

ДОМАШНИЙ ПОВАР

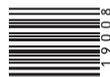
№8 / 2019

# ЗАГОТОВКИ



12+

ISSN 2587-8816



1 9 0 0 8



9 7722264638992

Фото: айяphoto / Shutterstock

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

# СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 7 СЕНТЯБРЯ



Дорогие друзья! В сентябре выходит в свет наш новый журнал для тех, кто любит готовить, – «МЯСО и ПТИЦА». О пользе блюд из мяса говорит уже то, что это источник «строительного материала» для организма – белка. Мясо также незаменимый поставщик витаминов (основными являются В<sub>2</sub> и D), легко усвояемого организмом железа, без которого процесс кроветворения сложно представить, цинка, который необходим для секреции половых гормонов. Животные жиры, благодаря своему желчегонному свойству, полезны для печени. Доказано, что красота кожи, волос и ногтей так же связана с мясом. Такое полезное влияние на организм не осталось без внимания при составлении меню в диетическом питании. Степень полезности мясных блюд зависит от способа их приготовления. Мы постарались собрать наиболее интересные и полезные рецепты.

#### **В журнале вы найдете:**

- самые разнообразные рецепты горячих и холодных блюд из говядины, свинины, баранины, мяса птицы и кролика;
- рецепты котлет и биточков, тефтелей и запеканок, а также других блюд с мясным фаршем;
- рецепты блюд из фарша птицы и кролика;
- рецепты самых вкусных мясных бульонов;
- рецепты блюд для детей;
- рецепты блюд с пониженной калорийностью;
- советы, как правильно выбрать, разделать и хранить мясо.

#### **А также:**

- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- полезные советы.

## 4 ОТ РЕДАКЦИИ

## ЗАГОТАВЛИВАЕМ ОВОЩИ

- 6 Салат «Запах лета»
- 7 Салат «Перловка с овощами»  
Салат с овощами и яблоками
- 8 Салат «Корейский»
- 9 Салат из редиски  
Салат из капусты «Сказка»
- 10 Помидоры маринованные «Бабушкины»
- 11 Помидоры маринованные  
«Ароматные». Помидоры,  
маринованные со свеклой
- 12 Огурцы, маринованные с клюквой  
Огурцы маринованные «Восточные»
- 13 Огурцы, маринованные  
с лимонной кислотой  
Огурцы маринованные «Горчичные»
- 14 Овощи маринованные «Итальяно»
- 15 Маринованная цветная капуста  
со свеклой  
Маринованный лук «Жемчужинки»
- 16 Фаршированные зеленые помидоры  
Помидоры «А-ля натюрель»
- 17 Огурцы соленые «Русские»
- 18 Фаршированные соленые баклажаны
- 19 Свекла соленая. Кабачок соленый
- 20 Уксус: за и против
- 21 Сколько хранятся домашние заготовки?
- 22 Выбираем машинку для закатки банок

## ЗАГОТАВЛИВАЕМ ЯГОДЫ

- 24 Клубничное варенье с миндалем  
и ликером. Клубничное варенье  
с базиликом и мятой
- 25 Ванильное варенье из желтой сливы  
Пряное грушевое варенье
- 26 «Живое» варенье из калины  
«Живое» варенье из лесных ягод
- 27 «Живое» варенье из облепихи  
«Живое» варенье из крыжовника  
с апельсином. «Живое» варенье  
из абрикосов с корицей
- 28 Варенье из дыни с малиной
- 29 Изумрудное варенье из крыжовника  
Варенье из ревеня с имбирем
- 30 Тыквенно-яблочный компот

- 31 Компот из айвы с лимоном  
Компот из груш и персиков
- 32 Компот из слив с черноплодной  
рябиной. Компот из черешни
- 33 Абрикосовый компот. Компот-ассорти
- 34 Замороженные ягоды –  
полезное лакомство
- 36 Как правильно сушить ягоды

## ЗАГОТАВЛИВАЕМ ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

- 38 Как правильно собирать травы
- 39 Как использовать травы в лечебных  
целях
- 40 Жареные чесночные стрелки на зиму
- 41 Аджика по-абхазски. По-грузински
- 42 Паста из чесночных стрелок  
для бутербродов  
Заправка для зимней окрошки
- 43 Заправка с петрушкой и сельдереем  
Заправка для зеленых щей
- 44 Чай «Дыхание лета»  
Чай «Яблочный пирог»
- 45 Чай «Сила ягод»  
Чай «Витаминный заряд»
- 46 Чай «Восточный гость». Чай «Пряный»
- 47 Чай с петрушкой и лимоном  
Чай «Изысканный»
- 48 Замораживаем зелень

## ЗАГОТАВЛИВАЕМ ГРИБЫ

- 52 Что важно знать о грибах?
- 54 Рыжики маринованные
- 55 Лисички маринованные  
Маринованные белые
- 56 Шампиньоны маринованные
- 57 Грибы, маринованные с овощами
- 58 Черные грузди соленые
- 59 Сухой засол для рыжиков  
Белые грибы соленые
- 60 Соленые лисички в банках
- 61 Белые горячего посола. Опята соленые
- 62 Грибная икра из опят
- 63 Икра из белых грибов  
Икра из маслят
- 64 Как правильно замораживать грибы
- 65 Как правильно сушить грибы



«Домашний повар». Выпуск № 8 (28)/2019  
«Заготовки».

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. 31.07.2019 г.,  
фактическое: 17.00 час. 31.07.2019 г.  
Дата выхода в свет: 10.08.2019 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-4402

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 пл.

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!

Воспоминания о теплом лете будут радовать нас осенними и зимними вечерами сильнее, если заготовить их самими 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 самими 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!



# ЗАГОТАВЛИВАЕМ ОВОЩИ

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

Маринованные или соленые овощи – настоящее украшение стола в холодное время года! Красно-оранжевые помидорчики с податливыми бочками, желто-зеленые хрустящие огурчики, перцы во всей палитре осенних листьев, пестрые салаты – просто загляденье! Не говоря уже про вкус и запах! А самое главное – разнообразить стол и сделать его праздничным даже в будни можно за считанные минуты. Достаточно взять с полки банку, открыть ее и выложить угощение в салатник или на красивую тарелку. Плюс отварная картошечка, ломтик свежего черного хлеба – и пир готов!



# Салат «Запах лета»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг огурцов
- 0,5 кг помидоров
- 0,5 кг баклажанов
- 200 г репчатого лука
- 50 г сахара
- 25 г крупной соли
- 100 мл растительного масла
- 40 мл уксуса 9 %



12  
порций



78  
кКал



1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи вымыть и очистить. Помидоры разрезать на четвертинки и удалить хвостики.
- 2** Пропустить помидоры через блендер или мясорубку. Полученную томатную массу выложить в глубокую кастрюлю, добавить сразу сахар, соль, масло и уксус.
- 3** Баклажаны порезать кубиками. Огурцы порезать тонкими колечками, лук – полукольцами.
- 4** Все выложить в томатную смесь, тушить 40 минут, затем разложить по стерилизованным банкам, герметично закрыть крышками. После остывания отправить на хранение.



## СКОЛЬКО НАДО СТЕРИЛИЗОВАТЬ БАНКИ?

- Самые большие банки – объемом 3 литра – необходимо стерилизовать около 15-25 минут, 2-литровые – 10-20 минут, 1,5-литровые – на протяжении примерно 10-15 минут, и литровые стерилизовать надо около 10 минут.

## Салат «Перловка с овощами»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг болгарского перца  
0,5 кг помидоров  
0,5 кг моркови  
0,5 кг лука  
1 стакан перловки  
3 ст. л. сахара  
1 ст. л. соли  
150 мл растительного масла  
5 ч. л. уксуса 9 %  
0,5 ч. л. молотого перца  
350 мл воды



12  
порций



78  
кКал



3  
часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Овощи вымыть и почистить, крупу промыть до чистой воды. Банки простерилизовать. Перловку залить на 2 часа холодной водой.

**2** Перец нашинковать соломкой, лук нарезать полукольцами, морковь потереть. Помидоры очистить от кожицы и пюрировать.

**3** В кастрюлю залить воду и растительное масло, довести до кипения. Добавить лук и морковь. Тушить 10 минут на маленьком огне. Затем добавить перловку и тушить еще 15 минут. Добавить перец, сахар, соль, залить томатное пюре, оставить еще на 25



минут на огне. За 10 минут до готовности добавить уксус и перец. Горячий салат разложить по банкам, закатать, накрыть одеялом и оставить до остывания.

## Салат с овощами и яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг помидоров  
800 г огурцов  
700 г болгарского перца  
500 г кабачков  
500 г яблок  
1 ст. л. соли  
2 ст. л. сахара  
100 г растительного масла



12  
порций



53  
кКал



4  
часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Кабачки, перец, помидоры и огурцы вымыть, нарезать ломтиками.

**2** Яблоки вымыть, разрезать на части, вырезать сердцевину, нарезать ломтиками. Овощи с яблоками сложить в кастрюлю, смешать с солью, сахаром и растительным маслом, оставить, пока не появится сок (на 2-3 часа).

**3** Салат поставить на огонь, довести до кипения, прокипятить 10 минут на небольшом огне. Банки и крышки простерилизовать любым способом, разложить в них горячий салат.





# Салат «Корейский»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г кабачков  
200 г моркови  
1 болгарский перец  
50 мл растительного масла  
50 мл 9 % уксуса  
4 зубчика чеснока  
25 г соли  
30 г сахара  
перец молотый черный и красный, кориандр по вкусу



6 порций

68 кКал

1 час  
15 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки очистить от кожицы, натереть на корейской терке (если кабачки зрелые, предварительно нужно удалить семена). Перец нарезать соломкой и добавить к кабачкам. Морковь тоже натереть на корейской терке, а чеснок измельчить на мелкой терке. Овощи перемешать.
- 2 К овощам добавить соль, сахар, молотый кориандр, черный перец и красный острый перец, перемешать.
- 3 Влить масло и уксус, равномерно распределить по смеси. Оставить на 1 час при комнатной температуре. Разложить овощной салат по-корейски по чистым, стерильным банкам. Долить сок от овощей до самого верха.
- 4 Для заготовки на зиму накрыть банки крышками и стерилизовать салат 10 минут. Банки закатать и перевернуть. Из данного количества ингредиентов получается литровая банка салата.

## СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Такой салат хорош и в свежем виде. Через час после приготовления его уже можно подавать на стол.

## Салат из редиски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г редиски  
2 ст. л. растительного масла  
1 веточка петрушки  
1 лавровый лист  
3 горошины перца  
1,5 ч. л. соли  
30 мл уксуса  
450 мл воды



4  
порции



27  
ккал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Редис вымыть, срезать хвостики, нарезать кружочками, выложить в миску, добавить зелень.
- 2 В кастрюлю налить воду, выложить лаврушку, перец горошком, добавить соль. Когда вода закипит, влить уксус.
- 3 На дно стерилизованной банки налить нагретое масло, остудить его, выложить редис, залить маринадом.
- 4 Банку закрутить, хранить в прохладном месте.



## Салат из капусты «Сказка»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг белокочанной капусты  
500 г моркови  
500 г огурцов  
150 г сладкого перца  
4 зубчика чеснока  
100 г растительного масла  
2 ст. л. 9 % уксуса  
25 г сахара  
30 г соли  
свежая петрушка по вкусу



12  
порций



66  
ккал

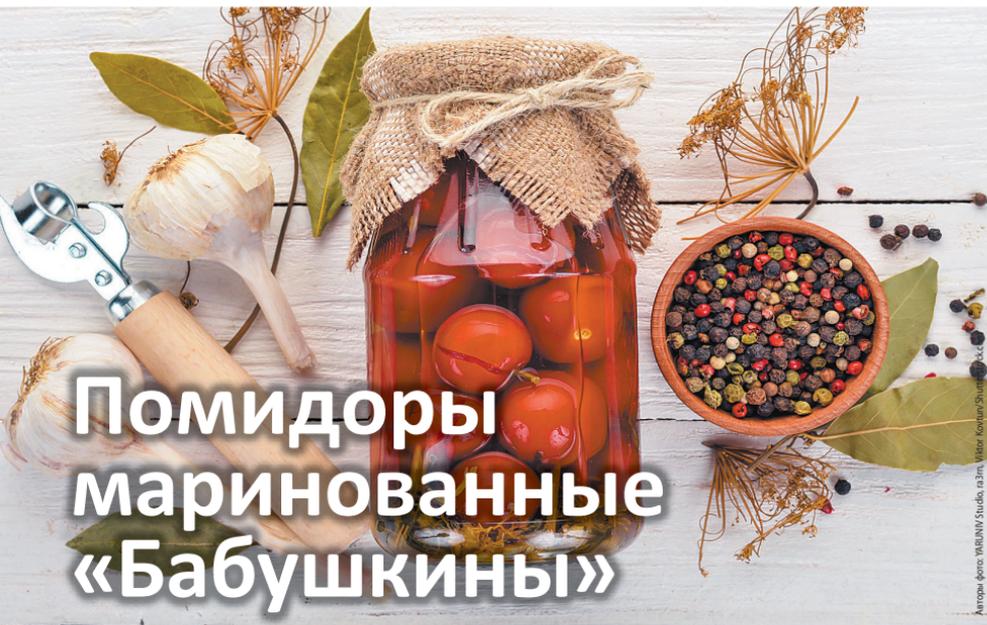


6  
часов

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту нашинковать тонкими полосками. Сладкий перец и огурец нарезать средними брусочками. Морковь натереть на крупной терке.
- 2 Овощи сложить в большую миску, выдавить чеснок. Петрушку мелко покрошить и добавить к овощам.
- 3 Добавить соль, сахар, масло и уксус. Все перемешать и оставить мариноваться на 5-6 часов.
- 4 Салат выкладывать в пропаренные банки, заливать соком, стерилизовать 20 минут. Затем поставить под одеяло остывать. Должно получиться примерно 4 банки по 0,5 л.





