки и томить ещё 1,5 часа на самом маленьком огне.

Разложить по небольшим чистым и желательно стерилизованным банкам вместе со специями.

Хранить такое варенье нужно в прохладном месте не более полугода.



ТЫКВЕННЫЙ ДЖЕМ С КЛЮКВОЙ

- 1 небольшая спелая тыква, очищенная и нарезанная кубиком (примерно 3 кг)
- 500 г свежей или шоковой заморозки клюквы
- 1 палочка ванили
- 1 палочка корицы
- 2 гвоздики
- 2 кг сахарного песка

Тыкву пересыпать сахарным песком, добавить специи и тушить на медленном огне 2 часа при закрытой крышке в посуде с толстыми стенками (казан или утятница).

Вынуть специи, пюрировать тыкву в блендере, снова вернуть в посуду для варки, вернуть назад специи, добавить клюкву и томить еще 1 час на самом маленьком огне.

Разложить по небольшим чистым и желательнo стерилизованным банкам вместе со специями.

Хранить такой джем нужно в прохладном месте не более месяца.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

- 1 небольшая спелая тыква, очищенная и нарезанная кубиком (примерно 3 кг)
- 2 кг свежего чернослива без косточек
- 3-4 палочки корицы
- 1 звездочка бадьяна
- 1 кг сахарного песка
- горсть тщательно промытых верхних листьев вишни
- 2-3 небольших веточки куста черной смородины

Тыкву пересыпать сахарным песком, добавить корицу, бадьян, вишневые листья, веточки черной смородины и тушить на медленном огне 2 часа при закрытой крышке в посуде с толстыми стенками.

Добавить чернослив, томить еще 1,5 часа на самом маленьком огне, стараясь мешать варенье как можно реже.

Разложить по небольшим чистым, стерилизованным банкам вместе со специями.

Хранить такое варенье нужно в прохладном месте не более полугода.



ТЫКВА

Тыква содержит витамины В₁, В₂, В₆ и РР, в ней много каротина. Богата тыква солями калия и кальция, содержит фосфор, железо, медь и цинк.

Этот овощ обладает сахаропонижающим, сильным мочегонным, желчегонным, общеукрепляющим, противовоспалительным, иммуностимулирующим действиями.

Тыква должна быть тяжелой для своего размера, с твердой коркой. Хорошая тыква имеет беловато-оранжевую кору и сладкую оранжевую мякоть.

При хранении крахмал в тыкве переходит в сахар, и ее вкусовые качества со временем только улучшаются.

ТЫКВЕННЫЙ СОК В МЕДОВОМ СИРОПЕ

- 1 л тыквенного сока
- 200 мл медового сиропа

Для приготовления тыквенного сока впрок выбирают спелые плоды с яркой мякотью.

Очистить тыкву от кожуры и семенной камеры.

Чтобы получить больше сока, мякоть тыквы предварительно измельчить на терке или пропустить через мясорубку. Можно воспользоваться обыкновенной соковыжималкой.

В сок добавить медовый сироп, разлить по банкам и пастеризовать на водяной бане при температуре 85–90 °С, а затем герметично закупорить их крышками.

Следует иметь в виду, что сок из тыквы пресный, поэтому его можно смешивать с другими овощными или фруктовыми соками в любых соотношениях.

ТЫКВЕННЫЙ СОК С КРЫЖОВНИКОМ

- 800 г измельченной тыквы
- 800 г крыжовника
- 200–300 г меда

Из измельченной тыквы и крыжовника отжать соки. Смешать их, добавить медовый сироп, разлить в банки и пастеризовать на водяной бане при температуре 85–90 °С, а затем герметично укупорить.

Остающиеся после получения сока выжимки можно высушить в духовке и использовать в дальнейшем для оладий, начинок и выпечки.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Хорошо вызревшую тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками, на 3–4 минуты опустить в кипящую воду и протереть через сито. Тыквенное пюре нагреть до 80–90 °С, разложить в банки и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 35 минут,
- емкостью 1 л – 45 минут.

Хранить в прохладном месте.

ПЮРЕ ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНОЕ

- 1 кг тыквы
- 1 кг яблок

Из хорошо вызревшей тыквы с интенсивно окрашенной мякотью приготовить пюре.

Приготовить яблочное пюре, смешать с тыквенным в соотношении 1:1, подогреть до 80–90 °С, расфасовать по банкам и пастеризовать при 90 °С:

- емкостью 0,5 л – 8–10 минут,
- емкостью 1 л – 12–15 минут.

ТЫКВА МАРИНОВАННАЯ

- 1 тыква среднего размера
- 500 мл 9%-ного уксуса
- 200 г меда

Очистить тыкву от кожи и семян и нарезать ее небольшими кусочками. Вскипятить воду, опустить в кипяток тыкву, дать вскипеть один раз, откинуть на решето и остудить.

Проделать это еще 2 раза. Потом перемешать уксус и мед, вскипятить и опустить туда тыкву и варить, пока она не станет мягкой. Затем перелить все в миску, дать остыть, сложить в банку и укупорить.

ХОЛОДНОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ

- 2 кг тыквы
- 2 апельсина
- 2 лимона
- 1,7 кг сахара

Тыкву, апельсин и лимон очистить от кожицы, апельсин и лимон от зерен. Провернуть все через мясорубку.

Добавить сахарный песок, все тщательно размешать.

Дать настояться при комнатной температуре, пока весь сахар не растворится. Разложить по банкам и убрать в холодильник.

МАРМЕЛАД ИЗ ТЫКВЫ

- 3 кг тыквы
- 1,5 кг сахара
- 150 мл уксуса
- 4 гвоздики
- корица
- 2 л воды

Нарезанную на кусочки тыкву сварить с корицей и гвоздикой до мягкости. Пропустить через мясорубку или сито, добавить сахар и продолжать варить, за 15 минут до готовности добавить уксус или лимонную кислоту. Если капля мармелада не растекается на тарелке, то он готов.

Мармелад разложить горячим в банки и герметично укупорить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ, ЯБЛОК И ЛИМОНА

- 200 г тыквы
- 300 г яблок
- 1 лимон
- сахар
- кардамон
- корица

Тыкву отварить, сделать пюре, добавить нарезанные дольками яблоки, перемешать. Срезать с лимона цедру, добавить ее вместе с сахаром к тыкве и яблокам. Перемешать и поставить на огонь. Варить под крышкой 10 минут.

Нарезать кубиками пол-лимона, добавить в варенье, туда же положить корицу и молотый кардамон.

Варить без крышки 5 минут на слабом огне.

Горячее варенье разложить по банкам и герметично закупорить.

«СЫР» ТЫКВЕННО-ОБЛЕПИХОВЫЙ С МЕДОМ

- 500 г тыквы
- 150 г меда
- 100 мл облепихового сока
- семена укропа

Нарезанную тыкву смешать с медом (30 г) и оставить на 2–3 часа. Слить отделившийся сок.

Затем в тыкву добавить оставшийся мед, облепиховый сок и варить на небольшом огне до загустения. Полученную массу выложить в плотную ткань, сформовать в виде головки сыра и поставить под гнет на 2–3 суток.

Готовый «сыр» обвалить в размолотых зернах укропа и хранить в прохладном месте.

ЗАМОРОЖЕННАЯ ТЕРТАЯ ТЫКВА

Тыкву хорошо вымыть, оба конца отрезать и срезать корку. Разрезать тыкву вдоль на две (или четыре) части и удалить семена с сердцевинкой. Тыкву вымыть, откинуть на сито и натереть на терке.

Заполнить подготовленную тару и заморозить.

ФАСОЛЬ

Сухие семена содержат белки, которые по своему составу близки к таковым в мясе. Кроме того, в семенах содержатся углеводы (крахмал, сахара), азотистые вещества (в том числе и незаменимые аминокислоты), небольшое количество органических кислот, целый ряд биологически активных веществ (флавоноиды, стеарины, витамины, минеральные вещества), а также пурины. Для консервирования лучше всего использовать овощную (сахарную) фасоль, незрелые стручки которой не имеют плотных соединительных волокон и пергаментного слоя в створках.

СТЕРИЛИЗОВАННАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ В КИСЛО-СЛАДКОЙ ЗАЛИВКЕ

- молодая зеленая фасоль с мягкими семенами

Для заливки:

- 1 л воды
- 250 мл 9%-ного столового уксуса
- 100 г сахара
- 30 г соли

Пряности

(на литровую банку):

- ½ лаврового листа
- 3 горошины душистого перца
- 2 горошины черного перца или чабер

У фасоли обрезать плодоножки и носики, удалить волокна, тщательно промыть и постепенно положить в кипящую подсоленную воду. Фасоль варить около 5 минут. Затем разрезать ее на косые полоски, разложить по банкам, переложить пряностями и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л — 20 минут,
- емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ФАСОЛЬ, СТЕРИЛИЗОВАННАЯ В РАССОЛЕ

- молодая зеленая фасоль

Для заливки:

- 1 л воды
- 20 г соли

Фасоль почистить, ополоснуть водой. Положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отваривать 5 минут. Немедленно охладить в холодной воде, отцедить и дать обсохнуть.

Разложить по банкам и залить кипящей заливкой.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л – 20 минут,
- емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

ФАСОЛЬ, МАРИНОВАННАЯ С ХРЕНОМ

- свежая стручковая фасоль

Пряности

(на литровую банку):

- 5–8 горошин черного и душистого перца
- 1–2 лавровых листа
- 1 ч. ложка семян горчицы
- 1 головка репчатого лука
- кусочек корня хрена
- 1–2 ст. ложки растительного масла

Для заливки:

- 800 мл воды
- 200 мл уксуса
- 100 г сахара
- 5 г соли

На дно банки уложить пряности. Стручки молодой фасоли промыть, обрезать кончики, опустить на 3 минуты в кипящую воду и потом сразу в холодную.

Подготовленные стручки нарезать наискосок узкими полосками, перемешать с мелко нарезанным луком и плотно уложить в банки.

Залить все горячим маринадом, не доливая 2 см до краев горлышка, сверху налить немного растительного масла.

Накрыть крышками и стерилизовать 35 минут. После этого банки герметично укупорить.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

- 1 кг белой фасоли
- 2–3 веточки петрушки
- 2–3 веточки укропа
- 1 кг помидоров
- соль

Фасоль извлечь из стручков и замочить в холодной воде на 5 часов. Откинуть на дуршлаг, промыть и обсушить. Можно, например, выложить ее на расстеленные бумажные полотенца.

В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду и всыпать в нее фасоль. Варить до полуготовности. Помидоры натереть на терке, посолить, поперчить, перемешать с нарезанной зеленью и тушить на слабом огне.

Фасоль положить в стерилизованные банки, не доходя примерно 3–4 см до верха. Залить кипящей томатной смесью. Банки накрыть крышками. Стерилизовать банки емкостью 1 л при температуре 85–90 °С 80 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить.

ФАСОЛЬ ЗАМОРОЖЕННАЯ

У молодых стручков, без волокон, обрезать концы, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см и отварить до готовности. Остудить, обсушить, расфасовать в пакетики или коробки и заморозить.

МАРИНОВАННАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

- 1 кг свежей стручковой фасоли
- 4 зубчика чеснока
- 4 зонтика укропа
- 4 ч. ложки соли
- 1,5 стакана уксуса
- 3 ½ стакана воды
- 1 перец чили или щепотка кайенского перца

Фасоль промыть, нарезать так, чтобы она поместилась в банки.

Варить фасоль на парú около 3 минут. Сразу же охладить в холодной воде, затем воду слить.

Уложить фасоль в горячие, простерилизованные банки.

В каждую банку положить зубчик чеснока, зонтик укропа.

Вскипятить воду, добавить соль и уксус. Залить горячим маринадом, закрыть крышками, перевернуть вверх дном до полного остывания.

Хранить в прохладном месте.

ХРЕН

Многолетнее растение семейства капустных. Растение богато витамином С, ферментами и минеральными солями. Целебные свойства хрена давно используют в народной медицине при лечении желудочно-кишечных и простудных заболеваний, а также при воспалительных процессах. Натертым хреном можно заменить горчичники. Хрен — хорошее противогрибковое средство. Он способствует пищеварению, возбуждает аппетит, обладает бактерицидным действием, так как содержит летучие вещества — фитонциды, убивающие бактерии и другие микроорганизмы. Для предотвращения порчи продуктов их пересыпают измельченными корневищами хрена.

Острый вкус ему придает горчичный гликозид. Листья добавляют при засолке и консервировании других овощей. Хрен является незаменимой приправой к холодному мясу, студню и заливной рыбе.

ХРЕН С МЕДОМ

- 1 кг корней хрена
- 2 ст. ложки меда
- сок 1 лимона
- 5 ч. ложек соли

Корни хрена очистить и пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, лимонный сок и 100 мл кипяченой воды. Хорошо перемешать и разложить в сухие стерилизованные банки.

Банки герметично укупорить и хранить в сухом прохладном месте.

ХРЕН, СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

- 250 г протертого корня хрена
- 5 г соли
- 50 мл 9%-ного столового уксуса
- 3–4 г сахара
- 3 ч. ложки воды
- 70 г протертых яблок

Все компоненты смешать, разложить по маленьким баночкам (объемом 370 мл), накрыть крышками.

Банки стерилизовать при температуре 85–90 °С в течение 20 минут.

ХРЕН, МАРИНОВАННЫЙ СО СВЕКЛОЙ

- 900 г свеклы
- 150 г корня хрена
- 4 ст. ложки растительного масла
- 3 ст. ложки 9%-ного столового уксуса
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ч. ложки соли
- черный молотый перец

Свеклу промыть и сварить до готовности. Очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками или ломтиками.

Свежий хрен измельчить, смешать со свеклой, положить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, соль и перец.

Масло прокипятить 10 минут и также вылить в кастрюлю.

Содержимое кастрюли перемешать и подогреть на слабом огне до 70 °С.

После этого снять кастрюлю с огня, добавить уксус, аккуратно перемешать массу и заполнить простерилизованные банки.

Пастеризовать при температуре 90 °С литровые банки 25 минут.

Затем герметично укупорить.

ХРЕН С ЛИМОННЫМ СОКОМ

- корень хрена
- 1 ст. ложка соли
- 3 ст. ложки сахара
- 1 лимон
- вода

Хрен хорошо очистить и промыть холодной водой. Пропустить хрен через мясорубку с мелкой решеткой.

Добавить соль и сахар, залить крутым кипятком (до консистенции густой кашицы), быстро перемешать и разложить по банкам.

Добавить в каждую банку лимонный сок.

Плотно закрыть крышками и поставить в холодильник.

ХРЕН В КИСЛО-СЛАДКОЙ ЗАЛИВКЕ

- 400 г очищенного корня хрена
- 80 г сахарного песка
- 10 г соли
- 40 мл 9%-ного столового уксуса
- 200 мл воды

Воду вскипятить с сахаром и солью, добавить уксус и снова довести до кипения.

Хрен измельчить, обдать кипящим раствором, сразу же разложить по банкам и накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 20 минут,
- банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ХРЕН СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 250 г корней хрена
- 1 кг сладкого перца
- 1 ч. ложка 9%-ного столового уксуса
- 1 пучок зелени петрушки
- листья сельдерея
- растительное масло
- соль

Сладкий перец обмыть, удалить плодоножки и семена и слегка поджарить на разогретом масле, не допуская при этом, чтобы на коже появились трещины. Подготовленный перец опустить горячим в холодный раствор уксуса с солью и держать в нем, пока не будет готова следующая порция перца, после чего переложить его в другую посуду. Когда перец остынет, уложить его в банки, пересыпая нарезанной зеленью петрушки и тертым хреном, сверху покрыть листьями сельдерея и залить маслом, оставшимся после жарения. Закрывать банки крышками.

Хранить в холодном месте.

ХРЕН МАРИНОВАННЫЙ

- корень хрена

Для маринада:

- 2 стакана воды
- 1 стакан 9%-ного столового уксуса
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки соли

Корни хрена тщательно вымыть и замочить на сутки в воде.

Кожицу соскоблить, измельчить на терке или мясорубке.

В кипящей воде растворить сахар и соль, снять с огня, добавить уксус, смешать с измельченным хреном и заполнить получившейся массой горячие банки.

Пастеризовать при температуре 90 °С в течение 15–20 минут. Герметично укупорить крышками.

ХРЕН СУШЕНЫЙ

Корни хрена тщательно вымыть, очистить и нарезать тонкими полосками. Сушить их в духовом шкафу. Высушенный хрен измельчить в порошок и хранить в темной, хорошо закрытой посуде.

Чтобы натертый хрен не потемнел после измельчения, надо смешать его с небольшим количеством холодной воды.

ЧЕШОК

В чесноке содержится значительно больше фитонцидов, углеводов, эфирных масел и витаминов, чем в луке; 6,5% белков, 0,1% органических кислот, а также минеральные вещества, представленные калием, железом, натрием, фосфором.

Листья и луковицы чеснока используют в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам, в различных соленьях и маринадах.

Благодаря фитонцидам чеснок применяется в медицинских целях. Он оказывает антимикробное действие, стимулирует сердечную деятельность, процессы регенерации тканей, положительно влияет на секрецию желез пищеварительного тракта.

ЧЕШОЧНЫЙ СОК

Чеснок вымыть, зеленые стрелки нарезать на кусочки.

Для приготовления сока из чеснока каждую головку разделить на зубчики, очистить их от покровных листьев и кожицы.

Замочить в теплой воде (температура около 50 °С) на 1,5–2 часа, после чего промыть в воде и дать ей стечь.

Подготовленные зубчики чеснока или листья со стеблями измельчить на мясорубке.

Полученную мезгу отжать вручную через марлю или на прессе. Дать соку отстояться, профильтровать его и разлить в бутылки или банки.

Герметично укупорить. Хранить в темном прохладном месте.

ЧЕШОК МАРИНОВАННЫЙ

- 1 кг молодого чеснока
- 250 мл воды
- 500 мл 9%-ного столового уксуса
- 15 г соли

Чеснок очистить от шелухи, разделить на дольки, замочить на 2 часа в теплой воде и очистить от кожицы.

Чеснок промыть в холодной воде, уложить в банки и залить горячим маринадом. Герметично укупорить и убрать в прохладное место.

