

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№7 / 2019

КОНСЕРВИРОВАНИЕ



12+

ISSN 2587-8816



Фото: Shaiith / Shutterstock

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Дорогие читатели!
Только с 1 июля по 31 августа
вы можете ДОСРОЧНО ПОДПИСАТЬСЯ
на все наши издания
на 1-е полугодие 2020 года
по ценам 2-го полугодия 2019 года!



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Подписной индекс **П2940**
 в каталоге «Почта России»
 Газета выходит 2 раза в месяц
 000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц	54,79 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	328,74 руб.*

Подписной индекс **П2960**
 в каталоге «Почта России»
 Журнал выходит 1 раз в месяц
 000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц (1 номер)	30,21 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	181,26 руб.*

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)

Подписной индекс **П2961**
 в каталоге «Почта России»
 Журнал выходит 2 раза в месяц
 000 «ИД «КАРДОС». 16+

Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц	49,42 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	296,52 руб.*

Подписной индекс **П5927**
 в каталоге «Почта России»
 Журнал выходит 1 раз в месяц
 000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц (1 номер)	32,63 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	195,78 руб.*

Реклама

4 ОТ РЕДАКЦИИ

5 5 правил домашней консервации

ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ

- 8 Соленые огурчики в банке
Огурцы в огурцах
- 9 Огуречные дольки с чесноком
Малосольные огурчики в пакете
- 10 Огурчики, маринованные с морковью
Огурцы в горчичных зернах
- 11 Помидоры бочковые
Помидорчики «Чили»
- 12 Помидоры, маринованные с яблоками
Помидоры с черной смородиной

КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ

- 14 Кабачки, соленные в банке
Цукини «Как грибы»
- 15 Икра кабачковая. Кабачки в томате
- 16 Баклажаны с перчиком
Икра баклажанная «Холодная»
- 17 Синенькие «По-корейски»
Закуска «Задонская»

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

- 20 Печеный перец с розмарином
Перец квашеный
- 21 Маринованный перец
Лечо в томате
- 22 Фаршированный сыром перчик
Перец без стерилизации
- 23 Перец чесночный
Перец, фаршированный капустой

КАПУСТА

- 26 Капуста «Охотничья»
Маринованная капуста «Прованс»
- 27 Квашеная капуста «Классическая»
Капустка «Кореянка»
- 28 Капуста, квашенная по-кавказски

ГРИБЫ

- 30 Маринованные маслята
- 31 Соленые лисички – горячий способ
Опята холодного посола
- 32 Солянка из капусты с грибами на зиму
- 33 Грибная икра с овощами
- 34 Сушеные грибы

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- 36 Салат из баклажанов с овощами
- 37 Овощной салат с рисом
- 38 Вяленые помидоры
- 39 Маринованная цветная капуста
со свеклой. Маринованная
стручковая фасоль
- 40 Помидоры в желе
- 41 Витаминная закуска. Маринованная
брокколи с морковью
- 42 4 способа стерилизации банок

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ

- 44 Заправка для щей
- 45 Заправка для борща
из свеклы с овощами
- 46 Пикантный кетчуп с чесноком
- 47 Аджика из баклажанов
Аджика без варки
- 48 Сливовый соус. Чесночная паста

ТУШЕНКА И ПАШТЕТЫ

- 50 Скумбрия с овощами
- 51 Тушенка из курицы
- 52 Паштет из печени

СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ

- 54 Варенье из крыжовника
- 55 Цукаты из апельсиновых корок
Варенье из тыквы
- 56 Клубничное варенье
- 57 Желе из красной смородины
Земляника с сахаром замороженная
- 58 Секреты идеального варенья
- 59 Конфитюр из физалиса
Варенье-пятиминутка из черники

НАПИТКИ

- 62 Компот из яблук и черноплодной
рябины. Компот из персиков и терна
- 63 Сок из тыквы с апельсином
Компот из тыквы
- 64 Компот из яблук и ежевики
Компот «Ассорти»
- 65 Облепиховый сок
- 66 Томатный сок
Сок из черноплодной рябины



«Домашний повар». Выпуск № 7 (27)/2019
«Консервирование».

Журнал зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-70080 от 07.06.2017 г.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «ИД «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.
e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 105187, г. Москва, ул. Щербаковская,
д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 307б.

Главный редактор БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А., ЛЕХТОНЕН И.П.

Директор департамента дистрибуции
ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ЕФРЕМОВА С.Н.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

**Заместитель генерального
директора по рекламе и PR**

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73

e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В.

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

агентствами ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать

по графику: 17.00 час. 26.06.2019 г.,

фактическое: 17.00 час. 26.06.2019 г.

Дата выхода в свет: 08.07.2019 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор.2, литер. А, пом. 44.

Тираж 302 000 Номер заказа ТД-3722

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п.л.

Розничная цена свободная.

Использованы фото архива ООО «ИД «КАРДОС», www.
shutterstock.com и открытых интернет-источников. Редак-
ция не несет ответственность за достоверность реклам-
ных материалов. Сайт журнала www.kardos.media
Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»
и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные в
свой адрес произведения, обращения читателей, письма,
иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использование присланных матери-
алов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «ИД «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Те, кто с нами давно, и те, кто присоединил-
ся к нашей компании впервые. Для вас этот
новый справочник – настоящий кладезь по-
трясающих рецептов летних заготовок. Нет,
вы не найдете здесь экзотики и изысков, для
приготовления которых ингредиенты при-
дется искать по всем рынкам и супермарке-
там. Вкусности и полезности мы будем гото-
вить с вами из самых обычных продуктов,
которыми летом изобилуют дачные грядки.
Мы закачаем в банки лето с его ароматами,
красками и вкусом. И сделаем это легко и с
хорошим настроением, потому что каждый
наш рецепт – это приключение. Приключе-
ние с ароматом специй, вкусом свежих ово-
щей и фруктов, яркими цветами и интерес-
ной историей. Итак, что вы найдете внутри
справочника:

- ♥ рецепты соления, маринования и кваше-
ния овощей;
 - ♥ различные способы приготовления разно-
образнейших зимних салатов и закусок;
 - ♥ рецепты соусов и заправок;
 - ♥ тонкости приготовления варенья, джемов
и конфитюров.
- Конечно, не обошли мы вниманием и на-
питки для зимнего стола – компоты, морсы и
соки в справочнике представлены с исклю-
чительным вкусом.
- Ну, а чтобы готовить было еще приятнее, мы
обязательно расскажем о правилах стерили-
зации и всевозможных специях. И вы всегда
сможете привнести особенную нотку в лю-
бое блюдо по своему желанию.

**ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!
УГОЩАЙТЕ ОТ ДУШИ!**

5 правил домашней консервации

Каким бы солено-маринованным разнообразием ни манили нас полки магазинов, домашнее консервирование остается фаворитом зимнего стола.

Несколько несложных правил помогут сделать домашние закрутки исключительно вкусными и полезными.

1 ПОСУДА

Для того, чтобы максимально облегчить и упростить процесс готовки, держите под рукой достаточный набор кухонной утвари:

- эмалированное ведро (в нем удобно делать заготовки салатов, мариновать капусту и другие овощи);
- миски и кастрюли разных размеров;
- бачок или большой таз для стерилизации;
- металлические и/или деревянные ложки;
- ножи; ● дуршлаг;
- мерную емкость;
- терку с разными режимами для «разнокалберной» шинковки;
- мясорубку; ● банки;
- крышки (металлические, полиэтиленовые);
- закаточную машинку.



2 ТЩАТЕЛЬНЫЙ ОТБОР

Со всем рвением и тщательностью стоит подойти к отбору правильного сырья для консервации. Безжалостно избавляемся от подгнивших плодов, сортируем оставшиеся по степени зрелости и размеру. Все, что выбрали, тщательно моем. Ну и творчество. Укладывая овощи в банку, проявите фантазию. Пусть внешний вид закруток радует глаз.

3 РЕВИЗИЯ

Необходимо банки проверить на предмет трещин и сколов. Крышки для консервирования должны быть новыми, ровными, без замятин. Резиновое кольцо в крышках для закатки – целым, плотным сидящим в пазу.

4 СТЕРИЛИЗАЦИЯ

Банки и крышки перед использованием необходимо тщательно вымыть и простерилизовать. Время стерилизации зависит от объема банки – примерно 5-10 минут.

5 СПЕЦИИ

Чтобы придать блюду изюминку, понадобится пополнить запас специй и приправ. Из необходимого набора – соль, сахар, уксус. А для создания колорита совсем не помешают лаврушка, гвоздика, черный и душистый перец, а также свежесобранная зелень укропа, петрушки, базилика, хрена, черной смородины, вишни.

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU
№ 13 (84)
6 - 19 июля
2019 года

ПИСЬМА
КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ
НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

СКАНВОРДЫ
КРОССВОРДЫ
ЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ПРИВКУС ВО РТУ
О КАКИХ БОЛЕЗНЯХ РАССКАЖЕТ

ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА
ПОЛЬЗА ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

КОВРИК ИЗ ПАКЕТОВ
ВЯЖЕМ ВМЕСТЕ

ЛЕТНИЕ ДЕСЕРТЫ
ГОТОВИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



БЕРЁМ АСТМУ ПОД КОНТРОЛЬ

СОВЕТЫ ВРАЧА

ISSN 2414-4940

9 17723 091862 007 1 9 0 1 3

© 2019 - Kirovskiy Kirovskiy, Gorky, Zhukovskiy.com

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

В продаже с 6 июля!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Представить себе зимнее застолье без соленых огурчиков и маринованных помидорчиков сложно. Как приятно похрустеть соленоватым лакомством вприкуску со сдобренной подсолнечным маслом картошечкой. А мясистые сочные помидоры к плову – вот он, настоящий изыск! Пряные – с хреновым и смородиновым листом. Остренькие – с уксусом и горчицей. Сладкие – в собственном соку. Соленые – бочковые. Рецептов этих привычных летних овощей не счесть. Но пробовать что-то новенькое всегда так приятно и волнительно.



Соленые огурчики в банке

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы хорошо помыть, отрезать «попки» с двух сторон.
- 2 В стерилизованную банку уложить часть пряностей: лист хрена, смородиновые и вишневые листочки, целые неочищенные зубчики чеснока, укроп.
- 3 На пряности уложить огурцы. Огурцы в банку закладывать «стоя». На каждый слой огурцов снова выкладывать пряности, и так, пока банка не заполнится.

4 Для рассола в холодной кипяченой воде растворить соль, залить в банку. Горлышко банки завязать марлей и оставить при комнатной температуре кваситься на 3 суток.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг крепких некрупных огурцов
- 1 лист хрена
- 3 вишневых листа
- 3 смородиновых листа
- 2 зонтика укропа
- 8 зубчиков чеснока
- 3 ст. л. соли
- 1 литр воды



1 банка
3 л



17
кКал



40 минут +
засолка

5 Через 3 дня рассол слить в кастрюлю, прокипятить 15 минут и горячим залить в банку. На следующий день кипячение повторить. Банку закатать, убрать в подпол.

Огурцы в огурцах

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы помыть, сложить в тазик, обдать кипятком. Половину их натереть на крупной терке. Засыпать солью, перемешать.
- 2 Специи и пряности сложить в миску, залить кипящей водой, дать настояться 15 минут. Разложить специи по банкам, «солдатыками» плотно утрамбовать ряд огурцов. Пустоты заполнить тертыми огурцами. Еще слой «солдатыков» – целые огурцов. И снова тертые. Так до заполнения банки. Банку за-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг огурцов
- 2 корня хрена
- 2 зубчика чеснока
- 3 стручка горького перца
- 1 ч. л. семян укропа
- 1,5 литра воды
- 4 ст. л. с горкой соли



2 банки
по 1,5 л



11
кКал



1,5 часа +
засолка

катать, убрать в холодильник или холодный подвал. Пробу можно снимать через месяц-полтора.



