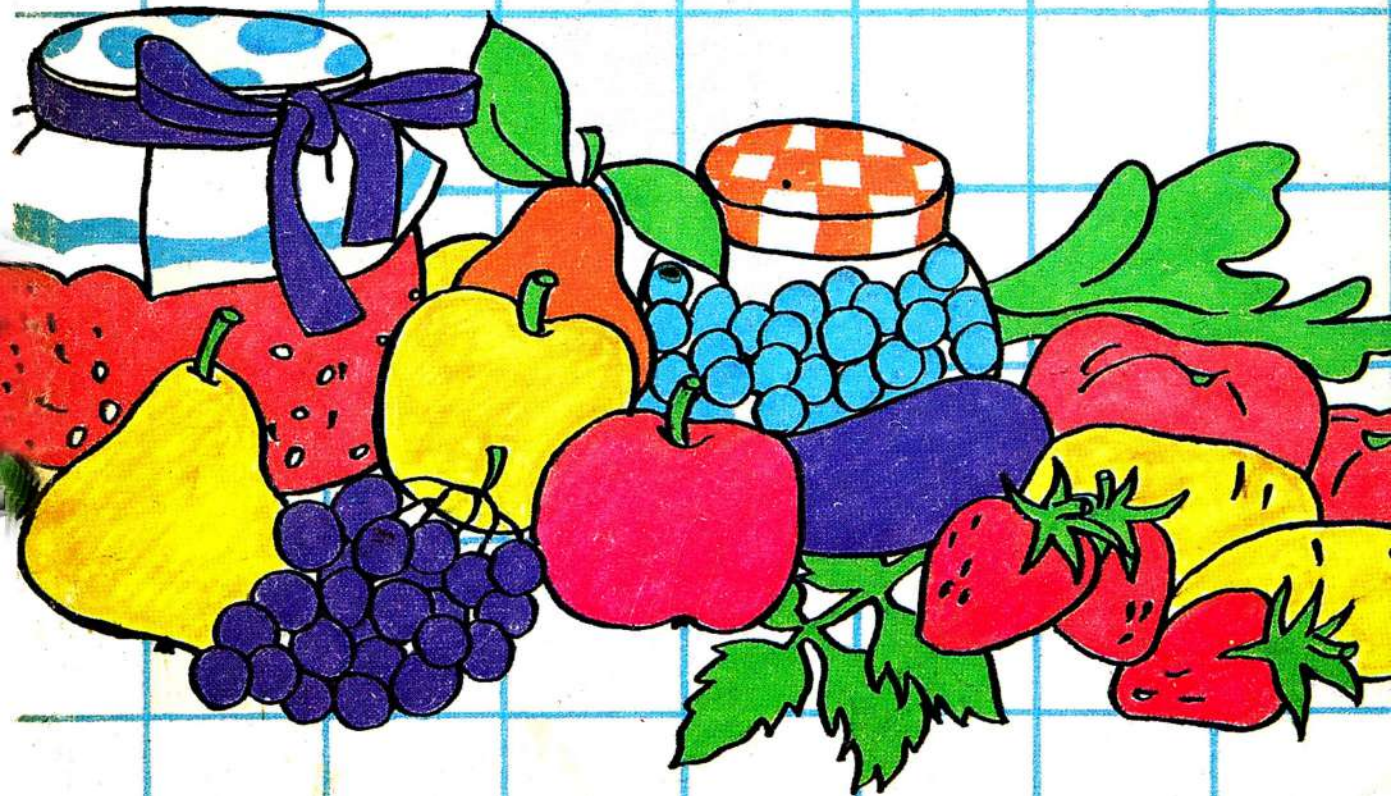


ТАТЬЯНА КАМЧАТОВА

# Заготовки без сахара



ТАТЬЯНА КАМЧАТОВА

# Заготовки без сахара



Оформление Людмилы Морозовой

Издательство "Строитель"

Санкт-Петербург, 1992

электронная версия  
SHAMANEY  
2014

## Ни грамма сахара!

*Лето и осень — самая хлопотливая пора для любой хозяйки. Так хочется заготовить впрок ягоды, фрукты, овощи, зелень, плоды. "Домашние заготовки? Разве такое сейчас возможно? — воскликнет скептик. — Да ведь для любого варенья, маринада нужен сахарный песок! А где его взять? Сахар нынче — остродефицитный продукт, к тому же и цены кусаются..."*

*Возразим скептику. С глубокой древности известны человеку простейшие способы сохранения продуктов — сушка, соление, квашение, замораживание. И обходились без сахара наши деды и прадеды, заготавливая себе на зиму овощи, ягоды, грибы и другие дары природы. Ведь был он необычайно дорог и до конца прошлого века оставался предметом роскоши.*

*Предлагаем вам 50 рецептов домашних заготовок. И ни для одного из них не потребуется ни грамма сахара!*

Сырка



Один из самых древних и наиболее простой способ заготовки продуктов. Сушить можно большинство плодов, ягод, овощей, грибов, трав. В сушеных овощах и плодах, что особенно важно, сохраняются все витамины и микроэлементы.

Главное при этом способе консервирования — правильная обработка продуктов.

## ГРИБЫ

Можно сушить практически любые съедобные грибы. Сначала их нужно перебрать, отбросить порченные, поврежденные плесенью, тщательно очистить от мусора, хвои, земли, прилипших листочков, но не мыть. На поддон или противень положите чистую бумагу и на нее — очищенные грибы. Сушите их на воздухе, на солнце, периодически переворачивая.

Есть и другой способ сушки: грибы нанизывают на нитку, развешивают и держат на воздухе до полусухого состояния, до подвяливания. Досушивать желательно в духовке при температуре не выше 50-70 градусов. Если вы сушите грибы в духовке, что наиболее просто и доступно, обязательно приоткройте духовку, чтобы испарялась влага. Грибы готовы, если при легком подбрасывании вверх они гремят.

Чтобы сохранить аромат и предупредить поглощение влаги из воздуха, сразу же высыпьте грибы в стеклянную или железную банку и плотно закройте крышкой.

## ЗЕЛЕНЬ

Петрушку, укроп, кинзу, сельдерей, мяту, чабер и другую пряную зелень надо тщательно промыть проточной водой, стряхнуть или просушить чистым полотенцем. Разложить на ткани или на бумаге. Зелень ни в коем случае нельзя сушить на солнце, а лишь в проветриваемом помещении. На солнце разрушаются каротин и минеральные вещества. Зелень при этом желтеет.

Таким же способом можно сушить корни петрушки, сельдерея, морковь. Морковь натрите на крупной терке, а корни сельдерея и петрушки нарежьте брусочками.

Сушить подготовленные корни можно и на батарее парового отопления, подложив чистую бумагу или ткань.

Хранить высушенную зелень, морковь, корни петрушки и сельдерея лучше всего в стеклянной или железной банке, с плотно закрывающейся крышкой.

## МАЛИНА

Сушеная малина — одновременно прекрасное лекарственное средство, помогающее при простудных заболеваниях, и ценный пищевой продукт. Сушат не только спелые, но и начинающие поспевать, очищенные от плодоножек ягоды. Вначале их провяливают на солнце, затем, насыпая на решето слоем более 3 сантиметров, сушат в печках. Правильно высушенные ягоды должны быть серовато-малинового цвета с характерным запахом, свойственным только малине. Они не окрашивают руки при переборке.

Сушеную малину используют для повышения вкусовых качеств теста; измельчив в муку, добавляют в пироги, кексы, блинчики, оладьи, торты.