ЧЕСНОК МАРИНОВАННЫЙ СО СВЕКЛОЙ

- 1 кг чеснока
- 2 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара
- 6 бутонов гвоздики
- ½ палочки корицы
- 1 ч. ложка горошин черного перца
- 1 ст. ложка 9%-ного столового уксуса
- 1 красная свекла

Головки чеснока помыть, почистить (снять только верхнюю кожицу, чтобы зубчики не распались). Свеклу почистить, нарезать кубиками. Довести до кипения 600 мл воды, положить сахар, соль, гвоздику, корицу и горошины черного перца. Затем снять с плиты, добавить уксус и свеклу.

Головки чеснока уложить рядами в банку и залить маринадом. Головки должны быть полностью залиты маринадом.

Поставить в прохладное место на 2 месяца.

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК ПО-ГРУЗИНСКИ

- 1 кг чеснока

Для маринада:

- 200 мл 9%-ного столового уксуса
- 200 мл воды
- 20 г соли
- 50 г сахара
- 4 горошины черного перца
- 3 лавровых листа
- 2 ч. ложки хмели-сунели

Для приготовления маринада перемешать указанные ингредиенты, довести до кипения и охладить.

Головки чеснока разделить на зубчики и удалить оболочку.

Положить в дуршлаг и, ошпарив чеснок кипящей соленой водой (50 г соли на 500 мл воды), быстро остудить в холодной воде.

Подготовленный чеснок уложить в стеклянные банки и залить маринадом. Банку накрыть пергаментом и обвязать шпагатом.

Хранить в прохладном месте.

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК С КРЫЖОВНИКОМ

- 1 кг крыжовника
- 250 г чеснока
- 1,5 л воды
- 100 г соли
- 100 г сахара
- 100 мл ароматизированного уксуса
- перец горошком
- гвоздика

Чеснок и крыжовник очистить и помыть. Сварить маринад, добавив в воду сахар, соль, уксус и специи.

В стерилизованные банки выложить чеснок с крыжовником и залить кипящим маринадом. Охладить в банках и герметично укупорить. Хранить в темном прохладном месте.

МАРИНОВАННЫЕ СТРЕЛКИ ЧЕСНОКА

- зеленые стрелки чеснока

Для маринада:

- 1 л воды
- 1 ст. ложка 9%-ного столового уксуса
- 50 г сахара
- 50 г соли
- 2–3 горошины душистого перца
- 10–12 горошин черного перца
- 2–3 бутона гвоздики

Зеленые стрелки чеснока тщательно очистить, промыть, плотно уложить в подготовленные банки, залить кипятком, закрыть крышкой, оставить на сутки. Воду слить и залить горячим маринадом. Банки герметично укупорить.

ЧЕСНОК В ЯБЛОЧНОМ УКСУСЕ

- чеснок
- яблочный уксус
- 1 л воды
- 2 ст. ложки соли
- 4 ст. ложки сахара
- 50 мл сока красной смородины

Молодые головки чеснока очистить от первых листьев, разделить на зубчики и залить соленым кипятком на 2 минуты.

Затем положить чеснок в яблочный уксус, добавить 20 г соли, сахар и сок красной смородины (на 1 л заготовки).

Литровую банку стерилизовать 57 минут, герметично укупорить и охладить при комнатной температуре, перевернув банку вверх дном.

ЗЕЛЕННЫЕ СТЕБЛИ ЧЕСНОКА КВАШЕНЫЕ

- 14 кг свежего зеленого чеснока
- 6 л воды
- 300 г соли
- 300 мл винного уксуса

Это соленье приготавливают из стеблей зеленого чеснока до оформления зубчиков и головки.

Нарезанный кусочками чеснок бланшировать в кипящей воде в течение 2–3 минут и немедленно остудить в чистой холодной воде. Охлажденные стебли плотно уложить в банки, утрамбовывая их рукой, во избежание пустот между ними, и залить сваренным и охлажденным рассолом.

Он должен проникнуть всюду между стеблями и покрыть их слоем толщиной 5–10 см. Для того чтобы кусочки не всплыли, прежде чем их залить рассолом, необходимо покрыть чеснок вываренной тканью, на которую положить деревянную решетку, а сверху гнет (тщательно вымытый камень).

Банки с чесноком ставят для брожения в помещение с умеренной температурой.

Во время брожения и хранения чеснок необходимо доливать рассолом, приготовленным при следующем соотношении: вода — 1 л, соль — 25 г, уксус — 25 мл.

Готовое соленье хранить в прохладном и сухом помещении.

КВАШЕННЫЕ ГОЛОВКИ ЧЕСНОКА

- 10 кг очищенных и промытых головок чеснока
- 100 г укропа
- 6 л воды
- 300 г соли
- 300 мл 9%-ного столового уксуса

Для квашения используют вполне развитые головки чеснока в стадии молочной зрелости. Они должны быть свежие, хрупкие и крепкие.

Головки чеснока очистить от корневой мочки и шелухи, обмыть водой, выдержать некоторое время в воде, а затем сполоснуть проточной.

Очищенные и промытые головки уложить в банки и залить предварительно сваренным, процеженным и остывшим рассолом.

Для улучшения вкуса соленья на дно тары и сверху положить укроп.

Во время брожения и хранения соленье доливают рассолом, приготовленным в соотношении: вода — 1 л, поваренная соль — 20 г и уксус — 20 мл.

При нормальной температуре брожение продолжается от 10 до 14 дней.

Готовое соленье хранить в прохладном месте.

МАЛОСОЛЬНЫЙ ЧЕСНОК

- чеснок
- листья черной смородины
- укроп
- листья хрена
- вода
- соль

Головки чеснока разделить на отдельные зубчики и снять с них сухую оболочку. Приготовить рассол (80 г соли на 1 л теплой воды). В трехлитровую банку положить несколько листьев черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем сюда же уложить 1 кг подготовленного чеснока и залить рассолом: он должен покрыть чеснок полностью. Банку закрыть двойным слоем марли, обвязать нитками и оставить при температуре 15–22 °С.

Через 4–5 дней малосольный чеснок будет готов к употреблению.

ЧЕСНОК В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

Разделить чеснок на зубки, полностью очистить от шелухи, засыпать в сухую бутылку и залить подсолнечным, оливковым или кукурузным маслом.

Закреть бутылку крышкой и поставить в холодильник. Такой чеснок может храниться несколько лет.

Он не теряет вкуса, зубки остаются твердыми.

Масло же ароматизируется, и его можно использовать в салатах.

ЧЕСНОЧНЫЙ ПОРОШОК

Чеснок мелко нарезать, высушить в духовке и измельчить в кофемолке.

Хранить в закрытой посуде.

ШПИНАТ

Наилучшего качества шпинат получается, если его выращивают при умеренной температуре. Сбор листьев шпината для консервирования производят до образования соцветий, когда растение достигает высоты 20–25 см и имеет 5–6 хорошо развитых листьев.

Шпинат является аккумулятором многих ценных, физиологически активных веществ. Содержит белок (2–4%), в состав которого входят почти все незаменимые аминокислоты; минеральные вещества (1–3%), в том числе микроэлементы (цинк, йод, медь, молибден, марганец, железо); безазотистые вещества (1,7–4%), жиры (0,5–2%), клетчатка (0,5–1%), витамины: С (до 70 мг%), каротин (2–7 мг%), В₁ (0,11 мг%).

Органические кислоты (0,31%) представлены щавелевой, лимонной и яблочной. Преобладает щавелевая кислота, которой в шпинате в 8 раз больше, чем в картофеле, и в 64 раза больше, чем в зрелых томатах. Флавоноиды отличаются Р-витаминной активностью. Найдены никотиновая, фолиевая и фолиевая кислоты. Шпинат применяется при заболеваниях нервной системы, малокровии, гипертонии, сахарном диабете, гипацидном гастрите, энтероколите, нарушениях роста у детей, при переутомлении, отлично влияет на зубы и десны. Его потребление — хорошая профилактика различных опухолей и анемии.

ШПИНАТ НАТУРАЛЬНЫЙ

- шпинат

Для заливки:

- 1 л воды
- 20 г соли

Молодые свежие темно-зеленые листья и черешки, собранные до образования цветочных стеблей, мелко нарезать и плотно уложить в банки.

Залить горячей заливкой, стерилизовать банки емкостью 1 л в течение 30–35 минут и сразу же укупорить.

Натуральный шпинат используют как холодную закуску. Перед употреблением отделяют от рассола и заправляют уксусом, толченым чесноком и укропом.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ШПИНАТ С ОРЕХАМИ

- 500 г шпината
- 4 зубчика чеснока
- 1,5 стакана грецких орехов
- 300 г репчатого лука
- 1,5 стакана растительного масла
- ⅓ стакана 9%-ного столового уксуса
- кинза
- зелень петрушки

Шпинат отварить в течение 2–3 минут, откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку вместе с чесноком.

Грецкий орех пропустить через мясорубку с зеленью кинзы и петрушки.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками.

В глубокий сотейник влить растительное масло и потушить репчатый лук до прозрачности.

Добавить подготовленный шпинат и молотые орехи с пряностями и травами. Дать закипеть и тушить на небольшом огне в течение 15–25 минут.

За несколько минут до готовности добавить уксус. Дать покипеть.

Заполнить полученной смесью стерилизованные банки и герметично укупорить.

ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА

Свежий шпинат хорошо помыть, выложить в кастрюлю, залить кипятком и бланшировать в течение 10 минут.

Бланшированные листья в горячем виде протереть на проволочном сите или пропустить через мясорубку. Протертую массу переложить в кастрюлю и подогреть до 75–85 °С.

Пюре шпината разлить в банки, накрыть крышками и стерилизовать в течение 60 минут. Герметично укупорить и охладить.

ЩАВЕЛЬ

Одна из наиболее ранних овощных культур. Содержит много щавелевой кислоты и других органических кислот, которые и придают ему кислый вкус. Богат витамином С, каротином, калием и железом.

Щавель обладает мочегонным, вяжущим, кроветворным, кровоостанавливающим, желчегонным, ранозаживляющим и противомикробным действиями. Оказывает общеукрепляющий эффект, улучшает пищеварение, функцию желчного пузыря и печени.

Щавель не рекомендуется употреблять чаще 2–3 раз в неделю, так как он содержит большое количество щавелевой кислоты, которая может вызывать выпадение солей кальция в мочевыводящих путях. Поэтому его следует использовать не в чистом виде, а сочетая с другими овощами. Щавель противопоказан людям с нарушением солевого обмена и заболеваниями почек. Не рекомендуется употреблять листья щавеля при энтероколитах, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

Заготавливать щавель целесообразно начиная с июня, на протяжении 1–1,5 месяцев. Если же срезать второй сбор свежего щавеля (осенью), то можно заморозить его для употребления в осенне-зимние месяцы.

ЩАВЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ

Свежие листья перебрать, вымыть и на 1–2 минуты опустить в кипящую воду. Плотно уложить их в горячие банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать в кипящей воде 1 час.

ПЮРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Свежие перебранные листья щавеля бланшировать 3–4 минуты и протереть через сито.

Полученное пюре подогреть в эмалированной кастрюле, не доводя до кипения, и разлить в горячие банки.

Стерилизовать 1 час, затем герметично укутать крышками.

ПЮРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

Листья щавеля и шпината (в равных количествах) перебрать, вымыть и бланшировать в течение 3–4 минут. В горячем виде протереть листья через сито. Пюре переложить в кастрюлю, на слабом огне довести до кипения и варить 5 минут.

Наполнить массой горячие банки и стерилизовать в течение 30–40 минут.

ЩАВЕЛЬ В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

- щавель
- соль
- растительное масло

Вымытые листья щавеля пропустить через мясорубку, посолить, плотно уложить в стерилизованные банки и залить сверху растительным маслом.

Закрывать подготовленными крышками. Хранить в прохладном месте.

ЩАВЕЛЬ С КРАПИВОЙ

- 800 г щавеля
- 800 г молодой крапивы
- 50 г зелени петрушки
- соль
- вода

Щавель, листья молодой крапивы и зелень петрушки хорошо промыть, мелко нашинковать и положить в кастрюлю. Добавить соль по вкусу и немного воды. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, варить в течение 2–3 минут.

Горячую массу переложить в стерильные банки и герметично укупорить крышками.

Если щавель, крапиву и петрушку пропустить через мясорубку, то воду добавлять не надо.

ЩАВЕЛЬ СОЛЕНЫЙ

- 1 кг щавеля
- 130 г соли

Щавель промыть, уложить в банки, послойно пересыпая солью.

Сверху поставить гнет. Хранить в прохладном месте.

ЩАВЕЛЬ С ПЕТРУШКОЙ И УКРОПОМ

- 1 кг щавеля
- 350 г зелени петрушки
- 350 г укропа
- 150 г соли

Зелень вымыть, высушить, мелко нарезать и смешать с солью. Переложить смесь в стерилизованные банки и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

ЩАВЕЛЬ ЗАМОРОЖЕННЫЙ

Щавель тщательно промыть и нарезать. Затем бланшировать в течение 1–1,5 минуты. Переложить в дуршлаг, дать стечь воде.

Разложить в емкости для замораживания и дать остыть в течение 1 часа. После этого переложить щавель в морозильник.

Для приготовления зеленых щей брикетик замороженного щавеля, не размораживая, опустить в кастрюлю с уже сваренными овощами.

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

- 1 кг капусты
- 1 кг соленых помидоров
- 30 г сахара
- 10 г соли

Капусту вымыть, нашинковать. Помидоры вымыть холодной водой и мелко нарезать.

Для приготовления рассола 1 л воды довести до кипения, добавить сахар и соль, кипятить 2 минуты. Капусту перемешать с помидорами, плотно уложить в банки, залить рассолом.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ЛУКА, МОРКОВИ И СЛАДКОГО ПЕРЦА БЕЗ УКСУСА

- 1 кг белокочанной капусты
- 600 г репчатого лука
- 600 г кислых яблок
- 600 г моркови
- 600 г сладкого перца
- 2 помидора
- 3–4 лавровых листа
- 5–6 горошин перца
- 30 г соли

Репчатый лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. Капусту очистить, разобрать на листья, промыть и нашинковать. Яблоки вымыть, очистить и нарезать дольками. Перец промыть и удалить семена. Морковь очистить и промыть. Отварить перец и морковь до полуготовности, остудить и нарезать соломкой. Все продукты переложить в эмалированную емкость и перемешать. Помидоры вымыть и разрезать на 4–8 частей. Переложить специи и помидоры в банки, сверху уложить салат, разминая помидоры.

Простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ И ЛУКА

- 500 г белокочанной капусты
- 500 г черной редьки
- 4 луковицы
- 1 пучок зелени петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл 9%-ного столового уксуса
- 10 г сахара
- 20 г соли

Капусту вымыть и нашинковать. Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Капусту, редьку и лук перемешать в эмалированной кастрюле.

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

В банки налить уксус, положить зелень и чеснок. Сверху выложить овощную смесь, добавить сахар и соль, залить небольшим количеством кипятка. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ В КАПУСТНОМ РАССОЛЕ

- 1 л рассола из-под квашеной капусты
- 200 г свеклы
- 200 г моркови
- 40 г репчатого лука
- 1 головка чеснока
- 1 л капустного рассола, разбавленного по вкусу водой

Свеклу, морковь вымыть, очистить и промыть. Свеклу и морковь отварить (свеклу — 40 минут, морковь — 20), остудить и нарезать кружками. Лук и чеснок очистить, промыть и мелко нарезать.

Овощи разложить по банкам. Капустный рассол довести до кипения и залить в банки с овощами.

Простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

- 1 кг капусты
- 1 кг соленых огурцов
- 30 г сахара
- 10 г соли

Капусту вымыть, нашинковать. Огурцы вымыть холодной водой и натереть на крупной терке. Для приготовления рассола 1 л воды довести до кипения, добавить сахар и соль, кипятить 2 минуты. Капусту перемешать с огурцами, плотно уложить в банки, залить рассолом. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ

- 1 кг квашеной капусты
- 500 г моркови
- 500 г яблок
- 40 г сахара
- 40 г соли

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Капусту смешать с морковью и яблоками, плотно уложить в банки.

Для приготовления рассола 1 л воды довести до кипения, добавить сахар и соль, кипятить 1 минуту.

Маринад влить в банки простерилизовать их и герметично укупорить.

ОВОЩНОЕ РАГУ В СКОРОВАРКЕ

- 500 г кабачков
- 300 г помидоров
- 100 г моркови
- 100 г лука
- 100 г сладкого перца
- 50 г сахара
- соль
- растительное масло
- уксус

Овощи почистить, положить в кастрюлю. После 1 минуты с момента закипания влить уксус. Закрывать кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 15 минут на слабом огне. Можно положить немного чеснока. Разлить по стерилизованным банкам и герметично укупорить крышками.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ

- 1 кг квашеной капусты
- 500 г свеклы
- 500 г яблок
- 40 г сахара
- 40 г соли

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Капусту смешать со свеклой и яблоками, плотно уложить в банки.

Для приготовления рассола 1 л воды довести до кипения, добавить сахар и соль, кипятить 1 минуту.

Маринад влить в банки. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

- 1 кг краснокочанной капусты
- 70 г репчатого лука
- 6–12 г корня хрена
- 200 г яблок
- 40 мл 9%-ного столового уксуса
- 100 мл растительного масла
- 4 лавровых листа
- корица
- гвоздика
- перец черный горошком
- соль по вкусу

Краснокочанную капусту очистить, разобрать на листья, промыть и нашинковать. Хрен промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Капусту тушить в подсоленной воде до полуготовности.

Добавить к капусте лук, яблоки, хрен, пряности и растительное масло.

Довести до кипения, добавить уксус, переложить в банки. Простерилизовать, герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, СВЕКЛЫ И МОРКОВИ

- 2 крупных кочана капусты
- 4 свеклы среднего размера
- 1 крупная головка чеснока
- 5 средних морковок
- 6 лавровых листьев
- 1 ч. ложка черного перца горошком
- 3–4 острых перца
- 1,5 л воды
- 3 ст. ложки соли

Капусту нарезать крупными кусками. Свеклу почистить и нарезать кружочками. Морковь почистить и нарезать вдоль на 2–3 части.

Выложить в банку слоями: капуста, свекла, морковь, специи, капуста и т. д.

Соль растворить в кипяченой воде и залить овощи. Поставить груз, хранить в прохладном месте.

АССОРТИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ И ГОРОШКА

- 1 кг цветной капусты
- 1 кг зеленой стручковой фасоли
- 1 кг зеленого горошка
- 50 мл 9%-ного столового уксуса
- 30 г сахара
- 20 г любой зелени
- 2 г лимонной кислоты
- перец горький
- гвоздика по вкусу
- 30 г соли

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, бланшировать 4–6 минут в подсоленной воде с лимонной кислотой. Остудить в воде.

