

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ЗАГОТОВОК

**Свекла,  
морковь,  
бобовые,  
тыква**



# Энциклопедия заготовок

Свекла,  
морковь, бобовые,  
тыква

Нижний Новгород  
ООО «Слог»  
2015

УДК 641.5  
ББК 36.997  
С24

Серия основана в 2014 году

Составитель Т. Чернышова  
Дизайн обложки И. Мальцева

# Введение

## Общие принципы заготовки овощей

*Стремясь предохранить пищевые продукты от порчи, человек еще в глубокой древности разработал способ их сохранения (консервирования) путем сушки, соления и квашения, маринования, а впоследствии — охлаждения и замораживания, консервирования сахаром или с применением консервантов и тепловой обработки.*

### Сушка

Консервирующее действие при сушке пищевых продуктов заключается в удалении влаги. При высушивании в продукте повышается содержание сухих веществ, что создает неблагоприятные условия для развития микроорганизмов.

Повышенная влажность помещения и воздуха может вызвать порчу сушеных продуктов — появление плесени. Поэтому их необходимо упаковать в тару, исключающую возможность повышения влаги в продукте.



## **Охлаждение**

Консервирующее действие охлаждения основано на том, что при температуре 0 °С большинство микроорганизмов не может развиваться.

Срок хранения пищевых продуктов при 0 °С, в зависимости от вида продукта и относительной влажности воздуха в хранилище, — от нескольких дней до нескольких месяцев.

## **Замораживание**

Основание для этого способа хранения то же самое, что и для охлаждения. Подготовленные продукты подвергают быстрому замораживанию до температуры минус 18–20 °С, после чего хранят при температуре минус 18 °С.

Полное замораживание продукта происходит при температуре минус 28 °С. Эта температура применяется при промышленном хранении, но в домашних условиях в большинстве случаев недоступна.

При замораживании жизнедеятельность микроорганизмов прекращается, а при оттаивании они остаются жизнеспособными.

## **Консервирование сахаром**

Высокие концентрации сахара в продуктах порядка 65–67 процентов создают неблагоприятные условия для

жизнедеятельности микроорганизмов. При понижении концентрации сахара вновь создаются благоприятные условия для их развития, а следовательно, и порчи продукта.

## **Консервирование**

---

### **теплом**

---

Консервирование, т. е. сохранение пищевых продуктов от порчи длительное время, возможно также путем кипячения их в герметически закрытой таре.

Пищевой продукт, подлежащий консервированию, укладывают в жестяную или стеклянную тару, которую затем герметически укупоривают и в течение определенного времени подвергают прогреванию при температуре 100 °С и выше или нагреванию при 85 °С.

В результате прогревания (стерилизации) или нагревания (пастеризации) микроорганизмы (плесени, дрожжи и бактерии) погибают, а ферменты разрушаются.

Таким образом, основная цель тепловой обработки пищевых продуктов в герметически укупоренной таре — обеспложивание микроорганизмов.

Пищевые продукты в герметически укупоренной таре в процессе стерилизации не претерпевают изменений. При других способах консервирования (посол, сушка и т. д.) продукты теряют вид, снижается их питательная ценность.

## **Соление и квашение**

Эти способы консервирования свеклы, моркови, бобовых и тыквы выгодно отличаются от маринования. Они дают возможность пользоваться продуктами, почти полностью сохранившими аромат и вкус, питательные качества и биологическую ценность.

При засолке необходимо соблюдать два условия.

**Соль должна быть крупной и кристаллической**, прозрачной, в крайнем случае выварочной, но только не йодированной, не мелкой, не пудрообразной. Если соль используется в чистом виде, то закладывают ее ровными слоями. Если готовят рассол, наливают его столько, чтобы он покрывал овощи на 7—8 см.

Некоторые хозяйки полагают, что чем больше соли взято, тем дольше овощи сохраняются. Это неверно: большое количество ее замедляет процесс брожения.