Андрей Югов, Gayvoronkaya, Yana, Elena Harmon, Aleksandra Berzhits, Piterbanenko/Shutterstock.com

Огуречные дольки с чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,4 кг огурцов
- 1 ч. л. зиры
- 2 ч. л. сахара
- 2 ст. л. соли
- 6 зубчиков чеснока
- пучок укропа
- 2 стручка горького перца



6 порций



19 кКал



30 минут + засолка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурцы хорошо помыть, срезать «попки», каждый огурчик разрезать вдоль на 4 части.

2 Помыть и мелко нарезать укроп, чеснок и горький перец вместе с семенами. Перемешать вместе с солью и сахаром.

3 В пластиковый контейнер сложить ряд огуречных долек, хорошо сдобрить пряной смесью. Снова ряд огурцов и приправы, и так, пока не закончатся все ингредиенты.

4 Контейнер плотно закрыть крышкой и убрать на 8 часов в холодильник. Малосольные огурчики к столу готовы!



Малосольные огурчики в пакете

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг огурцов
- 2 зубчика чеснока
- пучок укропа
- 2 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара



6 порций



24 кКал



20 минут + засолка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурцы помыть, срезать «попки».

2 Укроп помыть, стряхнуть, мелко нарезать. Чеснок почистить, помыть, мелко порубить.

3 В чистый новый пакет уложить огурцы, добавить чеснок, укроп, соль, сахар.

Пакет завязать и хорошо потрясти.

Убрать в холодильник. Через 10 часов можно снимать пробу.





Огурчики, маринованные с морковью

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замочить огурцы на 6 часов в холодной воде.
- 2 Чеснок почистить; морковь помыть, почистить и нарезать кружочками.
- 3 В каждую заранее простерилизованную банку разложить поровну пряности, вымытую зелень, кружочки моркови.
- 4 Огурцы помыть и плотно «стоя» утрамбовать в банки.
- 5 В кастрюле закипятить воду, разлить кипятком по банкам, накрыть крышками, дать постоять 3 минуты. Воду слить обратно в кастрюлю, довести до кипения. Добавить уксус, соль, сахар. Залить кипящим маринадом огурцы.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг огурцов
10 зубчиков чеснока
3 моркови
5 зонтиков укропа
10 листочков смородины
10 листочков вишни
10 горошин душистого перца
4 ст. л. сахара
3 ст. л. соли, 600 мл воды
5 ч. л. 9 % уксуса
2,5 ч. л. зерен горчицы



5 банок по 1 л



20 кКал



2 часа

Закатать, перевернуть вверх доньями, укутать до остывания.



Огурцы в горчичных зернах

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы помыть, разрезать вдоль на 4 части, сложить в большой таз.
- 2 Смешать соль, сахар, перец, горчицу, пересыпать смесью огурцы, хорошо перемешать. Добавить масло, уксус, воду, перемешать еще раз. Почистить чеснок, выдавить его в огурцы через чеснокодавку. Перемешать и «забыть» про огурцы на 3 часа.
- 3 Разложить огурцы по банкам, залить выделившимся соком, прикрыть крышками, простерилизовать в кипящей воде 20

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 кг огурцов, 1 стакан воды
1 стакан сахара
1 стакан 9 % уксуса
1 стакан растительного масла
10 зубчиков чеснока
1 ст. л. черного молотого перца
2 ст. л. зерен горчицы
3 ст. л. соли



4 банки по 1 л



64 кКал



5 часов

минут. Укупорить, перевернуть.

калорийность указана на 100 г продукта

Помидоры бочковые

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 кг помидоров
- 1 большой корень хрена
- 40 зубчиков чеснока
- 10 смородиновых листиков
- 10 вишневых листиков
- 250 г соли
- 5 ст. л. сахара
- 10 листов хрена



20 порций



27 кКал



1,5 часа + квашение

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Хрен и чеснок почистить, нарезать пластинками.
- 2** Помидоры и пряные листочки помыть.
- 3** На дно бочонка (кастрюли, ведра) выложить листья хрена, слой помидоров, пересыпать чесноком и хреном, переложить листьями смородины и вишни. Повторять до тех пор, пока не закончатся все ингредиенты. На поверхности должны оказаться листочки.
- 4** В горячей воде растворить соль, сахар, остудить. Холодным рассолом залить помидоры и поставить под гнет на неделю.



Готовое кушанье убрать в прохладное место.

Помидорчики «Чили»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2,5 кг крепких помидоров
- 10 горошин перца
- 1 стручок горького перца
- 2 бутона гвоздики
- 1 корень петрушки
- пучок зелени сельдерея
- 1 ч. л. соли
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. 9 % уксуса
- 2 литра воды



1 банка 3 л



24 кКал



20 минут + засолка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры и зелень хорошо помыть. Банку простерилизовать.
- 2** Уложив в банку слой помидоров, добавить нарезанный корень петрушки, руками порванную зелень, порезанный кольцами стручковый перец.
- 3** Доложить до верха банки помидоры, добавить гвоздику и перец горошком. В кастрюле закипятить воду, растворить в ней уксус, соль, сахар. Залить кипящим рассолом помидоры, оставить на 5 минут.
- 4** Рассол слить обратно в кастрюлю, снова довести



до кипения. Залить помидоры, банку укупорить стерилизованной крышкой, перевернуть, укутать до остывания.



Помидоры, маринованные с яблоками

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яблоки и помидоры перебрать, помыть. В стерилизованные банки поровну выложить пряности, зелень, порезанный корень хрена.

2 На треть банки заполнить помидорами, добавить порезанные на 4 части яблоки, снова слой помидоров и слой яблок, сверху зонтики укропа.

3 Закипятить воду, залить кипятком помидоры, оставить на 20 минут, слить воду обратно в кастрюлю.

4 Закипятить воду, растворить в ней соль, сахар. Залить маринадом помидоры. В каждую банку добавить по 0,5 ч. л. эссенции.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг крепких спелых помидоров
1 кг кисло-сладких яблок
1 корень хрена
6 горошин черного перца
6 бутонов гвоздики
6 лавровых листьев
6 зонтиков укропа
2 литра воды
3 ст. л. соли
6 ст. л. сахара
1,5 ч. л. уксусной эссенции



3 банки по 1 л



32 кКал



40 минут

Укупорить, перевернуть, укутать до остывания.



Помидоры с черной смородиной

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 На дно стерилизованной банки положить почищенный чеснок, разрезанные пополам, вымытые зонтики укропа.

2 Плотно уложить вымытые и обсушенные помидоры. Залить кипятком, оставить на 15 минут.

3 Воду слить обратно в кастрюлю, где она кипела первый раз, закипятить, добавить соль, сахар, протертую смородину. Дать покипеть 3 минуты, залить рассолом помидоры. Укупорить стерильной крыш-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,3 кг помидоров
4 зубчика чеснока
2 зонтика укропа
1,5 литра воды
3 ст. л. ягод черной смородины
1,5 ст. л. соли
2 ст. л. сахара



1 банка 1,5 л



34 кКал



1 час

кой, перевернуть вверх доньшком.

калорийность указана на 100 г продукта



КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Умалить пользу кабачков и баклажанов трудно. Эти исключительно богатые витаминами и микроэлементами овощи по праву считаются любимцами зимнего стола. Даже в виде заготовок они остаются полезными. Прибавьте к этому обогащенный всевозможными пряностями вкус, различные способы обработки, самые немыслимые сочетания – и вы получите просто потрясающие блюда. Таковыми не стыдно и дорогих гостей потчевать. А как красиво смотрятся эти заготовки, как аппетитно! Просто настоящая находка для любой рачительной хозяйки.



Кабачки, соленные в банке

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки помыть, срезать плодоножки, нарезать на произвольные кружочки.
- 2 Петрушку, вишневые листья, хрен помыть. Корень хрена произвольно порезать. В стерилизованные банки ингредиенты укладывать последнюю: кабачки, зелень, хрен.
- 3 Соль растворить в воде, закипятить, охладить. Холодным рассолом залить кабачки и поставить в прохладное место на 20-25 дней. Рассол при необходимости доливать (20 г соли на 1 литр воды).
- 4 По истечении времени банки закрыть полиэтиленовыми крышками, хранить в прохладном месте.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг молодых кабачков
25 вишневых листьев
2 корня хрена
2 больших пучка петрушки
2,5 литра воды
125 г соли



3 банки
по 1 л



24
кКал



2
часа

новыми крышками, хранить в прохладном месте.



Цукини «Как грибы»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цукини помыть, удалить плодоножки, нарезать небольшими кубиками. Сложить в глубокую чашку.
- 2 Укроп промыть под проточной водой, стряхнуть, мелко порубить. Добавить к кабачкам. Чеснок почистить, мелко нарезать, добавить к кабачкам и укропу. Пересыпать кабачки солью и сахаром, перцем, влить уксус и масло. Перемешать. Оставить для пропитки на 1,5 часа.
- 3 Разложить кабачки по стерилизованным банкам, залить выделившимся соком, прикрыть крышками и поставить в холодную

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг молодых цукини
2 зубчика чеснока
2 пучка укропа
1 ст. л. черного молотого перца
6 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. 9 % уксуса
2 ст. л. соли
1,5 ст. л. сахара



4 банки
по 0,5 л



73
кКал



2
часа

духовку. Нагреть ее до 150 градусов и стерилизовать кабачки 15 минут. Вынуть, укупорить, перевернув.

калорийность указана на 100 г продукта

Икра кабачковая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг кабачков
- 1 большая морковь
- 1 большая луковица
- 4 ст. л. густой томатной пасты
- 100 мл подсолнечного масла
- пучок укропа
- 1 корень сельдерея
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. с горкой соли
- 1 ч. л. черного молотого перца



4 банки
по 0,5 л



72
кКал



1,5
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кабачки помыть, с перезрелых снять кожицу, удалить семена. Нарезать кубиками.
- 2** С лука снять шелуху, нарезать его кубиками. Морковь помыть, почистить, натереть на крупной терке.
- 3** Зелень помыть, мелко порубить.
- 4** Кабачки с луком и морковью обжарить на большой сковороде. Пюрировать блендером.
- 5** В большую кастрюлю влить пюре, добавить соль, сахар, специи, томатную пасту, зелень. Тушить на слабом огне 40 минут до загустения. Горячей икру



разлить по стерилизованным банкам, укупорить, охладить, укутав. Не переворачивать.

Кабачки в томате

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг кабачков
- 3 средних моркови
- 2 стручка острого перца
- 2 головки чеснока
- 200 мл подсолнечного масла
- 500 мл томата или кетчупа
- 100 мл 9 % уксуса
- 1 стакан сахара
- 2 ст. л. соли



7 банок
по 0,5 л



90
кКал



1,5
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кабачки помыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками толщиной не более 0,5 см.
- 2** Через мясорубку пропустить вымытую и очищенную морковь, острый перец вместе с семенами, очищенные зубчики чеснока. В толстостенную кастрюлю влить масло, уксус, добавить соль и сахар, закипятить.
- 3** В полученный маринад добавить томат, пропущенные через мясорубку овощи. Снова закипятить.
- 4** Опустить в массу кружочки кабачков, варить 20



минут. Разложить горячими в стерилизованные банки, укупорить, укутать до остывания, не переворачивая.



Баклажаны с перчиком

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны помыть, сделать продольный надрез и отварить в воде 15 минут. Уложить под пресс на 10 часов. Затем нарезать кусочками средних размеров.

2 Отварить вымытый и освобожденный от семян болгарский перец (5 минут). Отжать, крупно нарезать. Грецкие орехи истолочь. Лук и чеснок мелко нарезать. Смешать на рубленную мелко зелень, лук, чеснок, орехи, соль и уксус. К полученной смеси добавить кусочки баклажанов и перец. Тщательно перемешать. Закуску разложить по стерилизован-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг баклажанов
- 1 болгарский перец
- пучок петрушки
- 1 головка чеснока
- 1 луковица, 1 стакан ядер грецких орехов
- 2 ст. л. винного уксуса (белого)
- 1 стакан подсолнечного масла, соль по вкусу



2 банки
по 0,5 л



71
кКал



11
часов

ным банкам, залить остывшим кипяченым подсолнечным маслом, герметично укупорить.