Стручки фасоли промыть, обрезать концы, нарезать кусочками, бланшировать 4–5 минут, остудить.

Зеленый горошек очистить, промыть, бланшировать в течение 2–4 минут, остудить.

В банки налить уксус, положить пряности, зелень и овощи. Растворить в горячей воде соль и сахар. Залить в банки. Простерилизовать, герметично укупорить.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ОГУРЦАМИ, ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ

- 1 кг огурцов
- 1,5 кг цветной капусты
- 500 г лука-севка
- 250 г моркови
- 20 мл 9%-ного столового уксуса
- корица
- гвоздика
- черный перец горошком
- душистый перец
- 1 лавровый лист
- 10 г сахара
- 10 г соли

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Морковь вымыть, очистить и нарезать дольками.

Лук очистить и промыть. Огурцы вымыть, обрезать концы. Пробланшировать овощи 4–5 минут в подсоленной воде и плотно уложить в банки.

Довести до кипения 1 л воды, добавить уксус, специи по вкусу, сахар и соль. Залить овощи кипящим маринадом. простерилизовать и герметично закупорить.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, МОРКОВИ, ЛУКА И СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 1 кг зеленых или красных помидоров
- 300 г моркови
- 300 г репчатого лука
- 500 г сладкого перца
- 100 г корня петрушки
- 20 г зелени петрушки
- 100 мл 9%-ного столового уксуса
- 200 мл растительного масла
- 5 горошин душистого перца
- 5 горошин черного перца
- 5 бутонов гвоздики
- 3–5 лавровых листьев
- соль по вкусу

Помидоры очистить от плодоножек, вымыть, разрезать на 4–6 долек. Сладкий перец очистить от семян и нарезать кубиками. Морковь и корни петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой или кубиками. Лук репчатый очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень петрушки промыть и нарезать. Овощи перемешать, добавить соль и уксус.

Растительное масло кипятить 57 минут, остудить до 70 °С. В подогретые банки влить масло, положить специи, сверху плотно уложить овощную смесь. простерилизовать, герметично закупорить.

ПОМИДОРЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЧЕСНОКОМ

- 1 кг помидоров
- 8–10 сладких перцев
- 20 г укропа
- 3–4 зубчика чеснока
- 50 мл 9%-ного столового уксуса
- 10 г соли

Помидоры вымыть, переложить в банки. Перец вымыть, удалить семена, разрезать на 2 или 4 части. Укроп промыть и просушить. Чеснок очистить и промыть.

Переложить в банки овощи, укроп и чеснок, добавить соль и уксус. Простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, СЛАДКОГО ПЕРЦА И ОГУРЦОВ

- 2,5 кг помидоров
- 1 кг огурцов
- 500 г сладкого перца
- 20–30 мл 9%-ного столового уксуса
- 2 г корицы
- 2 бутона гвоздики
- 4–6 горошин черного перца
- 4–6 горошин душистого перца
- 2 лавровых листа
- 10 г сахара
- 20 г соли

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Сладкий перец вымыть, удалить семена и нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить уксус, корицу, гвоздику, черный и душистый перец, лавровый лист, сахар и соль, кипятить 5 минут, процедить, снова довести до кипения.

Помидоры, огурцы и сладкий перец смешать, уложить в банки, залить маринадом. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ, ЛУКОМ И ПЕТРУШКОЙ

- 1 кг помидоров
- 150 г репчатого лука
- 250 г сладкого перца
- 100 г корней петрушки
- 15 мл растительного масла
- 2–3 горошины черного перца
- 1 лавровый лист
- 10 г соли

Помидоры вымыть, нарезать кружками. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать дольками или кольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Корни петрушки очистить, промыть, натереть на терке. Перемешать овощи, добавить специи, соль и растительное масло. Выдержать на холоде под прессом 8–10 часов.

Протереть массу через дуршлаг и варить 35–40 минут. Переложить в банки, герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ КРАСНЫХ И ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ОВОЩАМИ

- 1 кг зеленых помидоров
- 2 кг красных помидоров
- 1 кг сладкого перца
- 1 кг моркови
- 1 кг репчатого лука
- 100 мл растительного масла
- 20 мл уксусной эссенции
- 200 г сахара
- 100 г соли

Помидоры вымыть, крупно нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сладкий перец, лук и морковь бланшировать в течение 3 минут, добавить помидоры, кипящее растительное масло, уксусную эссенцию, соль, сахар, нагревать в течение 20 минут, разложить по банкам.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ, ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ

- 3 кг зеленых помидоров
- 1 кг лука
- 1 кг моркови
- 250 г томатного соуса
- 300 мл растительного масла
- 200 г сахара
- 2 ст. ложки соли

Помидоры нарезать дольками. Лук почистить и нарезать полукольцами. Морковь натереть на терке.

Овощи сложить в кастрюлю, добавить соус, масло, сахар и соль.

Все перемешать и варить 1,5 часа на слабом огне.

Горячую массу разложить в стерилизованные банки и герметично укупорить крышками.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ЛУКА

- 1 кг огурцов
- 4 луковицы
- 1 пучок зелени укропа
- 40 мл 6%-ного уксуса
- 100 мл растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 горошины черного перца
- 10 г соли

Огурцы вымыть и нарезать кружочками толщиной 0,5–1 см.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами шириной 0,5 см.

Чеснок очистить, вымыть, разрезать каждый зубчик на 3–4 части. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

Огурцы, лук, чеснок и зелень выложить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, перец и уксус, перемешать, выложить в банки, влить горячее растительное масло.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

- 1 кг огурцов
- 500 г сладкого перца
- 1 пучок зелени укропа
- 40 мл 9%-ного столового уксуса
- 100 мл растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 горошины черного перца
- 10 г соли

Огурцы вымыть и нарезать кружочками толщиной 0,5–1 см. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать кольцами шириной 0,5 см. Чеснок очистить, вымыть, разрезать каждый зубчик на 3–4 части.

Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Огурцы, перец, чеснок и зелень выложить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, перец и уксус, перемешать, выложить в банки, влить горячее растительное масло.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ

- 1 кг сладкого перца
- 1 кг помидоров
- 100 мл растительного масла
- 30 мл 9%-ного столового уксуса
- соль

Перец вымыть, удалить семена, выложить на смазанный растительным маслом противень, запечь, остудить и снять кожицу. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, бланшировать 12 минут, остудить, снять кожицу. Прокалить растительное масло, добавить соль и уксус.

Овощи последовательно уложить в банки и залить маслом. Простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ И МОРКОВИ

- 1 кг черной редьки
- 4 моркови
- 1 пучок зелени сельдерея
- 1 пучок зелени петрушки
- 3 зубчика чеснока
- 40 мл 9%-ного столового уксуса
- 15 г сахара
- 20 г соли

Редьку и морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зелень вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить и вымыть.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, соль и уксус, кипятить 2 минуты. Редьку, морковь, зелень и чеснок перемешать, уложить в банки, залить горячим маринадом.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 1 кг черной редьки
- 4 сладких перца
- 1 пучок зелени сельдерея
- 1 пучок зелени петрушки
- 3 зубчика чеснока
- 40 мл 9%-ного столового уксуса
- 15 г сахара
- 20 г соли

Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать. Зелень вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить и вымыть.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, соль и уксус, кипятить 2 минуты. Редьку, перец, зелень и чеснок перемешать, уложить в банки, залить горячим маринадом.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЧЕСНОКА

- 500 г моркови
- 500 г яблок кислых сортов
- 30 г чеснока
- 80 г сахара
- 10 мл 9%-ного столового уксуса
- 80 г соли

Морковь и яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, промыть, измельчить.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить соль, сахар, уксус, кипятить 2 минуты. Морковь, чеснок и яблоки перемешать, уложить в банки, залить маринадом. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ХРЕНА

- 500 г моркови
- 500 г яблок
- 30 г корня хрена
- 100 г сахара
- 10 мл 9%-ного столового уксуса
- 60 г соли
- 1 л воды

Морковь и хрен вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке.

Воду довести до кипения, добавить соль, сахар, уксус, кипятить в течение 2 минут. Овощи и яблоки перемешать, уложить в стерилизованные банки.

Залить горячим маринадом, простерилизовать и герметично укупорить крышками.

ЗАКУСКА ИЗ ХРЕНА, СВЕКЛЫ И ЧЕСНОКА

- 500 г корней хрена
- 500 г столовой свеклы
- 4 зубчика чеснока
- 200 мл 9%-ного столового уксуса
- 20 г сахара
- 30 г соли

Свеклу вымыть, варить в течение 20 минут, остудить, очистить, натереть на мелкой терке. Корни хрена вымыть, очистить, пропустить через мясорубку. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Для приготовления маринада 400 мл воды довести до кипения, добавить уксус, сахар и соль, кипятить 2 минуты.

Хрен смешать со свеклой и чесноком, выложить в банки, залить маринадом. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С ЧЕСНОКОМ И ПЕРЦЕМ

- 3 кг кабачков
- 150 г чеснока
- 200 мл 9%-ного столового уксуса
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка соли
- 4 острых перца
- зелень петрушки
- 250 мл растительного масла

Чеснок очистить и измельчить.

Кабачки вымыть и нарезать кружочками. Перец мелко нарезать вместе с семенами. Петрушку промыть, перебрать и измельчить.

Перемешать овощи с остальными ингредиентами и оставить на 3 часа.

Затем смесь переложить в кастрюлю и варить 25 минут. Горячий салат разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

БАКЛАЖАНЫ В ОВОЩНОЙ ЗАЛИВКЕ

- 10 баклажанов
- 1 кг помидоров
- 4 головки чеснока
- 8 сладких перцев
- 150 мл масла
- 1 стакан сахара
- 2–3 ст. ложки соли
- 100 мл 9%-ного столового уксуса

Помидоры, перец, чеснок пропустить через мясорубку.

Довести смесь до кипения, добавить соль, сахар, масло.

Положить баклажаны, нарезанные кусочками, и тушить 10–15 минут. Незадолго до окончания добавить уксус.

Разложить горячую смесь по банкам и герметично укупорить крышками.

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПАТИССОНОВ, ПОМИДОРОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 1,5 кг баклажанов
- 1,5 кг патиссонов
- 3 кг помидоров
- 2 кг сладкого перца
- 100 г острого перца
- растительное масло
- 1½ ст. ложки соли
- 200 г сахара
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 ч. ложка кориандра
- 5 головок чеснока

Помидоры, острый перец и 1,5 кг сладкого перца пропустить через мясорубку. Переложить в кастрюлю, добавить соль, сахар и варить 30 минут.

Баклажаны и патиссоны нарезать тонкими пластинами и запечь с маслом в духовке.

Мелко нарезать оставшийся сладкий перец, добавить в помидорно-перцовую смесь и варить 10 минут. Чеснок и кориандр измельчить, добавить вместе с петрушкой в овощную массу. Варить еще 5 минут. Горячую закуску переложить в простерилизованные банки и герметично укупорить.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ С БАКЛАЖАНАМИ, СЛАДКИМ И ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ И ЧЕСНОКОМ В МАСЛЕ

- 6 красных сладких перцев
- 5 кг баклажанов
- 2 острых перца
- 3 головки чеснока
- 900 мл растительного масла
- 700 мл 9%-ного столового уксуса
- 5 л воды
- укроп
- петрушка
- 100 г соли

В воду влить 500 мл уксуса, 200 мл масла, добавить соль. Маринад довести до кипения.

Баклажаны разрезать на 4 части, положить в маринад и варить 3 минуты.

Сладкий и острый перец, укроп, петрушку и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить оставшееся масло и уксус, перемешать с вареными баклажанами.

Массу переложить в подготовленные банки. Стерилизовать 20 минут и герметично укупорить.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА, ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ, ЛУКА И МОРКОВИ

- 1 кг сладкого перца
- 700 г зеленых помидоров
- 100 г репчатого лука
- 150 г моркови
- по 1 пучку укропа и петрушки
- 3 лавровых листа
- 50 мл 9%-ного столового уксуса
- 30 мл растительного масла
- 20 г сахара
- 4–5 горошин черного перца
- 10 г соли

Сладкий перец и помидоры вымыть, мелко нарезать. Морковь и репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Перемешать овощи.

В банки положить зелень, лавровый лист и черный перец. Сверху положить овощи, добавить соль, сахар, масло растительное, уксус. Простерилизовать, герметично укупорить.

АССОРТИ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА, КАБАЧКОВ, ЯБЛОК И МЕДА

- 1 кг сладкого перца
- 1 кг кабачков или патиссонов
- 1 кг яблок
- 200 г меда
- 200 мл яблочного уксуса или сока
- 30 г соли

Перец вымыть, очистить от семян, нарезать кольцами. Кабачки или патиссоны вымыть, очистить, нарезать кружками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками. Перемешать продукты.

Довести до кипения 1 л воды, добавить мед, яблочный уксус или сок и соль.

Бланшировать овощи в течение 35 минут. Простерилизовать, герметично укупорить.

ДУНАЙСКИЙ САЛАТ

- овощи в произвольном соотношении (огурцы, зеленые помидоры, красный или зеленый сладкий перец, лук и белокочанная капуста)

Пряности (на литровую банку):

- 1 лавровый лист
- 1/3 ч. ложки желтых горчичных семян

Для заливки:

- 1 л воды
- 250–300 мл 9%-ного столового уксуса
- 20 г соли
- 60–80 г сахара

Промытый очищенный сладкий перец разрезать на полоски, положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отваривать 5 минут, затем его вынуть. У капусты удалить поврежденные листья, кочерыжку и разрезать ее на полоски. Положить в кипящую подсоленную воду, отваривать 10 минут, затем отцедить и оставить обсохнуть. Промытые, очищенные огурцы разрезать на кружочки, очищенный лук — на тонкие полукольца. Помидоры разрезать пополам, отварить до размягчения в подсоленной воде и разложить слоями вместе с другими овощами по нагретым банкам.

Овощи переложить пряностями и залить горячей заливкой. Для ее приготовления к отвару, оставшемуся от перца, добавить соль (порцию уменьшают на количество, использованное для отвара) и сахар, довести до кипения, добавить уксус и снова довести до кипения.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л — 20 минут,
- емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, СЕЛЬДЕРЕЯ, ПЕТРУШКИ И КАПУСТЫ

- равные доли моркови, сельдерея, петрушки, белокочанной капусты

Пряности (на литровую банку):

- ¼ ч. ложки молотого красного перца или 1–2 стручка острого красного перца

Для заливки:

- 1 л воды
- 250–300 мл 9%-ного столового уксуса
- 20 г соли
- 60–80 г сахара

Очищенные корнеплоды нарезать кубиками, капусту — квадратиками. Сельдерей и петрушку положить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15 минут (считая от начала кипения). Затем отварить морковь, также 15 минут.

Капусту положить в кипящую, слегка подсоленную воду и варить 10 минут (от начала кипения).

Овощи оставить обсохнуть, затем разложить по банкам, добавить пряности, залить горячей заливкой и накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 20 минут,
- банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ, МОРКОВИ И ЛУКА

- 1,5 кг белокочанной капусты
- 1 кг помидоров
- 1 кг огурцов
- 1 кг моркови
- 500 г репчатого лука
- черный перец горошком
- лавровый лист

Для маринада:

- 1½ ст. ложки соли
- 3 ст. ложки сахара
- 3 ст. ложки 9%-ного столового уксуса

Овощи вымыть, лук почистить. Капусту нашинковать, лук и помидоры нарезать полукольцами, огурцы — колечками. Морковь натереть на крупной терке. Все перемешать в миске.

Для приготовления маринада вскипятить воду, добавить соль, сахар и уксус.

В стерилизованные банки уложить салат, положить в каждую несколько горошин черного перца и лавровый лист.

Залить горячим маринадом и герметично укупорить.

САЛАТ «НЕЖИНСКИЙ» ИЗ ОГУРЦОВ, ЛУКА И УКРОПА

- 3 кг огурцов
- 500 г репчатого лука
- 100 г укропа
- 100 мл 9%-ного столового уксуса
- 1 головка чеснока
- 1 стакан растительного масла
- 4 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки соли
- 2 ч. ложки молотого кориандра
- 2 ч. ложки молотого красного перца

Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Лук почистить и измельчить полукольцами. Укроп помыть и мелко нашинковать. Чеснок очистить и нарезать лепестками.

Все овощи сложить в кастрюлю, добавить соль, сахар, масло, уксус и специи. Оставить на 30 минут.

Затем уложить смесь в простерилизованные банки. Стерилизовать в течение 10–15 минут, герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ПЕРЦА, МОРКОВИ И ЛУКА В МАСЛЕ

- 1 кг белокочанной капусты
- 200 г моркови
- 200 г репчатого лука
- 200 г красного сладкого перца
- 100 мл растительного масла
- 50 мл 9%-ного столового уксуса
- 50 г сахара
- 10 г соли

Капусту зачистить, разделить на листы, промыть, нашинковать.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке.

Перец вымыть, очистить от семян, нарезать соломкой.

Овощи выложить в эмалированную емкость, перемешать.

Растительное масло прокалить, добавить уксус, сахар и соль.

Залить овощи подсолнечным маслом. Переложить в банки.

Через 3 дня закрыть полиэтиленовыми крышками, поставить в холодное место.

СТЕРИЛИЗОВАННАЯ ОВОЩНАЯ СМЕСЬ С КОЛЬРАБИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

- овощи в произвольном соотношении (кольраби, морковь, зеленая фасоль, цветная капуста, огурцы, зеленый горошек)

Пряности (на литровую банку):

- ½ ч. ложки желтых горчичных семян
- 4 горошины черного перца

Для заливки:

- 1 л воды
- 250–300 мл 9%-ного столового уксуса
- 20 г соли
- 60–80 г сахара

Очищенные кольраби и морковь нарезать небольшими кусочками, фасоль — полосками, огурцы — кружочками. Цветную капусту разделить на соцветия, горошек вылущить. Кольраби положить в кипящую воду, отварить почти до готовности, вынуть и оставить обсохнуть.

Цветную капусту положить в кипящую воду, слегка подкисленную лимонной кислотой, отварить почти до готовности, вынуть и оставить обсохнуть.

Отдельно отварить до размягчения в слегка подсоленной воде фасоль, горошек и морковь, отцедить и оставить обсохнуть.