Второе условие — **выбор посуды**. Лучше всего, конечно, солить овощи в деревянной (дубовой, березовой, липовой; если бочонки или бочки сделаны из осиновой или еловой клепки, то их можно использовать только с вкладышем — мешком из плотной полиэтиленовой пленки). Вполне пригодна — с гигиенической точки зрения — стеклянная посуда.

Допустимо использовать эмалированную и керамическую тару, если овощи консервируются в небольших количествах. Есть примеры соления овощей в полиэтиленовых пакетах. Но ни в коем случае нельзя исполь-

зовать металлическую посуду без покрытия, даже если она изготовлена из нержавеющей стали, так как не все марки ее обладают стойкостью при длительном контакте с кислой средой.

**Сырье обязательно должно быть свежим**, рассортированным по степени зрелости и по размерам, очищенным и промытым.

Если при засолке используется пряная зелень (укроп, листья петрушки, черной смородины, хрена), ее также необходимо тщательно перебрать, рассортировать, промыть.

На качество солений влияет и вода, применяющаяся для рассола. К примеру, для засолки огурцов и томатов рекомендуется использовать жесткую воду, которая позволяет сохранить овощи хрустящими.

Признаки жесткой воды: трудно разваривающиеся овощи, плохо заваривающийся чай, большой расход мыла на стирку белья. В рассол, приготовляемый из мягкой воды, добавляют хлористый кальций (1 чайная ложка на 1 л), повышающий ее жесткость.

Многое зависит и от времени года. Обычно засолкой занимаются в августе—сентябре, когда погода стоит еще теплая.

Хранят соленья в холодном месте. В том случае, если они находятся в открытой посуде, поверх них кладут нарезанный стружками хрен или его измельченные листья. До недавних пор хорошим средством борьбы с плесенью считалась сухая горчица. Однако она значительно уступает хрену, поскольку,

в отличие от него, со временем утрачивает бактерицидные свойства.

Квашение — это очень близкий к солению способ консервирования. Сходны их общие правила, касающиеся выбора и подготовки посуды, качества сырья и пряностей. При квашении очень важно соблюдать норму соли (она в два-три раза меньше, чем при солении). Избыток ее, как уже отмечалось, замедляет процесс брожения.

Практически этот процесс хорошо протекает при 17–22°. Если температура будет ниже, он значительно замедлится, если выше овощи могут приобрести и неприятный, прогорклый вкус.

Как соленые, так и квашеные овощи можно консервировать в стеклянных банках (емкостью не менее 1 л, в небольших нет условий для нормального квашения).

Квашеные овощи только первое время можно держать в комнате; спустя 10–12 дней их обязательно надо убрать в холодное место (с температурой около 0°), иначе из-за продолжения брожения они начнут размягчаться и киснуть. То же самое произойдет с солениями.

Чтобы избежать порчи, готовые соленые и квашеные овощи перекладывают в банки, стерилизуют, как любые другие консервы, и герметично укупоривают.

## **Маринование**

Качество консервирования овощей во многом зависит от сорта уксуса. Особенно вкусными они получаются, если ис-

пользуются виноградный (винный) уксус красноватого или желтоватого цвета или столовый уксус, который в домашних условиях обычно настаивают на ароматических пряностях; крепость того и другого — 6%. В маринадные заливки можно также добавлять натуральный пищевой спиртовой уксус (крепостью от 3 до 9%), пищевую уксусную эссенцию (содержащую 80% уксусной кислоты), разбавляют водой (в соотношении от 1:10 до 1:13) или яблочный (фруктовый) уксус. Независимо от вида, уксус должен быть прозрачным, без загрязнений, без посторонних запахов и признаков брожения. При пользовании эссенцией требуется соблюдать большую осторожность. И не только потому, что, попав на кожу, она вызывает ожоги. Эссенцию очень трудно дозировать, и поэтому не стоит применять ее в чистом виде, если нет навыка.

