



# Заготовки

*из овощей и грибов*

Как выбрать, что приготовить

Сборник рецептов

**Заготовки из овощей и грибов.  
Как выбрать, что приготовить**

«ЭКСМО»

2012

## **Сборник рецептов**

Заготовки из овощей и грибов. Как выбрать, что приготовить /  
Сборник рецептов — «Эксмо», 2012

Недостаточно вырастить на грядках или в теплице хороший урожай овощей или набрать несколько полных корзин грибов, необходимо еще и сохранить излишки, и наша книга вам в этом поможет! В ней вы найдете не только интересные рецепты, но и полезные рекомендации по консервированию. И пусть на вашем столе зимой не переводятся хрустящие огурчики, маринованные помидоры, соленые грибочки, острые и сладкие перчики и другие домашние припасы!

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Капуста белокочанная                        | 5  |
| Квашение капусты                            | 6  |
| Квашение капусты кочанами                   | 7  |
| Квашение капусты по И.С. Зубенко            | 8  |
| Капуста шинкованная с вином по Е. Молоховец | 9  |
| Капуста белокочанная маринованная           | 10 |
| Капуста краснокочанная                      | 11 |
| Капуста краснокочанная квашеная             | 12 |
| Маринованная краснокочанная капуста         | 13 |
| Капуста кольраби                            | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 15 |

# **Заготовки из овощей и грибов. Как выбрать, что приготовить**

## **Капуста белокочанная**

Капуста содержит сахара, минеральные соли кальция, калия, железа, фосфора, серы и др., около 40 мг витамина С и другие витамины, среди которых витамины группы Р, способствующие поддержанию нормального давления крови, а также уменьшению проницаемости и ломкости капиллярных сосудов.

Для квашения используют свежую, зрелую, неповрежденную и неподмороженную белокочанную капусту среднеспелых или поздних сортов (Слава, Московская поздняя, Сабуровка и др.).

## Квашение капусты

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 10 кг капусты· 300–400 г моркови· 200–250 г соли.

Кочаны капусты очищают от загрязненных листьев, промывают, нарезают на две или четыре части, удаляют кочерыжки и тонко шинкуют или рубят.

Подготовленную капусту укладывают слоями в тщательно промытые, ошпаренные ведра или кастрюли, равномерно пересыпая каждый слой солью и нарезанной тонкими ломтиками морковь. Можно также добавить очищенные и разрезанные на половинки или четвертинки без семенных гнезд яблоки (800 г), бруснику и клюкву (по 100–200 г), тмин (5 г), лавровый лист (2–3 г), анис, душистый перец, соответственно уменьшая вес взятой капусты.

В процессе укладки капусту надо периодически утрамбовывать, чтобы она дала сок. Во избежание потери капустного сока посуду следует заполнять на 5–10 см ниже края.

Поверхность капусты накрывают промытыми капустными листьями, сверху – чистой тканью, на которую кладут деревянный (не фанерный) промытый и ошпаренный круг, а на него гнет (кирпич и известковый камень для гнета непригодны). Вес гнета должен составлять примерно 10% от веса капусты.

Процесс брожения начинается через 2–3 дня; благоприятная температура для него 15–25°C. При такой температуре заквашивание происходит в течение 10–15 дней. В начальный период брожения в капусте образуются газы, которые следует удалять. Для этого ежедневно в нескольких местах капусту протыкают деревянным колышком до дна посуды. Одновременно удаляют появляющуюся на поверхности пену, в которой развиваются бактерии, вызывающие порчу капусты.

После окончания процесса брожения капуста приобретает вкус без горечи, а рассол становится светлым. Готовую капусту хранят при температуре –3 – +5°C. Ее поверхность должна быть покрыта рассолом. Появляющуюся плесень следует удалять. При этом деревянный круг, гнет и ткань промывают вначале в теплой воде, а затем в кипятке. Чтобы избежать появления плесени, капусту рекомендуют закрывать в мешке из полиэтиленовой пленки.