Если есть специальный инструмент для получения спирали, то морковь и кольраби следует отварить до размягчения крупными кусками, а после вырезать спирали. В спираль из кольраби вложить спираль из моркови.

Приготовленные овощи разложить по банкам, переложить пряностями, залить горячей заливкой, накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 20 минут,
- банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, СЕЛЬДЕРЕЯ, ЛУКА И ВЫЛУЩЕННОГО ГОРОШКА

- равные доли очищенной моркови, сельдерея и вылущенного зеленого горошка, лука

Пряности (на литровую банку):

- 4 горошины черного перца
- кусочек лаврового листа

Для заливки:

- 1 л воды
- 200 мл 9%-ного столового уксуса
- 25 г соли
- 60 г сахара

Очищенный сельдерей разрезать на половинки и затем на пластинки толщиной около 8 мм, сразу же положить в воду, подкисленную лимонной кислотой, чтобы они не потемнели. Отварить в подсоленной воде, охладить в холодной воде и разрезать на кубики.

Очищенную морковь разрезать на кружочки или на пластинки тоже толщиной 8 мм, отварить 10–15 минут в подсоленной воде до размягчения.

Затем вынуть ее, охладить в холодной воде, нарезать кубиками. Вылущенный горошек положить в почти кипящую воду и прогреть при спокойном кипении около 10 минут.

Его тоже охладить в холодной воде. Очищенный лук нарезать кубикам и вместе с остальными овощами и пряностями рассыпать по горячим банкам. Отвар, оставшийся от сельдерея, разбавить водой до необходимого количества, положить соль и сахар и довести до кипения.

Влить уксус и снова довести смесь до кипения.

Горячей заливкой залить овощи.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 20 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

МАРИНОВАННЫЕ ТЫКВА, МОРКОВЬ, ЛУК, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

- 500 г тыквы
- 500 г моркови
- 500 г лука
- 3 больших красных перца
- несколько кружочков лимона
- розмарин
- 50 мл растительного масла

Для маринада:

- 200 г сахара
- 100 мл 9%-ного столового уксуса
- 100 мл яблочного уксуса
- 600 мл воды
- 1 ст. ложка кориандра

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

- 1 кг огурцов
- 500 г помидоров
- 500 г сладкого перца
- 2 лавровых листа
- 3 стручка горького перца
- 2–3 головки чеснока, бланшированного в кипящей воде
- 2–3 корня петрушки
- 3 ч. ложки уксусной эссенции
- укроп
- зелень эстрагона
- зелень базилика
- листья хрена
- 50 г соли

Для приготовления маринада перемешать все ингредиенты, довести до кипения и дать остыть. Овощи почистить и нарезать.

На дно простерилизованной банки положить веточку розмарина и выложить овощи.

Залить горячим маринадом, сверху влить немного масла. Герметично укупорить крышками. Хранить в прохладном месте.

Огурцы и помидоры вымыть. Перец вымыть, очистить от семян. Нарезать овощи дольками. Зелень промыть, уложить на дно банок. Овощи уложить в банки слоями, добавить специи, чеснок и корень петрушки. Довести до кипения 1 л воды, добавить соль. Залить рассол в банки, добавить уксусную эссенцию. Простерилизовать и герметично укупорить.

ПЕСТРАЯ ОВОЩНАЯ СМЕСЬ В СЛАДКО-КИСЛОЙ ЗАЛИВКЕ

- овощи в произвольном соотношении (огурцы, мелкие зеленые помидоры, крупный зеленый и красный сладкий перец, морковь, сельдерей, фасоль, лук)

Пряности и добавки (на литровую банку):

- 2 вишневых листа
- 2 кружка хрена
- 3 горошины черного перца
- ½ лаврового листа
- 1 кусочек имбиря

Для заливки:

- 1 л воды
- 250–300 мл 9%-ного столового уксуса
- 20 г соли
- 80 г сахара

У огурцов удалить плодоножки и замочить на 1 час в холодной воде. Затем их промыть, оставить обсохнуть и нарезать на пластины или узкие полоски.

Промытые помидоры разрезать поперек на половинки и отварить в подсоленной воде до размягчения.

Очищенную морковь нарезать квадратиками и отварить до размягчения (10–15 минут) в подсоленной воде, очищенный сельдерей нарезать кубиками и также отварить в подсоленной воде (10–15 минут). Очищенный сладкий перец разрезать на узкие полоски и отваривать 5 минут в отваре от сельдерей, вынуть и оставить обсохнуть.

У промытой фасоли удалить волокна, фасоль положить в кипящую подсоленную воду и отварить почти до готовности. Затем разрезать ее на скошенные полоски.

Приготовленные овощи и лук, нарезанный кусочками, разложить слоями по нагретым банкам, переложить пряностями, вишневыми листьями, хреном и залить горячей заливкой.

Для приготовления заливки отвар, оставшийся от сельдерей и перца, разбавить водой до необходимого количества, добавить соль и сахар и довести до кипения; добавить уксус, снова довести до кипения, снять с плиты и залить овощи.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- емкостью 0,5 л – 20 минут,
- емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО КРАСНОГО И ЗЕЛЕННОГО ПЕРЦА, ЗЕЛЕННЫХ ТОМАТОВ И ЛУКА В ОСТРОЙ ЗАПРАВКЕ

- равные доли сладкого красного или зеленого перца, зеленых томатов и лука

Пряности и добавки (на литровую банку):

- 2–3 стручка острого перца
- ½ ч. ложки желтых горчичных семян
- 4 горошины черного перца
- 2 горошины душистого перца

Для заливки:

- 1 л воды
- 300 мл 9%-ного столового уксуса
- 20 г соли
- 60 г сахара

У промытых зеленых томатов удалить плодоножки, разрезать на 2 или 4 части, положить в кипящую подсоленную воду, отварить до размягчения. Затем их отцедить и оставить обсыхать. Очищенный сладкий перец разрезать на полоски, положить в кипящую подсоленную воду, отваривать 5 минут, вынуть. Затем в той же воде отварить промытый острый перец.

Лук разрезать на кружочки, разложить слоями вместе с другими овощами и пряностями по банкам и залить горячей заливкой.

Для приготовления заливки отвар, оставшийся от сладкого и острого перца, разбавить водой до необходимого количества, добавить соль и сахар и довести до кипения.

Добавить уксус, снова довести до кипения и залить овощи. Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА В ТОМАТНОМ СОКЕ

- 1 кг баклажанов
- 1 кг сладкого перца
- 1 кг моркови
- 2 головки чеснока
- 2,5 л томатного сока
- 1 стакан сахара
- 3 ст. ложки 9%-ного столового уксуса
- 2 ст. ложки соли
- 200 мл растительного масла
- 3 лавровых листа
- 5 горошин душистого перца

Баклажаны нарезать брусочками и засыпать 1 ст. ложкой соли, оставить на 30 минут, затем слить образовавшуюся жидкость.

Томатный сок вскипятить, добавить 1 ст. ложку соли, сахар, растительное масло, лавровый лист и душистый перец, довести до кипения и положить в кипящую массу натертую на терке морковь.

Проварить 15 минут, затем добавить баклажаны и нарезанный дольками сладкий перец, довести до кипения и варить еще 15 минут.

Потом добавить измельченный чеснок и уксус, довести до кипения. Горячую массу разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

ВИНЕГРЕТ

- 2 свеклы
- 3 моркови
- 100 г квашеной капусты
- 3 клубня картофеля
- 2 луковицы
- 20 мл 9%-ного столового уксуса
- 25 г соли

Свеклу и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, бланшировать 5–6 минут, остудить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Свеклу, морковь, картофель, лук и капусту перемешать, выложить в стерилизованные банки.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить соль и уксус, кипятить 2 минуты. Овощную смесь залить маринадом.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

ЛЕЧО

Вариант 1

- 3 кг помидоров
- 1 кг моркови
- 1,5 кг сладкого перца
- 1 кг репчатого лука
- 200 г сахара
- 200 мл растительного масла
- 2 ст. ложки соли
- 100 мл 9%-ного столового уксуса

Вариант 2

- 3 кг сладкого перца
- 1 л томатного сока
- 1 стакан 9%-ного столового уксуса
- 1 стакан сахара
- 1 стакан растительного масла
- чеснок
- 1 ст. ложка соли

Овощи почистить, нарезать небольшими кусочками и положить в кастрюлю. Добавить растительное масло, соль, сахар и все перемешать.

Варить на слабом огне в течение 40 минут. В конце добавить уксус.

Горячую массу разложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Перец помыть, очистить от семян. Томатный сок влить в кастрюлю, добавить соль, сахар, растительное масло и уксус. Довести до кипения.

На дно стерилизованных банок положить чеснок. Перец бланшировать в томатном соке 3 минуты и переложить в подготовленные банки.

Залить перец томатным соком. Накрыть крышками и стерилизовать в течение 15 минут.

Герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Овощи, сваренные в кожице, легче и лучше очищаются в горячем виде. Горячими нужно также протирать овощи для пюре.

СОТЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

- 1 кг баклажанов
- 400 г помидоров
- 200 г моркови
- 15 г корней петрушки
- 15 г корней сельдерея
- 50 г репчатого лука
- 5 г укропа
- 5 г зелени петрушки
- 30 г сахара
- 10 г муки
- 200 мл растительного масла
- 2 горошины душистого перца
- 2 горошины черного перца
- 20 г соли

Баклажаны вымыть и обрезать с концов, нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см и обжарить на растительном масле до полуготовности. Лук очистить, промыть, нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета на растительном масле.

Коренья очистить, промыть, нарезать соломкой и тушить в растительном масле до полуготовности. Зелень промыть, просушить и мелко нарезать. Обжаренные лук и коренья смешать с нарезанной зеленью и посолить. Помидоры промыть, приготовить томатное пюре, добавить соль, сахар, черный и душистый перец, муку и проварить несколько минут.

Немного соуса налить на дно банок, уложить поджаренные баклажаны — до половины банок, сверху выложить слой лука с кореньями и зеленью, снова баклажаны и в конце залить все томатным соусом.

Простерилизовать и герметично укупорить.

МОРКОВЬ, СЕЛЬДЕРЕЙ, ПЕТРУШКА ПОД СОЛЬЮ

- 1 кг вареных овощей (морковь, сельдерей, петрушка)
- 250 г соли

Очищенные овощи натереть на крупной терке, положить в кипящую подсоленную воду (30 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения. Затем процедить и оставить обсохнуть.

Овощи засыпать солью, хорошо перемешать и разложить по сухим банкам. Сверху овощи засыпать тонким слоем соли и закрыть крышками.

Хранить в прохладном и сухом месте.

ТУРШИ

Вариант 1

- 4 кг помидоров
- 1,2 сладкого желтого или зеленого перца
- 1 небольшой кочан капусты
- 1 морковь
- 2 головки репчатого лука
- 5 л воды
- 150 г соли
- 1 ст. ложка сахара
- 10 г молотого черного перца
- 6 небольших корней хрена с листьями
- 1 пучок сельдерея
- 1 пучок укропа
- 1 головка чеснока

Вариант 2

- 2 баклажана
- 1 головка чеснока
- зелень
- 3 ст. ложки соли

Для маринада:

- 100 мл 9%-ного столового уксуса
- 1 л воды
- 1 острый перец
- 1 ст. ложка соли

Для приготовления рассола положить в воду горошины черного перца, соль, сахар и довести до кипения.

Добавить листья хрена, сельдерея и укроп. Дать остыть до комнатной температуры.

Для приготовления фарша нашинковать капусту, лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на терке. Овощи посолить, перемешать и помять до появления сока. Перец очистить от семян и заполнить фаршем.

В банку положить немного зелени из рассола, помидоры, перцы, нарезанный корень хрена, зубчики чеснока.

Залить все рассолом, накрыть марлей, поставить груз.

Оставить при комнатной температуре на 5 дней, затем поставить в прохладное место.

Баклажаны вымыть, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 10 минут. Затем вынуть их и дать остыть.

Чеснок почистить и нарезать кусочками. Зелень промыть, мелко нарубить и смешать с чесноком.

Баклажаны нарезать крупными кусками, перемешать с зеленью и чесноком. Переложить в простерилизованную банку, залить горячим маринадом и герметично укупорить.

Для приготовления маринада в воду положить острый перец, соль, влить уксус, довести все до кипения.

АССОРТИ ОВОЩНОЕ МАРИНОВАННОЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, КАБАЧКОВ, СЛАДКОГО ПЕРЦА И МОРКОВИ

- 700 г цветной капусты
- 700 г кабачков
- 500 г сладкого перца
- 500 г моркови

Для маринада:

- 3 стакана сахара
- 3 стакана 9%-ного столового уксуса
- 2 стакана растительного масла
- 4 ст. ложки соли
- 2 л воды

Овощи вымыть. Цветную капусту разобрать на соцветия. Кабачок очистить от семян и нарезать соломкой.

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Перец очистить, нарезать соломкой.

Из указанных ингредиентов приготовить горячий маринад, залить овощи, довести до кипения и варить 5 минут.

Горячее ассорти разложить в стерилизованные банки и герметично укупорить крышками.

САЛАТ ПО-ГРУЗИНСКИ ИЗ ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ, СЛАДКОГО ПЕРЦА И ЧЕСНОКА

- 3 кг огурцов
- 2 кг помидоров
- 1 кг сладкого перца
- 200 г чеснока
- 3 ст. ложки соли
- 125 г сахара
- 1 стакан растительного масла
- уксус

Помидоры обдать кипятком и снять кожицу.

Перец и помидоры мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить соль, сахар и варить 20 минут.

Чеснок и огурцы мелко нарезать, добавить в кастрюлю вместе с маслом и варить еще 5 минут.

Горячую массу разложить по стерилизованным банкам, влить по 1 ч. ложке уксуса. Герметично укупорить крышками.

СОЛЕНЬЕ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

- 1 кг укропа
- 1 кг петрушки
- 1 кг зеленого лука
- 1 кг красного сладкого перца
- 1 кг моркови
- 1 кг соли

Зелень и овощи промыть, обсушить, морковь почистить. Зелень мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Сладкий перец измельчить соломкой. Все сложить в кастрюлю, добавить соль, хорошо перемешать.

Переложить в стерильные банки, хорошо утрамбовать, до появления сока. Закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

ОВОЩНАЯ САЛАТНАЯ СМЕСЬ С ГРИБАМИ

- 400 г шампиньонов
- 1 цукини
- 4–5 огурцов
- 2 зубчика чеснока
- 1 стручок острого перца
- 2 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка 9%-ного столового уксуса
- укроп
- семена горчицы
- кориандр
- душистый перец

Овощи и грибы помыть и нарезать кубиками. Шампиньоны варить минут 5, затем слить воду и смешать с нарезанными цукини и огурцами. Сложить смесь в простерилизованные банки, добавив нарезанный на пластины чеснок и кусочки острого перца. Влить в банки с овощами уксус.

Приготовить маринад из воды, соли и сахара. Кипящим маринадом залить овощную смесь. Банки укупорить.

НАРШАРАБ

- 1,5 кг гранатов
- 200 мл воды
- сок 1 лимона
- 3 ст. л. сахара

Гранаты очистить, семена ссыпать в кастрюлю, залить водой и поставить на небольшой огонь, чтобы масса прогрелась. Затем огонь увеличить и дать гранатовой массе закипеть. После сразу снять с огня и остудить. Протереть зерна граната через сито в другую кастрюлю (там должен оказаться сок и мякоть). Протертую массу поставить на огонь и, помешивая, уваривать до $\frac{1}{3}$ первоначального объема, за 5-10 минут до готовности всыпать сахар и добавить сок лимона. Снять с огня, дать остыть, и теплым разлить по банкам. Хранить в холодильнике.



МАРИНОВАННЫЕ ЛИСИЧКИ НА ЗАКУСКУ

- 300 г лисичек
- 250 мл воды
- 1 луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 стручок перца чили
- 100 мл белого винного уксуса
- 6 горошин черного перца
- 4 лавровых листа
- 2 ч. л. сахара
- растительное масло и шнитт-лук для подачи
- соль по вкусу

Лисички промыть. Аккуратно, чтобы не повредить их, выложить в кастрюлю шляпками вниз, залить подсоленной горячей водой и варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем откинуть грибы на дуршлаг и дать им остыть. Луквицу разрезать на 4 части, зубчики чеснока разрезать на половинки. Перец чили разрезать пополам и очистить от семян.

В кастрюлю влить 250 мл воды и 100 мл уксуса, добавить лук, чеснок, перец чили, перемешать. Посолить, добавить сахар, черный перец, лавровый лист, еще раз перемешать, поставить ка-

стрюлю на умеренный огонь, довести маринад до кипения и варить его в течение 5-7 минут.

В стерилизованную банку выложить подготовленные лисички, залить их получившимся маринадом. Плотно закрыть банку, поставить на крышку и дать лисичкам в маринаде полностью остыть.

Банку с остывшими грибами убрать в темное прохладное место.

Перед подачей маринованные лисички откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, затем выложить грибы в глубокое блюдо, полить растительным маслом и посыпать измельченным шнитт-луком.



САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И КЛЮКВОЙ

- 300 г квашеной капусты любимого посола
- 1/2 зеленого яблока
- 1 горсть замороженной или свежей клюквы
- щепотка семян тмина
- щепотка семян укропа
- 2-3 ст. л. масла с ароматом подсолнечника

Капусту хорошо отжать от рассола, если требуется промыть от лишней соли холодной водой.

Смешать с клюквой, яблоками, нарезанными тонкой соломкой. Добавить специи и заправить маслом.



ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ТОМАТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

- 3-4 больших соленых огурца (лучше бочкового посола)
- 2 консервированных томата крепкого посола без шкурки
- 3-4 зубчика чеснока
- черный молотый перец по вкусу
- 1 маленькая луковичка
- 2-3 ст. л. масла с ароматом подсолнечника

Из томатов удалить сердцевину и мелко порубить.

Огурцы нарезать мелким кубиком, соединить с рублеными томатами добавить мелко порубленные чеснок, лук и все остальные ингредиенты.



ДОМАШНИЕ СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

КЕТЧУП

- 3 кг зрелых, мягких томатов
- 200 мл 9%-ного столового уксуса
- 100 г сахара
- 30 г соли
- 4 гвоздики
- 10 горошин душистого перца
- 10 горошин черного перца
- 500 г лука

Промытые томаты и очищенный лук разрезать на кусочки, добавить соль, пряности и отварить до пюреобразного состояния.