**Вместо уксуса** вполне можно использовать кристаллическую **лимонную кислоту**, примерное соотношение — 1 л уксуса крепостью 9% или 90 г кислоты. Средняя норма кислоты — 10—12 г на 1 л воды. Применение лимонной кислоты делает маринад более мягким, но не гарантирует полного подавления вредных микроорганизмов, поэтому залитые им овощи, плоды или грибы необходимо стерилизовать как минимум 15 минут.

**Сахар и соль** (лучше в пачках, как более чистую) **обязательно просеивают**. Пряную зелень тщательно очищают и промывают. Маринад готовят в эмалированной кастрюле.

Кладут соль, сахар, заливают водой, нагревают и кипятят 10—15 минут. Готовый раствор фильтруют через



плотную ткань или несколько слоев марли. Затем действуют по-разному. Либо раствор нагревают до 80—85°, вводят в него уксус и сразу же, горячим, заливают овощи или плоды и пряности, уложенные в банки, либо сначала в раствор вводят уксус и пряности, нагревают в закрытой посуде до 90°, выдерживают при этой температуре 10 минут и потом переливают в стеклянную или деревянную посуду; на следующий день его в кастрюле вновь нагревают до 90°, охлаждают, процеживают через плотную ткань (пряности, оставшиеся на ней, прибавляют к плодам или овощам) и заливают содержимое банок. Первый способ предпочтительнее, поскольку при длительном нагревании уксус улетучивается и кислотность маринадной заливки снижается.

Пряности можно добавлять к маринаду в виде вытяжки, которую готовят двумя способами. Первый: пряности заливают столовым уксусом (в соотношении 1:3) и настаивают 10 дней; профильтровав вытяжку добавляют к заливке в конце варки. Второй: смесь пряностей укладывают в кастрюлю, заливают водой (8—10 л на 1 кг), кипятят 2—3 минуты и настаивают сутки, после чего вновь нагревают до кипения, прибавляют уксус и фильтруют через плотную ткань.

Как правило, в заливку, предназначенную для маринования овощей, вводят гвоздику, корицу, душистый и черный перец, красный стручковый перец, тмин, чеснок, укроп, листья и корни хрена, петрушки и сельдерея, зелень мяты, чабера, майорана, эстрагона (тархуна). Вместо укропа

можно использовать эфирное укропное масло (помня, что 1 г масла заменяет 50 г зелени).

Вкус овощных маринадов намного улучшится, если в них вместо сахара положить сливовое или вишневое повидло, тщательно растертое с небольшим количеством соли.

В зависимости от количества уксуса, а также сахара и соли можно приготовить слабокислые (до 0,6% кислоты, по 4–6% сахара и соли), кислые (соответственно до 0,9, 6–9,5 и 4–6%) и острые (соответственно до 1,8, 8–10 и 6–7%) маринады.

Как рассчитать, сколько уксуса надо добавить к воде, чтобы маринадная заливка имела нужную кислотность?

Если, например, крепость уксуса 6%, то для заливки с содержанием кислоты 1% его надо взять в шесть раз меньше, чем воды, в которой уже растворены соль и сахар.

Чтобы сохранить слабокислые маринады, их стерилизуют 10–20 минут для уничтожения микробов. Кислые маринады достаточно пропастеризовать 20–30 минут при 85–95°. Острые маринады хорошо сохраняются и без предварительной тепловой обработки, хотя надо иметь в виду, что они значительно уступают другим маринадам по вкусу.

При герметичном укупоривании маринадов следует пользоваться только лакированными крышками, поскольку уксусная кислота активно воздействует на незащищенное железо.

Хранят маринованные овощи в холодном месте (при температуре близкой к 0°). Если это условие соблюдено,

их можно употреблять в пищу через 25—40 дней (в зависимости от кислотности маринада, а также от того, было ли сырье бланшировано перед консервированием). Поскольку домашние маринады содержат, как правило, мало уксусной или лимонной кислоты, рекомендуется хранить их не дольше, чем до следующего сезона.