Икра баклажанная «Холодная»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Застелить фольгой противень, смазать его растительным маслом. Вымытые баклажаны и болгарский перец наколоть вилкой и запечь в духовке при 170 градусах полчаса. Оставить в духовке до остывания.

2 Помидоры порезать небольшими кубиками. Лук – мелкими кубиками, чеснок выдавить через пресс, жгучий перчик нарезать колечками. Все перемешать.

3 Зелень мелко порубить, выложить поверх помидорной смеси.

4 Запеченные овощи очистить от кожицы, порезать

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 спелых баклажанов
- 3 болгарских перца
- 1 стручок горького перца
- 4 больших спелых помидора, 3 луковицы
- 2 головки чеснока
- 2 пучка петрушки
- 150 мл растительного масла, 2 ч. л. соли
- 2 ч. л. молотого перца



3 банки
по 0,5 л



74
кКал



2,5
часа

кубиками. Добавить к помидорной смеси. Посолить, поперчить. Убрать в холодильник на 2 часа.

калорийность указана на 100 г продукта

Синенькие «По-корейски»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг баклажанов
4 зубчика чеснока
1 болгарский перец
2 моркови
2 головки лука
50 мл 9 % уксуса
4 ст. л. сахара
70 мл подсолнечного масла
по 1 ч. л. черного и красного молотого перца, кориандра
соль по вкусу



6 банок
по 0,5 л



75
кКал



8
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны вымыть, срезать хвостики, нарезать средней соломкой. Присыпать солью, перемешать, оставить. Когда дадут сок, промыть, обсушить, обжарить порциями на растительном масле.

2 Морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на корейской терке. Залить кипятком на 2-3 минуты. Болгарский перец нарезать длинной соломкой. Лук – тонкими полукольцами. Все смешать.

3 Выдавить к овощам чеснок. Добавить соль, сахар, специи. Перемешать.

4 Все ингредиенты смешать, добавить уксус,



накрыть и оставить на 5 часов.

5 Разложить по стерилизованным банкам, стерилизовать в кипящей воде 20 минут. Укупорить, перевернуть, укутать до остывания.

Закуска «Задонская»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг баклажанов
1,5 кг болгарского перца
5 стручков жгучего перца
12 зубчиков чеснока
100 мл 9 % уксуса
соль по вкусу
10 ст. л. растительного масла



11 банок
по 0,5 л



38
кКал



4
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вымытые и нарезанные кружочками баклажаны присолить, оставить до выделения сока.

2 Перец помыть, удалить семена, чеснок почистить. Пюрировать эти ингредиенты блендером.

3 Баклажаны промыть, обсушить, обжарить порционно.

4 В стерилизованные сухие банки выложить послойно соус и жареные баклажаны. Прикрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде 30 минут. Укупорить, банки перевернуть, укутать до остыва-



ния. Хранить в прохладном месте.

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 7 (июль)

2019

**Овощные
заготовки**

- КАБАЧКИ 12+
- БАКЛАЖАНЫ
- КАПУСТА

**20 РЕЦЕПТОВ
КВАШЕНОЙ
КАПУСТЫ**

**КАБАЧКИ
И ПАТИССОНЫ
НА ЗИМУ**

**ИКРА ИЗ:
КАБАЧКОВ,
БАКЛАЖАНОВ**

**ЗАКУСКИ, СОТЕ
И САЛАТЫ**

**БАКЛАЖАНЫ
В МАРИНАДЕ –
ВКУСНО
И БЫСТРО**

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на АВГУСТ
внутри**



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Мясистый ароматный болгарский перчик так и просится в банки. Закуски из него вкусны и подходят практически ко всем гарнирам. В масле, жареный, фаршированный, маринованный – рецептов с перцем не счесть. А заготовки выглядят потрясающе красиво, их не стыдно подать даже к праздничному столу. Тем более что перчик не в сезон стоит ого-го как недешево. А заготовленный на зиму в сезон плодоношения, будет напоминать о лете и экономит семейный бюджет. Не стоит отказывать себе в удовольствии закатать перчик в банки. Будет чем удивить гостей и порадовать любимых домочадцев.



Печеный перец с розмарином

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец помыть, удалить семена и плодоножки, разрезать вдоль на 4 части, разложить в 1 слой на противне, пересыпать специями, солью, рубленным чесноком, сбрызнуть маслом. Запекать 1 час при 170 градусах в духовке.

2 Разложить горячий перец по стерилизованным банкам, залить маслом с противня и укупорить. Хранить в прохладном месте.



1 банка
0,5 л



107
кКал



1 час
40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг болгарского перца
1 ч. л. морской соли
3 зубчика чеснока
1 ч. л. сухого тимьяна
0,5 ч. л. сухого розмарина
1 ст. л. уксуса
100 мл оливкового масла



Перец квашеный

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В холодной воде растворить соль.

2 Перец помыть, наколоть каждый вилкой в нескольких местах. Сложить в емкость для квашения, залить рассолом, положить гнет, поставить груз. Оставить на 3 суток при комнатной температуре.

3 Переложить перцы в банку с широким горлышком, плотно утрамбовывая. В рассол добавить немного воды, вскипятить, залить в банку. Укупорить, хранить в холодильнике.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг болгарского перца
2 ст. л. соли
1 литр воды
5 зубчиков чеснока
2 зонтика укропа



1 банка
1 л



15
кКал



1 час +
квашение

Артюгу Юлии, vlsn, Andrey Starostin, photosmyss, Osharjanyev/Shutterstock.com

Маринованный перец

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 кг сладкого перца
3 ст. л. соли
100 мл 6 % уксуса
2 стручка жгучего перца
3 веточки укропа



3 банки
по 1 л



27
ккал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец помыть, удалить семена и плодоножки, срезать «попку». Бланшировать 2-3 минуты, остудить.

2 Перцы вставить друг в друга, плотно уложить в стерилизованные банки.

3 На литровую банку добавить 1 ст. л. соли и 3 ст. л. 6 % уксуса, положить туда же укроп и маленький кусочек острого перца. Залить кипятком. Стерилизовать 10-12 минут, укутать. Перевернуть, укутать до остывания.



Лечо в томате

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг сладкого перца
1 литр томатной пасты
100 мл растительного масла
100 г сахара
1 ч. л. перца чили
100 мл 6 % уксуса
1 ч. л. паприки
2 ч. л. соли



5 банок
по 0,5 л



59
ккал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец помыть, удалить семена и плодоножки. Нарезать произвольно.

2 Томатную пасту, сахар, растительное масло, уксус, соль и специи нагреть в кастрюле. Когда соус закипит, положить в него перец и кипятить на небольшом огне 5 минут.

3 Разложить лечо по чистым сухим банкам. Долить соусом «всклянь». Банки с перцем стерилизовать в кипящей воде 20 минут. Укупорить, перевернуть, укутать до остывания.





Фаршированный сыром перчик

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перцы помыть, срезать плодоножку, аккуратно вынуть семена. Вскипятить в большой емкости воду, опустить в нее перцы и проварить 5 минут. Откинуть на дуршлаг, окатить холодной водой.

2 Фету нарезать небольшими кусочками, засыпать специями, добавить пропущенный через пресс чеснок, тщательно размять массу вилкой до однородности. Начинить перчики сыром, утрамбовать в стерильные банки.

3 Нагреть в сотейнике масло, залить им перцы, банки плотно закрыть, остудить,

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г перца чили
400 г некрупного болгарского перца
700 г сыра фета
1 ч. л. сушеного базилика
1 ч. л. орегано
1 ч. л. гранулированного чеснока
1 ч. л. прованских трав
4 зубчика чеснока
800 мл растительного масла



убрать в холодильник на 5 дней.



Перец без стерилизации

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перцы помыть, почистить, нарезать длинными дольками. Сложить в глубокую емкость, залить кипятком, оставить под крышкой на 10 минут. Перцы вынуть, воду оставить для маринада.

2 К воде добавить соль, сахар, растительное масло. Помешивая, довести до кипения. В кипящий маринад положить очищенный, нарезанный пластинами чеснок и перец. Варить после закипания 6 минут.

3 Влить в перец уксус, перемешать, накрыть крышкой. Снова довести до

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг болгарского перца
600 мл воды
300 мл 9 % уксуса
300 г сахара
90 г соли
1 головка чеснока
120 г растительного масла



кипения. Кипящими перцы разложить по стерильным банкам, укупорить, укутать, перевернув, до полного остывания.

калорийность указана на 100 г продукта

Перец чесночный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг мясистого перца
пучок кинзы
1 литр воды
1 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
1 ст. л. уксусной эссенции
1 стакан подсолнечного
масла
2 головки чеснока



4 банки
по 0,5 л



56
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец помыть, удалить семена и плодоножки. Разрезать вдоль пополам.
2 Закипятить в кастрюле воду, добавить в нее сахар, соль, эссенцию, масло, хорошо перемешать. Дать покипеть 3 минуты.
3 В маринад аккуратно опустить перец (порциями), варить каждую порцию 5-7 минут. Переложить сваренный перец в стерильные сухие банки, пересыпая мелко нарубленным чесноком и зеленью. Залить маринадом.



4 Банки стерилизовать в кипящей воде 20 минут. Укупорить, укутать до полного остывания.

Перец, фаршированный капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг болгарского перца
2,5 кг белокочанной
капусты
5 морковок
4 зубчика чеснока
2,5 литра воды
1,5 ст. л. сахара
0,5 стакана соли
1 стакан 6 % уксуса
1 стакан растительного
масла
лаврушка по вкусу



7 банок
по 1 л



35
кКал



12
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вымытый перец освободить от семян и плодоножек. Чистую морковь натереть на крупной терке. Чеснок измельчить. Капусту нашинковать тонкой соломкой.
2 Капусту, морковь и чеснок соединить, перемешать. Капустным фаршем наполнить перчики. Бланшировать 10 минут.
3 В отдельной емкости закипятить воду, добавить в нее соль, сахар, растительное масло, лаврушку, уксус. Перец разложить по стерильным банкам, залить рассолом, накрыть крышками, стерилизовать 30 минут. Укупорить, остудить, хранить в холоде.



СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 10 АВГУСТА



Дорогие друзья! Воспоминания о теплом лете будут радовать нас осенними и зимними вечерами сильнее, если заготовить их самыми разными способами: засолить, замариновать, засушить, сварить или просто заморозить. Конечно, речь идет о всевозможных заготовках, для которых настала самая пора. Открывая баночку огурчиков или душистого варенья, мы непременно вспомним тот летний денек под тенистым деревом на даче, когда с энтузиазмом и удовольствием делали эти заготовки. Ну а чтобы вкусы лета были самыми разнообразными, мы подготовили для вас новый выпуск журнала «Домашний повар. Заготовки».

В нем вы найдете:

- Рецепты **маринованных и соленых овощей**: помидоров, огурцов, кабачков, баклажанов и т. д.
- Идеи для заготовки самых разнообразных **овощных салатов**.
- Советы по **заготовке грибов** — от маринования и соления до сушки и заморозки.
- Рецепты **сладких заготовок**: варенья, компотов и т. д.
- Главу, посвященную **заготовке пряных трав и зелени** для заправок и ароматного чая.
- Секреты хозяйшек по **хранению разных видов заготовок**.

А кроме этого вы узнаете, на что обратить внимание при выборе машинки для закатки банок, плюсы и минусы использования уксуса для приготовления заготовок, интересные факты из истории кулинарии и даже советы по правильной заготовке лечебных трав.

Читайте, готовьте, запасайте впрок вкусы лета!



КАПУСТА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Что поможет нам справиться с зимними холодами, укрепляя иммунитет и борясь с вирусами и бактериями? Конечно, капуста! Тут тебе и квашеная классическая, и с клюковкой-тыковкой, с яблочками и тмином. И даже со смородиной. А уж с хреном как хороша! Как приятно смаковать зимой хрусткую капустку, да с картошечкой! А можно и в винегрет ее родненькую, в щи, борщи да капустняки. И с мяском потушить или с грибочками! Ох и вкусно! Во всех блюдах она хороша, в любых сочетаниях вкусна и пользы для организма дарит без меры. Как такую да не приготовить?!