Горячую массу отжать и при постоянном помешивании выпарить до густоты кетчупа. Затем добавить уксус и сахар, еще немного поварить.

Горячий кетчуп разлить по банкам или бутылкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КЕТЧУП ЯБЛОЧНЫЙ

- 2 кг помидоров
- 250 г репчатого лука
- 250 г яблок (антоновка)
- ½ стакана сахара
- 2 ч. ложки соли
- ½ ч. ложки корицы
- 1 гвоздика
- ½ ч. ложки молотого красного перца
- ½ стакана 9%-ного столового уксуса

Пропустить через мясорубку помидоры, лук и яблоки, переложить в кастрюлю и варить в течение 2 часов. Добавить сахар, соль, корицу, гвоздику и варить еще 1,5 часа на среднем огне.

Добавить в конце варки молотый перец и уксус, еще немного проварить.

Горячий кетчуп разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

КЕТЧУП С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 1,5 кг зрелых, мягких красных томатов
- 1 кг яблок
- 1 кг сладкого перца
- 1 кг лука
- 250 мл 9%-ного столового уксуса
- 100–150 г сахара
- 30 г соли
- 10 горошин черного перца
- 6 горошин душистого перца
- чеснок или чабер

Промытые томаты и очищенный лук измельчить кусочками. Яблоки разрезать пополам и удалить сердцевину. У перца вырезать сердцевину с плодоножкой, удалить семена, хорошо промыть и разрезать на кусочки.

Подготовленные овощи и яблоки залить несколькими ложками воды и при постоянном помешивании разварить до пюреобразного состояния.

Эту массу протереть через мелкое сито, добавить пряности, завязанные в ткань, и при постоянном помешивании смесь выпарить до густоты кетчупа. Добавить соль, сахар, уксус и по вкусу измельченный чеснок или мелко нарезанный чабер.

Горячий кетчуп разлить по нагретым банкам. Накрывать крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КЕТЧУП ИЗ АЛЫЧИ

- 2 кг красной алычи
- 350 г томатной пасты
- 125 г сахара
- 1 ст. ложка соли
- 150 г чеснока
- 2 сладких перца
- острый перец
- приправа

Отварить алычу и протереть через сито. Кипятить пюре 20 минут, непрерывно помешивая. Перец и чеснок пропустить через мясорубку, все компоненты соединить и кипятить еще 30 минут. Горячий кетчуп разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

ОСТРЫЙ КЕТЧУП

- 500 г помидоров
- 500 г репчатого лука
- 6 сладких перцев
- 2 маленьких острых перца
- 1 щепотка имбиря
- 8 горошин черного перца
- 2 бутона гвоздики
- ½ стакана растительного масла
- 1 стакан винного уксуса
- ½ стакана сахара
- ½ ч. ложки корицы
- ½ ч. ложки молотого красного перца
- 1 ч. ложка соли

Помидоры, лук, перцы нарезать кубиками и поставить тушить на 30 минут, добавив растительное масло, перец горошком, имбирь и гвоздику. Затем протереть овощи через сито, добавить уксус, соль, сахар, корицу и красный молотый перец.

Уварить на медленном огне до загустения, разложить по бутылочкам или баночкам и укупорить.

Хранить в прохладном месте.

КЕТЧУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ

- 2 кг помидоров
- 50 мл уксуса
- 300 мл сахара
- 25 г соли
- 5 г красного молотого перца
- молотый имбирь
- молотая корица
- молотая гвоздика
- 125 г лука
- 125 г сельдерея

В кастрюле сварить измельченные помидоры с луком и сельдереем. Размягченные овощи протереть через мелкое сито и снова уварить при помешивании, добавив пряности в марлевом мешочке.

Массу выпаривать до тех пор, пока не испарится вся вода, постоянно помешивая. Горячий кетчуп разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

СЛИВОВЫЙ КЕТЧУП

- 2 кг помидоров
- 500 г слив
- 250 г репчатого лука
- 200 г сахара
- 1 ст. ложка соли
- красный молотый перец
- 100 мл 9%-ного столового уксуса
- гвоздика
- лавровый лист

Помидоры нарезать кусочками. Лук нашинковать, из слив удалить косточки. Все перемешать и пропустить через мясорубку. Варить 2 часа.

Полученную массу протереть через сито. Добавить сахар, соль, перец, уксус, гвоздику, лавровый лист. Варить еще 15–20 минут.

Горячий кетчуп разложить по банкам и укупорить.

КЕТЧУП С ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ

- 3 кг зрелых томатов
- 2 кг яблок
- 500 г лука
- 40 г соли
- 250 мл 9%-ного столового уксуса
- 200 г сахара
- 4 бутона гвоздики
- кусочек палочки корицы
- 12 горошин черного перца
- 6 горошин душистого перца (или 15 г семян горчицы)
- 1 зубчик чеснока
- 1–2 ч. ложки карри
- 8 горошин черного перца

Промытые томаты нарезать кусочками, яблоки разрезать пополам и удалить сердцевину, лук нарезать кружочками.

Выложить все в кастрюлю, подлить 2 ст. ложки воды и при частом помешивании разварить до пюреобразного состояния.

Протереть все через мелкое сито, добавить пряности, завязанные в ткань, и при постоянном помешивании выпарить до нужной густоты.

Добавить соль, сахар, уксус и еще немного поварить.

Удалить пряности.

Горячий кетчуп разлить по нагретым банкам, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

КЕТЧУП ПИКАНТНЫЙ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК

- 3,5 кг помидоров
- 500 г сладкого перца
- 250 г яблок
- 250 г кабачков
- 250 г репчатого лука
- 100 г чеснока
- ½ стручка острого перца
- 2 лавровых листа
- ½ пучка петрушки
- 100 мл растительного масла
- 1 ст. ложка соли
- 4 ст. ложки сахара
- базилик
- ½ ч. ложки корицы
- ½ ч. ложки имбиря
- мускатный орех
- 1 ч. ложка уксусной эссенции

Помидоры разрезать на 2–4 дольки и поставить варить до получения густой массы. Лук, сладкий перец, кабачки и яблоки нарезать соломкой и обжарить в растительном масле до мягкости.

В густую томатную массу положить острый перец, овощи и варить еще в течение 30 минут.

Затем протереть горячую смесь через сито, положить чеснок, петрушку, лавровый лист, завернутые в марлевый мешочек.

Добавить приправы, соль, сахар, уксус и варить еще 15 минут.

Горячий кетчуп разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

КЕТЧУП С БАЗИЛИКОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

- 2 кг помидоров
- 2 головки репчатого лука
- 1 яблоко
- 400 мл 9%-ного столового уксуса
- 125 г сахара
- 1 ст. ложка сухого базилика
- 2 веточки сельдерея
- молотый перец
- 3 бутона гвоздики
- соль

Опустить помидоры в кипящую, затем в холодную воду, снять кожицу, разрезать пополам и удалить семена. Лук и яблоко мелко порубить. Уксус с сахаром и пряностями довести до кипения. Помидоры, яблоко и лук положить в маринад и варить 45 минут, помешивая.

Горячий кетчуп разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

СОУС ТОМАТНЫЙ ОСТРЫЙ

- 500 г помидоров
- по ½ ч. ложки семян кинзы и хмели-сунели
- 2 зубчика чеснока
- красный острый перец
- соль

Отборные зрелые, промытые в холодной воде помидоры нарезать ножом из нержавеющей стали на четвертинки, сложить в эмалированную кастрюлю, дать постоять 24 часа, затем слить образовавшийся водянистый сок. Кастрюлю поставить на огонь и дать покипеть, пока с помидоров не начнет отставать кожица. После этого помидоры протереть деревянной ложкой сквозь дуршлаг, а затем через сито, чтобы удалить кожицу и семена.

Протертые помидоры перелить в отдельную кастрюлю и варить, помешивая, до желаемой консистенции.

Мешать следует очень часто, так как томатная масса очень легко пристает ко дну. За 5 минут до окончания варки добавить истолченные семена кинзы, чеснок, красный перец, хмели-сунели и соль. Горячий соус разлить по банкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ПРЯНЫЙ КЕТЧУП ИЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ, ЛУКА И ЧЕСНОКА

- 200 г томатной пасты
- 1 головка репчатого лука
- 1 головка чеснока
- 5 ст. ложек концентрированного яблочного сока
- 125 мл яблочного уксуса
- молотая корица
- зерна красного перца
- черный молотый перец

Репчатый лук и чеснок очистить, нарезать, соединить с яблочным соком и растереть до образования пюре. Добавить томатную пасту, уксус, перец, зерна красного перца, корицу и тщательно перемешать, чтобы получилась однородная масса.

Переложить в банки, плотно закрыть крышками, хранить в холодильнике.

СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ

- 500 г помидоров
- 50 мл кипяченой воды
- 3–4 зубчика чеснока
- 3–4 веточки зелени кинзы
- 3 веточки зелени петрушки и укропа
- 1 луковица
- острый красный перец
- хмели-сунели
- соль

Зрелые помидоры промыть, нарезать, положить в кастрюлю и варить 10 минут, затем снять с огня, протереть через дуршлаг и через сито, добавляя немного кипяченой воды.

В полученное жидкое пюре добавить толченый чеснок, посолить и варить 10 минут.

Потом добавить толченый красный перец, сухие сунели, измельченную зелень кинзы, петрушки, укропа, репчатый лук и все тщательно перемешать.

Горячий соус разлить по банкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

АДЖИКА С МОРКОВЬЮ, ПЕРЦЕМ И ЯБЛОКАМИ

- 1,5 кг томатов
- по 500 г моркови, красного перца и яблок любого сорта
- 300 г чеснока
- 3–4 горьких перца
- 500 мл растительного масла

Помидоры очистить от кожицы, яблоки разделить на дольки и мелко нарезать.

Все пропустить через мясорубку (кроме чеснока), залить растительным маслом и томить на среднем огне около 2 часов.

За 10–15 минут до готовности добавить чеснок, дать покипеть.

В горячем виде разлить в простерилизованные банки и укупорить.

СОУС ТОМАТНО-ЧЕСНОЧНЫЙ

- 1 кг помидоров
- ½ — 1 головка чеснока
- 3 ч. ложки хмели-сунели
- 1 ст. ложка кориандра
- 1 ст. ложка красного молотого перца

Помидоры нарезать на четвертинки, сложить в эмалированную посуду, оставить на сутки и затем слить отделившийся сок. Оставшуюся мякоть прокипятить на слабом огне, чтобы сошла кожица, и протереть в пюре или отжать через соковыжималку, отделив кожицу и семена.

После этого уварить пюре на медленном огне до желаемой густоты, все время помешивая, чтобы не пристало ко дну посуды.

Заправить соус пряностями, посолить по вкусу и прогреть еще в течение 3–4 минут.

Горячий соус разлить по банкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 20 минут,
- банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ТОМАТНЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

- 1 кг помидоров
- 300 г хрена
- 1 ч. ложка 9%-ного столового уксуса
- 300 г чеснока
- 1 ч. ложка сахара

Помидоры очистить от кожицы и пропустить через мясорубку вместе с хреном и чесноком. Посолить по вкусу, добавить уксус и сахар. Все хорошо перемешать и оставить на 2–3 дня, не закрывая плотно крышкой.

Настоявшийся соус разложить по стерилизованным банкам, закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

ОСТРАЯ ПРИПРАВА ИЗ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК, ЛУКА И ТЫКВЫ

- 1 кг красных помидоров
- 700 г лука
- 700 г тыквы или патиссонов
- 1,5 кг яблок
- 1 зубчик чеснока
- 50 г сахара
- 30 г соли
- кусочек корицы
- 4 ч. ложки красного молотого перца
- 30 г горчичных семян
- 300 мл 9%-ного столового уксуса

Помидоры обдать кипящей водой, положить в холодную воду, вынуть, почистить и разрезать на кусочки. Лук разрезать на пластинки, тыкву (патиссоны) освободить от кожуры, а мякоть нарезать мелкими кусками. Очищенный чеснок разрезать на пластины. Приготовленные овощи посыпать солью и сахаром и оставить на ночь в холодильнике. Яблоки очистить, удалить сердцевину и разрезать на кусочки.

Добавить их к овощам одновременно с пряностями, завязанными в кусок ткани, и с уксусом. Варить в течение 2 часов на слабом огне, чтобы смесь загустела.

Горячей приправой заполнить простерилизованные банки и закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПРИПРАВА ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ, ЛУКА, ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА

- 1,5 кг зеленых помидоров
- 200 г яблок
- 300 г лука
- 150 г чернослива
- 180 г сахара
- 1 ч. ложка горчичных семян
- по 1 ч. ложке молотого черного и душистого перца
- 100 мл 9%-ного столового уксуса

У помидоров удалить плодоножки и промыть. Яблоки почистить, разрезать пополам и удалить сердцевину. Лук почистить. Все пропустить через мясорубку. Смесь посолить и оставить на ночь. Чернослив замочить в холодной воде и тоже оставить на ночь.

На следующий день слить жидкость из томатной смеси и воду с чернослива. У чернослива удалить косточки, мелко нарезать и добавить к помидорам. К приготовленной смеси добавить сахар, уксус и пряности, завязанные в кусок ткани.

При периодическом помешивании варить на слабом огне до загустения. Кипящей приправой заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Хранить в прохладном темном месте.

СОУС ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКОГО ЗЕЛЕННОГО ПЕРЦА

- 6 зеленых помидоров
- 6 сладких зеленых перцев
- 1 ст. ложка соли
- 200 г сахара
- ½ ч. ложки 9%-ного столового уксуса

Мелко нарезать помидоры, посолить, перемешать, залить водой и оставить на ночь. Слить соленую воду, влить чистую и варить в течение 10 минут. Еще раз слить воду, добавить сахар и уксус. Положить измельченный перец и варить на слабом огне, помешивая, 30 минут. Горячий соус разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

Хранить в холодильнике.

ПРИПРАВА ИЗ ПОМИДОРОВ

- 1 кг красных помидоров
- 200 г яблок
- 200 г изюма без косточек
- 2 крупные луковицы
- 200 г сахара
- 100 мл 9%-ного столового уксуса
- ½ ч. ложки горчичных семян
- 1 кусочек имбиря
- 4 горошины черного перца
- 1 кусочек корицы
- щепотка соли

Помидоры нарезать кружочками, лук измельчить. Яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать мелкими кусочками. Лук отварить в 3 ст. ложках уксуса до размягчения, добавить помидоры, яблоки, соль, изюм и пряности, завязанные в ткань, и при частом помешивании отварить до размягчения. Затем добавить остаток уксуса, сахар и варить дальше, чтобы смесь приобрела густоту джема.

Удалить пряности, кипящую приправу разлить по банкам, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. Хранить в прохладном темном месте.

ПРИПРАВА ИЗ АЛЫЧИ С ОВОЩАМИ

- 2 кг пюре из алычи
- 700 г помидоров
- 300 г сладкого перца
- 300 г моркови
- 250 г репчатого лука
- 150 г чеснока
- 10 горошин черного перца
- 10 горошин душистого перца
- 6 бутонов гвоздики
- 2 г корицы
- 1 ст. ложка кориандра
- соль
- сахар

Сладкий перец очистить от семян и мелко нарезать. Лук очистить и нарезать кольцами.

Морковь очистить и измельчить на терке.

В горячее пюре из алычи положить помидоры, нарезанные кусочками, сладкий перец, лук, морковь и измельченный чеснок.

Варить при помешивании 25–30 минут, добавить по вкусу соль, сахар и пряности.

Разложить в горячем виде по банкам и закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

СОУС БАРБАРИСОВЫЙ С ЧЕСНОКОМ

- 200 г барбариса
- 1–2 зубчика чеснока
- 4 веточки кинзы
- 3 веточки петрушки
- 5 веточек укропа
- зеленый лук
- сладкий красный перец
- соль

Перебранный, очищенный и промытый барбарис положить в кастрюлю, влить воду в таком количестве, чтобы она покрыла содержимое, и варить 15–20 минут.

Затем снять кастрюлю с огня и протереть массу сквозь сито с отваром.

Добавить измельченные кинзу, петрушку и укроп, сладкий красный перец, зеленый лук и все перемешать.

Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС ИЗ НЕСПЕЛОГО ВИНОГРАДА

- 500 г неспелого винограда
- 3–4 веточки кинзы
- 1 зубчик чеснока
- соль

Неспелый (зеленый) виноград размять деревянной ложкой, выжать сок, процедить и слить в отдельную посуду. Затем добавить истолченные с солью кинзу и чеснок и перемешать.

Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС ИЗ ГРАНАТОВОГО СОКА

- 100 мл сока граната
- 100 мл воды
- 2 веточки кинзы
- 2 зубчика чеснока
- стручковый перец
- соль по вкусу

Выжать сок из граната, добавить к нему истолченные с солью кинзу, стручковый перец, чеснок, охлажденную кипяченую воду, перемешать.

Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС ИЗ НЕСПЕЛОГО ВИНОГРАДА С ОРЕХАМИ

- 500 г неспелого винограда
- 150 г очищенных грецких орехов
- 200 мл воды
- 1 зубчик чеснока
- 3 веточки кинзы
- 1 веточка омбало
- красный молотый перец
- соль

Неспелый виноград размять и выжать сок, постепенно подливая воду.

Добавить толченые грецкие орехи и растолченные с зеленью красный перец, кинзу, чеснок и омбало.

Все тщательно перемешать. Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС ЕЖЕВИЧНЫЙ

- 200 мл сока ежевики
- 4 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка кориандра
- соль

Из ежевики выжать сок. Добавить истолченные с солью чеснок и кориандр. Тщательно перемешать смесь.

Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС ЕЖЕВИЧНЫЙ С ОРЕХАМИ

- 200 мл сока ежевики
- 50 г очищенных грецких орехов
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка кориандра
- красный молотый перец
- соль по вкусу

Из ежевики выжать сок. Добавить истолченные с солью орехи, чеснок, красный перец, тщательно перемешать и перелить в соусник. Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

Грецкие орехи будут легко расщепляться ножом, а их ядра целиком извлекаться из скорлупы, если их предварительно положить в эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком и оставить на 15 минут под крышкой, после чего слить воду.

СОУС ВИШНЕВЫЙ

- 1 кг вишни без косточек
- 300 г сахара
- молотый черный перец
- молотый душистый перец
- молотый красный перец
- гвоздика
- корица
- сухая аджика
- соль
- 1 ст. ложка уксуса
- 1 ст. ложка растительного масла

Вишню засыпать сахаром и дать постоять, чтобы она дала сок. Время от времени перемешивать.