# Помидоры маринованные «Бабушкины»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг помидоров
- 4 листа смородины
- 2 лавровых листа
- 1 лист хрена
- 1 зонтик укропа
- 5 горошин перца
- 4 зубчика чеснока
- 1,5 л воды
- 4,5 ст. л. сахара
- 2 ст. л. соли
- 50 мл 9 % уксуса



8  
порций



23  
кКал



30  
минут

## КАК

### ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Все листья вымыть и выложить на дно простерилизованной трехлитровой банки, добавить чеснок и перец горошком.
- 2** Заполнить банку помидорами. Воду вскипятить, залить томаты и оставить на 5 минут.
- 3** Слить воду с помидоров, добавить сахар, соль, довести до кипения, добавить уксус, перемешать.
- 4** Залить маринадом помидоры, сразу же закатать, перевернуть и укутать до остывания.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Существуют два основных способа, помогающих заготавливать продукты на долгое время: пастеризация и стерилизация. Интересно, что первый способ, получивший название благодаря работам Луи Пастера по изучению микроорганизмов, долгое время был безымянным. Дело в том, что использовать нагревание продуктов в герметичной таре придумали задолго до открытия мсье Пастера. Другой француз – повар Никола Франсуа Аппер – попробовал нагревать закрытые в банках бульон, мясо и варенье. Спустя несколько месяцев банки открыли, и оказалось, что продукты остались вкусными и совсем не испортились. А Луи Пастер позже объяснил биологическую природу процесса.

## Помидоры маринованные «Ароматные»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

750 г помидоров  
 3 сладких перца  
 3 веточки кинзы  
 6 веточек укропа  
 2 ч. л. соли  
 2 ст. л. сахара  
 15 горошин черного перца  
 1 ч. л. 7 % уксуса  
 3 лавровых листа



6 порций



25 ккал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В чистые банки положить лавровый лист, веточки кинзы и укропа, горошины перца.
- 2 Затем – очищенный от семян и крупно порезанный сладкий перец, помидоры. Залить кипятком. Дать постоять 15 минут.
- 3 Слить и вновь залить свежим кипятком. Дать постоять 15 минут.
- 4 В кастрюлю налить 900 мл воды, добавить сахар и соль. Дать закипеть, добавить уксус. Залить маринад в банки. Закрывать крышками. Банки перевернуть



и укрыть чем-нибудь теплым, оставить до полного остывания.

## Помидоры, маринованные со свеклой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 зубчика чеснока  
 1 ст. л. соли  
 2 ст. л. сахара  
 1,2 кг помидоров  
 1 морковь  
 2 свеклы  
 1 л воды  
 1/3 стручка острого перца  
 1 ч. л. уксусной эссенции  
 зелень по вкусу



8 порций



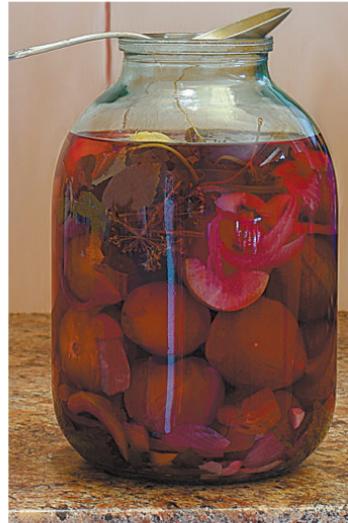
22 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры вымыть, на каждом плоде у плодоножки сделать вилкой или деревянной шпажкой 2 прокола. Сложить помидоры в миску, залить кипятком и дать постоять примерно 10 минут, после чего воду слить. Зелень вымыть. Не измельчая, положить вместе с острым перцем и очищенными зубчиками чеснока на дно стерилизованной банки. Свеклу и морковь очистить и нарезать тонкими кружками. Укладывать в банку помидоры, перемежая их кружками свеклы и моркови.
- 2 Вскипятить 1 л воды, добавить соль, сахар и уксус-



ную эссенцию. Влить кипящий раствор в помидоры. Банку закрыть. Когда консервы остынут, поставить на хранение в темное, прохладное место.



## Огурцы, маринованные с клюквой

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Банки тщательно вымыть, обдать крутым кипятком и перевернуть горлышком вниз на сухие чистые полотенца.
- 2 Огурцы вымыть. Ножом для чистки овощей срезать с каждого огурца через равные промежутки узкие полоски кожуры. Нарезать огурцы крупными кусками. Клюкву перебрать, отсортировав поврежденные ягоды, вымыть. Уложить в банку огурцы, перемежая их ягодами клюквы.
- 3 Сделать маринад. Вскипятить воду, добавить соль, уксус и сахар. Довести до кипения и

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг огурцов  
200 г клюквы  
1 л воды  
50 г соли  
50 мл яблочного уксуса  
100 г сахара



4 порции



23 кКал



30 минут

сразу снять с огня. Влить горячий маринад в банку с огурцами. Закрывать крышкой. Дать остыть при комнатной температуре, затем убрать на хранение в прохладное место. Укупорить, перевернуть, укутать до остывания.



## Огурцы маринованные «Восточные»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок очистить от шелухи, не разрезая зубчики. Огурцы замочить в воде на 4 часа. Затем обсушить и разложить по стерилизованным банкам, добавив укроп и зубчики чеснока.
- 2 В кастрюле смешать 1,2 л холодной воды, соль, сахар. Добавить специи и довести до кипения. Залить маринадом огурцы, распределив специи. Стерилизовать открытые банки. Влить уксус (1 ст. л. на литровую банку), закатать, перевернуть и остудить.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг мелких огурчиков  
1 головка чеснока  
пучок укропа  
80 мл белого винного уксуса  
2 ст. л. соли  
2 ст. л. сахара  
5 бутонов гвоздики  
5 звездочек бадьяна  
2 ст. л. смеси душистого и черного перца горошком



1 банка 1,5 л



34 кКал



30 минут + замачив.

калорийность указана на 100 г продукта

## Огурцы, маринованные с лимонной кислотой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг огурцов  
6 зонтиков укропа  
3 листа хрена  
6 зубчиков чеснока  
9 лавровых листов  
1 ч. л. перца горошком  
5 ст. л. соли  
10 ст. л. сахара  
2 ч. л. лимонной кислоты  
2,7 л воды



12  
порций



24  
кКал



30 минут +  
замачив.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Огурцы замочить на 6 часов в холодной воде.  
**2** На дно банок положить зелень и специи, заложить огурцы с обрезанными кончиками. Налить в банки кипяток, закрыть крышками для слива.  
**3** Через 10 минут воду слить. Залить кипятком огурцы еще раз на 12 минут. Затем воду слить в кастрюлю и приготовить из нее маринад. Растворить соль, сахар и лимонную кислоту. Довести до кипения и залить огурцы в банках.  
**4** Банки закатать и перевернуть вверх дном. Закутать одеялом и оставить до полного остывания. Попробовать можно через



две недели. Должны получиться 3 двухлитровые банки.

## Огурцы маринованные «Горчичные»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг огурцов  
2 зонтика укропа  
3 зубчика чеснока  
15 г семян горчицы  
2 лавровых листа  
6 горошин черного перца  
1 корень хрена  
1/3 стручка острого перца  
2 ст. л. соли  
50 г 9 % уксуса



4  
порции



17  
кКал



30 минут +  
замачив.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Огурцы вымыть и замочить на 5 часов в холодной воде.  
**2** В стерилизованные банки положить зонтики укропа, дольки чеснока, перец горошком и острый перец, горчицу, лавровый лист, хрен, уложить огурчики и залить это кипятком, закрыть крышкой. Они так постоят 10 минут. Слить воду, еще раз ее вскипятить и опять залить. Слить и уже добавить соль и уксус.  
**3** Окончательно залить маринад в банки, закатать,



поставить вверх дном, укутав одеялом. Оставить до полного остывания.

# Овощи маринованные «Итальяно»



Анастасия Венедиктова, zefiricholod, lunosherino.Maryna/Shutterstock.com

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 перец красный сладкий
- 1 перец желтый сладкий
- 1 баклажан
- 1 кабачок
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 100 г оливок зеленых
- 100 г оливок черных
- 8 горошин перца
- 300 мл растительного масла
- 2 ст. л. соли
- 1 веточка тимьяна
- 200 мл белого винного уксуса



10  
порций



125  
кКал



2 часа  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Все овощи вымыть. Баклажан и кабачок нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать продольными ломтиками. Поместить баклажан, кабачок и перцы в отдельные миски, присыпать солью и оставить на 1 час.

**2** Промыть овощи холодной водой. Вскипятить уксус с 200 мл воды.

Положить баклажаны и готовить 3 минуты. Шумовкой переложить на салфетки.

Повторить ту же операцию с кабачком и перцами. Дать овощам обсохнуть в течение 30 минут.

**3** Уложить овощи слоями в стерилизованную банку, перемежая их оливками и маслинами. Сверху положить веточку тимьяна.

**4** Растительное масло с горошинами черного перца довести на небольшом огне до кипения. Добавить орегано, перемешать. Залить горячим маслом овощи. Банку накрыть и дать остыть. Как только овощи остынут до комнатной температуры, герметично закрыть банку и поставить на хранение в прохладное место.



калорийность указана на 100 г продукта

## Маринованная цветная капуста со свеклой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг цветной капусты  
0,5 кг свеклы  
1 зубчик чеснока  
0,5 л воды  
0,5 ст. л. соли  
0,5 ст. л. сахара  
1 лавровый лист  
1,5 ч. л. 9 % уксуса  
укроп, перец по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Разделить цветную капусту на небольшие соцветия. Почистить свеклу и нарезать тонкими пластинками.

**2** На дно чистой пропаренной банки отправить лавровый лист, укроп и дольки чеснока. Наполнить банку капустой вперемежку со свеклой.

**3** Залить капусту кипятком и оставить на 15 минут.

**4** Слить воду в кастрюлю и сварить маринад с добавлением соли и сахара. Когда маринад закипит, влить уксус. Снять кастрюлю с огня.



**5** Залить цветную капусту со свеклой маринадом и закупорить банки крышками.

## Маринованный лук «Жемчужинки»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг маленьких белых луковичек  
1,5 стакана крупной соли  
10 горошин черного перца  
4 острых красных перчика чили  
4 лавровых листа  
8 стаканов яблочного уксуса



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Неочищенные луковички залить кипящей водой и оставить на 5 минут. Воду слить, луковички обсушить на бумажных полотенцах.

**2** Луковички очистить от шелухи и обрезать хвостики. Лук поместить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на ночь.

**3** Просушить луковички и заложить их в стерильные банки, добавив перец, лавровый лист и чили.

**4** Уксус довести до кипения в эмалированной посуде и залить им луковички. Банки запечатать. Лук



готов к употреблению через 3 недели.



## Фаршированные зеленые помидоры

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Морковь и лук очистить. Морковь натереть на крупной терке, лук порезать тонкими полукольцами. Перец вымыть и нарезать тонкими колечками. Чеснок очистить и мелко порубить. Петрушку и сельдерей вымыть, обсушить и измельчить.

**2** Смешать все овощи, чуть присолить. Помидоры вымыть, сделать на каждом глубокий надрез, поместить в него начинку.

**3** Плотно уложить овощи в кастрюлю или другую посуду.

**4** Вскипятить воду с солью и залить помидоры. Оставить при комнатной температуре на 2-3 дня. Томаты должны поменять

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 кг зеленых или бурых помидоров

3 пучка петрушки

1 острый перец

1 луковица

3 л воды, 6 ст. л. соли

3 пучка листового сельдерея

1 головка чеснока

2 моркови



20 порций



12 кКал



1 час

цвет на более темный и стать мягкими. Разложить по банкам, закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить в темное, прохладное место.



## Помидоры «А-ля натурель»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Подготовить и вымыть помидоры. Очистить чеснок.

**2** Томаты наколоть спичкой в трех местах (чтобы не лопнула кожица) и бланшировать в кипящей воде.

**3** В стерильную банку выложить нарезанный чеснок, заполнить помидорами и залить кипятком на 5 минут.

**4** Воду слить, к слитой воде добавить соль и сахар, довести до кипения и за-

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг помидоров

3 ст. л. соли

4 ст. л. сахара

4 зубчика чеснока

1,5 л воды



8 порций



22 кКал



30 минут

лить помидоры. Закатать сразу же, перевернуть и укутать. Оставить до остывания.

калорийность указана на 100 г продукта



# Огурцы соленые «Русские»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг огурцов
1 корень хрена
3 листа хрена
1 головка чеснока
300 г соцветий укропа
200 г листьев смородины
70 г соли
1 л воды

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Для рассола сначала измерить, сколько понадобится воды, чтобы она полностью закрыла огурцы. Положить огурцы в тару, где они будут солиться (кадку, бочонок). Влить нужное количество воды, затем аккуратно слить ее в большую кастрюлю или другую объемную посудину. Растворить соль в холодной воде и процедить рассол через марлю.

**2** Чеснок разобрать на зубчики. Выложить на дно засолочной тары слой зелени. На нее уложить вплотную огурцы, перекладывая их листьями и зубчиками чеснока.

**3** Залить огурцы холодным рассолом, сверху закрыть оставшимися листьями. На них положить прокипяченную холщовую салфетку или марлю, сложенную в 2-3 слоя, затем деревянный или полиэтиленовый круг, а на него – гнет (вес гнета – приблизительно 10 % от веса огурцов).

**4** Поставить огурцы для засолки и хранения на 2-3 суток при комнатной температуре, затем вынести в холодное место. Огурцы будут готовы через 2-4 дня. Готовые огурцы можно разложить по банкам и закрыть полиэтиленовыми крышками, поставить на хранение в прохладное место.



20 порций



13 кКал



1 час

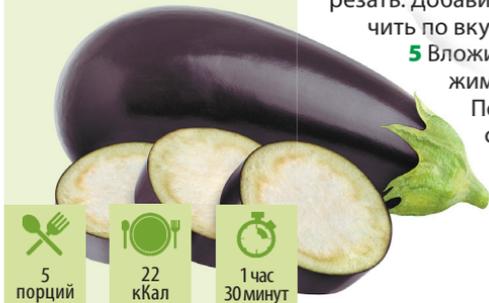
# Фаршированные соленые баклажаны

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 баклажанов  
0,5 кг лука  
0,5 кг сладкого перца  
0,5 кг моркови  
пучок зелени сельдерея  
пучок зелени петрушки  
1 головка чеснока  
2 ст. л. соли  
1 л воды

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, сделать глубокий продольный надрез. Положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 7 минут.
- 2 Переложить баклажаны в широкое блюдо, накрыть разделочной доской и поставить сверху гнет. Оставить минимум на 1 час.
- 3 Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать полукольцами, перец очистить от семян и нарезать соломкой. Чеснок очистить и измельчить. Сложить овощи в миску.
- 4 Сельдерей и петрушку вымыть, обсушить и крупно нарезать. Добавить зелень к овощам, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.
- 5 Вложить в разрез на баклажанах начинку, прижимая фарш ложкой, чтобы он лег плотнее. Поместить баклажаны в емкость для засолки.
- 6 В 1 л холодной кипяченой воды развести 2 ст. л. соли. Залить баклажаны рассолом. Накрыть доской и поставить сверху гнет. Держать в тепле примерно 2 недели, а затем поместить в холодное место.



5 порций



22 кКал



1 час  
30 минут

## Свекла соленая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свеклы

1 л воды

50 г соли



4 порции



25 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Нарезать свеклу ломтиками произвольной формы и сложить в емкость, в которой она будет храниться.

**2** Сделать рассол из воды и соли. Залить свеклу рассолом.

**3** Сверху положить груз и накрыть крышкой.

**4** Ждать 2 недели, время от времени заглядывая и снимая плесень и пену. Затем поместить свеклу в холодное место.



## Кабачок соленый

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг кабачков

30 г укропа и петрушки

5 г корня хрена

1 стручок горького перца

10 зубчиков чеснока

80 г соли

1 л воды



20 порций



13 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Банки вымыть и простерилизовать.

**2** Кабачки вымыть и нарезать их дольками толщиной не более 0,6 мм. Так они лучше всего просолятся и не будут мягкими.

**3** Уложить их на дно кастрюли, добавить все приправы. Залить рассолом и поставить под гнет. Сверху накрыть салфеткой, бумажным или хлопковым полотенцем. Это делается для того, чтобы пыль не попадала в емкость, где маринуются наши кабачки.

**4** Теперь кабачки отставить в темное место и подержать 4-5 дней. Только после того, как произойдет процесс брожения и маринования, кастрюлю можно убрать в холодное



место. Выложить кабачки в банки и закрыть их капроновой крышкой. В таком виде они хранятся несколько месяцев в погребе или холодильнике.

**Добавлять уксус или не добавлять? Вот в чем вопрос! Сегодня можно встретить и тех, кто утверждает, что уксус полезен, и тех, кто категорически против него. Как решить этот вопрос для себя?**

### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Уксус известен человечеству очень давно. Еще в пятом тысячелетии до нашей эры древние вавилоняне использовали его не только в кулинарии, но и в быту и медицине. Не намного отстали от них и китайцы, которые начали готовить уксус в третьем тысячелетии. Конечно, это был исключительно натуральный продукт, финиковый, рисовый и так далее. Современный уксус – это жидкость, которая содержит не меньше 3 % уксусной кислоты. Учтите, что в промышленных масштабах уксус готовят из совсем не пищевых продуктов: опилок, нефти и газа. Получается сильно очищенная жидкость с концентрацией 70-80 %. Натуральный уксус делают из яблок, винограда, молочной сыворотки, риса, кокосов, солода, тростника и т.д. То есть практически из всего, что может забродить. Максимальная концентрация такого уксуса – 9 %, но даже такой встречается редко. На полках магазинов чаще всего можно встретить 6 % жидкость.

# Уксус: за и против



Алтыра фото: Gayoom Maya, Yma Shutterstock.com

### ЗАЧЕМ НУЖЕН УКСУС?

Прежде всего уксус – это консервант. Он помогает хранить наши заготовки в течение длительного времени. Натуральный уксус обладает ароматом. Например, балансирующая его разновидность. Это уксус, который долго выдерживается в дубовых бочках. И при приготовлении некоторых блюд он бывает незаменим.

### ПОЛЬЗА И ВРЕД

Для абсолютно здорового человека умеренное употребление натурального уксуса даже полезно. Уксус ускоряет метаболизм, тонизирует, борется с вредным холестерином и многое другое. Но он способен и приносить вред. Категорически противопоказано употребление уксуса тем, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта, почек и печени.

### ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ УКСУС

Уксус – это не только консервация, это еще и неповторимый вкус и аромат продуктов. Есть ли возможность свести вред от его использования к минимуму? Конечно, в первую очередь, использовать только натуральный продукт. Яблочный уксус можно приобрести в любом магазине. Только внимательно читайте этикетку, часто можно встретить ароматизированный продукт. Заменить уксус может сок красной смородины, клюквы или брусники. Обычно на 1 л воды берут 200 г сока. Отличным заменителем служит также лимонная кислота, обычно к 1 л заливки добавляют половину чайной ложки порошка кислоты.

**Заготовить впрок овощи и фрукты – это полдела. Не менее важно их правильно сохранить. Срок и место хранения зависят от вида консервации и от ваших возможностей.**

### ГДЕ ХРАНИТЬ?

Счастливые обладатели погребов могут хранить все свои запасы. Там и температурный режим подходящий, и освещения не больше, чем нужно. Остальным придется устраивать кладовки и шкафчики для припасов.

При выборе места для хранения заготовок надо учесть два главных условия: чтобы была защита от прямых солнечных лучей и чтобы поблизости не было отопительных приборов.

### ЧТО ХРАНИТЬ?

Разные заготовки требуют различных условий хранения. Например, варенье можно просто держать в шкафу при комнатной температуре всю зиму. А вот ягоды, перетертые с сахаром, хранить можно только в холодильнике. Сушеные овощи и фрукты тоже хранятся при комнатной температуре в пластиковых контейнерах или полотняных мешочках. Только для хранения надо, чтобы они были очень хорошо высушены. Готовые соления тоже хранят в прохладном месте, иначе они могут стать слишком мягкими и кислыми.

### СКОЛЬКО ХРАНИТЬ?

Грибы – все, кроме сушеных, – не стоит хранить больше года. Сушеные

и замороженные можно хранить до двух лет. А вот соленые грибы хранятся еще меньше: шесть месяцев.

Овощные консервы тоже хранить можно не больше двух лет. Квашеные овощи – не больше года. Дольше всего можно хранить варенье – до трех лет. И даже после этого варенье не потеряет ни вкуса, ни аромата, ни товарного вида. И в крайнем случае любое варенье можно еще и переварить.

Но не все варенье можно хранить так долго. Варенье с косточками подходит для употребления, если оно хранилось не больше полутора лет, так как косточки со временем начинают вырабатывать токсичные вещества. Домашние сухофрукты хранятся не больше года.

# Сколько хранятся домашние заготовки?



В деле сохранения урожая важна каждая деталь. И машинка для закатки банок – один из важнейших элементов успеха.

# Выбираем машинку для закатки банок

## КАКИЕ БЫВАЮТ МАШИНКИ?

Все закатывающие машинки делятся на четыре типа по виду механизма:

- ✓ винтовая,
- ✓ полуавтоматическая,
- ✓ автоматическая,
- ✓ улитка.

Сразу оговоримся, все модели имеют свои достоинства и недостатки. Выбор каждый делает сам.

## ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКАЯ МАШИНКА

Этот усовершенствованная модель винтовой машинки. Полуавтомат сам регулирует, насколько плотно прижата крышка к банке. Давить на крышку сверху придется, но оборотов вокруг банки понадобится сделать меньше. Единственный недостаток: чтобы снять ключ с банки, его придется раскручивать в обратную сторону.



## АВТОМАТИЧЕСКАЯ МАШИНКА

У этой машинки две ручки. Вы их опускаете, и машинка сама равномерно прижимает крышку по кругу. Кажется, что все просто. Но и тут есть хитрость – в крышках. Лучше всего покупать крышки того же производителя, что и у ключа. И еще, крышки должны быть из тонкой стали. Жесткие не получится плотно прижать к банке. Автоматическая машинка стоит дороже. И если вы решили такую приобрести, то выберите отечественных производителей, поверьте, это надежней.



## ВИНТОВАЯ МАШИНКА

Это самый простой и в то же время самый надежный механизм. Он работает так: вы с силой прижимаете крышку к банке и поворачиваете ручку. С каждым оборотом крышка все плотнее прилегает в горлышку. Всего приходится совершать 9-10 поворотов, чтобы банка оказалась герметично запечатана.

Если слишком сильно привинтить крышку, банка может треснуть. Если слишком слабо – не добьетесь герметичности. Но если приносите, то такая машинка останется с вами на века.

## УЛИТКА

На поверхности ключа находятся желобки, по которым скользит механизм, с каждым витком все плотнее притягивая крышку. Но вам понадобятся обратные вращения, чтобы снять машинку с банки.





# ЗАГОТАВЛИВАЕМ ЯГОДЫ

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

Самое сложное в заготовке ягод – сохранить и вкус, и аромат. И часто бывает так, что сочетание разных ягод и фруктов в одной заготовке как раз помогает этого добиться. Поэтому в нашей следующей главе вы найдете наряду с традиционными рецептами еще и примеры таких вот необычных ассорти. Пробуйте, вдохновляйтесь, изобретайте свои сочетания вкусов в заготовках, и уходящее лето будет вспоминаться вам с самым легким и приятным настроением. И советуем вам заранее заготовить листочки с написанным на них рецептом заготовки. Ваши гости наверняка потребуют им поделиться!



Артпод: Игорь Удальцов, Катерина Сидорова, Татьяна Ворона, muh23 Shutterstock.com

## Клубничное варенье с миндалем и ликером

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Ягоды перебрать и вымыть. Клубнику засыпать сахаром и оставить на 1 час. Миндаль залить кипятком (вода должна полностью покрыть ядра) и оставить на 10 минут. Затем слить воду, охладить миндаль, снять с ядрышек кожицу.

**2** К клубнике, засыпанной сахаром, добавить очищенный миндаль, перемешать. Поставить на слабый огонь, довести до кипения, варить около 15 минут. Буквально за минуту до

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг сливы

1,5 кг сахара

1 стручок ванили



6 порций



216 кКал



1 час 40 минут

конца варки добавить ликер, накрыть варенье крышкой и доварить. Расфасовать по стерилизованным банкам и закатать.



## Клубничное варенье с базиликом и мятой

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** В глубокую миску положить клубнику и, засыпав ее сахаром, оставить на несколько часов, пока не выделится сок.

**2** Как только клубника пустит сок, миску поставить на небольшой огонь и после закипания варить около 5 минут. Спустя указанное время добавить предварительно вымытые листья базилика и мяты. Варить еще 5 минут.

**3** Лимоны вымыть, цедру натереть на мелкой терке, а мякоть порезать маленькими кусочками. Цедру и мякоть лимона добавить в варенье и, проварив его

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг клубники

1,5 кг сахара

2 лимона

25 листьев мяты

25 листьев базилика



10 порций



146 кКал



12 часов

на слабом огне еще около 15 минут, отставить в сторону на 8-10 часов. Затем снова поставить на огонь, довести до кипения, проварить еще 5 минут. Готовое варенье разлить по стерилизованным банкам и закатать.

## Ванильное варенье из желтой сливы

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг сливы  
1,5 кг сахара  
1 стручок ванили



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Вилкой наколоть кожу слив, сложить их в просторную миску и залить кипятком так, чтобы сливы были полностью под водой. Оставить до того момента, когда вода станет комнатной температуры.  
**2** Слить воду, оставив в миске 1 л. Сварить из этой воды и сахара сироп, добавив к ним разрезанный вдоль стручок ванили.  
**3** Остудить сироп до комнатной температуры и залить им сливы. На следующий день слить сироп, вскипятить, остудить и снова залить им сливы. Повторить это еще два раза с интервалом 12 часов.



**4** В последний раз вскипятить сироп, всыпать сливы и варить на медленном огне в течение 30 минут, при необходимости снимая пену. Остудить варенье и разлить по сухим, горячим банкам.

## Пряное грушевое варенье

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг груш  
0,5 кг винограда  
1 лимон  
0,5 ст. л. свежего имбиря  
1 звездочка бадьяна  
3-4 бутона гвоздики  
0,8 кг сахара  
250 мл воды



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Груши помыть, очистить, нарезать на произвольные кусочки. Полить груши половиной лимонного сока.  
**2** Виноград и груши положить в емкость с толстыми стенами, залить водой и поставить на средний огонь. После закипания варить 20 минут, после чего фрукты вытащить из воды, а жидкость процедить.  
**3** На основе чистой фруктовой водички сделать сироп с добавлением всех приправ, всыпать в него фрукты и добавить вторую половину лимонного сока. Варить на самом слабом



огне 20 минут, затем поставить отдыхать на 6-7 часов. Эти процедуры повторить 3-4 раза: обычное варенье из груш готовить приходится 2-3 суток, тогда груши станут «стеклянными», а сироп приобретет красивый насыщенный цвет.



Андрей Югов, Ирина Калиткина, Shebeko, alshusha, Marna Nabatova, nzozo, Medlen, azare / Shutterstock.com

## «Живое» варенье из калины

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Калину промыть, выложить в глубокую миску, помять толкушкой.
- 2 Ягоды засыпать сахаром. Оставить, пока сахар не растворится.
- 3 Лакомство перемешать, разложить по чистым банкам, закрыть стерилизованными крышками и отправить на хранение в холодильник или погреб.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг калины  
1,5 кг сахара



6 порций



249 кКал



20 минут



## «Живое» варенье из лесных ягод

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды вымыть и просушить.
- 2 Все ягоды перетереть блендером, засыпать сахаром.
- 3 Как только сахар растворится, разложить по банкам. В каждую насыпать сверху толстый слой сахара и закрыть крышкой. Поставить на хранение в погреб или холодильник.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г черники  
500 г лесной малины  
500 г ежевики  
2 кг сахара



12 порций



238 кКал



20 минут

## «Живое» варенье из облепихи

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг облепихи  
1 кг сахара



6 порций



240 кКал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды очистить от хвостиков, промыть и просушить.
- 2 Засыпать сахаром и измельчить все вместе блендером.
- 3 Получившееся пюре разлить по пластиковым бутылкам и убрать в морозилку.



## «Живое» варенье из крыжовника с апельсином

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины нарезать на кусочки вместе с кожурой, удалить косточки. Ягоды измельчить вместе с апельсинами, пропустив через мясорубку.
- 3 Постепенно ввести сахар. Когда весь сахар растворится, варенье разложить по стерилизованным банкам, закрыть крышками и поставить на хранение в прохладное место.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг крыжовника  
5 апельсинов  
2,4 кг сахара



12 порций



210 кКал



20 минут

## «Живое» варенье из абрикосов с корицей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг абрикосов  
1 кг сахара  
6 палочек корицы



6 порций



192 кКал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Абрикосы помыть, удалить косточки. Перетереть ягоды вместе с сахаром в блендере. На дно каждой банки положить палочку корицы, затем налить варенье и закатать крышкой.
- 2 Перед отправлением на хранение каждую банку встряхнуть, чтобы корица переместилась в середину.

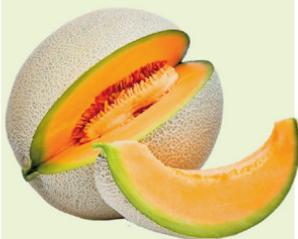




# Варенье из дыни с малиной

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 дыня (примерно 1,2 кг)  
1 лимон  
1 лайм  
400 г малины  
1 кг сахара  
200 мл воды



8  
порций



86  
кКал



1 час  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лимон и лайм тщательно вымыть и хорошо обсушить. Острым ножом снять цедру, сок отжать. Цедру засыпать 200 г сахара и полить лимонным соком и соком лайма. Оставить на 1 час.
- 2 Дыню вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить семена. Нарезать дольками и срезать кожуру. Мякоть нарезать кубиками среднего размера.
- 3 Малину перебрать, вымыть и обсушить на бумажном полотенце.
- 4 Цедру с сахаром переложить в кастрюлю, добавить оставшийся сахар, влить 200 мл воды и довести до кипения. Положить дыню и варить 5 минут. Добавить малину, варить 5 минут, периодически снимая пенки. Снять с огня и дать остыть.
- 5 Снова поставить на огонь и варить на маленьком огне до пробы на толстую нитку. Дать остыть. Варенье разложить по стерилизованным банкам и закрыть крышками.

## ПРОБА НА ТОЛСТУЮ НИТКУ

- На сухую плоскую тарелку надо капнуть немного сиропа. Ложкой прижать каплю и потянуть вверх. Если за ложкой протянется толстая нитка из сиропа, значит, он готов.

## Изумрудное варенье из крыжовника

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг крыжовника  
1 кг сахара  
300 г листьев вишни  
3 стакана воды



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Замочить вишневые листья в холодной воде, поставить их на огонь и после закипания дать потомиться 5-10 минут.  
**2** Ягоды наколоть зубочисткой, чтобы они не лопнули от температуры. В горячий вишневый настой засыпать ягоды крыжовника, несколько раз прокрутить тазик вокруг своей оси, накрыть заготовку листочками и оставить на 6-12 часов. Ягоды извлечь шумовкой и в оставшийся настой добавить 1 кг сахара. Когда сироп закипит, засыпать в него ягоды. Варить на медленном огне, не доводя до кипения.



**3** Томить варенье на минимальном нагреве 3 раза по 5 минут, между варками выдерживать не меньше чем по 5-6 часов.

## Варенье из ревеня с имбирем

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг стеблей ревеня  
1 корешок имбиря  
1 кг сахара

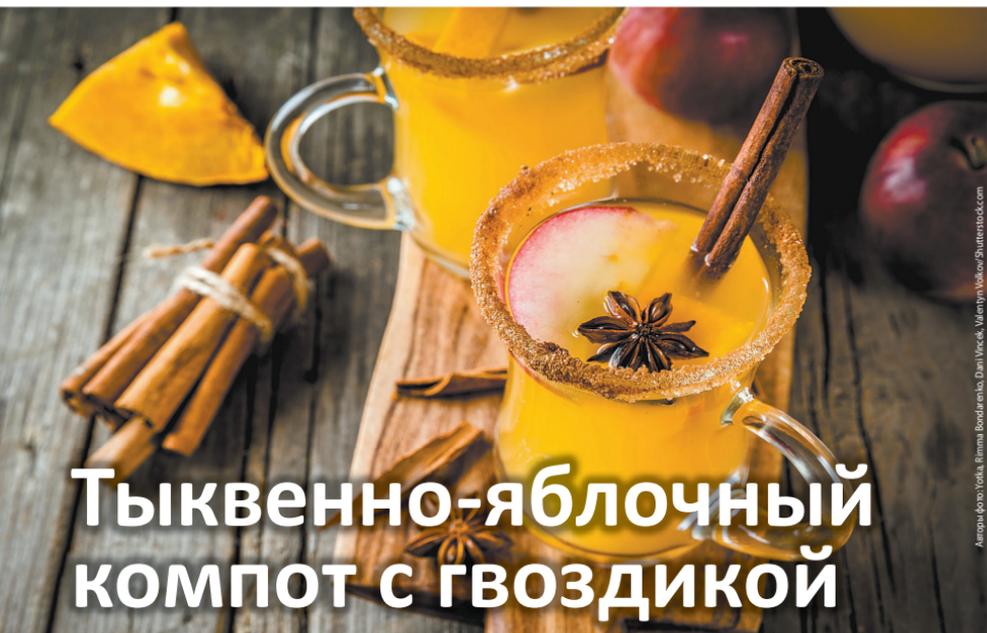


### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Стебли ревеня вымыть, обсушить немного и нарезать на кусочки длиной 1,5 см. Положить в эмалированную кастрюлю, добавить немного воды и поставить на огонь.  
**2** Добавить сахар. Довести до кипения.  
**3** Добавить натертый на мелкой терке имбирь. Периодически помешивая, варенье нужно потомить на огне до готовности. Понять, что варенье из ревеня готово, можно по тому, что в общей массе не осталось больше твердых кусочков.



**4** Варенье из ревеня с имбирем следует немного остудить, переложить в стеклянную емкость и убрать в холодильник.



# Тыквенно-яблочный компот с гвоздикой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,2 кг яблок

1,2 тыквы

5 стаканов сахара

4 лимона

2 стакана белого винного уксуса

4 стакана свежевыжатого яблочного сока

0,5 ч. л. молотой гвоздики



9 порций



60 кКал



8 часов

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очищенные от кожуры и семян яблоки нарезать соломкой толщиной в мизинец. Из тыквы удалить семена, нарезать тыкву крупными кубиками.
- 2 Залить яблоки и тыкву уксусом, оставить на 5-7 часов, часто промешивая снизу вверх. Затем откинуть на дуршлаг, дать уксусу стечь.
- 3 В сотейнике смешать лимонный сок с яблочным, сахаром и гвоздикой, довести до кипения, готовить, пока гвоздика не всплывет на поверхность. Сразу добавить маринованные яблоки и тыкву, довести до кипения.
- 4 Разлить компот по стерилизованным банкам. Закатать, перевернуть вверх дном и остудить.

Получается примерно три литровые банки.

## СОВЕТ

- Это даже не компот, а скорее десерт. Если употреблять его как напиток, то лучше разбавить водой. Если вам нравится мед, можно заменить им весь сахар, только учтите, что меда обычно надо раза в полтора больше.

## Компот из айвы с лимоном

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 плодов айвы
- 3 лимона
- 4 стакана сахара
- 2 стакана белого сухого вина
- 2 стручка ванили



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Влить в кастрюлю 7 стаканов воды и вино, выжать сок из 1 лимона. Айву очистить от кожуры. Разрезать каждый плод вдоль на четвертинки и удалить твердую сердцевину с косточками. Каждый обработанный кусок сразу же складывать в кастрюлю с водой и вином.

**2** Когда вся айва будет готова, добавить в воду разрезанные вдоль пополам или на четвертинки оставшиеся лимоны, поставить на небольшой огонь и довести до кипения. Готовить до того момента, когда айва станет мягкой, но не слишком, примерно 20



минут. Откинуть фрукты на дуршлаг и разложить по стерилизованным банкам. Отвар вернуть в кастрюлю, добавить разрезанные вдоль пополам стручки ванили и сахар. Довести до кипения, варить 10 минут. Залить фрукты сиропом, затем закрыть банки и стерилизовать 10-15 минут.