## **Квашение капусты кочанами**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 10 кг капусты· 200–250 г соли.

Кочаны уложить рядами, сверху покрыть их зелеными капустными листьями, холстом или марлей, после чего залить капусту 4%-ным раствором поваренной соли (на 10 л воды 400 г соли) и накрыть кружком с гнетом. Рассол должен покрывать подгнетный круг. При заквашивании целых кочанов рекомендуется надрезать кочерыжки.

## **Квашение капусты по И.С. Зубенко**

При хранении квашеной капусты следует учитывать, что ее однократное замораживание не влияет на качество при условии размораживания перед употреблением.

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 8 кг капусты· 100 г чеснока· 100 г хрена· 50–100 г зелени петрушки· 300 г красной свеклы.

Рассол: на 4 л воды – 200 г крупной соли· 200 г сахара.

Из капусты вырезать кочерыжки, разрезать кочаны на куски по 200–300 г. Мелко нарезать очищенный чеснок и петрушку, натереть на терке хрен, свеклу нарезать крупными кубиками. Можно добавить 3–4 стручка красного перца. Плотнo сложить продукты в эмалированное ведро.

Вскипятить рассол, немного остудить и теплым залить капусту, сверху накрыть крышкой и положить груз. Оставить ведро на 48 ч при температуре 18°C, а затем перенести в прохладное место.

Через 5 дней квашеная капуста красивого малинового цвета готова.

## **Капуста шинкованная с вином по Е. Молоховец**

3 ведра шинкованной капусты сложить в кадку, посолить, хорошенько уколотить деревянной колотушкой. На эту порцию капусты взять бутылку белого столового вина (из сладких вин), облить им капусту, стараясь, чтобы попало ровно на всю (для этого лучше всего обливать из небольшой лейки), потом оставить капусту закисать обыкновенным порядком в погребе. Приготовленная таким образом капуста необыкновенно вкусна.

## **Капуста белокочанная маринованная**

Капусту нашинковать на полоски в 5–6 мм, 1 мин бланшировать в кипящей воде. Приготовить заливку из 1 л воды, 120 г сахара и 50 г соли. Смесь вскипятить и в конце варки добавить 200 мл 9%-ного уксуса.

В литровую банку последовательно заложить: 250 мл горячей заливки, по 4–5 горошин черного перца и бутонов гвоздики, 2–3 г корицы, а затем бланшированную капусту (можно в смеси с 2–3 г тмина) уложить до края банки так, чтобы заливка была выше уровня капусты. Прогреть банки при температуре 85°C: пол-литровые – 3–5 мин, литровые – 8–10 мин, после чего закатать и охладить.

## **Капуста краснокочанная**

По внешнему виду, химическому составу и питательной ценности краснокочанная капуста очень близка к белокочанной и отличается от нее лишь наличием антоциана, который придает красно-фиолетовый цвет ее листьям.

Этот вид капусты развивается сравнительно медленнее и образует кочаны меньших размеров, но более тугие, чем у белокочанной; на краснокочанную капусту реже нападают болезни и вредители.

## **Капуста краснокочанная квашеная**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 5 кг капусты· 100 г соли· 100 г сахара.

Кочаны нашинковать полосками, добавить соль и сахар, перемешать и через 30 мин, плотно утрамбовывая, уложить в банки. Нажимать до появления на поверхности сока. Сверху покрыть несколькими целыми капустными листьями, прижать тонким деревянным кружком и гнетом. При комнатной температуре капуста готова к употреблению через две недели.

## **Маринованная краснокочанная капуста**

Капусту шинковать полосками шириной до 5 мм, положить в стеклянные банки и залить вскипяченным и остуженным маринадом (100 мл 9%-ного уксуса, 100 мл воды, 5 г соли, 10 горошин черного душистого перца, гвоздика, лавровый лист, кусочек корицы, 15 г сахара на 1 кг нарезанной капусты). В маринад можно положить и веточки эстрагона (тархуна).

Через 10–15 дней капуста готова к употреблению.

## **Капуста кольраби**

Стеблеплод кольраби средних размеров удовлетворяет суточную потребность организма в витамине С. В нем содержатся также витамины А, В1, В2, РР, Е. Богат он и другими биологически активными веществами.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.