Поставить на слабый огонь, довести до кипения, помешивая, и варить в течение 20 минут. Процедить через сито и протереть.

В приготовленное пюре добавить все специи, растительное масло и процеженный сироп.

Массу поставить на слабый огонь и, помешивая, довести до кипения, добавить уксус и еще проварить в течение 3–5 минут.

Горячий соус разлить по стерилизованным банкам и герметично укупорить крышками.

СОУС «ТКЕМАЛИ»

- 1 кг ткемали (слив)
- 50 мл воды
- 1 головка чеснока
- 2 ст. ложки сухого укропа
- 3 ч. ложки кориандра
- 1½ ч. ложки красного молотого перца
- 2 ч. ложки сухой мяты

Сливы разрезать пополам, положить в эмалированную посуду, влить воду и кипятить на медленном огне, пока не сойдет кожица и не отстанут косточки (их надо отделить от остальной массы).

Прозрачный сок слить, растереть массу в пюре и вновь варить при непрерывном помешивании деревянной ложкой до густоты сметаны, подливая ранее отцеженный сок.

Затем положить все пряности, растертые в порошок, посолить и прогреть еще 5 минут. Горячий соус переложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками. Хранить в прохладном месте.

СОУС ЛУКОВЫЙ

- 150 мл мясного бульона
- 350 г репчатого лука
- 15 г петрушки
- 50 г сливочного масла
- 2–3 горошины черного перца
- 75 мл уксуса
- соль

Мелко нашинкованный репчатый лук слегка пассировать, добавить нарубленную зелень, перец горошком, бульон, уксус, посолить и довести до кипения.

Горячий соус переложить в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС ИЗ ГРАНАТОВОГО СОКА С ОРЕХАМИ

- 200 г сока граната
- 200 мл воды
- 50 г очищенных грецких орехов
- 2–3 веточки зелени кинзы
- 1 зубчик чеснока
- красный молотый перец
- соль по вкусу

Из граната выжать сок. Очищенные грецкие орехи, зелень кинзы, красный перец и соль вместе тщательно истолочь, добавить сок граната, охлажденную кипяченую воду и перемешать.

Переложить соус в подготовленные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС КИЗИЛОВЫЙ

- 500 г кизила
- 50 мл воды
- 4 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка кориандра
- 1 ч. ложка сунели
- 2 ст. ложки кинзы
- 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа
- красный молотый перец

Зрелый кизил протереть сквозь дуршлаг. Косточки удалить.

К полученному пюре добавить кипяченую воду, толченный с солью и перцем чеснок, остальные пряности и перемешать. Довести смесь до кипения. Горячий соус переложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками.

Хранить в прохладном месте.

СОУС ОРЕХОВЫЙ

- 200 г очищенных грецких орехов
- 50 мл гранатового сока
- 150–200 мл воды
- 1–2 зубчика чеснока
- по ½ ч. ложки толченого шафрана, семян кориандра и хмели-сунели
- 2–3 веточки кинзы
- красный молотый перец
- соль

Грецкие орехи, чеснок, соль и красный перец хорошо истолочь. Из орехов выжать масло и перелить его в отдельную посуду.

Добавить толченый кориандр и шафран, кинзу, молотые хмели-сунели и хорошо размешать.

Потом развести все это гранатовым соком, разбавленным кипяченой холодной водой.

Полученную массу перелить в банки, всыпать зерна граната, залить ореховым маслом и закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

СОУС ТОМАТНО-ОРЕХОВЫЙ

- 500 г помидоров
- 50 г очищенных грецких орехов
- 1 зубчик чеснока
- красный перец
- кинза
- соль по вкусу

Помидоры сварить, протереть через сито, перелить в кастрюлю и поставить на огонь.

Через 5 минут с момента закипания добавить истолченные с чесноком грецкие орехи и варить 5 минут.

Затем добавить истолченные вместе красный перец, кинзу и соль и варить в течение 5 минут.

Горячий соус разлить по банкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

СОУС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

- 2 кг красной смородины
- 1 кг сахара
- 1 стакан 9%-ного столового уксуса
- 2 ч. ложки молотой гвоздики
- 1 ст. ложка корицы
- по 1 ч. ложке черного и душистого молотого перца

Из сахара и смородины сварить желе. Затем отжать и отделить косточки. Влить уксус, добавить пряности. Все перемешать и кипятить еще несколько минут.

Горячий соус разлить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

СОУС «САЦИБЕЛИ»

- 200–300 г очищенных грецких орехов
- ½ головки чеснока
- 150 мл сока неспелого винограда (или граната, или ежевики, или смесь этих соков)
- 150 мл крепкого куриного бульона
- 1–2 ч. ложки красного молотого перца
- 1 ч. ложка кардобенедикта (имеретинского шафрана)
- ½ стакана мелко нарезанной кинзы

Орехи истолочь с перцем, солью, чесноком и кинзой. Все перетереть в пасту. Добавить кардобенедикт (имеретинский шафран). Затем постепенно разводить бульоном, все время растирая. После этого так же постепенно прибавить кислый сок винограда.

Перелить соус в банки, закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

ПРИПРАВА ИЗ КРЫЖОВНИКА С ЧЕСНОКОМ

- 700 г крыжовника
- 300 г чеснока
- по 100 г укропа и кинзы

Ягоды крыжовника и чеснок провернуть через мясорубку, добавить очень мелко нарезанные укроп и кинзу. Хранить в прохладном месте. Эта приправа долго хранится без укупорки.

СОУС ТЕРНОВЫЙ

- 500 г терна
- 100 мл воды
- 2 ст. ложки кинзы
- 1½ ст. ложки зелени укропа
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка красного молотого перца

Из терна удалить косточки, залить водой и варить на слабом огне (под крышкой) до полного разваривания. Протереть массу в пюре, добавить мелко нарезанные и молотые пряности, посолить, перемешать и слегка уварить.

Горячий соус переложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками.

Хранить в прохладном месте.

СОУС ИЗ ЖАРЕННЫХ ПЕРЦЕВ

- 4 сладких красных перца
- 350 мл красного винного уксуса
- 2 головки нарезанного репчатого лука
- 2 яблока
- 2 красных горьких перца чили
- 1 лавровый лист
- 1 веточка тимьяна
- 8 ст. ложек сахарного песка
- черный молотый перец
- соль

Сладкий перец испечь в духовке, положить в морозильник, очистить от кожицы и мелко нарезать.

Подготовленный перец положить в кастрюлю вместе с уксусом, луком, яблоком, горьким перцем, лавровым листом, тимьяном.

Залить 600 мл воды. На среднем огне довести до кипения. Затем уменьшить огонь и варить 30–40 минут. Из кастрюли удалить лавровый лист и тимьян. Овощи измельчить в блендере до получения однородной массы и протереть через сито.

В полученную смесь добавить сахар и молотый перец. Довести до кипения и варить в течение 1 часа на слабом огне.

Горячий соус разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

Хранить в холодильнике.

СОУС ТЕРНОВЫЙ С ТКЕМАЛИ

- 300 г терна
- 300 г ткемали
- 1–2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка кориандра
- красный молотый перец
- соль по вкусу

Перебранный и промытый терн освободить от косточек, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она их покрыла, и варить в течение 15 минут. Затем снять с огня и вместе с отваром протереть через дуршлаг.

В полученную массу добавить истолченные с солью чеснок, кориандр, красный перец, перемешать и довести до кипения.

Горячий соус переложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками.

Хранить в прохладном месте.

СОУС ИЗ АБРИКОСОВ И ЯБЛОК

- 500 г абрикосов
- 1 кг яблок
- 500 г репчатого лука
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка соли
- 700 г сахара
- 2 ч. ложки свежего имбиря
- 1 ч. ложка черного перца
- 350 мл виноградного уксуса

Абрикосы и яблоки вымыть, яблоки очистить от кожицы и семечек, а абрикосы от косточек. Нарезать фрукты мелкими кубиками. Лук, очистить, нарезать мелкими кубиками. Чеснок пропустить через пресс.

Соединить все подготовленные продукты вместе, перемешать, выложить в сотейник. Добавить уксус, сахар, перец и соль.

Поставить на огонь, накрыть крышкой и довести до кипения. Затем убавить огонь и варить массу до загустения.

Разложить соус горячим в стерилизованные банки, накрыть крышками. Пастеризовать банки емкостью 1 л при температуре 80 °С в течение 20 минут и герметично укупорить.

СОУС ИЗ ТЫКВЫ

- 125 г тыквы
- 5 ст. ложек вишневого или яблочного уксуса
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки растительного масла
- 3 стакана воды

Тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюлю и поставить на средний огонь. Варить до тех пор, пока вода полностью не выкипит.

Добавить вишневый уксус, сахар, воду, масло и немного поварить. Затем переложить в миксер, измельчить до получения однородной массы.

Горячий соус разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить. Хранить в холодильнике.

СОУС ЧЕСНОЧНО-УКСУСНЫЙ

- 2 головки чеснока
- 50 мл прокипяченного 3%-ного винного уксуса
- 50 мл холодной кипяченой воды
- ½–1 ч. ложка кориандра

Чеснок истолочь с солью, добавить молотые пряности.

Уксус развести водой и постепенно соединить эту жидкость с чесночной массой, все время растирая. Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС ЧЕСНОЧНЫЙ С КОРИАНДРОМ

- 8 зубчиков чеснока
- ½ ч. ложки сухих зерен кориандра
- 150 мл воды
- соль по вкусу

К тщательно истолченному в ступке чесноку с солью добавить толченый кориандр.

Все перемешать и развести винным уксусом, разбавленным холодной кипяченой водой.

Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС ЧЕСНОЧНЫЙ

- 8 зубчиков чеснока
- 100–150 мл воды
- соль по вкусу

Очищенный чеснок немного посолить и истолочь в ступке до образования густой массы. Затем залить кипяченой холодной водой и перемешать.

Переложить соус с подготовленные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

СОУС ЧЕСНОЧНЫЙ С ТОМАТОМ

- 550 мл мясного бульона
- 310 г чеснока
- томатная паста
- соль
- специи

Мелко нашинкованный чеснок толочь с солью, соединить с горячим бульоном, добавить доведенную до кипения томатную пасту.

Горячий соус переложить в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

ЧЕСНОЧНАЯ ПРИПРАВА С ТМИНОМ

- 2 головки чеснока
- по 1/3 ч. ложки измельченной сухой зелени кинзы, укропа и петрушки
- 1/5 ч. ложки растертого тмина
- 1/4 ч. ложки настоя лаврового листа
- молотый красный перец
- соль

Чеснок почистить и пропустить через чесночницу. Добавить растертую в порошок зелень кинзы, укропа и петрушки и тщательно перемешать.

Затем ввести тмин и настой лаврового листа и снова вымешать до однородного состояния. В эту массу добавить красный перец, слегка посолить и снова перемешать. Приправу переложить в банки и укупорить.

Хранить в прохладном месте.

ПРИПРАВА ИЗ ЧЕСНОКА С УКРОПОМ

- 5–7 головок чеснока
- 1 ч. ложка семян укропа
- 1–1,5 л томатного сока

Чеснок мелко порубить и растереть с семенами укропа.

Полученную смесь залить томатным соком и тщательно перемешать.

Хранить в холодном месте.

ЧЕСНОЧНАЯ СОЛЬ

- 1 головка чеснока
- 200 г соли
- 3 ст. ложки молотой кинзы

Чеснок хорошо перетереть и смешать с солью, добавить кинзу.

Получившуюся смесь хорошо растолочь в ступке.

Хранить следует в закрытой посуде.

СОУС ИЗ ХРЕНА С ЯБЛОКАМИ

- 200 г хрена
- 150 г яблок
- 150 г моркови
- 400 мл 9%-ного столового уксуса
- 1 ст. ложка сахара

Очищенные яблоки, морковь и хрен натереть на мелкой терке, залить уксусом, добавить сахар и соль.

Сложить в стерилизованные банки, закрыть крышками.

Хранить в прохладном месте.

ПРИПРАВА ИЗ ХРЕНА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЧЕСНОКОМ

- 200 г корня хрена
- 600 г сладкого перца
- 100 г чеснока
- 2 ст. ложки сахара
- 4 ст. ложки лимонного сока
- 1 ч. ложка соли
- 4 ст. ложки растительного масла

Перец, хрен и чеснок измельчить с помощью кухонного комбайна. Добавить сахар, соль, лимонный сок и перемешать.

Приправу плотно уложить в простерилизованные банки, сверху залить растительным маслом и закупорить крышками.

ПРИПРАВА ИЗ ХРЕНА

- 1 кг хрена
- 80 г сахара
- 40 мл уксусной эссенции
- соль
- 800 мл кипяченой воды
- специи

Для приготовления маринада растворить в воде сахар, соль, довести до кипения, добавить специи, накрыть и охладить до температуры 50 °С. Затем добавить уксусную эссенцию и настаивать сутки.

Маринад профильтровать через марлю и перемешать с тертым хреном.

Готовый хрен разложить по банкам, накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 100 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
 - банки емкостью 1 л – 25 минут.
- Герметично укупорить.

ПРИПРАВА ИЗ ХРЕНА С КОРИЦЕЙ И ГВОЗДИКОЙ

- 1 кг натертого хрена
- 40 г сахара
- 20 г соли
- 40 мл уксусной эссенции
- 500 мл воды
- корица
- гвоздика

Для приготовления маринада растворить в воде сахар, соль, довести до кипения, добавить специи, накрыть и охладить до температуры 50 °С.

Затем добавить уксусную эссенцию и настаивать сутки. Маринад отфильтровать и перемешать с хреном.

Готовый хрен разложить по банкам, накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 100 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

Герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

ПРИПРАВА ИЗ ХРЕНА С ЯБЛОКОМ

- 1 стакан тертого корня хрена
- 2 яблока
- 1 ч. ложка сахара
- 6 ст. ложек кислого молока
- 4 ст. ложки 9%-ного столового уксуса
- соль

Хрен почистить, натереть на мелкой терке и залить кипятком.

Добавить очищенные от кожицы и семян, натертые на крупной терке яблоки, сахар, кислое молоко, уксус и соль по вкусу.

Затем перемешать, разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СОУС

- 2 кг щавеля
- 2 ч. ложки мучной поджарки
- 200 г сметаны
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка сахара

Тщательно вымыть, перебрать, сварить и протереть сквозь сито щавель.

Приготовить мучную поджарку. Влить ее в массу, добавить сметану, всыпать соль, сахар и хорошо размешать.

Подогреть массу до температуры 80 °С. Переложить соус в предварительно простерилизованные при температуре 100 °С банки. Герметично укупорить крышками.

Хранить в холодильнике.

СОУС БОБОВЫЙ

- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 3 морковки
- 3 зубчика чеснока
- 600 г томатов
в собственном соку
- 100 г чечевицы
- 2 ч. л. карри-порошка
- 200 мл бульона (воды)
- 1 ч. л. винного уксуса

Масло разогреть в сотейнике. Лук очистить и нарезать, морковку вымыть и нарезать. Обжаривать овощи на оливковом масле до появления у лука золотистого цвета, добавить измельченный чеснок и томаты.

Чечевицу промыть, добавить к овощам, перемешать карри, бульон и винный уксус. Тушить 30-35 минут до мягкости чечевицы. Слегка остудить и пробить все в блендере до однородной консистенции.



ТОМАТНЫЙ СОУС

- 5-6 помидоров
- 4-5 зубчиков чеснока
- 1 стручок острого перца
- соль

Помидоры ошпарить кипятком, снять шкурку и пюрировать в блендере.

В томатную массу добавить натертый на мелкой терке чеснок, мелко порубленный острый перец, все посолить и перемешать.



СОУС ПО-ТОСКАНСКИ

- 450 г помидор
в собственном соку
- 1 стебель лука-порея
(белая часть)
- 2 зубчика чеснока
- 1 морковка
- 1 луковица
- 100 мл оливкового масла
- 100 мл воды
- 1 ст. л. сахара
- 1 веточка розмарина
- 1 веточка
зеленого базилика
- соль
- свежемолотый черный
перец

Морковь вымыть, чеснок и лук очистить, лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Все овощи нарезать. В сотейнике разогреть оливковое масло, добавить базилик и розмарин, всыпать нарезанные овощи. Обжаривать 1-2 минуты, добавить помидоры, посолить, поперчить, добавить сахар, все хорошо перемешать. Влить воду и готовить на медленном огне около 30 минут.



СОУС БОЛОНЬЕЗЕ

- 450 г фарша говядины
- 1 морковь
- 2 стебля сельдерея
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 веточка тимьяна
- 1 веточка розмарина
- 2 ст. л. оливкового масла
- 100 мл красного сухого вина
- 150 мл бульона
- 200 г помидор в собственном соку
- 50 г сливочного масла
- соль
- свежемолотый черный перец

Морковку вымыть, стебли сельдерея вымыть и очистить от грубых волокон. Лук и чеснок очистить. Все овощи мелко нарезать. В сотейнике разогреть оливковое и сливочное масло, добавить розмарин и тимьян, всыпать овощи и обжаривать около 5 минут. После добавить фарш и готовить еще минуты 4, помешивая. Посолить, поперчить, добавить вино и готовить до выпаривания алкоголя. После добавить бульон и помидоры, убавить огонь и готовить 30 минут, помешивая.



ЗАГОТОВКИ ИЗ ПЯНЫХ РАСТЕНИЙ

Все пряные растения содержат эфирные масла, витамины, минеральные соли и другие вещества, которые улучшают кулинарное качество продуктов.

Широкое применение пряностей для консервирования объясняется большим содержанием в них фитонцидов, которые увеличивают сроки хранения консервов.

ЗЕЛЕНЬ УКРОПА, ПЕТРУШКИ И СЕЛЬДЕРЕЯ С СОЛЬЮ

- по 750 г зелени укропа, петрушки, сельдерея
- 250 г соли

Вымытую зелень нарезать кусочками и перемешать с солью. Смесь плотно заполнить банки и оставить их на 1–2 дня некупоренными. За это время зелень осядет.

Добавить еще немного соленой зелени и укупорить банки.

Хранить в прохладном месте.

СМЕСЬ СУШЕНЫХ КОРЕНЬЕВ

- 5,5 кг моркови
- 200 г корня петрушки
- 100 г корня пастернака
- 100 г корня сельдерея
- 150 г лука-порей

Сушить отдельно морковь, петрушку, пастернак, сельдерей и лук-порей. Смешать и хранить в закрытой посуде в сухом темном месте.