Капуста «Охотничья»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Все овощи вымыть, почистить, перец освободить от семян.

2 Морковь, огурцы, болгарский перец нарезать соломкой, лук – полукольцами, помидоры – небольшими дольками, капусту нашинковать.

3 Все овощи смешать в большой кастрюле, поставить на огонь, хорошо нагреть, помешивая, но не кипятить. Добавить уксус, масло, специи.

4 Горячий салат разложить по стерилизованным банкам, стерилизовать в кипящей воде 25 минут. Укупорить, не переворачивая, банки укутать одеялом до полного остывания.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 больших помидора
1 болгарский перец
300 г капусты
4 огурца
среднего размера
1 головка репчатого лука
1 морковь
2 ст. л. растительного
масла
пучок петрушки
пучок укропа
4 зубчика чеснока
0,5 ст. л. 70 % уксусной
кислоты
соль по вкусу



2 банки
по 0,5 л



59
кКал



2
часа



Маринованная капуста «Прованс»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок почистить, зубчики целиком выложить на дно стерилизованной банки, туда же положить лаврушку и перец.

2 Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Морковь и капусту соединить в одной емкости, перемешать, помять руками, утрамбовать в банку. Сверху на капусту всыпать соль, сахар, аккуратно налить до горлышка крутой кипяток, добавить уксусную эссенцию. Укупорить, укутать до полного остывания.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг белокочанной
капусты
1 большая морковь
1 головка чеснока
5 горошин перца
2 лавровых листа
3 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
1 ч. л. 70 %
уксусной кислоты



1 банка
1 л



34
кКал



40
минут

Андрей Яков. Woltzitz, SurKiki, AS Food studio, Irena Madanova/Shutterstock.com

Квашеная капуста «Классическая»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг белокочанной
капусты
2 больших моркови
2 лавровых листа
3 ст. л. с горкой соли
10 горошин перца



1 банка
2 л



45
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту нашинковать тонкой соломкой, предварительно освободив от старых листьев и помыв.
2 Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке и смешать ее с капустой. Посолить, добавить сахар, помять руками как тесто.
3 Утрамбовать капусту в банку плотно, чтобы она пустила сок. И оставить под гнетом в теплом месте на 3 суток. Ежедневно капустную массу протыкать длиной спицей, чтобы «выгнать» горечь. По ис-



течении времени банку закрыть полиэтиленовой крышкой и убрать в холод.

Капустка «Корейнка»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кочан капусты
1 большая морковь
100 мл растительного
масла
2 ст. л. уксуса
1 ч. л. соли
2 ч. л. сахара
1 ч. л. молотого
кориандра
0,5 ч. л. острого молотого
перца
0,5 ч. л. душистого
молотого перца
0,5 ч. л. тмина
3 зубчика чеснока



12
порций



86
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Удалив у капусты верхние листья и кочерыжку, кочан нарезать среднего размера кусками. Переложить в таз и помять до выделения сока.
2 Очищенную морковь натереть на корейской терке или порезать тонкой соломкой. Чеснок почистить, пропустить через пресс. Морковь и чеснок смешать.
3 На сковороде раскалить подсолнечное масло, снять сковороду с огня, добавить к маслу специи. Масляную смесь влить в морковь. Капусту и морковь смешать, добавить уксус. На капусту поста-



вить плоскую тарелку, положить гнет, оставить при комнатной температуре на 12 часов.

Капуста, квашенная по-кавказски



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 кг капусты
- 1,5 кг моркови
- 2 пучка кинзы
- 2 головки чеснока
- 7 болгарских перцев
- 30 вишневых листьев
- 1 кг свеклы
- 10 лавровых листьев
- 6 ст. л. соли
- 1 ч. л. корицы



30
порций



42
кКал



4
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** 4 литра воды поставить в большой емкости на плиту, довести до кипения, добавить перец, соль, лавровый лист и корицу. С плиты емкость снять. Рассол оставить остывать.
- 2** Капусту очистить от порченных листьев, кочаны помыть, дать стечь воде. Каждый разрезать на 4 части.
- 3** Чеснок разделить на зубчики, почистить.
- 4** Морковь помыть, почистить, нарезать тонкими кружочками.
- 5** У перца срезать плодоножки, вынуть семена.
- 6** Свеклу помыть, почистить, нарезать тонкими пластинами.
- 7** Дно большого бака застелить целыми капустными и вымытыми вишневыми листьями. Плотными рядами уложить капусту. Каждый ряд капусты перекладывать остальными ингредиентами: свеклой, морковкой, разрезанными пополам зубчиками чеснока, вымытой и мелко порубленной зеленью.
- 8** Сверху вновь положить целые капустные листья, залить капусту холодным рассолом, прикрыть марлей, сложенной в несколько слоев, поставить тяжелый груз. Рассол должен быть выше овощей примерно на 5 сантиметров.
- 9** Выдержать капусту при комнатной температуре 5 суток. Когда начнется брожение, бак перенести в прохладное место.

калорийность указана на 100 г продукта



ГРИБЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Крепенькие, молодые, пахнущие лесом и летом, грибочки так и просятся в банки. Грузди, лисички, сыроежки, опята, подосиновики, подберезовики, маслята, шампиньоны, волнушки, рыжики, ну и конечно, белый гриб. Каждый найдет себе по вкусу. Хочешь – соли дары леса, хочешь – маринуй. А можно и пожарить и в баночки укупорить. Как приятно будет достать такую зимой, да к картошечке подать. Соленькие в салатах хороши, а маринованные с тушеной капусткой вприкуску. Гости неожиданно нагрянули? И снова заветная баночка выручит. Грибочки-то, они во все времена украшением стола были. И царского, а нам и вовсе хороши.

Маринованные маслята



ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг маслята
3 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
8 ст. л. 9 % уксуса
6 лавровых листов
12 горошин душистого перца
18 горошин черного перца
12 веточек гвоздики
1,2 литра воды

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы очистить от грязи, снять кожицу со шляпок. Большие порезать на несколько частей, маленькие оставить целыми. Промыть в нескольких водах.
- 2 Чистые маслята выложить в кастрюлю, залить водой, чтобы она чуть покрывала грибы. Добавить 1 ст. л. соли и варить, снимая пену, 20 минут от момента закипания.
- 3 Готовые грибы откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся жидкость. В стерилизованные банки разложить специи и налить по 2 ст. л. уксуса.
- 4 Для маринада вскипятить воду с сахаром и солью.
- 5 Разложить грибы по банкам и залить кипящим маринадом. В каждую банку уйдет около стакана маринада.
- 6 Закрыть крышками и перевернуть горлышком вниз до остывания. Хранить в темном, холодном месте. Подавать к столу с луком и маслом.

ЗАМОРОЗКА МАСЛЯТ

Грибы перед заморозкой можно отварить или пожарить, но в свежемороженых грибах сохраняется больше питательных веществ, чем в отваренных или маринованных. Перед заморозкой грибы необходимо хорошо очистить, снять пленку со шляпок. Промыть в нескольких водах, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Просушить бумажным полотенцем. Крупные маслята разрезать на кусочки 2-3 см. Заготовку уложить в специальные емкости для заморозки. При сортировке важно обратить внимание на объем. Лучше сортировать небольшими порциями, которые можно употребить за 1 раз. Подготовленные грибы убрать в морозильную камеру.



4 банки
по 0,5 л



25
кКал



2
часа

Соленые лисички – горячий способ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг свежих лисичек
4 ст. л. соли
15 лавровых листов
15 веточек гвоздики
9 зубчиков чеснока
9 горошин черного перца
душистый перец
горошком по вкусу
1 литр воды



3 банки
по 0,5 л



30
кКал



1
сутки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы очистить и хорошо промыть. Поставить на огонь большую кастрюлю с водой, добавить 1 ст. л. соли и довести до кипения. Погрузить в нее лисички, добавить лавровый лист, гвоздику, черный и душистый перец. Довести до кипения и варить 10-15 минут на небольшом огне, периодически помешивая.

2 Чеснок очистить, помыть, нарезать тонкими пластинками. Лисички шумовкой переложить в эмалированную посуду, посыпать солью, чесноком, залить рассолом, в котором варились. Накрыть крышкой, установить гнет.



3 Когда грибы остынут, поставить их в холодильник или опустить в прохладный погреб. На следующий день соленые лисички можно промыть и есть. Для длительного хранения горячие лисички можно сразу разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Опята холодного посола

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг опята
200 г соли
2 головки чеснока
6 лавровых листов
6 зонтиков укропа
1 большой корень хрена
12 горошин черного перца
листья смородины
и вишни по вкусу



15
порций



25
кКал



1 час +
засолка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы перебрать, очистить, промыть. Выложить в таз, залить водой, вымачивать грибы 3 дня, при этом каждый день старую воду сливать, промывать грибы и заливать новой.

2 Непосредственно перед засолкой подготовить ингредиенты. Чеснок разделить на зубчики, очистить, помыть. Нарезать пластинами. Корень хрена помыть, очистить. Натереть на крупной терке.

3 В емкость для засолки выложить опята слоями, каждый слой пересыпать солью и переложить спе-



циями, нарезанным чесноком и тертым корнем хрена. Подготовленные грибы накрыть сложенной в несколько слоев марлей и поставить под гнет. Грибы будут готовы к употреблению через 2 месяца. Соленые грибы хранить в прохладном месте.

Солянка из капусты с грибами на зиму



ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг грибов (белые, подберезовики)

2 кг капусты

1 кг тертой моркови

1 кг лука

2 стакана подсолнечного масла

1 стакан томатной пасты

3 ст. л. сахара

3 ст. л. соли

перец горошком по вкусу
лавровый лист по вкусу

2 ст. л. 9 % уксуса



6 банок
по 1 л



95
кКал



4
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Очистить и промыть грибы. Крупные порезать. Сложить их в кастрюлю. Налить немного воды, чтобы она не выступала на поверхность грибов. Добавить 1 ст. л. соли без горки. Отваривать в течение получаса после закипания.

2 После того, как грибы будут сварены, переложить их на дуршлаг и дать стечь воде.

3 Лук очистить и нарезать кубиками.

4 Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке.

5 Капусту нашинковать.

6 Лук и морковь по отдельности обжарить, используя часть подсолнечного масла.

7 Смешать растительное масло, томатную пасту, сахар, 2 ст. л. соли, затем всыпать нашинкованную капусту, обжаренные морковь, лук. Тушить под крышкой 45 минут.

8 Добавить вареные грибы и тушить еще 45 минут.

9 За 15 минут до готовности добавить перец горошком, лавровый лист, уксус.

10 Разложить солянку с грибами на зиму по стерилизованным банкам, закатать, укутать до полного остывания.



калорийность указана на 100 г продукта



Грибная икра с овощами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы очистить от грязи, промыть. Поместить в эмалированную посуду, залить водой, чтобы она не выступала на поверхность грибов, добавить 0,5 ст. л. соли. Варить 25 минут, периодически помешивая и снимая пену. Вареные грибы откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь вымыть, очистить. Болгарский перец очистить от семян и плодоножки, нарезать длинными полосками. Зеленые помидоры нарезать на 5-6 небольших частей.

2 Грибы, морковь, болгарский перец, зеленые помидоры прокрутить через мясорубку по отдельности. Измельченные ингредиенты смешать, кроме моркови.

3 Лук очистить и порезать небольшими кубиками. Обжарить в глубокой сковороде до золотистого цвета. К луку добавить морковь, обжаривать все вместе 10 минут.

4 Обжаренные овощи переложить в большую емкость, кастрюлю или казан. Добавить смесь из остальных составляющих, соль, подсолнечное масло. Все перемешать, закрыть крышкой, довести до кипения.

5 Тушить на небольшом огне при частом помешивании в течение 1 часа. Через час добавить уксус, черный молотый перец и лавровый лист. Потушить еще 15 минут. Лавровый лист вынуть. Заготовку разложить по стерилизованным банкам. Прикрыть крышками, но не закручивать.

6 В большую кастрюлю или таз налить воды. Поставить банки, стерилизовать 40 минут. Закатать, перевернуть, укутать до полного остывания.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг свежих грибов
(подосиновики,
подберезовики,
маслята, белые)

5 луковиц

3 средних моркови

0,5 кг болгарского перца

0,5 кг зеленых помидоров

1 стакан подсолнечного
масла

1,5 ст. л. соли

перец черный молотый
по вкусу

1 ст. л. 9 % уксуса

3 лавровых листа



6 банок
по 0,5 л



115
кКал



3
часа

Сушеные грибы



ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг грибов
(белые,
подосиновики,
подберезовики)



1 банка
1,5 л



211
кКал



15
дней

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы очистить от грязи. Главное не мочить. Для очистки можно использовать щеточку.
- 2 Очищенные грибы нарезать тонкими ломтиками, около 3-4 мм. Маленькие оставить целиком.
- 3 Грибы нанизать на нить или леску через небольшие промежутки. Подвесить в удобном проветриваемом месте. Исключить попадание мусора и грязи.
- 4 Если погода позволяет, то грибы таким способом можно сушить на солнце. В этом случае важно исключить попадание осадков и росы, поэтому на ночь и в плохую погоду заготовку лучше заносить в помещение.
- 5 В среднем сушка грибов занимает 15 дней. Процесс можно ускорить, если подвесить грибы в помещении над газовой плитой или батареей.
- 6 Полностью высохшие грибы – сухие и легкие, легко гнутся и ломаются, но при этом не крошатся.
- 7 Хранить сушеные грибы следует в герметично закрытом контейнере или банке в прохладном и темном месте.
- 8 Перед использованием грибы слегка отмочить в течение 10-15 минут и промыть в нескольких водах.

калорийность указана на 100 г продукта



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Сезон консервирования – хлопотное, но любимое время для рачительных хозяюшек. Экологичные, обласканные солнышком, напоенные летними дождями, овощи радуют глаз и обещают сытую зиму. Они просто переполнены витаминами, минералами, полезными веществами. Рецептов салатов и закусок придумано не счесть. Нам остается лишь выбрать те, что ближе к душе и по вкусу. И конечно, салаты и закуски, приготовленные собственными руками, гораздо приятнее кушать и угощать ими любимых. В холодное зимнее время они разнообразят рацион. А дурманящие ароматы напомнят о теплом лете и щедрой осени.



Салат из баклажанов с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг баклажанов
- 2 кг помидоров
- 3 головки лука
- 0,5 кг моркови
- 1 кг болгарского перца
- 0,5 горького стручкового перца
- 80 г сахара
- 80 г соли
- 3 неполные ст. л. 9 % уксуса
- 100 мл подсолнечного масла
- 4 зубчика чеснока



5 банок
по 0,5 л



49
кКал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны помыть, нарезать кубиками вместе с семенами и кожурой. Положить в миску и засыпать 2 ст. л. соли. Дать постоять 2 часа.
- 2** Морковь натереть на крупной терке, слегка обжарить на растительном масле.
- 3** Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета отдельно от моркови.
- 4** Перец освободить от семян и плодоножки, нарезать крупной соломкой, обжарить.
- 5** Две трети от общего количества помидоров обдать кипятком, очистить от кожуры, пропустить через мясорубку. Оставшиеся несколько штук нарезать крупными кубиками.
- 6** Из баклажанов слить жидкость и обжарить их порционно на растительном масле.
- 7** Чеснок очистить, помыть и измельчить ножом.
- 8** В большую кастрюлю влить помидоры, пропущенные через мясорубку, добавить чеснок и стручковый перец. Перемешать, затем ввести остальные овощи. Кастрюлю поставить на огонь.
- 9** После того, как заготовка из овощей с томатом закипит, добавить соль, сахар, уксус. Варить 30 минут.
- 10** Разложить по стерилизованным банкам доверху и укутать крышками. Укутать до полного остывания.

калорийность указана на 100 г продукта



Овощной салат с рисом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи помыть. Помидоры порезать на несколько частей. Пропустить через мясорубку.
- 2 Помидорную массу перелить в эмалированную кастрюлю и поставить на плиту. После закипания убавить нагрев до минимального и варить в течение 15 минут, периодически помешивая.
- 3 Перец освободить от плодоножек, убрать семечки. Порезать соломкой. Очистить лук, нашинковать соломкой. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
- 4 Острый перец освободить от семян и измельчить.
- 5 В сковороде разогреть растительное масло.
- 6 В масло выложить лук и готовить его до прозрачности.
- 7 Лук выложить, в этой же сковороде в течение 20 минут потушить морковь.
- 8 Лук, болгарский и острый перец выложить в кастрюлю с томатной массой, перемешать, готовить на медленном огне 20 минут.
- 9 Морковь добавить в кастрюлю к остальным ингредиентам, туда же выложить хорошо промытый рис.
- 10 Готовить все вместе полчаса на медленном огне, в конце добавить специи, соль по вкусу.
- 11 Разложить заготовку по стерилизованным банкам, закрутить, укутать и оставить остывать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг помидоров
- 1 кг сладкого перца
- 1 кг лука
- 1 кг моркови
- 1 острый стручковый перец
- 1 стакан риса
- 1 стакан подсолнечного масла
- 2 ст. л. соли без горки
- перец по вкусу
- 2 лавровых листа



8 банок
по 0,5 л



90
кКал



3
часа



Вяленые помидоры

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 кг упругих помидоров
небольшого размера
500 мл подсолнечного
масла
1,5 ч. л. сушеного базилика
1 ч. л. сушеного
розмарина
2 горошины душистого
перца
2 палочки гвоздики
4 горошины черного
перца
соль, сушеный чеснок
по вкусу



2 банки
по 0,5 л



258
кКал



5
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Спелые и целые помидоры хорошо помыть, разрезать вдоль на две части. Чайной ложкой выскоблить всю сердцевину с семенами.
- 2 Противень выстелить фольгой, выложить половинки помидоров срезом вверх, чуть посолить каждую половинку, чтобы томаты лучше сушились.
- 3 Разогреть духовку до 120 градусов. Сушить в режиме конвекции 2 часа. Дверца духовки должна быть чуть приоткрыта, чтобы выходил влажный воздух.
- 4 Уменьшить температуру до 100 градусов и продолжать сушить еще 2-3 часа. Снимать помидоры с противня по мере готовности.
- 5 На дно сухой стерилизованной банки выложить лавр, гвоздику, перец душистый, перец горошком, щепотку базилика, розмарина и чеснока. Сверху заготовки выложить вяленые помидоры.
- 6 Когда банка будет полной, нагреть подсолнечное масло, не доводя до кипения. Залить помидоры горячим маслом до середины, слегка встряхнуть банку, чтобы вышел воздух снизу, затем залить маслом доверху, под самую крышку. Закрутить крышкой. Укутать и оставить остывать на сутки.
- 7 Заготовку хранить при комнатной температуре, открытую банку следует хранить в холодильнике.

Маринованная цветная капуста со свеклой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг цветной капусты
1 свекла
щепотка семени укропа
2 зубчика чеснока
1 литр воды
1 ст. л. сахара
1 ст. л. соли
2 лавровых листа
1,5 ч. л. 9 % уксуса



2 банки
по 0,7 л



33
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разделить капусту на небольшие соцветия. Помыть. Почистить свеклу и нарезать тонкими пластинками. Чеснок очистить.
- 2 На дно стерилизованных банок положить лавровый лист, укроп и дольки чеснока. Наполнить банки капустой, чередуя со свеклой.
- 3 Вскипятить воду, залить заготовку в банках водой. Оставить на 15 минут.
- 4 После истечения времени воду перелить в кастрюлю, вскипятить, добавить соль, сахар и уксус в самом конце.
- 5 Залить свеклу с капустой маринадом. Закатать, укутать и остудить.



Маринованная стручковая фасоль

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг стручковой фасоли
3 веточки укропа
4 зубчика чеснока
Для маринада:
50 мл 9 % уксуса
50 г сахара
10 г соли
0,5 л воды



2 банки
по 0,5 л



16
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль нарезать одинаковыми брусочками. Поместить в кипящую воду и варить 5 минут.
- 2 Чеснок почистить и можно использовать целиком.
- 3 В стерилизованные банки положить чеснок, укроп и отваренную фасоль.
- 4 В кипятке растворить соль, сахарный песок и в самую последнюю очередь добавить уксус.
- 5 Маринадом залить заготовку. Стерилизовать 15 минут. Закатать крышками. Укутать и оставить до полного остывания.





Помидоры в желе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг твердых красных помидоров
- 4 крупных головки лука
- 20 горошин черного перца
- 4 лавровых листа
- 8 палочек гвоздики

Для заливки:

- 4 ст. л. желатина
- 2 литра воды + 1 стакан для желатина
- 3 ст. л. соли
- 4 ст. л. сахара
- 1 ст. л. 70 % уксусной кислоты



4 банки
по 0,7 л



25
кКал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Заранее подготовить желатин. В одном стакане холодной кипяченой воды растворить желатин и дать постоять 2 часа. Если желатин не разойдется, то его можно немного подогреть.
- 2** Лук очистить, нарезать полукольцами.
- 3** Помидоры помыть, порезать на 2-4 части в зависимости от размера.
- 4** Подготовленные лук и помидоры разложить по стерилизованному банку. Ингредиенты чередовать и заполнять все пространство.
- 5** Добавить к луку и помидорам перец, гвоздику и лавровый лист.
- 6** Налить в кастрюлю воду. Довести до кипения. Влить растворенный желатин, прокипятить еще 5 минут. Затем добавить соль, сахар, дождаться растворения. В самом конце добавить уксусную кислоту.
- 7** Кипящим маринадом залить заготовку. Прикрыть крышками. Стерилизовать в кастрюле с кипящей водой 20 минут.
- 8** Закатать крышками, укутать до полного остывания. Хранить в прохладном месте.



Витаминная закуска

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг молодого гороха
500 г моркови
щепотка лимонной кислоты
10 горошин черного перца
5 палочек гвоздики
1 литр воды
2 ст. л. сахара
1 ст. л. соли
половина стакана 9 % уксуса



5 банок
по 0,5 л



67
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Горох замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь нарезать брусочками.
- 2 В кастрюле вскипятить воду. Всыпать щепотку лимонной кислоты и горох. Через 2 минуты воду слить.
- 3 Горошек с морковью разложить по стерильным банкам. Добавить гвоздику и перец.
- 4 Вскипятить воду, засыпать соль, сахар. Кипятить до полного растворения. Снять с огня, влить уксус. Полученным рассолом залить продукты в банках. Прикрыть крышками. Стерилизовать 30 минут.



5 Укупорить. Укупать до полного остывания.

Маринованная брокколи с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг брокколи
500 г моркови
4 зубчика чеснока
пучок укропа
2 ст. л. сахара без горки
60 мл 9 % уксуса
0,5 литра воды
6 лавровых листьев
12 горошин черного перца
6 палочек гвоздики
0,5 ст. л. соли



3 банки
по 0,5 л



38
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Брокколи разделить на соцветия, промыть. Морковь нарезать кружками толщиной 2-3 мм. Чеснок – тонкими пластинами.
- 2 В стерилизованные банки уложить чеснок, укроп, брокколи и морковь.
- 3 В кастрюлю налить воды, добавить сахар и соль, довести до кипения. Добавить лавровый лист, перец горошком, гвоздику. Прокипятить еще 5 минут. В конце влить уксус.
- 4 Залить кипящим маринадом подготовленные продукты до плечиков банок. Прикрыть крышками. Стерилизовать 15 минут.



5 Укупорить, перевернуть, укутать до остывания.

4 простых способа стерилизации банок

Стерильная тара для консервирования – залог сохранности заготовок и их безопасности. А посему пренебрегать качественной стерилизацией не стоит. К тому же всегда можно выбрать для себя наиболее подходящий способ, который не отнимет много сил и времени.



Автор: фото: Аланс Импрэ, открытые интернет-источники

В микроволновке

- 1 Банки и крышки вымыть (в идеале, новой губкой при помощи горчицы или соды), протереть чистым полотенцем.
- 2 Крышки поставить кипятиться в кастрюльке на плиту на 5-7 минут.
- 3 Банки наполнить чистой водой на 1-1,5 см от доньшка. Поставить в микроволновую печь на 4-5 минут при мощности 700-800 Вт.

В духовке

- 1 Духовку разогреть до 100-120 градусов.
- 2 Банки и закручивающиеся крышки (крышки под закатку необходимо кипятить на плите в воде) хорошо вымыть и поставить/уложить на решетку. Мокрые банки установить горлышком вверх. Сухие можно уложить набок.
- 3 Оставить в духовке на 15-25 минут. Чем больше объем банки, тем больше потребуются времени.

На пару

- 1 Банки и крышки хорошенько помыть.
- 2 Налить воду в кастрюлю, поставить на плиту. Когда вода закипит, поставить

сверху на кастрюлю сито, стальной дуршлаг или специальную насадку для стерилизации. Сверху установить банки вниз горлышком.

- 3 Кипятить банки так: до 700 грамм – 6-8 минут, литровые и двухлитровые банки – 10-15 минут, на три литра и больше – 20-25 минут.
- 4 Крышки прокипятить в отдельной емкости в воде 5-7 минут.

В воде

- 1 В большую кастрюлю или эмалированный таз налить чистой воды и поставить на огонь.
- 2 Вымытые банки и крышки уложить в воду. Кипятить 6-7 минут.
- 3 Простерилизованные банки поставить доньшком вниз на чистое выглаженное полотенце.



СОУСЫ И ЗАПРАВКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Домашние соусы на зиму – это отличный способ консервирования свежих овощей и фруктов. Приготовленные из помидоров, слив, сладкого перца, алычи и даже крыжовника, они обещают стать настоящей изюминкой зимнего стола, разнообразить любое блюдо, насытить его вкусами и ароматами лета и теплом любви. Ведь именно этот ингредиент мы будем добавлять в наши заготовки щедрее всего. Подаются соусы к гарнирам, а также уместны будут на праздничном новогоднем столе. К мясу и рыбе, пасте и кашам. Кислые, острые, сладкие, солоноватые – найдутся у нас рецепты на любой вкус.



Заправка для щей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг капусты
- 1 кг зеленых помидоров
- 1 кг красного сладкого перца
- 5 луковиц
- 0,5 кг моркови
- 2 ст. л. соли
- 3 ст. л. сахара
- 1 стакан подсолнечного масла
- 1 ч. л. 70 % уксусной кислоты
- 15 горошин черного перца



8 банок
по 0,5 л



74
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** От капусты отрезать необходимое количество, мелко нашинковать.
- 2** Лук нарезать мелкими кубиками.
- 3** Морковь натереть на крупной терке.
- 4** У перца удалить плодоножку, очистить от семян. Нарезать тонкой соломкой.
- 5** Зеленые помидоры порезать мелкими кубиками.
- 6** В сковороду добавить немного подсолнечного масла, обжарить лук, пока он не станет мягким.
- 7** Отдельно обжарить морковь в течение 15 минут.
- 8** В кастрюлю налить оставшееся после жарки подсолнечное масло. Поместить капусту, добавить немного воды, перемешать. Тушить на маленьком огне 30 минут.
- 9** Когда капуста станет мягкой и даст сок, добавить перец и помидоры, перемешать. Тушить еще 20 минут.
- 10** Добавить к тушеным овощам лук, морковь, соль, сахар, перец горошком. Перемешать, продолжить тушение еще 15 минут.
- 11** Влить в заготовку уксусную кислоту. Проварить еще 10 минут.
- 12** Разложить заготовку по стерилизованным банкам. Закатать крышками. Укутать, остудить. Хранить в холодном месте.



Заправка для борща из свеклы с овощами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все овощи тщательно отмыть. Морковь, свеклу и лук очистить.
- 2 Морковь и свеклу натереть на крупной терке.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 4 Помидоры предварительно порезать на крупные части, затем измельчить блендером или пропустить через мясорубку.
- 5 В большой таз или кастрюлю с толстым дном выложить свеклу, морковь и лук. Добавить подсолнечное масло и воду. Перемешать. Поставить на огонь. Довести смесь до кипения. Далее тушить 30 минут.
- 6 Добавить помидоры, сахар, соль, специи, уксус и перемешать. Накрывать крышкой, снова довести до кипения и тушить еще около 30 минут.
- 7 В конце приготовления добавить лавровый лист, перемешать и тушить еще 10 минут.
- 8 Заранее подготовить банки для заготовки: помыть и простерилизовать. Крышки прокипятить.
- 9 Готовую заготовку разложить по банкам, закатать крышками. Перевернуть, укутать до полного остывания. Хранить в прохладном месте.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 крупных свеклы
- 1 кг моркови
- 7 крупных луковиц
- 10 помидоров
- 300 мл подсолнечного масла
- 5 ст. л. сахара
- 2,5 ст. л. соли
- 2 ст. л. 9 % уксуса
- 75 мл воды
- 4 лавровых листа
- 7 горошин черного перца



6 банок
по 0,5 л



98
кКал



2
часа



Пикантный кетчуп с чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг помидоров
350 г салатного фиолетового лука
1,5 ст. л. соли
1 головка чеснока
1 ч. л. приправы «Прованские травы»
6 палочек гвоздики
350 г красного болгарского перца
5 ст. л. сахара
50 мл 9 % уксуса



4 банки
по 0,5 л



93
кКал



4
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры помыть, разрезать на несколько крупных частей. Переложить нарезанные плоды в кастрюлю и добавить стакан воды. Накрыть крышкой и поставить на плиту тушиться 20-25 минут до мягкости.
- 2 Отваренные помидоры взбить блендером до состояния пюре. Пропустить заготовку через сито, чтобы избавиться от остатков кожуры.
- 3 Перец помыть, очистить от плодоножки и семян. Запекать в духовке в пакете для запекания в течение 20 минут.
- 4 Чеснок разделить на зубчики, очистить. Мелко порезать или пропустить через пресс.
- 5 Лук очистить, разрезать на несколько крупных частей.
- 6 Лук и перец измельчить в блендере.
- 7 Соединить в кастрюле с толстым дном томатное пюре и массу из лука с перцем. Все перемешать. Варить 2 часа после закипания. Затем массу повторно взбить блендером.
- 8 К заготовке добавить специи, сахар, соль, чеснок, уксус. Еще раз все перемешать и проварить 7 минут после закипания.
- 9 Готовый кетчуп разложить по стерильным банкам, закрутить. Укутать до полного остывания. Срок хранения такой заготовки составит более 1 года.

калорийность указана на 100 г продукта

Аджика из баклажанов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг помидоров
0,5 кг болгарского перца
1 кг баклажанов
100 г чеснока
4 острых перца
0,5 стакана
подсолнечного масла
2 ст. л. 9 % уксуса
1 ст. л. соли



5 банок
по 0,5 л



25
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок очистить.
- 2 У баклажанов и перца удалить плодоножку. Перец очистить от семечек.
- 3 Перец, помидоры, баклажаны порезать на крупные части.
- 4 Все ингредиенты пропустить через мясорубку.
- 5 Выложить в глубокую кастрюлю. Добавить соль, подсолнечное масло. Перемешать.
- 6 Варить 1 час, в конце варки добавить уксус. Проварить еще 10 минут. Разложить по стерилизованным банкам. Закатать. Остудить. Хранить в прохладном месте.



Аджика без варки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг помидоров
0,5 кг болгарского перца
100 г чеснока
3 острых перца
100 г корня хрена
2 ст. л. соли
3 ст. л. сахара
60 мл винного уксуса



3 банки
по 0,5 л



42
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры, очищенные перец и хрен порезать на крупные части.
- 2 Все ингредиенты пропустить через мясорубку.
- 3 Заготовку поместить в большую кастрюлю. Добавить соль, сахар, уксус.
- 4 Готовую аджику разложить по холодным стерилизованным банкам. Закрутить металлическими или капроновыми крышками.

Аджика, приготовленная этим способом, может храниться в холодильнике 3 месяца и более благодаря сильным антисептическим свойствам хрена.





Сливовый соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг слив
150 г сахара
1 ч. л. соли с горкой
пучок зеленого базилика
1 ч. л. сушеного молотого имбиря
1 ч. л. семени кориандра
1 ч. л. тмина
1 ч. л. паприки
1 ч. л. душистого перца
3 звездочки бадьяна



2 банки
по 0,5 л



125
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сливы помыть, разделить на половинки, удалить косточки. Сложить в большую емкость с толстым дном, поставить на плиту, довести до кипения. Кипятить 10 минут на небольшом огне.
- 2 Добавить приправы, соль, сахар, пряности. Перемешать.
- 3 Томить под крышкой сливовую массу примерно 40 минут.
- 4 Блендером соус взбить до однородной консистенции, разлить по сухим стерилизованным банкам. Прикрыть крышками.
- 5 Банки поставить в кастрюлю с водой. Стерилизовать сливовый соус 20 минут.
- 6 Закатать крышками. Укупатать до полного остывания.



Чесночная паста

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг чесночных стрелок
2 стручка острого перца
15 г крупной соли
5 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. винного 6 % уксуса



2 банки
по 0,2 л



205
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чесночные стрелки хорошо помыть, просушить. Нарезать.
- 2 Острый перец порезать на произвольные кусочки.
- 3 Смешать стрелки, перец, соль, уксус и оливковое масло.
- 4 Измельчить блендером в течение 5 минут.
- 5 Переложить массу в стерилизованную банку. Закрыть крышкой. Хранить в холодильнике.

Автор фото: Galina55, renovalabem51interfood.com и открытые векторы: iStock.com

калорийность указана на 100 г продукта



ТУШЕНКА И ПАШТЕТЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Нельзя не отдать дань и мясным заготовкам на зиму. Ох, как же они порой облегчают жизнь закрутившейся в делах и заботах хозяйшкe! Домашняя тушенка позволит приготовить макароны по-флотски, да такие, что домочадцев за уши не оттащишь от этой вкуснятины. А можно на скорую руку и рассолник с тушеночкой сварить – быстро и вкусно. И, конечно, паштеты! Нет им равных в деле перекуса и полноценного завтрака. Свои, домашние, собственными ручками приготовленные, они сохраняют в себе максимум пользы и питательных качеств. Да и готовить такие консервы сплошное удовольствие!



Скумбрия с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2,5 кг свежей скумбрии
- 2 кг помидоров
- 4 головки репчатого лука
- 1 кг моркови
- 2,5 ст. л. сахара
- 0,5 стакана подсолнечного масла
- 1,5 ст. л. соли
- 3 лавровых листа
- 20 горошин черного перца
- 0,5 ст. л. 70 % уксусной кислоты




6 банок
по 0,5 л


25
кКал


4
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи помыть и очистить.
- 2** Морковь натереть на крупной терке.
- 3** Помидоры порезать на несколько частей, пропустить через мясорубку.
- 4** Лук нарезать полукольцами.
- 5** Рыбу очистить, удалить голову, хвост, плавники и внутренности так, чтобы осталось только филе с кожей. Хорошо промыть. Нарезать рыбу в зависимости от размера на 3-5 частей.
- 6** Подготовленные овощи сложить в кастрюлю. Добавить соль, сахар и масло. Все перемешать. Поставить на огонь. С момента закипания тушить 1,5 часа.
- 7** Добавить лавровый лист и перец горошком.
- 8** Положить рыбу в соус, аккуратно перемешать и оставить тушиться на малом огне под крышкой еще на 40 минут.
- 9** Ближе к концу варки добавить к рыбе уксус, перемешать. Можно добавить по желанию еще соль, уксус и лавровые специи по вкусу. Проварить еще 10 минут.
- 10** Разложить кипящую тушенку по стерилизованным банкам. Укутать до полного остывания. Хранить в холодном месте.