Хранят сушеную малину в холщовых мешочках или в плотных бумажных пакетах.

## ЯБЛОКИ

Наиболее пригодны для сушки яблоки кислых и кисло-сладких сортов — Антоновка, Титовка, Грушовка Московская, Розмарин, Симиренко и другие.

Отобранные яблоки тщательно моют холодной водой, затем подсушивают на воздухе, очищают от кожицы, удаляют семенные камеры, режут на дольки. Толщина долек не должна превышать 10 мм. Чтобы сохранить белый цвет, дольки яблок опускают в заранее подготовленный солевой раствор (на 1 л воды берут 20 г соли) на 2-3 минуты, затем вынимают из раствора и подсушивают на воздухе.

Сушить яблоки можно двумя способами — на солнце, на открытом воздухе, и в печи.

Солнечная сушка: нарезанные дольками яблоки укладывают на подносы, поддоны, просто бумагу в 1-2 ряда, а нарезанные кружочками нанизывают на суровую нитку. Яблоки, уложенные на подносы, переворачивают ежедневно. Сушка в зависимости от погоды длится 3-4 дня.

Искусственная сушка в печи: наилучшая температура — 75-80 градусов. И вообще, чем ниже температура сушки, тем лучше. Яблоки, разрезанные на мелкие дольки, сохнут быстрее, чем разрезанные на кружки. Правильно высушенные яблоки обычно приобретают светло-коричневый цвет, они мягки и эластичны на ощупь, не ломаются при сжатии в руке.



## ЧЕРНИКА

Чернику обычно сушат в печи или в искусственных сушилках, так как при солнечной сушке качество ягод получается низкое — они закисают, плесневеют. Перед сушкой чернику очищают, сортируют, удаляя гнилые и поврежденные ягоды. При температуре 60-80 градусов ягоды сушат 10-12 часов, осторожно перемешивая деревянной лопаткой не менее трех раз.

## РЯБИНА

Подготовленные плоды рябины опускают на 3-5 минут в кипящую воду. Рябину сушат в специальных сушилках, в русских печах или просто на противне в духовке, рассыпая тонким слоем. Сушат при температуре 60-70 градусов в два-три приема.

Сушеная рябина сохраняет все целебные компоненты — витамины, пектины, органические кислоты, фруктозу.

Плоды рябины — незаменимый компонент в любом сборе витаминного, целебного чая.

## ШИПОВНИК

Собирают шиповник в конце сентября, до заморозков. Перед тем как сушить ягоды в духовке, надо дать им полежать несколько часов при комнатной температуре. Сушат шиповник на противне, при температуре 90-100 градусов, пять-шесть часов, периодически перемешивая ягоды.

Сушеный шиповник, так же как и сушеная рябина, сохраняет все свои целебные вещества. А их в ягодах немало: шиповник считается кладезем витамина "С". Он улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма к простудным, вирусным заболеваниям. Для приготовления настоя две столовые ложки измельченного шиповника заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 минут, настаивают полчаса и процеживают. Можно настаивать шиповник и в обычном термосе. Держать настой в закрытой посуде более двух суток не рекомендуется.

## ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Уж коль скоро мы вспомнили о том, что сушеная рябина и сушеный шиповник — отличные компоненты для целебных настоев, самое время сейчас рассказать о травяном чае.

"На Руси еще никто чаем не подавился", — гласит старинная поговорка. Да что и говорить, чай у нас любят. Кроме обычного, черного да зеленого, пьют чай травяной, ягодный, цветочный, комбинированный. Очень ароматны и полезны липовый, мятный, брусничный, малиновый чай, из лепестков шиповника, розы, жасмина. Для их приготовления нужно прежде всего запастись сырьем. Цветы, листья, ягоды, стебли, корни для травяного чая собирают в сухую, ясную погоду, когда на растениях нет росы. Сушат в тени, разложив на чистой бумаге, желательнее на сквозняке, или в хорошо проветриваемом помещении. Хранить сырье лучше всего в бумажных пакетах или картонных коробках.

Готовят травяные целебные чаи по-разному. Цветы и листья заливают крутым кипятком и настаивают 15-20 минут. Корни и стебли заливают холодной водой, на медленном огне доводят до кипения, а затем кипятят еще минут 7-10.

Славится вкусом липовый чай. Он незаменим при простудных заболеваниях. Пить его лучше с медом, сахар же "убивает" вкус и аромат чая. Чай из листьев малины и ежевики утоляет жажду и регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. В него хорошо добавить свежие или сухие ягоды. Ароматный напиток из листьев лесной земляники обладает мочегонным свойством, а из листьев черники — способствует снижению содержания сахара в крови и моче.

Приятный напиток можно приготовить из листьев черной смородины. В него добавляют сушеные смородиновые ягоды.

Большим набором витаминов, разнообразным букетом ароматов обладают комбинированные чаи. Обычный черный чай хорошо сочетается с различными добавками из "зеленой кладовой". Непередаваем аромат у чая с жасмином. Можно добавить в чай листья яблони, вишни, черной смородины, малины, лепестки шиповника. Смешивают чай и с различными травами — чебрецом, мятой, зверобоем, иван-да-марьей, кипреем.

## ЧУРЧХЕЛА

Чурчхела — любимое лакомство в Закавказье. Готовят оригинальный десерт так.

Тщательно разводят в небольшом количестве холодного виноградного сока пшеничную муку и осторожно выливают полученную болтушку в кипящий виноградный сок, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки. Полученной киселеобразной массе дают хорошенько прокипеть. Заранее на нитку длиной 30-40 см нанизывают орехи (фундук) или виноград кишмиш. Готовые низки несколько раз погружают в остывшее, но еще достаточно теплое сусло и подвешивают для загустения. После подсыхания низки снова погружают в сусло и опять подвешивают. После того как чурчхела

набирает нужную толщину равномерно по всей длине, ее оставляют висеть в течение недели в тени, на сквозняке.

Готовая чурчхела отлично хранится завернутой в льняное полотенце или салфетку. На три метра общей чурчхелы (8-10 низок) нужно взять 6 стаканов виноградного сока и стакан пшеничной муки.

## ОВОЩИ

Сушить практически можно все овощи. Только сначала они должны пройти специальную обработку — бланширование. Свеклу бланшируют в кипящей воде 30 минут, затем помещают в холодную воду, чистят, режут соломкой и сушат при температуре 80 градусов. Точно так же обрабатывают и морковь. Только бланшируют ее вдвое меньше — 15 минут. Столько же времени подвергается обработке горячей водой и картофель.

Сушат овощи в специальных сушилках, которые устанавливаются над русской печью или дровяной плитой через час после окончания топки. А как быть, если нет таких условий для сушки? Подойдет обычная газовая плита, вернее, духовка. Нарезанные овощи нанизывают на нитки или металлические спицы и помещают в нежаркую духовку.

Репчатый лук, белокочанную капусту сушат на противне, предварительно положив чистый лист бумаги, при температуре 70 градусов. Лук очищают от шелухи, режут кольцами толщиной 3-4 мм. Капусту тонко шинкуют, вырезают из кочана кочерыжку.

Высушенные овощи хранят в сухом прохладном месте, в стеклянных банках с плотно закрытыми крышками.

\* \* \*

Стерили.  
защия



Наверное, самый прогрессивный метод домашнего консервирования — это герметическая укупорка продуктов в стеклянные банки и последующая их стерилизация.