СМЕСЬ СУШЕНЫХ КОРЕНЬЕВ И ЗЕЛЕНИ

Сушеную зелень укропа, петрушки и сельдерея смешать в равных частях.

К смеси сушеных корней (см. предыдущий рецепт) добавить сушеную зелень (10% от всей массы).

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЗЕЛЕНЬ

- 1 кг зелени петрушки
- 1 кг зелени укропа
- 500 г корня петрушки
- 250 г соли
- 300 мл 9%-ного столового уксуса

Промыть зелень, перебрать, обсушить и измельчить. Корень петрушки очистить и нарезать тонкими кольцами. Перемешать с солью. Наполнить банки, утрамбовать, чтобы зелень дала сок.

Добавить в банки по 3–4 ст. ложки уксуса. Стерилизовать в течение 5–7 минут, герметично укупорить.

СУХАЯ СМЕСЬ ДЛЯ РЫБНЫХ БЛЮД

- 1 ст. ложка сушеной петрушки
- 1 ст. ложка сушеного сельдерея
- 1 ч. ложка сушеного чабера
- 1 ч. ложка сушеного базилика
- ½ ч. ложки семян фенхеля
- 2 лавровых листа
- 1 горошина перца

Сушеные растения измельчить, просеять и смешать.

МАЙОРАН СУШЕНЫЙ

Для сушки растения майорана заготавливают при полном цветении.

Их нужно срезать у основания, оборвать поврежденные листья, связать в пучки и сушить в тени.

Высушенные растения измельчить. Листья растереть в порошок.

МЯТА СУШЕНАЯ

Растения перебрать, удалить сухие и поврежденные листья и стебли, промыть в холодной воде. Затем повесить для просушки. Сушеную мяту можно измельчить и разложить в подготовленные банки; также можно просто разложить целые растения в полиэтиленовые пакеты. Хранить в сухом месте, защищенном от солнца.

ТМИН СУШЕНЫЙ

Молодые стебли и листья перебрать, промыть и повесить для просушки. Затем нарезать, выложить на чистую бумагу и сушить в тени в течение дня, переворачивая. Просушенный тмин уложить в сухие банки, плотно закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в сухом темном месте.

ЭСТРАГОН СУШЕНЫЙ

Срезать эстрагон с маленькими стебельками, перебрать, разложить на ткани и высушить на открытом воздухе. Переложить в стеклянные банки и хранить в сухом темном месте.

СУПОВАЯ ЗАПРАВКА ИЗ ТМИНА И СНЫТИ

Толченый тмин и порошок из сушеных листьев сныти тщательно перемешать в равных долях. Затем пересыпать их в стеклянную банку, плотно закрыть и хранить в темном сухом прохладном месте.

Заправку добавить в суп по вкусу за 5 минут до готовности.

КОРЕНЬЯ ПРЯНЫХ РАСТЕНИЙ ЗАМОРОЖЕННЫЕ

Корни петрушки и сельдерея заготавливают осенью. Их тоже обычно расходуются немного, поэтому можно сделать запас на всю зиму.

Корнеплоды тщательно очистить от загрязнений и пораженных участков, отрезая верхушки и самые тонкие, не пригодные в пищу корешки.

Корнеплоды разрезать на мелкие кусочки длиной не более 1 см и бланшировать не более 30 секунд, чтобы не слишком много терялось ценных ароматических веществ.

Бланшированные петрушку и сельдерей остудить и заморозить обязательно россыпью — чтобы они не смерзлись в общий блок.

Замороженные корнеплоды высыпать в плотно закрывающуюся жестяную банку, в которой их хранить, снова поместив в морозильник.

АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ УКСУСЫ

Пищевой уксус широко применяется в качестве приправы к салатам, мясу, овощным блюдам, маринадам. Однако он имеет острый, резкий запах. Улучшить уксус можно путем настаивания его на пряно-ароматических растениях. Уксус приобретает определенный цвет, аромат и вкус, увеличивается и его пищевая ценность за счет обогащения растворимыми биологически активными веществами из пряных растений.

УКСУС С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

- 1 л 9%-ного столового уксуса
- 1 стакан нарезанных листьев эстрагона
- ½ ч. ложки измельченных корней эстрагона
- ½ стакана кервеля
- 1 ч. ложка садового чабреца
- 1 ч. ложка базилика
- 1 ст. ложка петрушки
- ½ зубчика чеснока
- 2 небольшие головки лука
- корица
- 1 лавровый лист
- душистый перец
- черный перец
- 4 бутона гвоздики
- 6 г лимонной кислоты

Сухие листья, протертый чеснок, пряности в порошке, очищенный лук с воткнутыми в головки цветками гвоздики залить уксусом и выдержать в течение месяца в теплом месте.

Затем добавить лимонную кислоту и оставить еще на месяц, периодически взбалтывая.

После этого процедить и хранить уксус в бутылке из темного стекла.

УКСУС ТИМЬЯНОВЫЙ

- 500 мл 9%-ного столового уксуса
- 75–100 г зелени тимьяна

Тимьян мелко нарезать и залить уксусом. Хранить в закрытой посуде в темном месте.

УКСУС С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

- 1 л 9%-ного столового уксуса
- 200 г смеси зеленых листьев эстрагона, иссопа, базилика, укропа, тимьяна, фенхеля, цветков настурции, листьев медуницы
- 3 горошины черного перца
- 1 лавровый лист
- 1 кусочек ванили
- 1 зубчик чеснока

Все ингредиенты залить уксусом и выдержать 3 недели в теплом месте. Затем уксус слить и процедить.

УКСУС МЕДОВЫЙ

- 1 стакан меда
- 1 небольшой кусок ржаного хлеба
- 15–20 г свежих дрожжей
- 4–6 шт. изюма

Раствор меда кипятить в течение 15–20 минут в эмалированной посуде, затем охладить.

Положить в теплую жидкость хлеб, распустить в ней дрожжи и, покрыв кастрюлю тканью, поставить ее в теплое место на 2–3 суток. перебродившую жидкость перелить поровну в 2 бутылки, положить туда по 2–3 изюминки, заткнуть горлышки бутылок ватой и оставить при комнатной температуре.

Через неделю уксус готов к употреблению.

УКРОП В УКСУСЕ

- 250 г укропа
- 750 мл воды
- 250 мл 9%-ного столового уксуса

Молодую зелень вымыть, подсушить, нарезать кусочками и уложить в банки. Залить разбавленным уксусом.

ЛУКОВЫЙ УКСУС

- 1 л 9%-ного столового уксуса
- 1 головка репчатого лука
- лавровый лист

В уксус положить мелко нарезанный лук и лавровый лист. Выдержать 4 дня в темном месте. Профильтровать через ткань, слить в чистую бутылку и хранить в темном месте.

УКСУС С МЕЛИССОЙ

- 500 мл 9%-ного столового уксуса
- 1 пучок мяты

Пучок мяты залить уксусом. Настаивать 3 недели в темном месте.

Затем профильтровать и разлить по бутылкам.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

А

Абрикосы в собственном соку натуральные 24
Абрикосы сушеные 26
Аджика с морковью, перцем и яблоками 343
Айвовое пюре с апельсинами 29
Айвовый мармелад 31
Айвовый мармелад с яблоками 30
Айвовый сыр 32
Апельсиновый джем 39

Апельсины, консервированные с ликером 37
Ассорти из сладкого перца, кабачков, яблок и меда 321
Ассорти из цветной капусты, зеленой фасоли и горошка 311
Ассорти овощное маринованное из цветной капусты, кабачков, сладкого перца и моркови 334

Б

Баклажанная икра 207
Баклажаны в овощной заливке 319
Баклажаны в томате 206
Баклажаны острые 206
Баклажаны пряные в масле 205
Баклажаны с кинзой 204
Баклажаны соленые 207
Баклажаны с помидорами и чесноком 203
Баклажаны с морковью и луком в растительном масле 204
Бекмес из виноградного сусла с капустой 59
Бекмес из груш 76
Бекмес из яблок 198
Боярышник сушеный 46
Брусника замороженная 53
Брусника натуральная 48

Брусника сушеная 53
Брусничная вода 48
Брусничная пастила 52
Брусничное варенье в мультиварке 52
Брусничный джем 50
Брусничный джем с грушами или черносливом 51
Брусничный джем с яблоками или айвой 51
Брусничный компот 48
Брусничный компот с грушами или яблоками 49
Брусничный настой 47
Брюссельская капуста в кисло-сладкой заливке 225
Бузина сушеная 55
Быстро квашеные огурцы 248

В

Варенье брусничное на меду 49
Варенье из абрикосов 24
Варенье из айвы 30
Варенье из алычи 34
Варенье из апельсинов 36
Варенье из арбузных корок 41
Варенье из арбузных корок с имбирем 42
Варенье из брусники с яблоками 50
Варенье из вишни 65
Варенье из дыни 81
Варенье из ежевики 85
Варенье из жимолости 89
Варенье из земляники в скороварке 95
Варенье из кабачков с медом 214
Варенье из калины и яблок 100
Варенье из кизила 102
Варенье из клубники 107
Варенье из клюквы с яблоками 113
Варенье из клюквы в мультиварке 114
Варенье из корок арбуза и дыни 42
Варенье из корок дыни 80
Варенье из красной смородины 166
Варенье из крыжовника 118
Варенье из лесной земляники 94
Варенье из лимонов 123
Варенье из малины 129
Варенье из мандаринов 133

Голубика, замороженная с сахаром 71
Груша сушеная 77
Грушевое повидло 77
Грушевый джем 75

Варенье из мелких зеленых томатов 281
Варенье из моркови с лимоном 238
Варенье из морозики 137
Варенье из морозики с вином 137
Варенье из морозики с медом 138
Варенье из облепихи 143
Варенье из персиков 147
Варенье из синих слив 158
Варенье из тыквы, яблок и лимона 287
Варенье из черешни 174
Варенье из черной смородины 171
Варенье из яблок 195
Варенье рябиновое на меду 152
Варенье с брусникой, яблоком, тыквой и медом 49
Варенье сухое из клубники 106
Винегрет 330
Виноградные листья соленые 60
Виноградный мед 58
Витаминный салат из капусты, перца, моркови и лука в масле 324
Вишневая пастила 68
Вишневый джем 66
Вишневый джем с черешней 66
Вишневый мармелад 68
Вишневый сироп 67
Вишня в коньяке 65
Вишня в собственном соку 62
Вишня сушеная 69

Г

Грушевый сок с крыжовником 73
Грушевый сок со свекольным и черноплодно-рябиновым 73
Груши с пряностями 77

Джем из абрикосов 23
Джем из алычи 35
Джем из арбуза с красной смородиной 42
Джем из винограда 58
Джем из вишни и дыни 81
Джем из голубики 71
Джем из земляники 96
Джем из земляники со смородиновым или крыжовниковым пюре 95
Джем из красных томатов 281
Джем из красной смородины в скороварке 168

Ежевика натуральная 84

Желе из абрикосов 25
Желе из алычи 34
Желе из апельсинов 39
Желе из брусники на меду 52
Желе из винограда 57
Желе из вишни 67
Желе из груш с лимоном 75
Желе из ежевики 85
Желе из жимолости 89
Желе из клюквы 114
Желе из красной смородины 167
Желе из крыжовника 120
Желе из крыжовника со смородиной 120

Д

Джем из крыжовника со сливами 119
Джем из крыжовника с черной смородиной 119
Джем из моркови 239
Джем из слив 162
Джем из смородины с черешней 167
Джем из тыквы с калиной 100
Джем из черешни 176
Джем из яблок 196
Джем клубничный 109
Дунайский салат 322
Дыня вяленая 83
Дыня маринованная 80

Е

Ежевика сушеная 86

Ж

Желе из лимонов 124
Желе из малины 131
Желе из мандаринов 134
Желе из облепихи 142
Желе из сырой черной смородины 170
Желе из черешни 177
Желе из черники с яблоками 181
Желе из яблок 197
Жимолость замороженная 87
Жимолость, протертая с сахаром 88
Жимолость с листьями лимонника и Melissa 88

З

- Заготовка из слив с корицей для пирогов 160
- Закуска из баклажанов 205
- Закуска из баклажанов, патиссонов, помидоров и сладкого перца 320
- Закуска из кабачков 215
- Закуска из хрена, свеклы и чеснока 318
- Замороженная ежевика 86
- Замороженная земляника 98
- Замороженная кукуруза 232
- Замороженная тертая тыква 287
- Замороженные томаты 283
- Засахаренная апельсиновая цедра 40
- Засахаренная дыня 82
- Засахаренные зеленые томаты 279
- Зеленые стебли чеснока квашеные 299
- Зеленые томаты соленые 283
- Зеленый горошек натуральный 210
- Зелень замороженная 363
- Зелень укропа, петрушки и сельдерея с солью 360
- Земляника вяленая 97
- Земляника натуральная 90
- Земляничное варенье 93
- Земляничный сироп 92

И

- Икра из сладкого перца 257
- Имам баялды 208

К

- Кабачковая икра в мультиварке 215
- Кабачки консервированные 213
- Кабачки кружочками в томатном соусе 212
- Кабачки в заливке из соков свеклы и яблок с растительным маслом 215
- Калина перетертая с сахаром 101
- Калина сушеная 101
- Капуста белокочанная квашеная с яблоками 218
- Капуста квашеная кочанная 219
- Капуста квашеная шинкованная 220
- Капуста краснокочанная консервированная 221
- Капуста, пастеризованная по-московски 223
- Капуста по-грузински 222
- Капустно-свекольный сок 217
- Капустный салат для скорого употребления 221
- Капустный сок консервированный 216
- Квашеная кольраби 230
- Квашеные головки чеснока 300
- Квашеный перец 261
- Кетчуп 336

- Кетчуп из алычи 337
- Кетчуп пикантный из овощей и яблок 340
- Кетчуп с базиликом и сельдереем 340
- Кетчуп с сельдереем 338
- Кетчуп с яблоками и луком 339
- Кетчуп с яблоками и сладким перцем 337
- Кетчуп яблочный 336
- Кизил сушеный 104
- Клубника в собственном соку 106
- Клубничное желе со смородиной 107
- Клубничные мармелад 108
- Клубничные мармелад со смородиновым или крыжовниковым пюре 109
- Клюква в сахаре 115
- Клюква моченая 112
- Клюква натуральная 111
- Клюква протертая натуральная 112
- Клюква, протертая с сахаром 112
- Клюквенное варенье с медом 113
- Клюквенный сок натуральный 110
- Кольраби в кисло-сладкой заливке 229
- Компот вишневый натуральный с пряностями 64
- Компот из абрикосов 23
- Компот из абрикосов с медом 22
- Компот из айвы 29
- Компот из алычи 33
- Компот из винограда 57
- Компот из голубики с яблоками 71
- Компот из груш 74
- Компот из жимолости 88
- Компот из зеленых томатов 280
- Компот из земляники 91
- Компот из клюквы с яблоками 111
- Компот из крыжовника 118
- Компот из малины 127
- Компот из мандаринов 132
- Компот из морошки 137
- Компот из облепихи 141
- Компот из персиков 145
- Компот из ревеня 264
- Компот из синих слив 159
- Компот из слив с медом 159
- Компот из черешни 176
- Компот из черники 180
- Компот из черноплодной рябины на плодово-ягодном соке 156
- Компот из черной смородины в собственном соку (или в яблочном) 170
- Компот из шиповника 186
- Компот из яблок 192
- Компот клубничный 105
- Консервированная белая фасоль 290
- Консервированная зелень 361
- Консервированный репчатый лук с семенами горчицы 234
- Консервированный салат из баклажанов и сладкого перца в томатном соке 330
- Консервированная спаржа с лимоном и белым вином 271
- Консервированная цветная капуста 228
- Консервированные апельсины в пряном сиропе 38
- Консервированные кабачки с патиссонами 214
- Консервированные кукурузные початки 232
- Консервированные цукаты из апельсинов 38
- Консервированный арбуз 43

Консервированный арбуз с яблоками 44
Консервированный лимонный сок 122
Консервированный салат из кольраби 230
Консервированный сок из апельсинов 36

Консервированный шпинат с орехами 303
Коренья пряных растений замороженные 362
Крыжовник натуральный пастеризованный 117
Крыжовник, красная и черная смородина натуральные 117

Л

Лаваш из кизила по-кавказски 104
Лечо 331
Лимонная цедра в сахаре 122
Лимонный джем 123

Лимоны в соли 124
Луковый уксус 366
Лук фаршированный, маринованный 236

М

Майоран сушеный 361
Малина в собственном соку 126
Малина вяленая 130
Малина сушеная 131
Малиновое желе со смородиной 128
Малиновый джем со смородиновым пюре 129
Малиновый мармелад 130
Малиновый сбитень 128
Малосольный чеснок 300
Мандариновый джем 134
Мандариновый сироп 132
Мандарины вяленые 135
Маринованная брюссельская капуста 224
Маринованная дыня с вишней 79
Маринованная клубника 106
Маринованная краснокочанная капуста 222
Маринованная рябина 154

Маринованная стручковая фасоль 291
Маринованные апельсины 37
Маринованные лимоны с морковью 125
Маринованные стрелки чеснока 298
Маринованный арбуз 43
Маринованный горошек в стручках 211
Маринованный горошек с морковью 211
Маринованный лук 235
Маринованный лук с медом 235
Маринованный сладкий перец 258
Маринованные тыква, морковь, лук, сладкий перец 327
Маринованный чеснок по-грузински 297
Маринованный чеснок с крыжовником 298

Мармелад из дыни в микроволновке 83
Мармелад из калины с яблоками 101
Мармелад из кизила 103
Мармелад из клюквы 114
Мармелад из красных томатов 282
Мармелад из крыжовника 121
Мармелад из крыжовника с малиной 121
Мармелад из ревеня 264
Мармелад из ревеня с имбирем 265
Мармелад из смородины 168
Мармелад из тыквы 286
Мармелад из черники 182
Мармелад сливовый 161
Мед из дыни 83
Морковь квашеная 240

Напиток из сока калины с календулой 99

Облепиха натуральная 140
Облепиховое масло 143
Овощное ассорти 327
Овощное ассорти с баклажанами, сладким и острым перцем и чесноком в масле 320
Овощное рагу в скороварке 309
Овощная салатная смесь с грибами 335
Огурцы в виноградных листьях 245
Огурцы в горчице 244
Огурцы в клюквенном соке 244
Огурцы в тыквенно-яблочном соке 244
Огурцы малосольные 247