Тушенка из курицы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо хорошо промыть, порубить крупными кусками.
- 2** Посолить, поперчить по вкусу, добавить перец и приправы, перемешать.
- 3** Замаринованную курицу положить в пакет или рукав для запекания. Завязать пакет с двух сторон. Положить на противень. В противень налить воды. Готовить в духовке при температуре 150-180 градусов в течение 3 часов, периодически подливая воду на противень.
- 4** После окончания времени курицу достать, немного остудить. Осторожно извлечь из пакета, отделить от костей. Бульон из пакетов не выливать.
- 5** Мякоть разложить по стерилизованным банкам, залить бульоном из пакета. Если уровень жидкости не полностью прикроет филе, то необходимо долить немного воды. Прикрыть крышками.
- 6** Поставить банки в кастрюлю с водой. Уровень воды должен находиться около горлышка банок. Кастрюлю прикрыть неплотно крышкой. Стерилизовать в течение 1 часа.
- 7** Готовую тушенку закатать или закрутить винтовыми крышками. Укутать до полного остывания. Хранить в прохладном месте.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг домашней курицы (индейки, утки) с костями
- 2,5 ст. л. соли
- перец черный молотый
- приправы по вкусу




4 банки
по 0,5 л



235
кКал



5
часов



Паштет из печени

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг куриной или свиной печени
- 300 г моркови
- 300 г репчатого лука
- 200 г сливочного масла
- 1 ч. л. соли
- черный молотый перец по вкусу
- 3 ст. л. подсолнечного масла

СОВЕТ

Если используется свиная печень, то ее лучше отмочить перед приготовлением в течение 3 часов в молоке.



1 банка
0,5 л



305
кКал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сливочное масло достать заранее из холодильника, чтобы к моменту приготовления оно приобрело необходимую мягкость.
- 2** Печень хорошо помыть, очистить от пленок и протоков и порезать на небольшие куски. В сковородку добавить немного подсолнечного масла, тушить печень до готовности, приблизительно 20 минут. Сок от печени сохранить.
- 3** Морковь и лук помыть и очистить. Морковь натереть на крупной терке. Лук порезать полукольцами. По отдельности обжарить до мягкого состояния.
- 4** Печень, лук и морковь измельчить с помощью блендера в однородную массу. К полученной массе добавить сок, полученный после тушения печени. Это сделает массу более однородной.
- 5** Добавить к полученному паштету сливочное масло, соль и перец, и снова взбить блендером, разложить по стерильным банкам.
- 6** На дно большой глубокой кастрюли положить ткань, поставить банки, прикрытые крышками, налить воды до горлышка банок, прикрыть кастрюлю крышкой, стерилизовать 2 часа.
- 7** После стерилизации банки закатать, утеплить. Через сутки банки можно убрать в холодное место.



СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Богатый урожай ягод и фруктов для рачительных хозяюшек всегда в радость. Ведь столько всего вкусного можно приготовить из этих даров лета. Это различные варенья, джемы, желе, повидло. Никто не останется равнодушным и к домашнему мармеладу, пастиле и цукатам. Ох, а какие ароматы витают по дому, когда готовится это великолепие! Попробуем запечатать их в банку, чтобы долгими зимними вечерами кушать лакомства по чуть-чуть (лишний вес нам ни к чему) и вспоминать о щедром лете, солнышке, любимой даче и душевных разговорах по-соседски теплыми вечерами под стрекот полевых кузнечиков.



Амры: фото © Dream78, Елизавета Уд. ElenaShutenstock.com и открытые интернет-страницы

Варенье из крыжовника

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг крыжовника
- 50 г водки
- 1,2 кг сахара
- 20 вишневых листочков
- 0,5 литра воды

СОВЕТ

Храните варенье в холодильнике, так оно дольше сохранил изумрудный оттенок.



2 банки по 0,5 л



216 кКал



3 дня

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Обрезать хвостики крыжовника с обеих сторон, хорошо промыть. Сделать несколько проколов зубочисткой, чтобы при обработке ягода не лопалась и оставалась целой.
- 2** Сбрызнуть наколотые ягоды водкой и перемешать. Убрать в морозильную камеру на 30 минут. После этого переставить в холодильник на ночь.
- 3** На второй день листья вишни промыть, сложить в кастрюлю. Залить водой, проварить 10 минут. Затем извлечь из воды. В получившийся отвар добавить половину сахара, проварить до полного его растворения.
- 4** Немного остудить сироп и залить им крыжовник. Оставить настаиваться не менее чем 5 часов.
- 5** Затем слить сироп, добавить вторую порцию сахара и снова проварить. Повторно залить ягоды и оставить еще на 5 часов.
- 6** По истечении времени поставить заготовку на огонь и довести на медленном огне до кипения. Отставить до полного остывания на ночь.
- 7** На третий день снова довести до кипения и варить до прозрачности ягод на медленном огне 40 минут, периодически помешивать, стараясь не повредить ягоды.
- 8** Готовое варенье разложить по стерилизованным банкам, остудить и закатать или закрыть винтовыми крышками.

Цукаты из апельсиновых корок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 апельсинов
300 г сахара
половина лимона
100 г сахарной пудры
1 стакан воды



1 банка
по 0,2 л



301
кКал



4
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины промыть, снять корку. Проварить ее в кипятке 10 минут для удаления горечи. Горячую воду слить, добавить холодную и проварить еще 15 минут. Повторить еще раз.
- 2 Корки откинуть на дуршлаг, промыть еще раз в холодной воде. Нарезать брусочками толщиной 5 мм.
- 3 В кастрюлю высыпать сахар и добавить воды. Довести до кипения, сахар растворить. В сироп высыпать корки и кипятить все вместе до полного уваривания около 50 минут.
- 4 В самом конце в сироп выжать сок половины свежего лимона, перемешать.
- 5 После окончания варки цукаты переложить в дуршлаг и дать стечь сиропу.
- 6 Противень застелить бумагой для выпечки. Вы-



ложить на нее поштучно цукаты.

- 7 Поставить противень в духовку, разогретую до 60 градусов, на один час.
- 8 Готовые цукаты обсыпать сахарной пудрой со всех сторон.

Варенье из тыквы с цитрусовым ароматом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 апельсина
2 лимона
2 кг очищенной тыквы
2 кг сахара



4 банки
по 0,5 л



205
кКал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очищенную тыкву порезать на кубики в 1 см.
- 2 Сложить в кастрюлю, засыпать сахаром на 2-3 часа, пока тыква не пустит сок.
- 3 Из лимона и апельсина выжать сок, процедить.
- 4 Влить сок в кастрюлю с тыквой, поставить на огонь. Проварить на медленном огне 50 минут.
- 5 Готовое варенье разложить по стерильным банкам, закатать крышками.





Клубничное варенье

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг клубники

3 кг сахара

2 г лимонной кислоты

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды клубники перебрать, удалить чашелистики. Плоды вымыть и поместить в дуршлаг, чтобы стекла вода.
- 2 Когда ягоды обсохнут, поместить их в емкость для варки, засыпать примерно половиной сахара. Оставить на 3 часа.
- 3 Через 3 часа выделившийся из ягод сок слить в кастрюлю. Поставить кастрюлю на плиту.
- 4 Добавить к соку оставшийся сахар, мешать до полного растворения при минимальном нагреве.
- 5 Залить клубнику сиропом. Довести до кипения и проварить ягоды в сиропе 5 минут, снимая пену. Оставить остывать на 4 часа.
- 6 Через 4 часа повторно довести до кипения, проварить 5 минут и остудить.
- 7 На следующий день дважды повторить процедуру кратковременной варки и остывания.
- 8 Во время последнего этапа варки добавить лимонную кислоту, разведенную водой в соотношении 1:1. Через 15 минут снять варенье с огня.
- 9 Разлить горячую заготовку по стерилизованным банкам, закрыть крышками, перевернуть и оставить остывать.
- 10 Хранить клубничное варенье лучше в холодильнике.



5 банок
по 0,5 л



219
кКал



2
дня

Желе из красной смородины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг красной смородины
сахар (количество
зависит от объема
отжатого сока)

СОВЕТ

Если хранить желе
в прохладном ме-
сте, то сахар добав-
ляют из расчета 1:1.
Для хранения в те-
плых условиях про-
порции меняются:
две части сахара на
одну часть сока.



1 банка
0,5 л



155
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смородину перебрать, отделить от веточек, помыть, обсушить. Пропустить через мясорубку.
- 2 На кастрюлю «надеть» дуршлаг, положить внутрь марлю в два слоя. Выложить небольшое количество пюре в марлю. Вручную выдавить из смородинового пюре сок. К отжатому соку добавить сахар.
- 3 Кастрюлю с соком поставить на плиту. Огонь вывернуть на минимум. Постоянно помешивать до полного растворения сахара.
- 4 Не доводя до кипения заготовку, как только растворится сахар, быстро разлить желе по стерилизованным банкам. Укупорить.



Земляника с сахаром замороженная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг земляники
3 кг сахара



4
литра



254
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды перебрать. Очистить от плодоножки. Помыть, выложить в дуршлаг, дать стечь воде.
- 2 Землянику пропустить через мясорубку. Добавить сахар.
- 3 В большой емкости хорошо перемешать ягодную массу с сахаром.
- 4 Разложить по контейнерам, закрыть плотно крышками. Убрать в морозилку.



Секреты идеального

Что может быть лучше вазочки ароматного абрикосового варенья к чаю морозным зимним вечером? Пожалуй, только вазочка вишневого... или ежевичного. А может быть, грушевого? Ох и труден выбор. А, пожалуй, заготовим мы их все. И по всем правилам. Чтобы варенье наверняка вышло идеальным.

Секрет 1:

правильный выбор

Вкусное варенье получается только из плодов одинаковой степени зрелости.

Секрет 2:

строго по времени

Если в ваших планах так называемая пятиминутка (три раза по 5 минут с интервалом 5-6 часов), первое кипячение лучше произвести вечером. Ночью варенье «отдохнет», плоды пропитаются сиропом. Второе кипячение придется на утро, третья – снова на вечер. Тогда же варенье можно разложить по банкам.

Секрет 3:

деревянная лопатка

Варенье, джемы, конфитюры перемешивать стоит деревянной лопаткой или ложкой, чтобы избежать процесса окисления.

Секрет 4:

качественный сироп

Хорошо приготовленный сироп – залог вкусного и красивого варенья. Для этого 1 кг сахара всыпать в емкость, добавить полстакана воды и довести, непрерывно помешивая, до кипения. Огонь убавить до минимума и доварить сироп, слегка покачивая таз, не допуская карамелизации. Готовый сироп стекает с ложки толстой тягучей стружкой.

Секрет 5:

внимание огню

Первые 10 минут с момента закипания варить варенье следует на слабом огне, снимая образующуюся пену. Так варенье не убежит и не подгорит. Как только пена осядет, огонь можно вывернуть до сред-



варенья

него, но так, чтобы нагревалось только дно емкости, но не стенки.

Секрет 6:

пергамент в помощь

Чтобы избежать обветривания ягод и фруктов в процессе приготовления, таз с вареньем между этапами варки стоит накрывать пергаментной бумагой.

Секрет 7:

сахарная пленка

Если варенье недоварить, то в процессе хранения оно может забродить или скиснуть. Переваренное же непременно засахарится. Избежать этого можно, если в банку с готовым вареньем насыпать слой сахара и лишь потом закрыть ее крышкой. Подтаявший сахар образует пленку, которая перекроет доступ воздуха, соответственно не даст проникнуть бактериям.

Секрет 8:

тягучая капелька

В правильно сваренном варенье ягодки или дольки фруктов равномерно распределяются в сиропе, а не собираются у поверхности. А капля сиропа готового варенья, если капнуть ее на блюдце, держит форму и не растекается.



Хозяйке на заметку

Черноплодка

Ягоды черноплодной рябины перед варкой необходимо бланшировать пару минут в кипятке, так они сохранят сочность. В варенье из черноплодки хорошо добавлять лимонную кислоту.



Сливы и абрикосы

Если сливы и абрикосы перед варкой на 5 минут замочить в растворе соды, они не разварятся в процессе приготовления. Раствор готовят в пропорции 1,5 литра воды на 1 ч. л. соды.

Яблоки

Чтобы при варке варенья яблоки не потемнели, на 2-3 минуты стоит опустить нарезанные на дольки плоды в соленую воду – на 0,5 литра воды 1 ч. л. соли. А затем дольки на 3 минуты погрузить в кипяток.

Груши и крыжовник

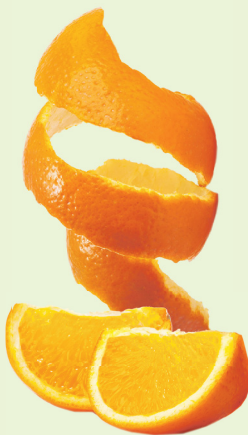
Чтобы твердокожие ягоды и фрукты (сливы, крыжовник, груши) сохранили свою форму, а кожица не лопнула в процессе приготовления, перед варкой стоит наколоть ее в нескольких местах зубочисткой.



Конфитюр из физалиса

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг овощного физалиса
2 апельсина
2 лимона
2 кг сахара
1 ч. л. корицы



4 банки
по 0,5 л



238
кКал



7
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Физалис очистить, обдать крутым кипятком. Нарезать дольками. Апельсин нарезать брусочками.
- 2 Из лимона выжать сок.
- 3 В емкость для варки положить физалис, всыпать половину сахара, добавить сок лимона, апельсины, корицу, перемешать. Оставить на 30 минут. Поставить емкость на плиту и варить 10 минут с момента закипания.
- 4 Дать остыть, провести эту процедуру еще два раза, каждый раз давая конфитюру полностью остыть. В третий раз после 10 минут кипения выключить огонь, добавить в варенье оставшийся сахар, перемешать до полного растворения, больше не кипятить.
- 5 Разложить остывший конфитюр в стерилизованные банки и герметично укутать.



Варенье-пятиминутка из черники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг черники
2,5 кг сахара

Хранить в прохладном темном месте.



6 банок
по 0,5 л



202
кКал



3 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды промыть. Поместить в кастрюлю.
- 2 Засыпать ягоды сахаром. Дать постоять 3 часа.
- 3 Поставить кастрюлю на средний огонь, довести до кипения. Варить еще в течение 5 минут, снимая пену.
- 4 Разлить по стерилизованным сухим банкам, закрыть крышками.

Автор фото: eueyurplus, амажа@yutentost.com и собственные интернет-источники



НАПИТКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Компоты и соки – отличные заготовки для зимы. Их делают из клубники и малины, слив и алычи, яблок и груш и других, выращенных в собственном саду плодов. Рачительные хозяйки не обходят вниманием и всевозможные фруктово-ягодные ассорти, позволяющие получить в результате невероятный спектр удивительных вкусов. Терпкие для папы, нежные для мамы, ароматные для детишек. Успевай только закрывать. Главное – тщательно отбирать ингредиенты, правильно их мыть и не лениться стерилизовать банки. Тогда заготовки будут не только вкусны, но и максимально безопасны.



Компот из яблок и черноплодной рябины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г черноплодной рябины
6 крупных яблок
500 г сахара
5 литров воды



2 банки по 3 л



40 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки помыть, разрезать на 5-6 крупных частей. Обрезать сердцевину.
- 2 Рябину отделить от веточек. Помыть.
- 3 В стерилизованные 3-литровые банки насыпать рябину и разложить яблоки.
- 4 Воду вскипятить. Залить подготовленные в банках ингредиенты. Дать постоять 15 минут.
- 5 Воду слить обратно в кастрюлю, добавить сахар. Довести до кипения.
- 6 Повторно залить заготовку из яблок и рябины сиропом до самых краев.
- 7 Банки закатать крышками. Перевернуть. Укутать до полного остывания.



Компот из персиков и терна

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г персиков
400 г терна
300 г сахара
щепотка лимонной кислоты
4 литра воды



2 банки по 3 л



30 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Терн и персики помыть. Разложить по стерилизованным банкам.
- 2 Вскипятить воду и залить фрукты кипятком. Оставить на 15 минут, прикрыв банку чистой крышкой.
- 3 Спустя время слить воду в кастрюлю, в банку добавить лимонную кислоту. В воду добавить сахар и снова довести до кипения.
- 4 Залить заготовку кипящим сиропом и закатать. Перевернуть. Укутать до полного остывания.

Авторы фото: aBzmarco, Mka Mostova, GellinaSh, Simone Vogt / Shutterstock.com и открытые интернет-источники

Сок из тыквы с апельсином

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг тыквы
2 апельсина
0,5 кг сахара
400 мл воды



1 банка
1,5 л



94
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву очистить. Нарезать на куски, которые удобно пропустить через соковыжималку.
- 2 Полученный сок слить в кастрюлю.
- 3 Апельсины нарезать крупными кусочками.
- 4 Кусочки апельсина положить в тыквенный сок, проварить 15 минут.
- 5 Добавить сахар. Проварить сок еще 5 минут до растворения сахара. Влить немного воды, чтобы сок вышел не слишком концентрированным.
- 6 Довести заготовку до кипения, разлить по стерилизованным банкам. Закатать крышками. Укутать.



Через сутки убрать в прохладное место.

Компот из тыквы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг тыквы
1,5 стакана сахара
2 литра воды
1/3 ч. л. лимонной кислоты
1 г ванилина



1 банка
2 л



85
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву очистить от кожи и волокнистой части. Нарезать на небольшие кубики.
- 2 Кусочки тыквы выложить в кастрюлю. Засыпать сахаром. Налить воды, чтобы вода слегка прикрывала тыкву.
- 3 Кастрюлю поставить на плиту, когда вода закипит, добавить лимонную кислоту. Варить 25 минут.
- 4 Добавить ванилин. Размешать. Разлить компот по стерилизованным банкам. Закатать крышками. Укутать до полного остывания.
- 5 Хранить в прохладном месте.





Компот из яблок и ежевики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г ежевики
2 крупных яблока
250 г сахара
2 литра воды
щепотка лимонной кислоты



1 банка
3 л



44
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

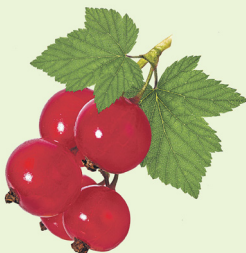
- 1 Яблоки разрезать на 4-6 частей. Поместить в чистую банку.
- 2 Вскипятить воду и залить яблоки. Оставить на 15 минут, прикрыв крышкой.
- 3 По истечении времени воду из банки слить в кастрюлю, в банку к яблокам добавить ежевику и лимонную кислоту.
- 4 В кастрюлю добавить сахар, довести сироп до кипения и залить в стерилизованную банку, наполнив весь оставшийся объем.
- 5 Банку закатать крышкой, перевернуть и укутать.



Компот «Ассорти»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г красной смородины
300 г крыжовника
8 яблок
1 кг сахара
6 литров воды



3 банки
по 3 л



56
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смородину оставить на веточках, крыжовник освободить от веток.
- 2 Яблоки разрезать на части. Удалить сердцевину.
- 3 Разложить по стерилизованным банкам яблоки и крыжовник.
- 4 Залить заготовку в банках кипятком. Дать постоять.
- 5 Через 5-10 минут воду слить снова в кастрюлю, добавить сахар, довести сироп до кипения, дать покипеть 3 минуты.
- 6 В банки добавить смородину. Залить кипящим сиропом до самого горлышка.
- 7 Готовый компот закатать. Перевернуть, укутать на сутки.

Авторы фото: Лиа Мостова, Марина Кременьчарова, Lelenka86, Philipp Naitala/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

Облепиховый сок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг облепихи
250 г сахара
1 литр воды



Хранить в прохладном темном месте.



3 банки по 0,5 л



80 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Облепиху опустить в кипящую воду на 4 минуты, затем откинуть на дуршлаг.

2 Воду, в которой бланшировалась ягода, довести до кипения, засыпать сахар. Варить сироп, пока сахар не растворится.

3 Облепиху протереть через сито, оставить немного ягод нетронутыми. Соединить пюре, сироп и целые ягоды.

4 Кастриюлю с заготовкой поставить на огонь. Перемешать, сильно нагреть, но не кипятить.

5 Разлить сок по стерилизованным банкам, прикрыть крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой так, чтобы вода доставала до горлышка банки. Пастеризовать 20 минут на слабом огне.

6 Банки закатать крышками, укутать до полного остывания, перевернуть.



ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы

■ 8-920-522-58-44, 8-910-356-21-77 Продаю травы и саженцы: амарант, болиголов, люцерна, дурнишник, лапчатка, медуница, мордовник, копытень, кукольник, сабельник, зюзник, золотарник, репешок и др. Семена дикой моркови и крапивы, сироп бузины черной, каштан (плоды), масла: зверобой, монарда, амарант, сборы трав, настои. Надежда Викторовна.

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «ДОМАШНИЙ ПОВАР»?

**Телефон рекламной службы
8-495-792-47-73**



Томатный сок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг помидоров
1 ст. л. соли без горки
2 ст. л. сахара

Хранить в прохладном месте.



1 банка
2 л



23
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры помыть. Нарезать на кусочки. Положить в кастрюлю, налить на дно немного воды.
- 2 Поставить на медленный огонь. Проварить 10 минут.
- 3 Помидоры протереть через сито.
- 4 Поставить сок на плиту, включить огонь, добавить соль, сахар. После закипания проварить 20 минут.
- 5 Разлить по стерилизованным банкам. Закатать. Укутать на сутки.



Сок из черноплодной рябины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг черноплодной рябины
30 свежих вишневых листьев
600 г сахара
10 г лимонной кислоты
4 литра воды



2 банки
по 2 л



51
кКал



3
дня

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюлю налить воду, выложить рябину и половину вишневых листьев. Довести до кипения. Убавить нагрев и варить в течение 3 минут. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и оставить постоять 2 суток.
- 2 После истечения времени пролить жидкость с ягодами через дуршлаг, отделить сок от ягод.
- 3 Насыпать в сок лимонную кислоту, сахар и оставшиеся листья. Довести до кипения, убавить нагрев и варить все вместе 5 минут. Огонь выключить, листья из сока извлечь.
- 4 Разлить сок по стерилизованным банкам, закатать стерильными крышками. Укутать банки и оставить на сутки остывать.

Авторы фото: twoemerald, Melica, Grubau/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



**СВЕЖИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 6 ИЮЛЯ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

«ДАЧА» ждет вас в соцсетях!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Нам очень хочется общаться с вами чаще и более оперативно, еще больше делиться с вами интересной информацией. Присоединяйтесь к нашим страничкам в «Одноклассниках» и «Facebook», делитесь наболевшим и хвастайтесь достижениями – соцсети позволяют это делать круглосуточно.

Покажите миру фотографии своих садов, урожая, ради которого вы трудились, заготовок, которые не только вдохновляют своим красочным видом, но и вселяют уверенность в завтрашнем дне.

Задав вопрос нашим экспертам, на странице «ДАЧИ» в «Одноклассниках» и «Facebook» ответы вы получите раньше, чем выйдет номер газеты.

Не жалейте добрых слов друг другу – ставьте лайки другим участникам. Еще – рассказывайте о «ДАЧНОЙ»

странице своим друзьям, соседям, родным – мы будем рады новым знакомствам с садоводами. Тепло, солнечно, урожайного вам лета!



Алсу Идрисова,
главный редактор
газеты «ДАЧА»

**Подписывайтесь на страницу
«ДАЧИ» в социальных сетях!
ВАС ЖДУТ:**

- Самые актуальные материалы
- Эксклюзивные публикации
- Поиск информации по интересующей теме
- Консультации экспертов газеты
- Общение с единомышленниками
- Анонсы и конкурсы
- Контакты с редакцией

**ok.ru/gazetadacha
facebook.com/gazetadacha**

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

**ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>**

Домашний повар^{СВ} Кухни народов мира



Номер уже в продаже!

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ВНИМАНИЕ! Приобрести номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»».
Доставка по всей России. **8-800-100-67-14** ООО «АВИКС»
(Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3,
пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве
8-495-507-51-56
(будние дни с 11.00 до 18.00).
Самовывоз из редакции.