Предназначенные для герметической закатки плоды, овощи, ягоды должны быть разобраны по сортам и размерам, без повреждений, хорошо промыты. При обработке удаляют плодоножки, семенные камеры, семена, косточки, малосъедобные части. Нарезать плоды и овощи рекомендуется дольками одинакового размера. Это очень важно — потому что при стерилизации продукт будет прогреваться равномерно. И еще одно замечание: овощи и фрукты, предназначенные для консервирования, рекомендуется предварительно бланшировать, то есть обработать продукты паром или погружением их в кипящую воду.

## ЗЕМЛЯНИКА НАТУРАЛЬНАЯ

Ягоды сортируют по степени зрелости, мягкие и поврежденные отбрасывают. Затем их моют в холодной проточной воде и укладывают в подготовленные для консервирования банки, которые заливают кипящей водой. Накрывают крышками, ставят в кастрюлю или бачок с подогретой водой и стерилизуют пол-литровые банки — 10 минут, а литровые — 15 минут. После стерилизации банки сразу же укупоривают (закрывают крышками при помощи ручной закаточной машинки) и охлаждают.

## ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА НАТУРАЛЬНАЯ

Ягоды перебирают — очищают от завязи, плодоножек, мятые, незрелые отбрасывают. Отсортированные ягоды сначала мо-

ют в проточной воде, потом бланшируют в горячей (2-3 минуты), затем охлаждают. После этого ягоды плотно укладывают в подготовленные банки и заливают кипятком. Банки накрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые — 8-10 минут, а литровые — 10-13.

После стерилизации банки закрывают, закатывают и охлаждают.

Заготовленная таким способом черная смородина сохраняет свой аромат, все витамины и полезные вещества. Из нее можно впоследствии приготовить компот, соус, сварить джем, использовать в качестве начинки для пирога, сладкой заливки.

Точно так же заготавливают и красную смородину натуральную.

## КРЫЖОВНИК НАТУРАЛЬНЫЙ

Ягоды очищают, убирают недозрелые и перезрелые, мятые и поврежденные. Отобранные моют в холодной воде и бланшируют в кипящей 5 минут. Пробланшированные ягоды охлаждают в холодной воде, дают ей стечь, после чего плотно укладывают в банки, заливают кипятком, накрывают банки крышками и стерилизуют: пол-литровые — 10 минут, литровые — 15. После стерилизации банки укупоривают и охлаждают.

## ВИШНИ НАТУРАЛЬНЫЕ

Если вам повезет и вы сумеете летом купить достаточное количество вишни, советуем вам заготовить ее впрок.

Ягоды сортируют по степени зрелости, удаляют "хвостики" плодоножки, порченые вишни отбрасывают. Отобранные плоды мо-

ют в холодной воде и насыпают в подготовленные банки, встряхивая, чтобы вишни уплотнились. После укладки плодов банки заливают кипящей водой, накрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые — 7, литровые — 10, трехлитровые — 25 минут. После стерилизации банки укупоривают и охлаждают.

Вишни натуральные незаменимы для приготовления вареников, они придают особый аромат киселям, компотам. Из заготовленной таким способом вишни можно варить варенье.

## СЛИВЫ НАТУРАЛЬНЫЕ

Для консервирования лучше отобрать не слишком спелые, плотные сливы небольших размеров. Их очищают от "хвостиков", отбрасывают поврежденные, червивые, перезрелые. Отобранные сливы тщательно моют в холодной воде, затем бланшируют, помещая дуршлаг со сливами на 2-4 секунды в кастрюлю с кипящей водой.

Потом снова перекладывают в холодную воду на пару минут. Бланшировка и быстрое охлаждение способствуют тому, что на кожице слив образуется сетка. Она предупреждает появление трещин во время стерилизации. Пробланшированные и "закаленные" сливы укладывают в подготовленные банки, заливают кипящей водой, накрывают крышками, ставят в кастрюлю с подогретой до 60 градусов водой и стерилизуют: пол-литровые банки — 8 минут, литровые — 12, а трехлитровые — 20. После стерилизации банки закатывают и охлаждают.

Натуральные сливы используются в первую очередь как самостоятельный напиток, а также для приготовления компота, джема, варенья. Хороши они и как начинка для пирога.



## ЯБЛОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ

Плоды, лучше кисло-сладких сортов, плотные, моют, очищают от кожицы, нарезают на дольки, удаляют плодоножку, семенные камеры, темные пятна, поврежденные места. Дольки опускают в подсоленную воду минут на 15. Затем яблоки бланшируют в горячей воде (80-90 градусов) в течение 10 минут. Пробланшированные дольки охлаждают в воде и укладывают в банки. После заливки горячей водой банки накрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые — 10 минут, а литровые — 12. После стерилизации их закатывают и охлаждают.

## ПОМИДОРЫ

Для консервирования лучше брать некрупные, целые томаты, плотные, неперезрелые. Их очищают от плодоножек, моют, бланшируют, укладывают в банки. На дно кладут пряную зелень — укроп, петрушку, сельдерей, лавровый лист, перец душистый, очищенные дольки чеснока, листья черной смородины, заливают помидоры горячим рассолом (не ниже 80 градусов) и ставят стерилизовать. Литровые банки стерилизуют 15 минут, трехлитровые — 25. Рассол готовят из расчета на 1 литр воды — 150 г уксуса и 30 г соли. Простерилизованные банки закатывают и охлаждают.

## ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный сок готовят из свежих, спелых, здоровых плодов. Их режут на дольки, доводят в кастрюле до кипения, провари-

вают минут 10, затем протирают через сито. Полученный сок нагревают до кипения и кипятят еще 10 минут. После этого его разливают по бутылкам или банкам и стерилизуют 30 минут. Простерилизованный сок герметически укупоривают, затем охлаждают.

## СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Мясистый сладкий перец вымыть, вычистить, освобождая от плодоножек, перепонки и семян, положить в дуршлаг и опустить на минуту в горячую воду — пробланшировать. Затем перец положить в подготовленные литровые банки, в каждую добавить одну треть чайной ложки лимонной кислоты, пару гвоздичин, 4-5 горошин душистого перца, стебли сельдерея. Банки залить кипящим рассолом — одна столовая ложка соли на литр воды. Закрывать крышками и стерилизовать 10 минут. После стерилизации банки укупорить, остудить.

## ОГУРЦЫ

Молодые, плотные, крепкие огурцы замочить на 5 часов в холодной воде. Затем тщательно вымыть, положить в подготовленные банки с пряностями: 2-3 штуки гвоздики, 5-6 горошин душистого перца, 5 — черного, 2 лаврового листа, 2-3 зубчика очищенного чеснока, пара листьев черной смородины.

В каждую банку добавить по столовой ложке уксуса, огурцы залить кипящим рассолом — одна столовая ложка соли на литр воды, закрыть крышками и стерилизовать 10 минут. Затем банки закатать и остудить.

## ПАТИССОНЫ

Молодые патиссоны, диаметром 3-5 см, тщательно вымыть, освободить от плодоножек, уложить в подготовленные банки с пряностями (их берут столько же и в таком же сочетании, как и для огурцов). В каждую банку наливают одну столовую ложку 9%-ного уксуса, заливают патиссоны кипящим рассолом — одна столовая ложка соли на литр воды. Потом банки стерилизуют, закатывают, охлаждают. Стерилизовать патиссоны нужно не более 7 минут, иначе они будут дряблыми.

## ЩАВЕЛЬ

Консервировать щавель можно как цельными листьями, так и в протертом виде — щавель-пюре. Свежие листья щавеля тщательно переберите, отбросьте случайно попавшие веточки, траву, листочки других растений. Вымытый щавель бланшируют, опуская в кипящую воду в дуршлаге. После бланширования щавель в листьях плотно уложите в подготовленные банки, залейте горячей водой или той, в которой он бланшировался, накройте чистыми крышками и стерилизуйте: пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 30. После этого банки нужно герметически укупорить.

Для получения пюре бланшированные листья щавеля протрите через сито. Пюре прогрейте в эмалированной кастрюле и в горячем виде разлейте в банки. Стерилизуйте так же, как и щавель в листьях.

## МОРКОВЬ

Консервированная морковь — прекрасное диетическое блюдо. Используют ее и как гарнир к мясным блюдам, закускам из птицы. Морковь тщательно моют, чистят, режут кубиками, тушат 5 минут в небольшом количестве подсоленной воды. Потом складывают в банки и заливают этим же отваром, либо просто кипящей водой. Литровые банки стерилизуют 40 минут, закатывают, остужают.

## ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Выбирают молодой, нежный горошек. Очищают его от стручков и кожицы, моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают соленой водой так, чтобы она только закрывала горох. Варят до полуготовности, затем раскладывают по банкам и заливают водой, в которой он варился (на 1 литр воды взять 30 г соли). Банки прикрывают крышками, стерилизуют 20 минут, герметически укупоривают, остужают.

## СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

А вот еще один оригинальный рецепт, как сохранить свежими овощи и фрукты до зимы и дальше.

Все очень просто. Выбирают крепкие, без малейшей порчи плоды. Это могут быть огурцы, помидоры, персики, яблоки, абрикосы, смородина и прочее. Их надо вымыть и дать обсохнуть. Потом аккуратно положить в чистую банку, но не до самого верха. Теперь

понадобится свечка (достаточно даже маленькой, "юбилейной"). Ее устанавливают в банке с плодами и зажигают.

Теперь самое сложное — закрыть банку (закупорить при помощи закаточной машинки). Но так, чтобы свечка не потухла. Пройдет некоторое время, и она погаснет сама. В банке образуется та среда, которая позволит овощам и фруктам долго оставаться свежими, "молодыми".

\*\*\*

Квашение  
Соление  
Мочение



Квашение, соление, мочение (это своего рода кваше-  
ние) — простейшие виды домашних заготовок.

Таким образом можно консервировать капусту, огур-  
цы, помидоры, яблоки, ягоды и многое другое.

## КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Для квашения лучше всего использовать белокочанную ка-  
пусту поздних сортов. Кочаны лучше выбирать крупные, не менее  
800 г — их легче шинковать, да и отходов будет меньше.

Перед квашением капусту надо освободить от порченных  
верхних листьев, промыть, затем нашинковать или порубить. Мор-  
ковь и яблоки нарезать кружками или стружкой. Подготовленные  
капусту, морковь и яблоки можно перемешать, лучше с клюквой  
или брусникой, пересыпать солью и положить в хорошо промытую  
и ошпаренную кадку, все плотно утрамбовать. На капусту поло-  
жить деревянный кружок, сверху — груз (камень, например), кад-  
ку нужно обернуть салфеткой или холщовой тряпкой.

В начальной стадии квашения капусты происходит выделе-  
ние сока, образование пены, газовыделение. В этот период капусту  
необходимо протыкать чистой палкой для равномерного удаления  
газов, иначе появится горчинка. Пену нужно снимать. Брожение  
длится 3-4 суток. Самая благоприятная температура для этой ста-  
дии квашения — плюс 20 градусов. После этого кадушку выносят  
в сухое прохладное помещение.

Через 2-3 недели капуста готова.

Капусту можно квасить целыми кочешками, если они мелкие и плотные, перекладывая шинкованной или рубленой капустой (в соотношении 1:1).

Целые кочны заливать раствором поваренной соли (на 1 л воды 2 столовые ложки соли). Вместо воды можно использовать свекольный сок. Шинкованную или рубленую капусту равномерно смешивают с солью, приправами.

На 10 кг капусты берут 1 кг яблок антоновки, 750 г моркови, 200-250 г соли, клюква, брусника — по вкусу.

Если нет кадки, точно так же квасят капусту в стеклянной таре, в эмалированной кастрюле.

## СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ

Перед засолкой огурцы сортируют по размеру и зрелости, сутки выдерживают в холодной воде. Потом тщательно промывают и складывают в глубокую эмалированную посуду с заранее приготовленным крепким рассолом. В нем огурцы держат неделю, пока они не изменят цвет — побуреют. Тогда их раскладывают по банкам, добавляя промытый укроп, чеснок, хрен, лист черной смородины.

Банки заливают свежим прокипяченным и охлажденным рассолом, приготовленным из расчета 50-70 г соли на 1 л воды и закатывают крышками.

## СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Помидоры тщательно сортируют, моют, укладывают вместе с пряностями и заливают 6-7%-ным раствором соли. Крепость рассола зависит от степени зрелости плодов. Зеленые, молочные, бурые



и розовые плоды заливают 6%-ным соевым раствором (60 г соли на 1 л воды), красные и крупные бурые — 7%-ным (70 г соли на 1 л воды). Красные помидоры после заливки рассолом выдерживают при температуре 18-20 градусов не более суток, затем переносят в холодное место.

В качестве пряностей используют укроп, черный душистый перец, чеснок, корень и лист хрена, листья петрушки и сельдерея, эстрагон, лавровый лист.

## ПЕРЕЦ СОЛЕНЫЙ

Отобрать зрелые, здоровые, плотные, негорькие на вкус перцы, освободить их от плодоножек и семян, каждый стручок посыпать солью. Перцы вложить один в другой, поместить в эмалированную посуду, накрыть чистой холщовой тряпочкой, тарелкой или деревянным кружком, сверху положить груз. Через 12-15 часов, когда выделится сок, перцы сложить в чистую стеклянную банку, залить соком, образовавшимся при их выдерживании в соли, и рассолом (50 г соли на 1 л воды), поверх перцев положить чистую холщовую салфетку, деревянный кружок и груз, банку поставить в прохладное место. Перед употреблением перцы тщательно промыть в холодной воде.

## СОЛЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Подготовить к засолке плоды: тщательно вымыть их в проточной воде, срезать хвостики.

Взять большую кастрюлю или эмалированный бак. Налить воды. Растворить в ней столько соли, чтобы чисто вымытое яйцо не тонуло, а плавало. И в таком крепком, насыщенном растворе варить

баклажаны, прикрыв посуду крышкой. Варить до тех пор, пока они не станут мягкими, то есть когда можно будет легко проколоть баклажаны вилкой. Тогда их надо вынуть шумовкой из рассола и выложить на стол, а рассол вылить.

Когда плоды остынут, аккуратно разрезать их вдоль, но не до конца. Дать стечь рассолу и положить их на ночь под пресс.

На следующий день баклажаны раскрывают, как раковины, посыпают внутри черным молотым перцем, толченым чесноком, натертой на крупной терке морковью, мелко нарубленной зеленью петрушки, снова закрывают и плотно укладывают в подготовленную посуду — стеклянную или эмалированную. Затем готовят новый рассол. В холодную воду по вкусу кладут соль, черный перец горошком, лавровый лист. Дают рассолу немного прокипеть, потом остужают и заливают им баклажаны.

Сверху баклажаны прикрывают чистой холщовой тряпочкой, кладут деревянный кружок, а на него — груз.

Засоленные таким образом баклажаны простоят в прохладном месте всю зиму. Употреблять можно как самостоятельное блюдо и как дополнительный гарнир к отварному и жареному мясу, рыбе.