Морковь натуральная стерилизованная 238
Морковь, сельдерей, петрушка под солью 332
Морковь соленая 240
Морковь сушеная 242
Морковь с яблоками кислых сортов 239
Мороженые яблоки 200
Мороженный горошек 211
Морошка моченая 138
Морошка моченая пряная 139
Моченые груши 78
Моченый виноград 61
Моченые яблоки в яблочном пюре 201
Мята сушеная 361

Н

Неочищенные стерилизованные томаты 280

О

Огурцы, маринованные с горчицей и хреном 245
Огурцы резанные 249
Огурцы свежие в яичном белке 243
Огурцы свежие со свечой 243
Огурцы с еловым ароматом 246
Огурцы соленые 247
Острая приправа из помидоров, яблок, лука и тыквы 344
Острый кетчуп 338
Острый стручковый перец соленный 260
Острый салат из кабачков с чесноком и перцем 319

П

- Пареная черника в мультиварке 182
Пастила из абрикосов 25
Пастила из голубики 70
Пастила из груш 76
Пастила из земляники 94
Пастила из крыжовника 121
Пастила из морошки 138
Пастила из персиков 146
Пастила из черешни 177
Перец горький сушеный 262
Перец запеченный с брынзой 255
Перец особый 251
Перец салатный в томатном соке 252
Перец с кабачками и яблоками 253
Перец сладкий в томатном пюре 253
Перец сладкий консервированный 255
Перец сладкий печеный 256
Перец соленый 254
Персики в вине 150
Персики натуральные половинками 145
Персики сушеные 149
Персиковый джем 148
Персиковый мармелад 149
Пестрая овощная смесь в сладко-кислой заливке 328
Повидло из айвы 31
Повидло из арбуза с персиками 43
Повидло из калины и рябины 101
Повидло из персиков 148
Повидло из слив без сахара 160
Повидло из слив с сахаром 161
Повидло из черешни 175
Повидло из шиповника 187
Повидло из яблок 194
Помидоры со сладким перцем и чесноком 313
Приправа из алычи с овощами 346
Приправа из зеленых помидоров, лука, яблок и чернослива 345
Приправа из крыжовника с чесноком 352
Приправа из помидоров 346
Приправа из хрена 358
Приправа из хрена с корицей и гвоздикой 358
Приправа из хрена со сладким перцем и чесноком 357
Приправа из хрена с яблоком 359
Приправа из чеснока с укропом 357
Пряный кетчуп из томатной пасты, лука и чеснока 342
Пюре из абрикосов, слив и яблок 26
Пюре из груш 74
Пюре из клубники 108
Пюре из клюквы 113
Пюре из крыжовника с медом 118
Пюре из ревеня 263
Пюре из сладкого перца 252
Пюре из слив 163
Пюре из тыквы 285
Пюре из черной смородины 171
Пюре из шпината 303
Пюре из щавеля 304
Пюре из щавеля и шпината 305
Пюре из яблок 195
Пюре яблочно-земляничное (или яблочно-малиновое) 195
Пюре тыквенно-яблочное 285
Пюре яблочно-сливовое 196
Пюре яблочно-тыквенное 196

Ревень консервированный 265
Рябина с сахаром 153
Рябина сушеная 154

Салат из сладкого красного и зеленого перца, зеленых томатов и лука в острой заправке 329
Салат из красных и зеленых помидоров с овощами 314
Салат из помидоров, сладкого перца и огурцов 313
Салат из помидоров с перцем, луком и петрушкой 314
Салат с зелеными помидорами, луком и морковью 315
Салат из капусты и соленых огурцов 309
Салат из квашеной капусты с яблоками и морковью 309
Салат из квашеной капусты с яблоками и свеклой 310
Салат из краснокочанной капусты с яблоками 310
Салат из капусты и соленых помидоров 307
Салат из капусты, лука, моркови и сладкого перца без уксуса 307
Салат из капусты, свеклы и моркови 311
Салат из помидоров, моркови, лука и сладкого перца 312
Салат из капусты, черной редьки и лука 308
Салат из капусты, помидоров, огурцов, моркови и лука 323

Р

Рябиновое желе с яблоками 153
Рябиновый компот с яблоками 152

С

Салат из моркови, сельдерея, лука и вылущенного горошка 326
Салат из моркови, сельдерея, петрушки и капусты 323
Салат «Нежинский» из огурцов, лука и укропа 324
Салат со свеклой и морковью в капустном рассоле 308
Салат из сладкого перца, зеленых помидоров, лука и моркови 321
Салат из моркови, яблок и хрена 318
Салат из моркови, яблок и чеснока 318
Салат из огурцов и лука 315
Салат из огурцов и сладкого перца с зеленью 316
Салат из огурцов с луком 250
Салат из перца 254
Салат из печеного перца с помидорами 316
Салат из черной редьки и моркови 317
Салат из черной редьки и сладкого перца 317
Салат по-грузински из огурцов, помидоров, сладкого перца и чеснока 334
Свекла сушеная 269
Сироп из бузины 55
Сироп из ежевики 84
Сироп из кизила 103

- Сироп из клюквы натуральный 111
 Сироп из малины 126
 Сироп из облепихи 142
 Сироп из свеклы 267
 Сироп из черной смородины 172
 Сироп из шиповника 186
 Сладкий перец замороженный 262
 Слива, замороженная россыпью 164
 Сливовый кетчуп 339
 Сливы в собственном соку 159
 Сливы в соке свеклы 160
 Сливы натуральные цельные 157
 Сливы сушеные 163
 Смесь сушеных кореньев 360
 Смесь сушеных кореньев и зелени 360
 Смородина замороженная 172
 Смородина красная натуральная 165
 Смородиновый компот 168
 Смородиновый сироп 167
 Сок абрикосовый с мякотью 22
 Сок айвы 28
 Сок боярышника и черной смородины 46
 Сок боярышника натуральный 45
 Сок бузины с медом 54
 Сок виноградный натуральный 56
 Сок вишневый натуральный 63
 Сок вишни и яблок 64
 Сок голубики с медом 70
 Сок грушевый натуральный 72
 Сок земляничный натуральный 91
 Сок из груш и рябины 73
 Сок из груш и яблок 73
 Сок из жимолости 87
 Сок из красной смородины с медом 166
 Сок из мелкоплодного шиповника 185
 Сок из моркови, томатов и яблок с майораном 237
 Сок из морошки натуральный 136
 Сок из морошки с сахаром 136
 Сок из персиков 144
 Сок из свеклы и черной смородины 266
 Сок из томатов и сладкого перца 274
 Сок из томатов, тыквы и моркови с укропом 274
 Сок из черноплодной рябины 155
 Сок из шиповника с мякотью и медом 185
 Сок из яблок и кабачков с листьями лимонника 191
 Сок из яблок и тыквы с апельсином 191
 Сок из яблок и тыквы с шиповником 190
 Сок из яблок, свеклы и черноплодной рябины 190
 Сок кабачковый с томатным соком и зеленью 213
 Сок калиновый натуральный по-сибирски 99
 Сок красной смородины 165
 Сок крупноплодного шиповника 185
 Сок крыжовника 116
 Сок крыжовника с малиной 116
 Сок малиновый натуральный 127
 Сок морковный натуральный 237
 Сок облепихи и тыквы 140
 Сок облепихи натуральный 141
 Сок облепихи с медом и мятой 141
 Сок персиков, яблок и тыквы 145
 Сок ревеня 263
 Сок рябиновый с медом 151
 Сок свекольно-капустный 267
 Сок свекольный 266

- Сок свекольный сквашенный 268
 Сок с мякотью томатно-яблочный 275
 Сок томатный 273
 Сок черешни натуральный 173
 Сок черники 179
 Сок черносмородиновый натураль-
 ный 169
 Сок шиповника натуральный 184
 Сок яблочно-вишневый натураль-
 ный 191
 Сок яблочно-малиновый натураль-
 ный 191
 Сок яблочный без пастеризации 189
 Сок яблочный натуральный 189
 Сок яблочный осветленный 189
 Сок яблочный с мякотью 190
 Соленая цветная капуста с морко-
 вью 228
 Соленье из моркови с перцем 241
 Соленье из овощей и зелени 335
 Соленье из печеного красного слад-
 кого перца 261
 Соленье из печеного острого белого
 перца 259
 Соленье из свеклы 268
 Соте из баклажанов 332
 Соус барбарисовый с чесноком 347
 Соус вишневый 349
 Соус ежевичный 348
 Соус ежевичный с орехами 348
 Соус из абрикосов и яблок 354
 Соус из гранатового сока 347
 Соус из гранатового сока с оре-
 хами 350
 Соус из жареных перцев 353
 Соус из зеленых помидоров и слад-
 кого зеленого перца 345
 Соус из красной смородины 352
 Соус из неспелого винограда 347
 Соус из неспелого винограда с оре-
 хами 348
 Соус из перца 251
 Соус из тыквы 355
 Соус из хрена с яблоками 357
 Соус кизилковый 350
 Соус луковый 350
 Соус ореховый 351
 Соус «Сацибели» 352
 Соус терновый 353
 Соус терновый с ткемали 354
 Соус «Ткемали» 349
 Соус томатно-чесночный 343
 Соус томатно-ореховый 351
 Соус томатный острый 341
 Соус томатный с зеленью 342
 Соус чесночно-уксусный 355
 Соус чесночный 356
 Соус чесночный с кориандром 355
 Соус чесночный с томатом 356
 Спаржа консервированная 270
 Спаржа, консервированная с чесно-
 ком 271
 Спаржа маринованная 272
 Стерилизованная брюссельская капу-
 ста 225
 Стерилизованная молодая куку-
 руза 232
 Стерилизованная свекла 269
 Стерилизованные квашеные
 огурцы 248
 Стерилизованные красные то-
 маты 275
 Стерилизованные кукурузные зерна
 с горошком 231
 Стерилизованные огурцы 246
 Стерилизованные томаты в собствен-
 ном соку 276
 Стерилизованный луковый салат 234

Стерилизованный острый перец 260
Стерилизованный репчатый лук
со сладким перцем 233
Стерилизованная зеленая фасоль
в кисло-сладкой заливке 288
Стерилизованная овощная смесь
с кольраби и цветной капу-
стой 325
Суповая заправка из тмина
и сныти 362
Сухая смесь для рыбных блюд 361
Сушеная голубика 71

Сушеная жимолость 89
Сушеная кольраби 230
Сушеные листья ежевики 86
Сушеный виноград 61
«Сыр» из слив 164
Сырое варенье из алычи 34
Сырое варенье из калины с апельси-
ном 100
«Сыр» тыквенно-облепиховый
с медом 287
«Сыр» яблочный 198

Т

Тмин сушеный 362
Томатное пюре с яблоками 275
Томатный соус с хреном 344
Томат-пюре 277
Томаты в уксусной заливке 278
Томаты деликатесные 278
Томаты зеленые маринованные 279

Томаты зеленые с луком и морко-
вью 277
Томаты сушеные 283
Томаты цельноконсервированные 276
Турши 333
Тыква маринованная 286
Тыквенный сок в медовом сиропе 284
Тыквенный сок с крыжовником 285

У

Укроп в уксусе 364
Уксус медовый 364
Уксус с мятой 365

Уксус с пряными травами 363
Уксус с пряными травами 364
Уксус тимьяновый 363

Ф

Фаршированные томаты 282
Фаршированный перец 259
Фасоль замороженная 290

Фасоль, маринованная с хреном 289
Фасоль, стерилизованная в рас-
соле 289

Холодное варенье из тыквы 286
Хрен в кисло-сладкой заливке 294
Хрен маринованный 295
Хрен, маринованный со свеклой 293
Хрен с лимонным соком 293

Цветная капуста в остром маринаде 227
Цветная капуста с солью 226
Цветная капуста, стерилизованная в кисло-сладкой заливке 227
Цветная капуста, стерилизованная в соленой заливке 226

Черешня в маринаде в микроволновке 178
Черешня натуральная 173
Черешня сушеная 178
Черная смородина в соке красной смородины 170
Черная смородина натуральная 169
Черника в собственном соку 180
Черника замороженная 183
Черника натуральная 179
Черника сушеная 183
Черничное варенье 180

Шиповник сушеный 186

Х

Хрен с медом 292
Хрен со сладким перцем 294
Хрен, стерилизованный с яблоками 292
Хрен сушеный 295

Ц

Цветная капуста с огурцами, луком и морковью 312
Цукаты из арбузных корок 44
Цукаты из дыни 82
Цукаты из мандариновых корок 135
Цукаты из мякоти мандаринов 133

Ч

Черничный джем 181
Чеснок в растительном масле 301
Чеснок в яблочном уксусе 298
Чеснок маринованный 296
Чеснок маринованный со свеклой 297
Чесночная приправа с тмином 356
Чесночная соль 357
Чесночный порошок 301
Чесночный сок 296
Чурчхела 59

Ш

Шпинат натуральный 302

Щ

Щавелевый соус 359
Щавель в растительном масле 305
Щавель замороженный 306
Щавель натуральный 304

Щавель с крапивой 305
Щавель соленый 305
Щавель с петрушкой и укропом 306

Э

Эстрагон сушеный 362

Я

Яблоки натуральные дольками 188
Яблоки сушеные 201
Яблоки со специями в микроволновке 193
Яблочный джем в мультиварке 197
Яблочное желе с ежевикой 199

Яблочное желе с черной бузиной 199
Яблочный компот с ежевикой 193
Яблочный мармелад 200
Яблочный мармелад с грушами 200
Яблочное «масло» 198
Яблочный сироп 194

УДК 641.55
ББК 36.997
Э68

Серийное оформление А. Шуклина
Фото блюд Н. Серебряковой

Энциклопедия консервирования овощей, фруктов, ягод. —
Э68 Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — (Кулинария. Всегда под рукой.
Энциклопедии на каждый день).

ISBN 978-5-04-177883-5

В данной энциклопедии собраны рецепты всего, что касается заготовок фруктов, ягод и овощей, и собраны они в алфавитном порядке, чтобы было удобно искать тот или иной фрукт, ягоду или овощ и что из него можно приготовить. Здесь вы найдете варенье не только из яблок и других садовых плодов, но и из тыквы или ревеня; соки как из смородины, облепихи, малины, так и из моркови и свеклы; соленые огурцы, помидоры, перцы, баклажаны, а также маринованные рябину и крыжовник. В книге представлено все разнообразие плодов и корнеплодов из сада и огорода и многочисленные варианты их консервации, в том числе сушка и заморозка. А в самом начале дается информация по технологии подготовки и приготовления консервированных продуктов.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-177883-5

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВСЕГДА ПОД РУКОЙ. ЭНЦИКЛОПЕДИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ЯГОД

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Шуклин*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *И. Ковалева*
Корректор *Т. Певнева*

В оформлении обложки использованы фотографии:
YARUNIV Studio, Mironov Vladimir / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ОО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 30.03.2023. Формат 70x90¹/₁₆.

Гарнитура «FuturaLight». Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,0.

Тираж экз. Заказ .



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261. **E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,

Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре. Адрес: 443052, г. Самара,

пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е». Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону,

ул. Страны Советов, 44А. Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015, г. Новосибирск,

Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703. Почтовый адрес: 680020,

г. Хабаровск, А/Я 1006. Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь,

г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы». Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**



Хочешь стать автором «Эксмо»?

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher

ЧИТАЙ ГОРОД



eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-177883-5



9 785041 778835 >

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:

одна книга до книг



ЛЕГЕНДА, КОТОРАЯ ПРОСЛАВИЛА ФРАНЦУЗСКУЮ КУХНЮ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВСЕ ФРАНЦУЗСКИЕ ПОВАРА, ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ.

Вы обожаете готовить, полны сил и желания овладеть тонким искусством приготовления вкусной еды? Более удачного выбора, чем книга **Джулии Чайлд «Основы классической французской кухни»**, и быть не может.

Потрясающая личность, постигшая с азов незнакомую, сложную, изысканную кухню, **Джулия Чайлд** может вдохновить кого угодно. Данная книга написана по следам шоу «Французский шеф-повар» и устроена по принципу шоу: расписаны темы, их внутреннее наполнение и важные нюансы приготовления и подачи.



119 тем, среди которых:

Печень цыпленка по-французски, Жареная утка с апельсином, Рыбное суфле на блюде, Мусака и рататуй, Петух в вине, Кассуле, Артишоки сверху до доньшка, Яйца — элегантные рецепты, Баварский крем — холодное суфле, Кулебяка с лососем, Французский рулет с клубничным желе, Рождественское полено и множество других блюд, которые знают по всему миру, — список поистине грандиозный.

Но теперь с этой книгой у вас появилась возможность воссоздать все это великолепие у себя на кухне.

И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ!

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
breadsalt.publisher

ДИКИЙ ЧАЙ

НОВЫЕ ВКУСОВЫЕ ТЕРРИТОРИИ



Книга, которая вдохновляет!

Вместо черного или зеленого чая авторы предлагают заваривать чай из всего, что есть в саду, огороде, лесу, на лугу, для городских жителей – на рынке летом. Рецепты 40 мочаев из плодов и ягод, более 45 иных компонентов из трав, более 25 чайных сборов для здоровья (для утра, дня и сна, в летние и зимние месяцы), а также особые чайные и кофейные напитки и коктейли.

- Много информации о самих растениях.
- Много рецептов на их основе.
- Много прекрасных иллюстраций.

Для авторов – Ника Мойла и Ричарда Худа – «дикость» прежде всего связана с экспериментальным процессом отказа от привычных чаев и перехода на новые вкусовые территории.

Книга издана в двух оформлениях



ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher

НОВАЯ СЕРИЯ КУЛИНАРНЫХ ЭНЦИКЛОПЕДИЙ!

В СЕРИИ ВЫШЛИ:

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЫСТРЫХ БЛЮД»,

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И УЖИНОВ»,

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВЫПЕЧКИ».

УДОБНО. ДОСТУПНО. РАЗНООБРАЗНО. ВКУСНО

**В ЧЕТВЕРТОЙ
ЭНЦИКЛОПЕДИИ МЫ
ПРЕДЛАГАЕМ РЕЦЕПТЫ
КОНСЕРВАЦИИ
ФРУКТОВ, ЯГОД,
ОВОЩЕЙ.**

ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД
ОТ А ДО Я

варенье, желе, джемы,
компоты, соки

ИЗ ОВОЩЕЙ ОТ А ДО Я
соление, маринование,
квашение

ISBN 978-5-04-177883-5



9 785041 778835 >

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher