

Наталья Доронина

Загородная жизнь: овощные заготовки

Семейные рецепты

Издательские решения
По лицензии Ridero
2022

УДК 641
ББК 36.99
Д69

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Доронина Наталья

Д69 Загородная жизнь: овощные заготовки : Семейные рецепты / Наталья Доронина. — [б. м.] : Издательские решения, 2022. — 98 с.
ISBN 978-5-0055-9998-8

В книге собрано 60 рецептов домашних заготовок из овощей, которые традиционно выращивают на дачах и в загородных усадьбах. Рецепты семейные, проверенные поколениями и адаптированные к современным технологиям и качеству домашней консервации.

УДК 641
ББК 36.99

12+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0055-9998-8

© Наталья Доронина, 2022

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ



Традиционный русский сад – маленький крестьянский и огромный помещичий – всегда славился отменным огородом и богатым садом. Да и современные сады не зависимо от достатка их хозяев, как правило, включают в себя участки для выращивания хотя бы самых нежных овощей, зеленных культур и пряно-вкусовых трав, плодовые деревья и ягодные кустарни-

ки, земляничные грядки и заросли душистой малины. А раз это есть, значит, хозяйка должна уметь и варенье сварить, и хрустящие огурчики засолить.

Впрочем, в конце лета независимо от того есть у вас сад или огород, большая часть нашего населения увлеченно начинает делать заготовки. Это традиция, и это разумное увлечение, ведь в это время самые демократичные цены и самый широкий ассортимент овощной и фруктовой продукции. Суровой и долгой зимой домашней засолки помидор часто бывает вкуснее тепличного томата из магазина. К тому же своими руками можно даже из банальной свёклы сделать эксклюзивный продукт.

Домашние заготовки – это еще и семейные ценности. Как и во времена без интернета, самые лучшие рецепты передаются от матери к дочери. Моя мама сохранила традиции своей семьи и передала мне. Но наряду со старинными семейными рецептами, всегда искала и покупала кулинарные книги, выписывала «женские» журналы, записывала рецепты сначала в простую тетрадку, а потом я подарила ей несколько книг-альбомов для записи рецептов. До сих пор заглядываю в них, чтобы увидеть красивый мамин почерк, ее любимые рецепты.

Благодаря маме я не только умею прилично готовить, но и могу смело делиться своими знаниями с другими, потому что рецепты изучены досконально и остается только их повторить, соблюдая определенные правила.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК

Домашние заготовки станут вашим «коньком», если вы будете соблюдать **«Золотых» правила» хорошей хозяйки.**

– Делать заготовки в первой половине дня, так как овощи и травы собирают утром, когда они напоены росой, упругие и обладают самым сильным ароматом. Огурцы, томаты и пряная зелень начинают терять свой превосходный запах уже через 2 часа. Только у мяты, Melissa и котовника усиливается аромат под воздействием полуденного солнца. поэтому из собирают в полдень.

– Тщательно мыть посуду, овощи, плоды, ягоды, зелень и все, с чем они будут соприкасаться в период готовки. Зелень необходимо промывать в нескольких водах и обязательно обсушивать. Специи (лавровый лист, гвоздика, перец горошком) быстро обмывать горячей водой. Для маринадов специи завязывать в марлевый узелок и опускать в кастрюлю с кипящим маринадом на 2–3 минуты.

– Если в продуктах, предназначенных для консервации, нет естественной кислоты, добавлять пищевую кислоту – уксус, томатный, лимонный, яблочный или красносмородиновый сок. Не пользуйтесь аспирином!

– Соблюдать режим прогревания консервов – температуру и время – указанный в рецептах.

– Витамины и полезные микроэлементы лучше сохраняются при кратковременном прогревании овощей и фруктов, поэтому, чтобы консервы быстро и хорошо прогрелись, объем массы не должен быть слишком большим.

– Банки тщательно мыть в воде с добавлением питьевой соды, прогревать на пару не менее 5 минут или в духовке при температуре 140–150°C не менее 15 минут. До закладки продуктов подготовленные банки должны быть прикрыты прокипяченными крышками. При закладке горячих заготовок банки должны быть горячими!

– Если в рецепте сказано, что заготовки нужно пастеризовать, то обязательно проводить эту операцию. Нормы таковы – банки объемом от 300 до 600 мл – от 6 до 16 минут, банки литровые – от 8 до 20 минут, двух и трехлитровые банки – 20–25 минут. Время считать с момента закипания воды в емкости. В емкость для пастеризации на дно необходимо положить полотняную салфетку или, что удобнее, круглую подложку из пробки. Воду наливать по плечики банок, прикрывать банки крышками, но не закрывать герметично. Температура воды должна быть примерно такой же, как температура рассола или маринада, иначе банки могут лопнуть при большой разнице температур. При пастеризации в воде емкость необходимо на-



крывать крышкой. И помнить об осторожности, чтобы не получить ожоги.

– Закрытые заготовки переворачивать на крышку и укрывать толстым полотенцем, ватной куклой или одеялом до полного остывания. Не рекомендуется переворачивать тяжелые 3-х литровые банки – может сорвать крышки. Остывшие банки убирать в сухое темное прохладное помещение, если указано в рецепте – хранить в холодильнике.

– Рассол и маринад кипятить 3–4 минуты, при необходимости процеживать.

– Для консервирования использовать каменную соль среднего или крупного помола. Чтобы рассол был идеально чистым, предварительно нужное количество соли прокипятить в небольшом количестве воды, остудить, дать отстояться и слить с осадка. Соленый концентрат добавлять в рассол.

– Овощные заготовки методом тушения готовить в толстостенных кастрюлях с широким дном, например, в казане. Количество продуктов должно быть таково, чтобы масса хорошо прогревалась. Качественные консервы получаются при тушении в мультиварке.

СПОСОБЫ ДОМАШНЕГО КОНСЕРВИРОВАНИЯ

Хорошим вкусом отличаются и способны долго храниться следующие домашние заготовки:

Засоленные. При содержании 10% и более соли в продуктах заготовки могут длительно храниться в прохладном месте.

Консервированные с брожением (квашеные). При молочнокислом брожении, которое происходит при температуре +18–22 °С, получают соленые, квашеные и моченые продукты, которые хорошо хранятся в сухом прохладном месте без герметичного закрытия.

Консервированные с кислотой. Чем выше концентрация кислоты, тем дольше хранятся заготовки. Если вы храните не герметично закрытые консервы в комнатных условиях, то концентра-

ция кислоты в маринаде должна составлять 1,5–2%. Но такое количество консерванта делает заготовки не вкусными и вредными для здоровья. Поэтому хозяйки делают слабокислые маринады (0,4–0,6% кислоты), а консервы хранят в подвале или другом прохладном месте в герметично укупоренной посуде.

Консервированные с длительным нагреванием. В зависимости от состава таких заготовок необходимо точно соблюдать временной и тепловой режим приготовления. Для увеличения срока хранения в такие заготовки добавляют сахар, соль и уксус.

ОБОРУДОВАНИЕ, ИНСТРУМЕНТЫ И ТАРА

Перед тем, как приступить к домашним заготовкам, проверьте, всё ли у вас есть на кухне для того, чтобы с меньшими затратами времени и сил сделать безопасные соленья, соусы и закуски.

Вот мой список.

1. Банки стеклянные различного объема и способа герметичного укупоривания; винтовые или закаточные крышки.

2. Измерительные инструменты: кухонные весы, безмен, мерные стаканы и ложки.

3. Оборудование для пастеризации: духовой шкаф, аэрогриль, пароварка, кастрюля с широким дном, защитный коврик, металлический стерилизатор на кастрюлю, захват проволочный для банок или щипцы, ковш для кипячения крышек.

4. Инструменты для консервирования: закаточная машинка для металлических крышек, ключ для винтовых банок.

5. Инструменты для обработки овощей: ножи, шинковки, овощерезки, тёрки, пресс для чеснока.

6. Мелкие «помощники»: сито, дуршлаг, отцеживающее ситечко для банок, крышка-сито, воронки, половники.

7. Специальное оборудование: мультиварка, кухонный комбайн, погружной блендер, протирачная машинка-сито, мясорубка с насадками для овощей.

Несмотря на то, что у многих на кухне имеются весы и мерные кружки, некоторые хозяйки всё ещё пользуются обычными

ложками и стаканами для составления маринадов. Поэтому напоминаю:

В стакане на 250 мл содержится 320 г соли, 200 г сахарного песка, 250 г уксуса

В стакане на 200 мл содержится 220 г соли, 180 г сахарного песка, 200 г уксуса

В столовой ложке без горки содержится 30 г соли, 25 г сахарного песка, 15 г уксуса

В чайной ложке без горки содержится 10 г соли, 8 г сахарного песка, 5 г уксуса.

Мои книги

Календарь работ в саду и огороде

Семейный сад. Ч.1

Семейный сад: современный огород

Семейный сад: фруктовое изобилие

Рассада со знаком качества

Ароматы загородной жизни

Целебные силы комнатных растений

Микрозелень

Вяленые фрукты, ягоды и овощи

Календарь работ в саду и огороде на 2022 год

можно купить на моём сайте Gardenreview.ru

КАВКАЗСКИЙ МАРИНАД

Из путешествия по Кавказу когда-то давно привезла рецепт маринованных зелёных помидоров, острых и ароматных.

1 кг зелёных помидоров среднего размера

3/4 стакана ядер грецких орехов

7–10 зубчиков чеснока

1/2 стручка острого перца

по 1 чайной ложке семян кориандра и сушеной мяты

0,5 чайной ложки сушеной зелени базилика и эстрагона

3/4 стакана винного уксуса.

Вымытые томаты залить кипятком на 20 минут. Затем слить воду, помидоры обсушить и разрезать на 4 части.

Орехи, чеснок и острый перец тщательно измельчить, растереть, отжать сок и слить в стакан. В выжатую массу добавить раздавленные зерна кориандра, измельченные листья мяты, базилика и эстрагона, уксус и тщательно перемешать.

Нарезанные помидоры плотно уложить в банки, пересыпая каждый слой этой пряной смесью. Сверху вылить выжатый сок. Закрыть крышкой и поставить в холодное место.

Когда маринованные помидоры пожелтеют, их можно подавать к столу.

ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ

Каждый раз, когда я брала с полки супермаркета баночку с вялеными помидорами, ТАКАЯ жаба надувалась в моем мозгу, что уже ни одной трезвой мысли не приходило. Вот зачем платить такие деньги, когда летом можно самой наделать не 5–6 баночек-крошек, а 20–25, думала я, но плотно занялась такой заготовкой только пару лет назад.

Для вяления беру или плотные черри, или сорта с плотной мякотью типа сливок. Вообще, подойдут любые сорта с плотной мякотью и маленькой семенной камерой. Если в планах сделать только одну баночку, то лучше брать плоды одинакового размера.



лечо

Я вялю томаты в электрической духовке. На противень стелю лист пекарской бумаги, смазываю его оливковым маслом. Вымытые и высушенные томаты разрезаю пополам, вынимаю семенную камеру (отходы всегда пригодятся для соуса), плотно раскладываю половинки срезом вверх.

Ставлю противень в холодную духовку и довожу до температуры 150°C, томлю примерно 15 минут. Затем выключаю духовку, выдвигаю противень и в каждую половинку кладу по крупному кристаллу морской соли, томаты чуть-чуть присыпаю смесью сухого базилика и орегано.

До готовности довожу томаты в духовке при температуре 90–100°C. По времени это занимает примерно 3–4 часа. За полчаса до готовности в духовку ставлю мисочку с оливковым маслом. Для 200 граммовой баночки нужно примерно 30–40 мл масла. В общем-то, можно заливать томаты и холодным маслом, но прогретым надежнее – дольше и без проблем хранятся.

Готовые томаты нельзя пересушивать или допускать подгорания. они должны быть должны быть именно вялые, но упругие. Складываю их в стерильную и согретую баночку, аккуратно уплотняя, и заливаю верх оливковым маслом. Закрываю крыш-

ОГЛАВЛЕНИЕ

Семейные ценности	3
Золотые правила домашних заготовок	4
Способы домашнего консервирования	7
Оборудование, инструменты и тара	8
Соления	10
Квашеная капуста	11
Капуста 3 в 1	13
Кимчи из пак-чой	15
Квашеные помидоры	16
Черри остро-сладкие	17
Перец фаршированный	18
Баклажаны квашеные	19
Огурцы соленые горячим способом	20
Квашеный чеснок	21
Салаты и закуски	22
Кабачковая икра	23
Закуска кабачковая	24
Соте из кабачка	25
Пикантная капуста	26
Капуста по-грузински	27
Огненная капуста	29
Солянка из капусты	30
Летняя капуста	32
Капуста красная со сливами	33
Цветная капуста в томатной заливке	34
Маринованные огурцы	35
Огурцы Bread and butter pickles	37
Бабушкины огурцы	40
Маринад-ассорти	42
Помидоры маринованные сладкие	43
Пьяные томаты	44
Маринованные зелёные помидоры	45
Кавказский маринад	46

Вяленые томаты	46
Соте из баклажанов	48
Баклажаны для икры	50
Лечо	51
Перец в томатной заливке	52
Икра свекольная	54
Свёкла маринованная	56
Мангольд маринованный	57
Тыква маринованная	57
Заправочные консервы	59
Универсальная заправка	60
Заправка на особый случай	61
Борщевая заправка	61
Борщ из летней капусты	64
Рассольник	65
Чесночная паста с имбирём	66
Солёный кориандр	67
Перечная основа	68
Аджика-паста	69
Аджика вареная	70
Соусы	72
Томатный соус	73
Пассата	74
Пассата классическая	75
Пассата из итальянского ресторанчика	75
Кетчуп. Натурпродукт	76
Соус краснодарский	79
Соус перец&яблоко	81
Лютеница	82
Соус из зеленых помидоров	84
Соус огненный	86
Тыквенный пряный соус	87
Тыквенный острый соус	88
Укропный соус	91
Песто	92