## КВАШЕНАЯ СВЕКЛА

Отобрать здоровые, зрелые корнеплоды, вымыть их, очистить, положить в приготовленную посуду, залить 30 %-ным раствором соли (полторы столовые ложки соли на 1 литр воды). Накрывать холщовой салфеткой или плотной тканью, сверху положить деревянный кружок и груз. Свеклу можно заквашивать при комнатной температуре в течение двух недель, периодически снимая образующуюся пену. Затем свеклу вынести в прохладное место и там хранить. При-

готовленная таким способом свекла используется для заправки борщей, годится в винегреты и салаты.

## ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ КВАШЕНОЙ СВЕКЛЫ

Плоды свеклы надо замочить на несколько часов в тепловатой воде, затем почистить щеткой, сполоснуть, очистить, нарезать тонкими кружочками и полосками. Уложить свеклу в банки и залить теплой кипяченой водой. Банки лучше поставить в теплое место, вблизи кухонной плиты, печи, а чтобы закисание ускорилось, внутрь надо положить несколько корочек ржаного хлеба. Примерно через неделю снять с поверхности плесень и разлить свекольный квас в чистые бутылки, а затем укупорить их. В банках же надо оставить столько жидкости, чтобы она покрыла всю свеклу. И квас, и свеклу надо хранить в прохладном месте. Получаемый при квашении свекольный квас можно использовать и как напиток, и как натуральную кислоту для приготовления различных блюд, соусов, приправ.

## ОВОЩИ ДЛЯ ЗАПРАВКИ ПЕРВЫХ БЛЮД

Вам понадобится 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 300 г сладкого перца, 300 г укропа, 300 г петрушки, 300 г сельдерея, 1 кг крупной соли.

Овощи и зелень хорошо промыть, обсушить, мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке, все перемешать, добавить соль.

Разложить в чистые банки, плотно утрамбовать овощи ложкой, закрыть крышками или просто накрыть пергаментом и завязать. Хранить банки лучше в холодильнике. При заправке супов, борщей и других блюд соль не добавлять.

## ДРУГОЙ РЕЦЕПТ СУПОВОЙ ЗАПРАВКИ

На пол-литровую банку берут 100 г пряной зелени — петрушки, укропа, сельдерея, по 30 г моркови и корней петрушки, сельдерея, 200 г помидоров, 10 г лимонной кислоты, соль. Подготовленную зелень и овощи мелко режут, плотно укладывают в банки, чередуя слоями, и заливают горячим рассолом (80 г соли на 1 л воды). Банки прикрывают крышками, стерилизуют 25 минут и герметически закрывают.

## ПРИПРАВА К БОРЩУ

Нужно взять поровну помидоров и красного сладкого перца, пропустить их через мясорубку и посолить по вкусу. Затем массу довести до кипения и поварить пару минут, не больше. Снять с огня. Тут же разложить в подготовленные небольшие банки, закрыть обычными полиэтиленовыми крышками. Стерилизации не требуется, приправа прекрасно сохраняется всю зиму в холодном месте.

## АДЖИКА

Аджика — незаменимая в хозяйстве приправа. Ее основой служат зрелые помидоры. На 1 кг помидоров берут 1 кг болгарского перца, 500 г чеснока, 2-3 стручка красного горького перца. Все овощи пропускают через мясорубку, смешивают со 150 г соли и раскладывают по банкам, лучше всего с притертыми крышками. Удобнее всего использовать импортные банки или баночки из-под детского питания.

## ПРИПРАВА ИЗ БАКЛАЖАН

Баклажаны сложите в большую посуду, лучше всего эмалированную и поставьте без воды в нежаркую духовку на 2-3 часа. Когда баклажаны станут мягкими, протрите их через сито или дуршлаг, снова сложите в кастрюлю, добавьте мелко нарезанный укроп, соль по вкусу и тушите на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорали. Затем остудите, переложите в подготовленные банки, залейте сверху подсолнечным маслом, герметически закупорьте и храните в холодном месте.

## КАПУСТА ПО-ДУНГАНСКИ

Для засолки капусты понадобится большая емкость — лучше всего эмалированный бак, ведро.

Подготовить и перебрать кочны — снять верхние, пожухлые листья. Средние кочны разрезать пополам, крупные — на четыре части. Сложить в бак, залить рассолом из расчета 2 стакана соли на ведро воды. Капуста уксисает за 6-7 дней.

Потом надо приготовить такую приправу: пропустить через мясорубку две головки чеснока, несколько штук острого красного перца, натереть на мелкой терке морковь, все это смешать. Вынуть капусту из рассола, обильно натереть со всех сторон приправой.

Затем рассол слить в кастрюлю, прокипятить с лавровым листом, укропом, петрушкой. Попробовать — если мало соли, добавить по вкусу. Когда рассол остынет, снова залить им капусту с приправой, положить небольшой груз, чтобы она вся покрылась соком.

Через два дня капуста по-дунгански готова. Но предупреждаю: блюдо острое, пряное. Его следует употреблять в качестве дополнительного гарнира к мясным блюдам.

## СОЛЕННЫЙ ЩАВЕЛЬ

Тщательно перебрать щавель. Засохшие, поврежденные, с пятнами листья отбросить в сторону. Вымытые листья отварить в воде, еще теплыми протереть через сито, посолить, разложить по банкам. Укупорить банки можно простыми полиэтиленовыми крышками. Хранить щавель лучше в холодильнике. На 1 кг щавеля берут 250 г крупной соли.

## МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

Прежде всего нужно отобрать для этой цели огурцы — зеленые, ровные, примерно одинаковые по размеру, желательно небольшие. И, конечно же, грунтовые, с пупырышками. Тщательно их обмыть, сложить в тару, лучше всего в эмалированную или стеклянную. Переложить укропом, листьями хрена и черной смородины, можно добавить вишневый лист и дубовый. Залить рассолом. Одно из преимуществ малосольных огурцов состоит в том, что они готовятся очень быстро. Кстати, чтобы еще ускорить процесс соления, нужно обрезать кончики огурцов, а после укладки в тару залить их горячим рассолом. При таком способе засолки вы уже через несколько часов получите вкусные малосольные огурчики.

Количество соли, необходимое для засолки, зависит от того, каких размеров огурцы: для мелких на 10 литров воды следует брать 400 граммов соли, для крупных — 600.

## ЗЕЛЕННЫЕ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ

Делается это очень просто. Лучше подобрать мелкие помидоры, вымыть, удалить плодоножку, положить в большую кастрюлю или эмалированный бачок. На дно, сверху и между помидорами засыпать пряности: укроп, мелко нарезанный хрен, зелень, петрушку, коренья и листья сельдерея, вишневые листья, чеснок. Соотношение должно быть такое: на 5 кг помидоров — 100 г пряностей.

Отдельно сварить рассол: на 5 кг помидоров — 3 л воды и 150 г соли. Залить помидоры и оставить при комнатной температуре на 14-15 дней, чтобы все перебродило, затем надо вынести помидоры на холод.

## СОЛЕНЬЕ ТРЕХЦВЕТНОЕ

Это оригинальное и очень красивое блюдо. Готовят его из цветной капусты, зеленого и красного сладкого перца в равных количествах. Капусту разделяют на соцветия, а перцы очищают от семян и режут тонкими полосками. На дно банки или кастрюли кладут сначала красный, затем зеленый перец, потом цветную капусту и так чередуют, пока банка не наполнится доверху. Для аромата можно положить между полосками зеленого перца зелень петрушки. Овощи нужно придавить и залить остывшим рассолом: 0,5 л воды, 0,5 л винного или яблочного уксуса и 80 г соли.