## Компот из груш и персиков

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2,5 кг персиков
- 2,5 кг груш
- 10 гвоздичек
- 3 палочки корицы
- 20 горошин черного перца
- 20 горошин розового перца
- 140 мл белого винного уксуса
- 2,5 кг сахара



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Груши и персики разрезать пополам и вынуть косточки, уложить в жаропрочную посуду, засыпать сахаром и оставить на 10-12 часов.

**2** Уксус смешать с 2 стаканами воды, положить пряности и вскипятить. Полностью охладить, залить этой смесью давшие сок фрукты, встряхнуть и поставить в разогретую до 160 °С духовку на 1 час, чтобы сироп загустел.

**3** Потом фрукты очень осторожно разложить по сухим банкам и залить образовавшейся жидкостью,



пряности удалить. Банки закрыть крышками и поместить в темное место.  
**4** При подаче разбавить водой по вкусу.



Автор фото: Yulia Rimma Bondarenko, Dana Wrozek, Valeriy Volkov, Alina G. encicero/Shutterstock.com

## Компот из слив с черноплодной рябиной

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Сливы и черноплодную рябину перебрать, вымыть, обсушить. Уложить слоями в прогретые банки по 0,5 л.

**2** Из сахара и 600 мл воды приготовить сироп.

**3** Залить кипящим сиропом плоды в банках, пастеризовать при 90 °С в течение 8 минут, закатать, остудить и отправить в прохладное место.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г слив

200 г черноплодной рябины

400 г сахара

600 мл воды



4 порции



116 кКал



30 минут



## Компот из черешни

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Банку тщательно вымыть, обдать кипятком и насухо вытереть. Ягоды перебрать, хорошо промыть, выложить на бумажные салфетки и дать обсохнуть. Наполнить банку черешней. Чтобы ягоды легли как можно плотнее, банку нужно встряхивать.

**2** Развести сахар в воде, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Сразу же снять с огня и очень медленно влить сироп в банку с черешней. Уровень сиропа должен быть на 10-15 мм ниже верха банки.

**3** В широкой кастрюле вскипятить воду. Поста-

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

900 г черешни

300 г сахара

1 л воды



6 порций



74 кКал



50 минут

вить банку с компотом и стерилизовать 10 минут, закрыть стерилизованной крышкой. Хранить в прохладном месте.

калорийность указана на 100 г продукта

## Абрикосовый компот

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г абрикосов  
1 л воды  
400 г сахара



6 порций



90 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Банку тщательно вымыть и обдать изнутри крутым кипятком. Выбрать спелые, неповрежденные абрикосы, вымыть их и с помощью деревянной шпажки проколоть в нескольких местах. Плотно уложить абрикосы в банку.

**2** Приготовить сироп. В сотейник налить воду, добавить сахар, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Готовить, помешивая, пока сахар полностью не разойдется. Залить кипящим сиропом абрикосы. Накрыть банку крышкой.

**3** Когда сироп остынет, аккуратно слить его обратно



Амурская фото: Talerovskaya Yana, my.khale.pavelenko, Dionisiera Shutterstock.com

в сотейник, еще раз довести до кипения и вновь залить им абрикосы. Повторить операцию еще раз. Закрыть банку и поставить на хранение в темное, прохладное место.

## Компот-ассорти

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 персика  
300 г винограда  
3 кружка лимона  
200 г сахара  
2 груши  
10 слив  
1,2 л воды



9 порций



50 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Фрукты вымыть. Груши и персики разрезать пополам, удалить косточки. Виноград разделить на небольшие грозди. Уложить фрукты в стерилизованную банку, добавив в нее кружки лимона.

**2** Из воды и сахара сварить сироп. Залить фрукты кипящим сиропом. Стерилизовать банку 40 минут, а затем закрыть крышкой.



### СОВЕТ

Лимон очень украшает вкус компота. Только не переусердствуйте, оптимальное соотношение один кружок на 1 литр компота.

# Замороженные ягоды –

Все до единого витаминчика останутся в целости и сохранности на долгую зиму, если ягоды заморозить. Только стоит учитывать, что некоторые ягоды после заморозки теряют часть вкусовых качеств. Например, абрикосы становятся очень кислыми и совершенно бесформенными. Поэтому их лучше сушить. Но для других ягод заморозка – волшебный способ заготовки. Главное, сделать все правильно.

## В чем замораживать?

В магазинах можно приобрести специальные пакеты для заморозки. Они снабжены замочком и довольно удобны в использовании. Но можно и сэкономить, воспользоваться самыми обычными пакетиками для завтраков, только берите те, что плотнее.

## Еще один вид подходящей тары – пластиковые контейнеры.

В них очень хорошо замораживать целые ягоды. Только не старайтесь их слишком сильно уплотнять, иначе ягоды потеряют часть сока.



## Температура для заморозки

**Оптимальный выбор – от -10 до -18 градусов.** При такой температуре ягоды не потеряют свою структуру и смогут храниться длительное время. Ниже -18 градусов не ставить температуру не стоит. Ягоды деформируются из-за разрыва клеточных стенок крупными кристаллами льда.

# полезное лакомство

## Заморозка для каждой ягодки



**Клубника.** Эту ягоду лучше замораживать целиком в два приема: сначала ягоды замораживаются на плоской поверхности в один слой, затем складываются в контейнер.

**Смородина.** В сухом виде насыпается в пакеты и так замораживается. Главное – ничем не придавливать.

**Крыжовник.** Эти твердые ягоды можно замораживать так же, как и смородину. Перезревшие лучше замораживать, как клубнику: сначала в один слой.

**Малина.** Малину перебираем, промываем и высушиваем на полотенце. После этого просто засыпаем в контейнеры и замораживаем.

### Черника.

Тоже засыпаем в контейнеры. Она отлично сохранится в таком виде.

### Вишня, черешня.

Чистые ягоды просушиваются и промораживаются сначала по одной, затем пересыпаются в пакеты. Если же вы заготавливаете вишню на компот, то можно засыпать ее в пакет, чуть прижать, чтобы она дала сок, и так заморозить. А зимой просто доставать целый брикет и класть в кипящую воду.

## 4

### правила для долгого хранения

**1** Не берите переспевшие ягоды, они очень сильно повреждаются в процессе подготовки.

**2** Перед заморозкой ягоды надо обязательно подготовить. Промыть, удалить все цветоножки и просушить.

**3** Не замораживайте мокрые ягоды, они смерзнутся в большой ком, и вы не сможете их отделить потом друг от друга.

**4** Замораживайте порционно, так вам будет проще использовать ягоды и наслаждаться зимой их ярким летним вкусом.



Автор фото: Сергей Шипилов / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

# Как правильно сушить ягоды

**Сушка требует больше времени, чем заморозка. Но сушеные ягоды не менее вкусны, их можно есть в чистом виде, можно использовать в выпечке, заваривать чай, делать настойки и так далее.**

## Готовим плоды к сушке

Для сушки подходят все виды ягод, даже крупные слива и клубника. До начала процесса ягоды необходимо перебрать, в ход пойдут только целые, без малейшего дефекта плоды.

Все ягоды (кроме малины, ежевики, земляники) промывают под холодной проточной водой.

Чтобы удалить лишнюю влагу с поверхности плодов, их выкладывают сначала на бумажные полотенца.

Все ягоды надо освободить от плодоножек с большой осторожностью, чтобы не нарушить целостность плодов.

## Сушка ягод естественным способом

Вам понадобится пластиковый поднос или лист тонкой фанеры. И в том, и в другом нужно сделать небольшие отверстия для вентиляции. На это «ложе» кладется тонкая бумага и высыпается ягоды.

Все ягодки должны лежать отдельно друг от друга, не соприкасаясь бочками.

Ягоды накрывают слоем марли. Хорошо, если у вас получится создать такой «пол»», который не будет лежать на плодах. Все, остальное за вас сделают солнце и воздух. Вам остается лишь иногда встряхивать ягоды, чтобы они перекатывались с боку на бок.



## Сушка ягод в духовке

Ягоды выкладывают на противень, застеленный бумагой. Духовку включают на 50 градусов. Если у вашей духовки нагрев начинается со 100 градусов, вам придется приоткрывать дверцу. Когда плоды уже немного подвянут, можно постепенно увеличить температуру до 85 градусов. Периодически помешивайте ягоды, чтобы они меняли свое положение.

Когда ягоды уменьшатся в размере, перестанут пускать сок и не будут оставлять на руках следы, значит, они уже хорошо высохли и их можно убирать на хранение.

## Сушка ягод в специальном аппарате

Отлично сушат ягоды специальные сушилки. Их преимущество в том, что они уже настроены на нужную температуру и оснащены вентилятором. Если вы обладаете таким аппаратом, то вам остается действовать по инструкции.



# ЗАГОТАВЛИВАЕМ ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

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

Мы не только научились собирать травы, чтобы использовать их силу в лечебных целях, мы научились выращивать травы у себя на дачах, даже те растения, чья родина далеко. Травы не только обладают полезными свойствами, они украшают нашу жизнь. Их добавляют в чай, делают из них настойки. Травы придадут неповторимый вкус любому блюду – и первому, и второму, и десерту. Заготовка трав требует внимания. Чтобы сохранить всю пользу, их сушат, замораживают и составляют из них ароматные композиции, которые употребляют для заправок и соусов.

# Как правильно собирать травы

**Для каждого растения существует свое время заготовки. Именно в этот период в нем скапливается наибольшее количество тех веществ, ради которых его используют.**

**У каждой травы – свой особо ценный компонент. Чтобы точно не ошибиться, можно ориентироваться на общие правила, в зависимости от вида полезного сырья.**

## Листья

Листья собирают в период бутонизации или цветения растения. У растений с зимующей листвой (брусники, толокнянки) можно собирать листья еще и осенью, после завершения плодоношения.

## Цветы

Можно собирать бутоны или полностью распустившиеся цветы. На отцветающие и увядающие растения даже не стоит тратить силы.

## Травы

Наземную часть однолетних или многолетних травянистых растений тоже собирают в период бутонизации или цветения.

## Семена и плоды

Конечно, плоды стоит собирать, когда они полностью созрели. Но у шиповника, например, зрелые плоды слишком мягкие, поэтому их собирают чуть недозревшими. Так же можно поступать и с другими мягкими плодами. Некоторые осенние ягоды (калину, рябину, облепиху) лучше собирать после заморозков. А вот семена надо, конечно, собирать в стадии полной спелости. Если, созрев, семена легко рассыпаются, можно поместить ветку в плотный мешочек. Семена сами соберутся.

## Как хранят сухие травы

Полностью высушенные растения помещают в бумажные пакеты, картонные коробки или заворачивают в крафт-бумагу, подписывают (указывают вид травы и дату сбора) и хранят в темном и сухом помещении (при влажности до 20 %) с температурой воздуха 10-20 °С.

Если растения нужно использовать в измельченном виде, их перемалывают не во время закладки на хранение, а перед употреблением. При этом разные виды и части лекарственных трав хранят отдельно.

# Как использовать травы в лечебных целях



**Полезные свойства трав известны всем. Но если их использовать для лечения заболеваний, а не качестве пряно-ароматической добавки к пище или чая, то важно помнить, что употреблять травы надо строго по рекомендации врача. Потому что даже у безобидных с виду растений есть свои противопоказания.**

## Польза

У лекарственных трав есть свои преимущества:

- они обладают низкой токсичностью,
- возможен длительный прием,
- оказывают комплексное воздействие на организм,
- побочные эффекты при употреблении трав незначительны,
- легко усваиваются организмом человека,
- редко встречаются аллергические реакции,
- спектр действия очень широк.

## Вред

Растение может не только вылечить, но и спровоцировать нездоровые реакции организма. Тот же самый зверобой, который часто входит в состав

антипростудных чаев, при длительном употреблении может вызывать повышение давления и сужение сосудов.

Крапива противопоказана при повышенной свертываемости крови, атеросклерозе и кровотечениях. С особой осторожностью надо относиться к травам беременным женщинам. Здесь список противопоказаний очень широк. Не думайте, что полезно все, что натурально.

## Как приготовить лекарство из трав

Чаще всего из трав готовят настои и отвары. Вот общие правила приготовления лекарственного средства.

### Готовим настой

1 столовую ложку сырья измельчаем, заливаем стаканом горячей воды и кипятим на водяной бане 15 минут. Затем снимаем с огня и остужаем в течение 45 минут. Процеживаем, употребляем по рекомендации врача.

### Готовим отвар

Берем 1 столовую ложку сырья на 1 стакан горячей воды. Кипятим на водяной бане 30 минут, снимаем с огня, охлаждаем 10 минут и процеживаем.

*Эти способы приготовления помогают всем полезным веществам из трав попасть в лекарство, поэтому старайтесь придерживаться рецептуры. Процеженный настой или отвар доводим до 100 мл и принимаем согласно указанной дозировке.*

### Готовим спиртовую настойку

Измельченное сырье заливается 70 % спиртом в соотношении 1:10, настаивается в темном прохладном месте в герметично закупоренной посуде. Процеживается и хранится 6 месяцев.



# Жареные чесночные стрелки на зиму

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г чесночных стрелок

3 зубчика чеснока

80 мл растительного  
масла

0,5 ч. л. уксусной эссенции

соль

сахар

специи по вкусу

## СОВЕТ

Конечно, для этого блюда подходят только молодые, нежные и мягкие стрелки чеснока.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Стрелки вымыть, обсушить при помощи чистого полотенца, порезать на кусочки длиной 5-7 см.

**2** В большую, глубокую сковороду налить растительное масло, разогреть его на среднем огне. Когда масло раскалится, выложить в него чесночные стрелки. Обжаривать их до мягкого состояния, время от времени мешая деревянной лопаткой.

**3** Когда стрелки размягчатся, полить их уксусной эссенцией, перемешать и готовить еще 5 минут.

**4** Чеснок выжать через пресс, добавить к стрелкам. Насыпать специи, соль, сахар, перемешать. Теперь увеличить нагрев и готовить стрелки, пока лишняя жидкость не выпарится. Должно остаться только масло со специями.

**5** Горячие чесночные стрелки выложить в стерилизованные банки, залить маслом со сковороды, накрыть крышками. Поставить банки с чесночными стрелками в большую кастрюлю с постеленным на дно полотенцем. Залить водой так, чтобы она доходила до плечиков банок. На среднем огне довести до кипения, после чего стерилизовать банки в течение 10 минут.

**6** Банки закатать крышками, дождаться полного остывания и убрать на постоянное место хранения в прохладу (холодильник или погреб).



6  
порций



198  
кКал



1  
час

## Аджика по-абхазски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г острого стручкового перца  
8 зубчиков чеснока  
15 г кинзы  
10 г укропа  
10 г базилика  
10 г чабреца  
соль по вкусу  
200 г грецких орехов  
1 ч. л. белого винного уксуса



20 порций



50 кКал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Необходимо надеть тоненькие медицинские перчатки. Перец промыть и вычистить семена. Дважды пропустить его через мясорубку или блендер.

**2** Добавить в массу 1 чайную ложку уксуса. Очистить чеснок и, пропустив через чеснокодавилку, добавить в перцовую массу.

**3** Травы измельчить в блендере или мелко порубить ножом. Добавить к перцу вместе с солью.

**4** Для придания аджике большей вязкости добавить в смесь мелко молотые орехи. После этого приправу разложить по банкам, закрыть и поставить на хранение в холодильник.



## Аджика по-грузински

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г острого стручкового перца  
100 г чеснока  
100 г грецких орехов  
200 г петрушки  
200 г кинзы  
50 г базилика  
1 ст. л. молотого кориандра  
25 г хмели-сунели  
3 ст. л. соли



20 порций



111 кКал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Перец вымыть, отделить плодоножки и очистить от семян. Затем почистить чеснок и орехи.

**2** Травы вымыть и обрезать крупные стебли. Кориандр смолоть в кофемолке. Все ингредиенты пропустить через мясорубку.

**3** Добавить соль и хмели-сунели, тщательно перемешивая до получения пастообразной смеси.

**4** Разложить по баночкам и поставить в холодильник.





Автор фото: Morney Business Images, pomsay, Alperzhina, Svetlana Chernykh/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

## Паста из чесночных стрелок для бутербродов

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г чесночных стрелок

100 мл оливкового масла

10 г соли

### СОВЕТ

Такую пасту можно добавлять в качестве приправы в горячие блюда, готовить на ее основе соусы, мариновать в ней мясо, а можно просто намазать на хлеб и съесть под борщок.



5 порций



330 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Стрелки чеснока промыть проточной водой от пыли и грязи. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и хорошо просушить.
- 2 Промытые побеги произвольно порезать на средние кусочки. Измельчить их до пюреобразного состояния в блендере.
- 3 Положить в полученную пасту соль и хорошо размешать. Соль для этих целей лучше взять обычную каменную.
- 4 Добавить в пасту оливковое масло и перемешать все ингредиенты. Стекланую банку промыть и ополоснуть кипятком. Сложить в чистую тару приготовленную пасту и поставить ее в холодильник на хранение в течение полугода.



## Заправка для зимней окрошки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г корней хрена

300 г зелени укропа

350 г свежих огурцов

150 г соли



8 порций



27 ккал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Корни хрена и огурцы натереть на мелкой терке, укроп мелко порезать.
- 2 Добавить к измельченным овощам соль, все перемешать.
- 3 Приправу разложить по банкам, закрыть капроновыми крышками и хранить в холодильнике.

## Заправка с петрушкой и сельдереем

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 корня петрушки
200 г зелени петрушки
2 корня сельдерея
200 г зелени сельдерея
1 стручок острого перца
2 кг болгарского перца
0,5 кг моркови
150 г чеснока
100 мл уксуса
2 ст. л. соли



20 порций



32 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Перец разрезать пополам и удалить сердцевину с семенами. Коренья сельдерея, петрушки и моркови почистить. Чеснок также очистить. Зелень просушить от воды.

**2** Все продукты следует разрезать на несколько частей и пропустить через мясорубку. Перемешать, добавить соль и уксус. Их количество может меняться в зависимости от ваших предпочтений.

**3** Простерилизовать банки и крышки. Разложить заправку и закатать. После полного остывания переместить в холодильник.



## Заправка для зеленых щей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г щавеля
500 г зеленого лука
250 г укропа
75 г соли



20 порций



34 ккал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Всю зелень помыть, перебрать и просушить.

**2** Щавель нарезать «лапшой». Зеленый лук и укроп тоже измельчить. Добавить соль и все перемешать.

**3** Заправку переложить в простерилизованные баночки, трамбуя зелень с помощью ложки. Накрыть прокипяченными крышками и закрутить. Хранить в темном прохладном месте.

**4** Перед использованием выложить необходимое количество в дуршлаг и промыть водой. Это поможет избавиться от лишней соли.





## Чай «Дыхание лета»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50 г мяты
- 30 г листа черной смородины
- 30 г чабреца
- 30 г лаванды
- 5 ягод клубники



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**Способ №1** Все ингредиенты собрать в свежем виде и заварить.

**Способ №2** Травы и ягоды собрать, промыть и высушить или естественным образом, или в сушилке. Заварить кипятком, дать настояться 5 минут.

### СОВЕТ

Такой чай собирают из всего, что растет на огороде. Если у вас есть еще мелисса или душица, их тоже можно включить в состав.



## Чай «Яблочный пирог»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50 г иван-чая
- 2 яблока
- 2 палочки корицы



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Яблоки нарезать маленькими кубиками, высушить.

**2** Палочки корицы крошить на небольшие кусочки.

**3** Смешать яблоко и корицу с сухими листьями иван-чая. Чай разложить по тканевым пакетикам или специальным баночкам. Заваривать как обычный чай.



Авторы фото: veggia only, НЕТЦОА, Игорь Балаганова, linax999@retkova.5huttentovok.com и открытые интернет-источники

калорийность указана на 100 г продукта

## Чай «Сила ягод»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г клубники  
100 г малины  
100 г брусники  
100 г плодов шиповника  
50 г крапивы  
50 г шалфея



6 порций



34 кКал



5 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды перебрать, помыть и высушить в сушилке, духовке или естественным путем.
- 2 Травы высушить естественным путем или в сушилке.
- 3 Все смешать и разложить на хранение. Заваривать как обычный чай.

### СОВЕТ

Не все ягоды созревают одновременно. Вы можете их собирать и сушить в течение лета. Такой чайный сбор можно добавлять зимой в компоты, выпечку или соусы. А еще он очень полезен при простуде.



## Чай «Витаминный заряд»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 г листьев малины  
50 г листьев смородины  
50 г чабреца  
50 г цветов липы  
50 г розмарина  
100 г цедры апельсина



6 порций



37 кКал



5 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все ингредиенты перебрать и высушить. Листья покрошить на небольшие кусочки.
- 2 Цедру апельсина высушить, поломать и добавить к травам. Все смешать, разложить на хранение по мешочкам или баночкам.
- 3 Заваривать свежим кипятком из расчета 1 ст. л. на 1 чашку. Настаивать 5 минут, процедить, и можно пить.





## Чай «Восточный гость»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г зеленого крупнолистового чая  
50 г цветков календулы  
50 г мяты

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Календулу и мяту высушить. Смешать с зеленым чаем.
- 2 Заваривать очень горячей водой (примерно 90 градусов), настаивать 5 минут. Чай приобретает насыщенный цвет и аромат.



20 порций



22 кКал



5 минут



## Чай «Пряный»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 г иван-чая  
30 г мяты  
6 зернышек кардамона

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все высушенные ингредиенты смешать.
- 2 Заварить свежим кипятком из расчета 1 чайная ложка на чашку.



### СОВЕТ

Зерна кардамона надо слегка придавить, чтобы они треснули. Так пряность будет отдавать весь свой аромат без остатка.



10 порций



20 кКал



5 минут

Авторы фото: J.C. PROD. M3REV, Madlen, akorpong, trichachan, Ljudmila Valeriyevna, AlinaStivokhich, Shutterstock.com и открытые интернет-источники

## Чай с петрушкой и лимоном

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г петрушки

2 л воды

10 мл лимонного сока



20 порций



3 кКал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень мелко нарубить.
- 2 Залить смесь кипятком, довести ее до кипения, варить на медленном огне 10 минут.
- 3 Снять с огня, охладить до 50 градусов. Добавить лимонный сок. Процедить.

### СОВЕТ

По желанию можно добавить в напиток мед. Такой чай, как гласит народная молва, весьма способствует похудению.



## Чай «Изысканный»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г ежевики

100 г базилика

50 г лаванды

50 г листьев смородины



12 порций



27 кКал



5 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ежевику перебрать. Травы и листья вымыть.
- 2 Все ингредиенты высушить в сушилке. Покрошить или поломать на более мелкие кусочки.
- 3 Все смешать и разложить на хранение. Заваривать как обычный чай свежим кипятком, настаивать 5 минут.

### СОВЕТ

Этот чай очень хорош и в свежем виде. Пейте его, пока есть возможность, параллельно с заготовками.



# Замораживаем зелень



**Замораживать можно не только ягоды. Замороженная зелень не менее полезна и удобна, и ее так же просто приготовить и использовать.**

## Какую зелень можно замораживать?

Да всю! Но самыми полезными после заморозки будут:

- **петрушка,**
- **укроп,**
- **шпинат,**
- **сельдерей,**
- **эстрагон,**
- **черемша,**
- **стрелки чеснока,**
- **щавель.**

Эти травы не только сохраняют вкус,



аромат и пользу, но еще и не теряют привлекательного внешнего вида.



## Зелень не для заморозки

**Это все виды салатов и зеленый лук.** Такие травы имеют нежную структуру и после заморозки расплываются в желе. Это происходит из-за большого количества влаги в клетках. При замерзании она превращается в лед, который ломает хрупкие стенки клеток, и зелень теряет привлекательный внешний вид. А вот **базилик** профессиональные повара предпочитают использовать сушеный, в замороженном виде он теряет часть аромата.

## Способы заморозки

**Есть несколько способов заморозки. Каждая хозяйка выбирает тот, какой ей удобнее.**

### Целыми веточками

Травы заворачивают в фольгу или пищевую пленку пучками. Затем такую зелень можно использовать для украшения блюда или заваривания чая. Некоторые хозяйки берут не весь пучок: можно взять сколько нужно, а остальное снова убрать в холодильник.

### В нарезанном виде

Из нарезанной зелени можно составлять миксы, а можно сделать монозаготовку и смешивать травы по мере необходимости. Удобно заморозить

раживать сразу нужными порциями. Если использовать пакетики, то их можно сделать максимально плоскими для удобства хранения. Можно воспользоваться пластиковыми стаканчиками или силиконовыми

формами для кекса. После заморозки убрать порции в один пакет.

### В ледяных кубиках

Измельченную зелень закладывают в формочки для льда и заливают водой. Затем пересыпают в пакет. Такую зелень можно использовать для приготовления первых и вторых блюд. А если заморозить огурец и петрушку, то получится готовый лосьон для лица.

### В масле

Тимьян, эстрагон, пажитник, стрелки чеснока, базилик можно при заморозке залить маслом. Это добавит аромата блюду при приготовлении. Зелень нарезают и закладывают в емкость для льда. Затем заливают маслом: оливковым или топленым. Замораживают и пересыпают в пакет.

## Сколько хранить и как применять

В морозильной камере зелень может храниться около года, не теряя своих полезных качеств. Обычно ее добавляют в блюдо за пару минут до готовности, этого вполне достаточно, чтобы трава оттаяла и отдала свой аромат еде.

**Ни в коем случае нельзя размораживать и снова замораживать зелень! При повторной заморозке в ней не остается ничего полезного!**



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

# ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 8 (август)

2019

**Заготовки  
на зиму**

- ПОМИДОРЫ 12+
- СВЕКЛА
- МОРКОВЬ

ДОМАШНИЙ  
КЕТЧУП  
И ТОМАТНЫЙ  
СОК

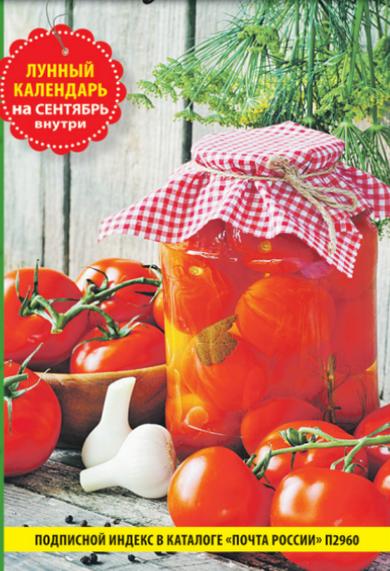
МОРКОВКА  
И СВЕКЛА  
ПО-КОРЕЙСКИ

ПОМИДОРЫ:  
СОЛЕННЫЕ  
И КВАШЕННЫЕ

СВЕКЛА  
В МАРИНАДЕ

ОВОЩНАЯ  
ИКРА И САЛАТ  
НА ЗИМУ

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
на СЕНТЯБРЬ  
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>



# ЗАГОТАВЛИВАЕМ ГРИБЫ

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

В лесу, среди мхов и трав, растут и набираются сил грибы. Это настоящее чудо природы, и мало кто не любит их аромат и вкус. А уж собирать грибы – настоящее удовольствие. Это подтвердит каждый второй житель нашей страны. К тому же из грибов получаются потрясающие заготовки на зиму: их можно мариновать, солить, сушить и замораживать. Вам остается только выбрать способ на свой вкус, а возможно, грибов будет столько, что вы воспользуетесь всеми способами заготовки на зиму. Удачной тихой охоты!

# Что важно



стройство. В наше время часто встречается и аллергия на эти дары леса. Грибы плохо сочетаются с сырыми овощами: капустой, огурцами, помидорами. Поэтому лучше всего их употреблять с тушеными и отварными овощами.

## Грибы и токсины

Грибы обладают очень высокой способностью накапливать токсины. Отравиться можно даже съедобными грибами. Все зависит от места, где они растут. Но даже в самом чистом лесу можно набрать грибов, не подходящих в пищу. Очень часто грибницы поганок и хороших грибов так тесно переплетаются, что в съедобных «телах» могут оказаться ядовитые вещества.

**Грибы – питательные дары леса. Многие не случайно называют их «лесным мясом». В грибах очень много белков, 18 аминокислот, витамины группы В, никотиновая кислота, медь, йод, марганец, цинк, фосфор, калий и многого другого.**

## Тяжелая пища

Но, к сожалению, грибы очень трудно перевариваются. В их составе есть вещества, которые практически не усваиваются человеческим организмом. Поэтому грибы противопоказаны людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Грибы лучше не есть на ночь: возможны вздутие и рас-

### Важно!

**90 % питательных веществ, содержащихся в грибах, не усваивается нашим организмом.**



Авторы фото: Sharif Pavlov/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

# знать о грибах?



К сожалению, грибы, выращенные на плантациях, не теряют своей способности накапливать токсины, например, продукты распада опилок. Поэтому нужно очень тщательно сортировать и перерабатывать все, что вы приносите домой из леса.

Отсутствие воздуха и влага, выделяемая грибами, способствует образованию еще более вредных веществ для человеческого организма.

## Правила переработки

Все грибы надо обязательно отваривать. Причем врачи рекомендуют делать это в трех водах. Вскипятили один раз, слили, залили холодной водой – и по новой. К сожалению, многие питательные вещества уничтожаются вместе с токсинами. Но у нас остается неповторимый грибной вкус и аромат. Не откладывайте переработку грибов надолго, уже через 3-5 часов в грибном теле начинают накапливаться вторичные метаболиты.

В целом, хранить грибы после сбора можно не более суток. Их нужно поместить в эмалированную или глиняную посуду с жесткими стенками и поставить в холодное помещение.

Не стоит хранить грибы в полиэтиленовых пакетах, так как в них ускоряется процесс рас-



## Внимание – ботулизм!

**Некоторые виды грибов очень сложно как следует очистить. Поэтому при консервации в них легко попадает возбудитель ботулизма. По статистике, около 90 % случаев заражения этой болезнью возникает после употребления консервированных грибов.**

**Чтобы избежать заболевания, грибы надо кипятить не меньше 15 минут, а маринованные и соленые грибы накрывать полиэтиленовыми крышками или фольгой, так как возбудитель ботулизма боится кислорода.**



# Рыжики маринованные

Автор фото: ТИУЗ, zebzabonata, Ananymia/Shutterstock.com и другие интернет-страницы

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг рыжиков
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. соли
- 1 л воды
- 1 ч. л. уксусной эссенции
- лист хрена
- 4-5 зубчиков чеснока
- несколько веточек укропа
- 2-3 смородиновых листа
- специи по вкусу (корица, гвоздика, перец черный горошком)



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Собранные грибы почистить, помыть. Если мелкие – не резать. Сварить в слегка подсоленной воде, как только закипят – снять пену. Варить 15 минут. После этого откинуть на дуршлаг.
- 2** Простерилизовать банки на пару. Крышки поварить в кипятке 10 минут. Положить на дно банки ошпаренный кипятком лист хрена и несколько зубчиков чеснока. Грибы в дуршлаге промыть кипятком и плотно уложить в банку.
- 3** Приготовить маринад из воды, сахара и соли, добавив в него одну из пряностей и поварив 5 минут.
- 4** Перед тем, как залить грибы маринадом, положить в банку предварительно ошпаренные укроп и листья смородины. Залить маринадом, добавить уксусную эссенцию.
- 5** Банку перевернуть. Укутать. После остывания поставить в холодильник или погреб.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Рыжики – «царские грибы», их в изобилии представляли к императорскому столу. Да и другие руководящие особы грибы весьма жаловали. «Три пирога с грибами, два пирога с груздями, грибы холодные с маслом, грузди гретые с соком да с маслом, ... галушки грибные на два «наряда грибов в тесте». Это выдержка из меню патриарха Адриана.

## Лисички маринованные

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг грибов

160 мл 8 % уксуса

80 мл воды

1 ст. л. соли

1 ч. л. сахара

специи по вкусу (гвоздика, перец, лавровый лист)



4 порции



30 ккал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Грибы отварить в подсоленной воде в течение 20 минут.

**2** Приготовить маринад: смешать уксус, воду, соль.

**3** В кипящий маринад положить грибы и варить еще 20 минут. За 2-3 минуты до готовности добавить сахар и специи.

**4** Готовые грибы охладить, переложить в банки, залить маринадом, в котором они варились. Банки закатать.



## Маринованные белые

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг грибов

200 г соли

0,75 л воды

10 лавровых листов

0,5 г корицы

5 бутонов гвоздики

5 горошин перца

2 ст. л. уксусной эссенции

### СОВЕТ

Если не хватает белых, к ним можно добавить другие грибы: подосиновики, подберезовики, маслята.



20 порций



26 ккал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Белые грибы перебрать, помыть, порезать. В кастрюлю налить воды, положить грибы. Довести до кипения, постоянно помешивая лопаточкой, чтобы не пригорели. Пену снимать.

**2** В процессе варки положить соль и специи. Не забывать помешивать грибы и снимать пену.

**3** Когда грибы осядут на дно, не станет пены, а рассол будет прозрачным, влить в кастрюлю уксусную эссенцию, разбавленную грибным бульоном, и перемешать.

**4** Разложить грибы по стерильным банкам, накрыть крышками и поставить в кастрюлю с кипящей водой на стерилизацию.



**5** Стерилизовать поллитровые банки 25 минут, литровые – 35. Закатать банки.



# Шампиньоны маринованные

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг шампиньонов
- 1 л воды
- 250 мл растительного масла
- 150 мл 6 % уксуса
- 25 г чеснока
- 20 г соли
- 20 г сахара
- 4 лавровых листа
- 10 горошин черного перца
- 10 горошин душистого перца



4  
порции



92  
кКал



45  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** У грибов обрезать ножки. Не полностью, а там, где они почернели или потрескались. Вымыть грибы.
- 2** Залить водой и отварить в течение 20 минут. В это время простерилизовать банку и крышку.
- 3** Приготовить маринад. Вскипятить воду, добавить туда соль, сахар, масло и уксус 6 %.
- 4** Пока раствор кипит минуты 2-3, слить воду из грибов.
- 5** Грибы поместить в маринад и дать покипеть минуты 3 на маленьком огне.
- 6** В стерильную банку заложить лавровый лист, чеснок и перец обоих видов. Грибы выложить и залить маринадом. Закатать крышку и поставить остывать вверх дном.



## СОВЕТ

Чтобы знать, сколько грибов пойдет на банку, заложите в нее сначала сырые грибы. Только учитывайте, что после варки грибы уменьшатся в размерах, значит, сырых надо примерно на треть больше.





# Грибы, маринованные с овощами

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Масло разогреть в большой кастрюле. Добавить мелко нарезанный красный лук и раздавленный чеснок, готовить на очень слабом огне 5 минут.

**2** Ввести остальные ингредиенты маринада, влить 200 мл воды, довести до кипения и прогревать 20 минут.

**3** Тем временем подготовить овощи и грибы. Все вымыть, очистить. Перец нарезать квадратными кусочками, остальные овощи – крупными кубиками. Положить все грибы и овощи в кастрюлю с маринадом, готовить 1 минуту, затем переложить их вместе с маринадом в миску или банку подходящего размера, накрыть и оставить на 1 час или закатать на зиму.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г грибов
100 г сладкого перца
100 г мелкого лука
100 г баклажана
100 г кабачка
1 красная луковица
1 зубчик чеснока
6 ст. л. оливкового масла
5 веточек тимьяна
0,5 ч. л. кориандра
150 мл сухого белого вина
цедра 1 апельсина
0,25 г шафрана
1,5 ст. л. белого винного уксуса

## СОВЕТ

Для этого рецепта лучше всего использовать некрупные грибы: белые, подберезовики, маслята, лисички или шампиньоны.





# Черные грузди соленые

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 10 кг груздей
- 300 г соли
- 10 листьев черной смородины
- 3 венчика укропа
- 4 зубчика чеснока
- 10 горошин перца



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Грузди 3 дня вымачивать в холодной воде. Воду менять 2 раза в день.
- 2** Уложить грибы в подготовленную посуду шляпками вниз. Каждый слой пересыпать солью и пряностями.
- 3** Грибы накрыть тканью, наложить кружок и гнет. Когда грузди осядут, добавить еще слоев.
- 4** Подавать к столу можно через месяц-полтора, сбавив сметаной и луком.



## СОВЕТ

Хранить соленые грибы можно в той же таре, в которой они готовились. Но можно и переложить в банки, закрывая пластиковыми крышками. Хранить лучше в холоде.

## Сухой засол для рыжиков

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг грибов

40 г соли

### ВАЖНО!

Этот способ подходит только для рыжиков! В этом рецепте нет специй, чтобы не перебивать собственный неповторимый аромат грибов.



4 порции



16 ккал

30 минут  
+2 недели

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы тщательно обтереть чистой тряпочкой. Не мыть! Рядами уложить в подготовленную посуду шляпками вверх.
- 2 Каждый слой пересыпать солью. Накрыть сверху тканью и положить гнет.
- 3 Через 10-14 дней грибы можно будет переложить в банки, закрыть полиэтиленовыми крышками и убрать в холодное место на хранение.



## Белые грибы соленые

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 ведро белых грибов

1,5 стакана соли

0,5 стакана  
растительного масла

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Боровички опустить в кипяток, когда они пару раз закипят, откинуть их на дуршлаг и обдать холодной водой.
- 2 Выкладывать в подготовленную посуду, каждый ряд пересыпая солью. Сверху положить гнет. Через несколько дней грибы осядут, и можно будет добавить еще слоев.
- 3 Когда емкость полностью заполнится, залить сверху чуть теплым растительным маслом и хранить в сухом холодном месте.
- 4 Перед употреблением грибы замочить на 1 час в холодной воде, затем промыть.



20 порций



47 ккал



1 неделя





# Соленые лисички в банках

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3-литровое ведро лисичек
- 4 зубчика чеснока
- 1 луковица
- 400 мл воды
- 3 горошины душистого перца
- 3 бутона гвоздики
- 1 лавровый лист
- 4 ст. л. соли



16 порций



18 кКал



1 час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чистые лисички можно почистить только кисточкой без замачивания, т. к. вода, в которой они будут вариться, в любом случае сливается.
- 2** Поместить лисички в холодную воду так, чтобы им было не тесно. Довести до кипения, снять пену и убавить огонь до небольшого движения. Варить 15-20 минут.
- 3** Поставить готовить рассол: чистую воду с солью кипятить около 3 минут.
- 4** Лисички по окончании варки достать шумовкой в дуршлаг, чтобы весь песок остался в воде. Оставить на какое-то время, чтобы лишняя вода сбежала. К этому времени простерилизовать банки и крышки удобным для вас способом.
- 5** На дно стерилизованной банки положить чеснок, лук, специи. Можно их обдать кипятком. Затем выложить лисички, аккуратно, без излишнего давления, уплотняя их. Залить горячим солевым раствором. Пока не закатывать!
- 6** Банку с заготовкой поставить на повторную стерилизацию, накрыв крышкой и оставив небольшой зазор для выхода лишней пузырей воздуха. На дне должна быть тряпка, чтобы банку не встряхивало. Кипятить на слабом огне около 5-10 минут, аккуратно достать банку и закатать.
- 7** Перевернуть вверх дном для проверки и оставить до полного остывания в таком положении. После чего убрать заготовку в холодильник или погреб.

калорийность указана на 100 г продукта

## Белые горячего посола

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г белых грибов  
1,5 ст. л. соли  
4 зубчика чеснока  
3 бутона гвоздики  
1 лавровый лист  
0,5 ч. л. кориандра  
3 горошины перца  
3 стакана воды



4 порции



15 ккал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Грибы перебрать, тщательно вымыть. Разрезать вдоль пополам. Небольшие грибы оставить целыми. Чеснок очистить и нарезать пластинами.

**2** В кастрюле вскипятить воду, добавить соль и грибы. Довести до кипения, снять пену, уменьшить огонь и варить 15 минут, продолжая снимать пену, пока бульон не станет абсолютно прозрачным. Добавить все специи и варить еще 7 минут.

**3** Плотно уложить грибы в стерилизованную банку, чередуя их с пластинами чеснока. Влить процежен-



ный отвар. Дать остыть, затем закрыть крышкой и поставить на хранение в прохладное место.

## Опята соленые

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

10 кг опят  
500 г соли  
180 г лука  
15 горошин душистого перца  
20 г лаврового листа



20 порций



17 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Опята вымыть, ножки отделить от шляпок, нарезать в длину. Залить кипятком и варить в подсоленной воде 15-20 минут. Откинуть на дуршлаг. Дать остыть. Лук мелко покрошить.

**2** Выкладывать опята слоями не толще 5 см в подготовленную посуду, пересыпая каждый слой солью и специями. Дно посуды также выстелить специями.

**3** Накрывать грибы тканью, положить гнет. Готовы они будут примерно через месяц. Потемневшие при варке опята во время засолки снова посветлеют.





# Грибная икра из опят

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг опята

300 г лука

300 г моркови

300 г болгарского перца

1 ч. л. 9% уксуса

50 мл растительного  
масла

соль по вкусу

пряности по вкусу  
(лавровый лист, перец,  
гвоздика)



4  
порции



48  
кКал



2 часа  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Грибы залить на 1 час холодной соленой водой. Теперь их можно абсолютно спокойно мыть, перебирать. Промыть еще в нескольких водах. Отварить в большом количестве воды с солью и пряностями.

**2** Пока грибы варятся, необходимо приготовить овощи. Репчатый лук с морковью и перцем очистить, промыть. Лук, морковь натереть в разные емкости. Перец болгарский нарезать мелко.

**3** Пассеровать в растительном масле по очереди сначала репчатый лук, затем в эту же сковороду добавить морковь, затем – перец. Посолить и поперчить.

**4** Грибы откинуть на дуршлаг, слегка охладить. Овощи тоже охладить. И грибы, и овощи пропустить через мясорубку (решетка с мелкими отверстиями).

**5** Икру тушить на небольшом огне в течение 1,5 часа.

**6** Подготовить емкости и крышки – стерилизовать.

**7** Горячую икру из опят расфасовать по емкостям, в каждую сверху долить уксус. Как можно быстрее укупорить и спрятать под толстое одеяло.

## СОВЕТ

В икру лучше пускать большие и некрасивые грибы, которые не подходят для другой консервации.

## Икра из белых грибов

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг грибов  
4 помидора  
4 зубчика чеснока  
50 мл растительного масла  
2 ст. л. сливочного масла  
соль по вкусу  
специи по вкусу



4 порции



79 кКал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы тщательно промыть, воду менять несколько раз.
- 2 Залить водой, довести до кипения, вынуть шумовкой.
- 3 Грибы нарезать. Обжарить в смеси растительного и сливочного масла 20 минут.
- 4 С помидоров снять кожу. Пропустить через мясорубку томаты и чуть остывшие белые грибы.
- 5 Грибную икру вновь вернуть на сковороду, протушить 10 минут.
- 6 В процессе тушения добавить соль, специи, мелко порубленный чеснок.



- 7 Разложить в стерилизованные банки, закатать, после остывания убрать на хранение в прохладное место.

## Икра из маслят

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг грибов  
1,5 ч. л. соли  
1 ч. л. сахара  
800 г лука  
8 зубчиков чеснока  
2 лавровых листа  
2 бутона гвоздики  
0,5 ч. л. черного перца  
50 мл растительного масла



4 порции



62 кКал

1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С каждого масленка нужно снять скользкую шкурку.
- 2 Грибы промыть и отправить вариться, причем первый раз только довести до кипения, еще раз хорошенько промыть. А затем долить воду, слегка посолить и варить до готовности. Опять откинуть на дуршлаг и оставить для охлаждения. После измельчить маслята, используя мясорубку.
- 3 Перекрутить лук. Отправить для пассерования на сковородку с растительным маслом. После появления золотистого цвета добавить маслята. Тушить час.



- 4 Добавить сахар, перец, лавр, гвоздику, выдавленный через пресс чеснок. Разложить по стеклянным емкостям, укупорить.

# Как правильно замораживать грибы



Иллюстрация: фото: Вера Кисельникова, Shutterstock.com и открытые источники

**Заморозка как способ заготовки на зиму продуктов подходит и грибам. Причем замораживать грибы можно разными способами.**

**Само собой, перед тем, как убрать грибы в морозилку, их надо тщательно отсортировать и очистить. Самые лучшие, молоденькие и крепенькие, можно замораживать целиком. Остальные надо будет нарезать. А вот замораживать их сырыми или сначала приготовить, зависит от «породы» и внешнего вида лесных даров.**

## Сырые грибы

Для заморозки без предварительной температурной обработки подходят белые, маслята, грузди и вешенки, опята, подберезовики, подосиновики. В морозильную камеру грибы обязательно должны отправляться сухими! Иначе они смерзнутся в один ком. Сырые грибы раскладываются на тарелках или поддонах тонким слоем. Их ставят в морозилку часов на 12 на самую низкую температуру. Затем грибы

ссыпают в контейнеры или пакеты и кладут храниться уже при температуре обычной морозилки.

## Отварные грибы

Те грибы, которые не обладают товарным видом, можно вначале немного отварить. На 1 кг заготовки берут 5 л воды. Грибы варят 10-15 минут. Затем сливают и дают остыть. Раскладывают по пакетикам порционно, чтобы зимой их можно было сразу целиком положить в суп или на сковородку.

## Тушеные грибы

Этот метод позволяет максимально сохранить аромат и структуру грибов. Сначала заготовку замачивают в воде с лимонной кислотой (1 ч. л. на 1 л воды). Выкладывают на сковородку на сильном огне минут на 5-7. Затем огонь убавляют и тушат грибы под крышкой в течение 15-20 минут. Затем потушенным грибам дают остыть и раскладывают их по пакетам для заморозки.

## Как разморозить

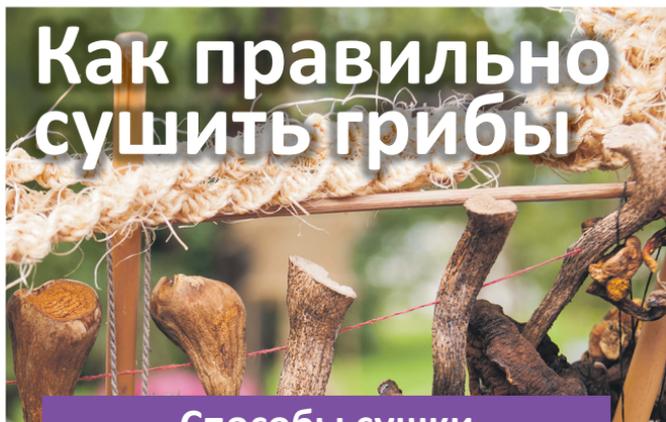
Если вы хотите использовать грибы для супа, тогда можно сразу кидать их в кипяток, отваривать, а затем вынимать и нарезать. Если же вы намерены приготовить другое блюдо, то сначала сырые грибы придется разморозить в общей камере холодильника. На разморозку двухкилограммового пакета уходит примерно 12 часов.

Отварные и тушеные грибы можно сразу класть на сковородку. Они отлично подходят, например, для приготовления пасты.

Это, наверное, самый древний способ заготовки грибов. Он позволяет сохранить, а в некоторых случаях даже усилить аромат грибов. Итак, давайте сушить грибы правильно!

## Какие грибы можно сушить

Грибы делятся на несколько видов: трубчатые, пластинчатые и лисичковые. У трубчатых под шляпкой нечто похожее на губку. У пластинчатых – поперечные пластинки, в которых прячутся споры. Ученые долгое время относили лисички к пластинчатым грибам. Но то, что под шляпкой у лисичек, – это складки грибного тела, они не содержат спор. Сушить можно только трубчатые и лисичковые. А среди трубчатых лучшие – это белые, подосиновики, подберезовики, маслята, польский гриб, моховики, козялки, дубовики. Грибы можно сушить целиком и кусочками. Главное – подбирать их примерно одинакового разме-



# Как правильно сушить грибы

## Способы сушки

ра, чтобы они все равномерно просушивались.

### На солнце

Грибы нанизывают на нитку так, чтобы они не соприкасались друг с другом, и вешают на солнце. Можно накрыть низки марлей, чтобы на них не садились мухи. Второй вариант: разложить грибы на плоскости, застеленной бумагой. Для этого их лучше нарезать ломтиками.

### В духовке

Лучше использовать решетку, застеленную бумагой для выпечки. Можно воспользоваться и про-

тивнем, но на нем грибы могут подгорать, поэтому придется зорко следить за процессом. Температура при сушке не должна превышать 60-70 градусов.

### В электросушилке

Если вы счастливым обладатель электросушилки, вам повезло. Просто нарежете грибы на ломтики не толще 1 см, выставите температуру и режим – и все. *«Правильные» сушеные грибы гнутся, но не ломаются, плотные, но не влажные, однотонные, без подпалин и подгоревших кусков.*

## ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы

■ 8-920-518-04-82, 8-910-356-21-77 Продаю травы и саженцы: амарант, болиголов, дурнишник, донник, золотарник, зюзник, копытень, кукольник, лапчатка, люцерна медуница, мордовник, сабельник, синюха, рпешок, ряска и др., сироп бузины, каштан (плоды), масла: зверобой, монарда, амарант, сборы трав, настои. Надежда Викторовна. Тел. 8-920-518-04-82, 8-910-356-21-77

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ  
РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ  
«ДОМАШНИЙ ПОВАР»?

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

# ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



## НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 3 АВГУСТА!

## 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](http://ok.ru/gazetadacha)  
[facebook.com/gazetadacha](https://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>

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

**В продаже с 10 августа!**

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>

**Дорогие читатели!**  
**Только до 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	<b>54,79 руб.*</b>
6 месяцев (12 номеров)	<b>328,74 руб.*</b>



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	<b>49,42 руб.*</b>
6 месяцев (12 номеров)	<b>296,52 руб.*</b>



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)	<b>30,21 руб.*</b>
6 месяцев (6 номеров)	<b>181,26 руб.*</b>



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)	<b>32,63 руб.*</b>
6 месяцев (6 номеров)	<b>195,78 руб.*</b>

\* 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>

Реклама

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