Хранить соленье трехцветное в прохладном помещении.

## СОЛЕННЫЙ ЧЕСНОК

Нужно отобрать развитые, свежие, крепкие головки чеснока. Очистить их от шелухи, опустить на полчаса в кипяченую воду, а затем промыть предварительно сваренным, процеженным и остывшим рассолом: на 1 кг чеснока взять 600 г воды, 40 г соли и столовую ложку уксуса.

Чтобы придать специфический вкус и запах, на дно банки и сверху надо положить укропные "метелки" — стебли и соцветия.

Оставить чеснок при комнатной температуре, чтобы перебродил, на 10-12 дней. По мере надобности доливать банки доверху рассолом, приготовленным в такой пропорции: на 0,5 л воды — по 10 г соли и уксуса.

Хранить соленый чеснок лучше всего в прохладном месте.

## СОЛЕННЫЕ ГРИБЫ

Для засолки хороши пластинчатые грибы: рыжики, грузди, чернушки, опята, волнушки, белянки, валуи, зеленушки, рядовки, лисички, сыроежки.

Тщательно и осторожно, чтобы не поломать хрупкие пластинки, вымойте грибы, ножки срежьте на расстоянии 2-3 см от шляпки. Рассортируйте по размерам: мелкие, средние и крупные. Если грибов мало, можно солить все вместе. Опята, лисички, зеленушки и рыжики не надо вымачивать. Грузди, белянки, валуи и чернушки обязательно вымачивают в течение трех суток в холодной воде, каждые 3-4 часа меняя воду. Сыроежки — целые, неполоманные — перед засолом осторожно опускают на 8-10 минут в кипящую



воду. Волнушки можно не вымачивать, а прокипятить в течение 10 минут. Вымоченные валуи ошпарьте крутым кипятком. Чернушки, белянки несколько минут кипятите. Если шляпка не ломается, а эластично гнется — грибы готовы к засолке.

Солят грибы двумя способами: горячим и холодным.

#### **Холодный способ**

Уложите грибы в подготовленную посуду (кадку, эмалированное ведро, стеклянную или глиняную банку) шляпками вниз, слоями толщиной 5-8 см, пересыпая каждый слой солью из расчета 3 процента к весу грибов (то есть 30 г соли на 1 кг). На дно банки насыпьте тонкий слой соли, положите лавровый лист, горький и душистый перец, укроп, свежие листья черной смородины, дольки чеснока.

Заполненную посуду закройте марлей, положите деревянный круг, а на него — груз. Через несколько дней, когда грибы осядут и выступит рассол, часть его слейте и добавьте новые грибы. Повторите это несколько раз, пока грибы не перестанут оседать. Если мало рассола — увеличьте гнет. Храните грибы в холодном погребе.

Рыжики можно употреблять в пищу через 5-6 дней, грузди — через 30-35 дней, волнушки — не ранее 40 дней, а валуи — через 50 дней.

#### **Горячий способ**

Промытые грибы отварите в течение 5-10 минут в слегка подсоленной кипящей воде. Откиньте на дуршлаг, промойте проточной холодной водой, переложите в кастрюлю, залейте водой, чтобы покрывала грибы на 2-3 см, добавьте специи и варите в рассоле: грузди, опята, сыроежки — 30 минут; чернушки, белянки, волнушки — 15 минут; валуи, лисички — 25-30 минут. Затем переложите в банки и закупорьте.

На 1 кг свежих грибов: 2 лавровых листа, 30 г укропа, 15 г измельченного чеснока, 10 листьев черной смородины, 1,5 столовой ложки соли.

\*\*\*

Приготовление моченых фруктов и ягод — один из простейших видов домашнего консервирования. Это своего рода квашение. Самое популярное и издавна любимое блюдо в народе — моченые яблоки.

## МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Отберите плоды только тех сортов, которые пригодны для мочения — Антоновку, Анис, Осеннее полосатое. Аккуратно переберите их, удалив загнившие, испорченные. Яблоки необходимо тщательно вымыть.

Дно деревянной кадки устелите листьями черной смородины или вишни, предварительно ошпарив. На листья уложите один ряд яблок плодоножками кверху, а затем насыпьте яблоки без укладки до половины емкости. Опять положите слой листьев и на них — ряд яблок плодоножками кверху. Далее засыпайте яблоки без укладки, а сверху прикройте их листьями.

Итак, укладка закончена. Теперь можно готовить раствор. На 10 литров воды берут соли — 100 г, меда — 500 г, и если есть возможность, добавляют 200 г ржаной муки. После этого кадку заливают полученным раствором, яблоки накрывают деревянным кружком, а сверху кладут груз. Кадку нужно периодически доливать раствором или холодной водой так, чтобы уровень жидкости во время замачивания и хранения был на 4-5 см выше кружка. Первые семь-девять дней кадку держат при комнатной

температуре, а когда брожение закончится, яблоки можно поставить в прохладное место. Через 20-30 дней они готовы к употреблению.

Точно таким же способом можно замачивать сливы, груши.

## МОЧЕНАЯ БРУСНИКА

Брусника — удивительная ягода. Благодаря содержащейся в ней бензойной кислоте, она обладает антисептическими свойствами. Брусника прекрасно хранится. Если ее просто залить холодной чистой водой, она до весны сохранит свою свежесть, свой вкус, полезные вещества.

Особый аромат приобретает брусника, если ее замочить в собственном соку. Для этого ягоды перебирают, тщательно моют, засыпают в подготовленные банки и заливают брусничным соком, отжатым из ягод и процеженным. Сверху в банки кладут гнет. Если ягоды осядут, добавляют еще и плотно закрывают крышками.

В таком виде бруснику не обязательно ставить в холодильник — достаточно вынести ягоды в прохладное место.

## МОЧЕНАЯ КЛЮКВА

Клюква так же, как брусника, может долго храниться в холодной воде. И при этом она не теряет вкуса и витаминов.

Ягоды перебирают, моют и засыпают в банки. Заливают холодной чистой водой.

Главное, ради чего запасают клюкву на зиму — она незаменима при простудных, вирусных заболеваниях.

Приготовленный из моченой клюквы морс не только эффективное жаропонижающее средство, но и источник витаминов.

\*\*\*

Заморажи.  
ванце



Лучше всего сохраняются натуральные качества овощей, фруктов, ягод, зелени при быстром замораживании. Для замораживания продуктов в домашних условиях вполне пригодны морозилки бытовых холодильников. При температуре минус 18 градусов овощи и фрукты могут храниться практически год, сохраняя не только запах, цвет, вкусовые качества и пищевую ценность, но и значительную часть витаминов. Очень удобны для хранения замороженных продуктов отдельные морозильные камеры, в которые можно поместить сравнительно большое количество разнообразных продуктов.

Замораживание — самый прогрессивный способ консервирования. Единственное условие — при длительном хранении продуктов необходимо постоянно поддерживать низкую температуру.

## ЗАМОРОЖЕННЫЕ ГРИБЫ

Замораживают, как и сушат, любые съедобные грибы. Предварительно их надо тщательно очистить, промыть и нарезать. Положите грибы в глубокую сковороду. Ни соли, ни масла не добавляйте. Поставьте сковородку на огонь, при кипении они будут увариваться. Доведите грибы до полуготовности, охладите. Затем положите в хорошо промытую, высушенную упаковку из-под молока, или в эмалированную кастрюлю, или просто в полиэтиленовый пакет. Как следует утрамбуйте грибы. Плотнo закройте, уложите в морозильную камеру.

Перед употреблением кладите грибы прямо на сковороду, не размораживая. Добавьте масло, соль, лук и держите под крышкой не менее 20 минут.

Этот способ консервирования грибов абсолютно безопасен. При хранении полуфабриката грибов в замороженном состоянии при температуре минус 15-20 градусов не создается благоприятных условий для развития микробов и выделения ими токсинов. Безопасность гарантирует и повторная тепловая обработка грибов.

## ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ

Замораживать можно любые ягоды — малину, клубнику, сливу, черную смородину. Хорошенько промойте их, дайте стечь воде, положите в полиэтиленовые пакеты, плотно завяжите и храните при температуре минус 15-18 градусов.

Чтобы сохранить все свойства свежих ягод, размораживайте их постепенно в обычном холодильнике в течение нескольких часов.

## ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ

Готовят овощи к замораживанию так же, как и при других видах консервирования.

Их тщательно моют, чистят, бланшируют — подвергают тепловой обработке, режут и укладывают в полиэтиленовые пакеты или картонные коробки.

Какие овощи лучше замораживать? Те, которых зимой нет в продаже. Свежие огурцы, например. Их моют, обсушивают, нарезают кружочками и укладывают в картонные коробки. Замороженные огурцы годятся для салатов, закусок, крошек.

Корнеплоды — морковь, петрушка, сельдерей — замораживают мелко нарезанными.

Отлично сохраняется в морозилке цветная капуста. Перед замораживанием ее делят на кочешки, бланшируют — опускают в горячую подсоленную воду на 3 минуты.

Затем охлаждают. При употреблении цветную капусту не размораживают — сразу опускают в горячую воду или кладут на разогретую сковороду.

Как приятно зимой подать к столу свежую ароматную зелень — укроп, петрушку, сельдерей, кинзу! Замороженные, они отлично сохраняют пряный вкус, запах и цвет. Тщательно вымытую, связанную в небольшие пучки, зелень бланшируют минуту, дают стечь воде, охлаждают, раскладывают на тарелке и ставят в морозилку. Затем замороженные пучки укладывают в полиэтиленовые мешки или коробки.

Замороженную зелень используют для приправы первых и вторых блюд.

Точно так же, в пучках, замораживают и щавель.

\* \* \*

Полезные  
советы





Многие хозяйки с недоверием относятся к домашним консервированным овощам и фруктам — работа, дескать, трудоемкая, да и в натуральном, свежем виде продукты намного богаче витаминами, полезными веществами. На это можно возразить: пусть у консервов и не стопроцентная сохранность витаминов, зато круглый год есть возможность питаться вкусными овощами и фруктами. Главное, помнить — консервируя дома продукты, вы должны стремиться точно следовать рецептам, тогда в продуктах больше сохранится полезных веществ.

\* \* \*

Важнейшим условием получения хороших, качественных, стойких в хранении домашних консервов является тщательное соблюдение правил санитарии. Поэтому необходимо тщательно мыть, чистить овощи и фрукты, вырезать темные пятна, поврежденные места. При обработке овощей и фруктов следует удалить плодоножки, семенные камеры, семена, косточки и другие малосъедобные части.

\* \* \*

Вся используемая при консервировании в домашних условиях посуда должна быть безупречно чистой. Банки, предназначенные для длительного хранения заготовленных продуктов, должны пройти предварительную обработку.

\*\*\*

Банки и крышки промывают теплым раствором пищевой соды — на 1 л воды берется 1 чайная ложка соды. Затем ошпаривают кипятком и просушивают, жестяные крышки рекомендуется прокипятить.

\*\*\*

Для консервирования используют стеклянные банки со стеклянной крышкой, резиновым кольцом-прокладкой и хомутиком. Но более удобны стеклянные банки с жестяными крышками и резиновыми кольцами-вкладышами. Однако эти крышки, в отличие от стеклянных, можно использовать только один раз. Для закатки таких банок необходима ручная закаточная машинка.

\*\*\*

Некоторые заготовки из мелких плодов и ягод, а также натуральные соки можно хранить в молочных и обычных узкогорлых бутылках.

\*\*\*

Особо удобной для домашнего консервирования посудой являются стеклянные банки с герметически завинчивающимися металлическими крышками. Это посуда многократного использования.

\*\*\*

Для бланширования плодов и овощей применяются вместительные алюминиевые и эмалированные кастрюли. Для стерилизации — большие кастрюли или тазы, в которые одновременно можно поместить 4-5 литровых банок. Кроме того, каждому, кто занимается домашним консервированием, необходимо иметь удобные ножи, шумовку, дуршлаг, решето или металлическое сито, ложки из нержавеющей стали; для отмеривания и взвешивания продуктов — весы, мензурки.

\*\*\*

При использовании стеклянных банок со стеклянными крышками консервирование осуществляется следующим образом: подготовленные банки заполняют плодами, ягодами, овощами, заливают сиропом, маринадом или водой, закрывают крышками с резиновыми прокладками, надевают на них зажимы и помещают в кастрюлю с водой для стерилизации. Чтобы банки во время стерилизации не лопнули, на дно кастрюли кладут холщовую салфетку или деревянный решетчатый кружок. Вода в кастрюле должна до плечиков покрывать банки. Отсчет времени стерилизации ведется с момента закипания воды в кастрюле.

\*\*\*

Для ускорения процесса консервирования банки целесообразно заполнять горячими продуктами и горячей заливкой, а затем погружать в кастрюлю с подогретой водой. Разница в температурах

содержимого банок и воды в кастрюле не должна быть слишком большой, иначе банки при погружении в воду могут лопнуть. При заполнении горячими продуктами или горячей заливкой банки необходимо обернуть влажной салфеткой, чтобы они не лопнули.

\* \* \*

Для консервирования овощей и фруктов в стеклянных банках с жестяными крышками требуется специальная закаточная машинка. Подготовленные таким образом, как сказано выше, банки заполняют продуктами, наливают рассол или маринад, или сок, банки прикрывают стерильными крышками, погружают в кастрюлю с водой и стерилизуют в течение времени, необходимого для данного продукта. После этого банки по одной осторожно вынимают из кастрюли, ставят на стол и тотчас закатывают с помощью машинки. Закатанные банки опрокидывают вверх дном и оставляют в таком положении на два дня, при этом дополнительно стерилизуется крышка и проверяется герметичность. Если герметичность недостаточная, банки осторожно вскрывают, вновь стерилизуют и закатывают повторно.

\* \* \*

### Как лучше сохранить консервированные продукты?

Приготовленные в домашних условиях консервы рекомендуется хранить в сухом, темном, холодном, хорошо проветриваемом помещении. Солнечные лучи отрицательно действуют на консервированные продукты.

\*\*\*

Необходимо следить за тем, чтобы помещение, в котором хранятся консервы, не было сырым, иначе металлические крышки могут поржаветь.

\*\*\*

Температура 30-40 градусов нежелательна для хранения консервов. Правда, при этой температуре микробы развиваться не будут, однако при более высокой температуре ускоряются различные химические процессы, протекающие в самом продукте. Плоды и овощи могут размягчиться, вкус их ухудшается.

\*\*\*

Низкая температура - до 0 градусов - вполне благоприятна для хранения всех видов консервов. В прохладном помещении можно не опасаться снижения качества продуктов.

\*\*\*

Нельзя хранить консервы в открытых металлических банках. Их следует переложить в стеклянную или эмалированную посуду.

\*\*\*

Если на банках с консервами из маринованных помидоров, томата-пасты вздулись крышки, нужно выложить содержимое в кастрюлю, хорошо проварить, добавить соль - 10% к массе продукта, переложить в чистые банки и снова их закупорить.

\* \* \*

Соки портятся при неплотной закупорке. Если заметите в бутылках пузыри, нужно вылить сок в кастрюлю, довести до кипения, вновь разлить в горячие чистые бутылки и герметически закупорить их. Если сок приобрел запах спирта или уксуса — он испорчен.

Если верхний слой плодовых и ягодных компотов потемнел, банки нужно вскрыть, потемневшие плоды выбросить, остальные уложить на место, банки простерилизовать и снова закупорить.

\* \* \*

Если поверх засоленных в открытой посуде овощей положить нарезанный стружкой хрен — овощи не будут плесневеть, а вкус их улучшится.

\* \* \*

Сушеные фрукты, ягоды, овощи могут отсыреть, покрыться плесенью, в них могут завестись жучки. Нужно рассыпать продукты тонким слоем на противне и подсушить в духовке (25-30 минут при температуре 55-60 градусов). Можно так же подержать продукты неделю на морозе. Хранить их в плотно закрытых банках или полиэтиленовых мешочках в сухом месте.

\*\*\*

Необходимо строго контролировать качество консервов при хранении. Особенно в первые 10-15 дней. Все консервы с признаками порчи немедленно следует вскрыть.

\*\*\*

Самая распространенная беда при домашнем консервировании — вздутие или срыв крышек в банках с овощными маринадами, консервированными солеными огурцами. В этих случаях нужно продукты отделить от маринада, промыть их, уложить в другие чистые банки, залить новым, более крепким маринадом.

\*\*\*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Ни грамма сахара!</i>	3	Соленые помидоры	23
СУШКА	5	Перец соленый	24
Грибы	5	Соленые баклажаны	24
Зелень	6	Квашеная свекла	25
Малина	6	Еще один рецепт квашеной свеклы	26
Яблоки	7	Овощи для заправки первых блюд	26
Черника	8	Другой рецепт суповой заправки	27
Рябина	8	Приправа к борщу	27
Шиповник	8	Аджика	27
Травяной чай	9	Приправа из баклажан	28
Чурчхела	10	Капуста по-дунгански	28
Овощи	11	Соленый щавель	29
СТЕРИЛИЗАЦИЯ	13	Малосольные огурцы	29
Земляника натуральная	13	Зеленые томаты соленые	30
Черная смородина натуральная	13	Соленые трехцветные	30
Крыжовник натуральный	14	Соленый чеснок	31
Вишни натуральные	14	Соленые грибы	31
Слива натуральные	15	Моченые яблоки	33
Яблоки натуральные	16	Моченая брусника	34
Помидоры	16	Моченая клюква	34
Томатный сок	16	ЗАМОРАЖИВАНИЕ	36
Сладкий перец	17	Замороженные грибы	36
Огурцы	17	Замороженные ягоды	37
Патиссоны	18	Замороженные овощи	37
Щавель	18	ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	40
Морковь	19		
Зеленый горошек	19		
Свежие овощи и фрукты	19		
КВАШЕНИЕ, СОЛЕНИЕ, МОЧЕНИЕ	22		
Квашеная капуста	22		
Соленые огурцы	23		



ББК 36.91

Художник Л.А.Морозова

Камчатова Т.В.

Заготовки без сахара. — СПб.: Строитель, 1992.

— 48 с.

ISBN 5-87269-003-7

В брошюре собраны различные рецепты заготовок без сахара ягод, овощей, зелени, грибов. Издание предназначено как для молодых, так и для опытных хозяек.

ББК 36.91

Научно-популярное издание  
Камчатова Татьяна Викторовна  
**ЗАГОТОВКИ БЕЗ САХАРА**

Редактор М.Р.Сухушина

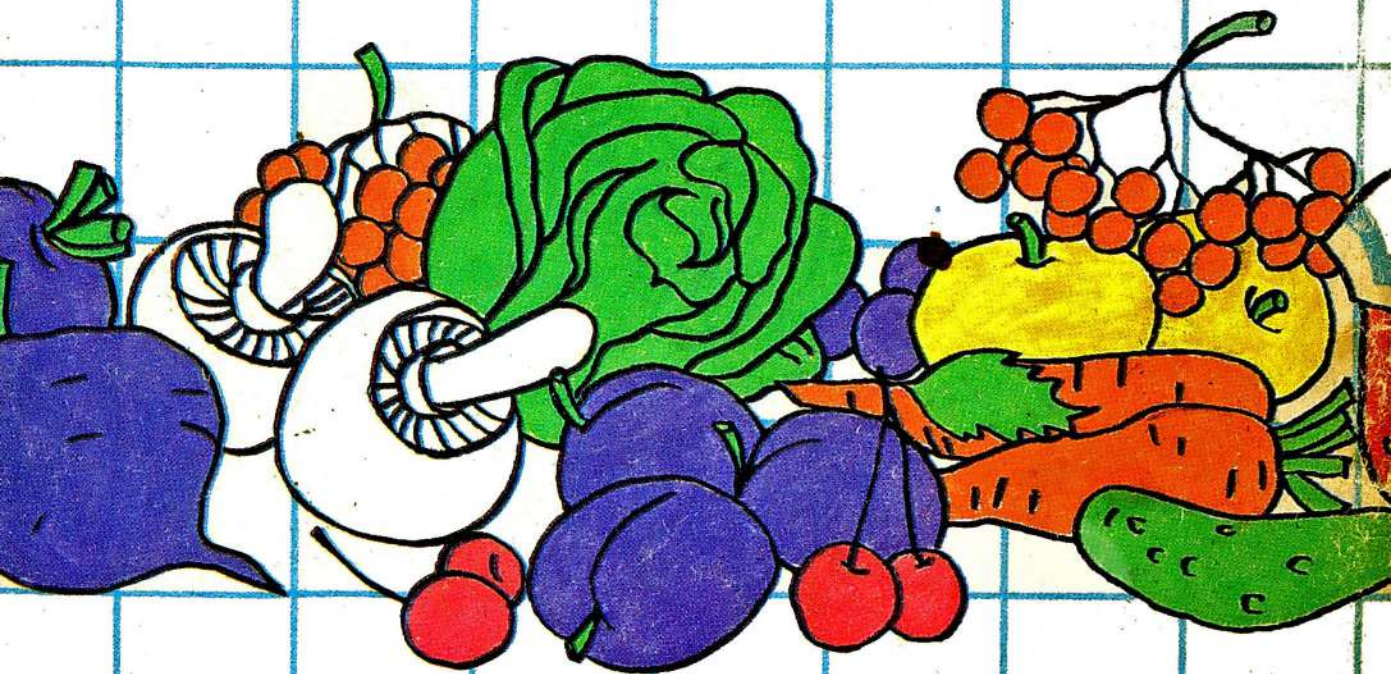
ISBN 5-87269-003-7 © Камчатова Т.В., 1992

© Морозова Л.А., оформление, 1992

---

Отпечатано в Парголовской типографии СППО-2 с готовых оригинал-макетов. Подписано в печать 18.05.92 Гарнитура Тип Таймс Формат 60 x 84 1/16 Бумага офсетная Объем 3 печатных листа Заказ № 375 – 50000

---



электронная версия  
**SHAMAN57**  
2014