## Тара

Наилучшие условия обеспечиваются при хранении домашних консервов в **стеклянных банках**. Емкость их обычно равна 0,35, 0,5, 0,6, 0,8, 1, 2 и 3 л. Лучше всего брать небольшие банки (оптимальная емкость — 1 л). В крупной таре при стерилизации консервов в предусмотренные рецептом сроки тепло плохо проникает в ее середину, из-за чего при хранении происходит быстрое размножение бактерий, которые превращают плоды и овощи в непригодные для употребления.

Если же большие банки стерилизовать дольше, чем положено, то содержимое их значительно пострадает, да и потери ценных веществ заметно возрастут. Поэтому трех- и пятилитровые банки можно рекомендовать лишь для маринования огурцов и томатов.

Больше всего для консервирования подходят стеклянные банки со стеклянными крышками, широким эластичным резиновым кольцом и пружинной или винтовой скобой-зажимом, крепящим крышку. Если в такую банку поло-

жить подготовленные плоды или овощи, а затем закрыть крышкой с кольцом и скобой, то можно при стерилизации заливать ее полностью, не боясь, что вода попадет внутрь банки. Крышка «работает» как клапан, выпускающий пары, но ничего не пропускающий в банку.

Стеклянные крышки перед использованием следует проверить на отсутствие деформации и на целостность кольцевых уплотнительных выступов. Крышку кладут на ровную поверхность и постукивают пальцем по центру: деформированная крышка будет стучать, перекашиваться и, следовательно, не обеспечит равномерного прилегания к банке.

Для уплотнения стеклянных крышек применяются плоские резиновые прокладки с язычком (что предпочтительнее) или без язычка.

Чтобы прокладки не пересыхали, их хранят в банке с плотной крышкой. Эластичность прокладок восстанавливают, промывая их в горячей воде, выдерживая сутки в слабом уксусе и снова промывая в воде.

Уплотнительная прокладка может быть использована многократно, если, открывая банку, тянуть за язычок. Банку с прокладкой без язычка открывают с помощью специальной тонкой лопаточки, вводя ее между банкой и прокладкой (но не между крышкой и прокладкой).

При укупоривании стеклянными крышками надо строго соблюдать такое правило: все соприкасающиеся поверхности — горловины банки и прокладки, прокладки и крышки — должны быть не только чистыми, но и сухими.

Кроме стеклянных крышек, прижимаемых скобами, в последнее время стали выпускать другие виды крышек многоразового использования: из нержавеющей стали и полиэтиленовые с нержавеющей вставкой.

**Срок службы крышек** многократного пользования практически **неограничен**. Они обладают высокими гигиеническими качествами (особенно стеклянные), легко устанавливаются на банке, не требуя закаточных машинок, надежно фиксируются металлическими скобами-зажимами и легко снимаются без каких-либо приспособлений.

Очень часто хозяйки используют привычные всем стеклянные банки с металлическими крышками, укупоривая их с помощью ручных закаточных машинок.

Промышленность изготавливает банки с наружным диаметром горловины 58, 68 и 82 мм. Наиболее удобные — с широкой (82 мм) горловиной; импортные банки имеют такой же диаметр горловины.

Очень важно, чтобы буртик на горловине банки был цел, в противном случае в месте его повреждения будет подсасываться воздух. Иногда буртик оказывается опущенным слишком низко, отчего при закатывании крышка не достает до буртика и легко соскакивает; банку с таким дефектом можно использовать, закрепляя крышку предварительно прокипяченным резиновым кольцом (шириной не менее 40 мм), вырезанным из старой велосипедной камеры.

Для укупоривания банок отечественного производства чаще всего применяют жестяные крышки с вложенными в них резиновыми колечками. Крышку накладывают на вен-

чик горла банки и специальным приспособлением (обычно ручной закаточной машинкой) обжимают ее, или, как еще говорят, закатывают.

**Для овощных маринадов** и других подобных консервов используют **только лакированные крышки желтого цвета**. Для укупоривания банок с не очень кислыми продуктами (повидлом, вареньем, яблочным компотом) можно применять и нелакированные крышки из белой жести, луженные оловом. Если в распоряжении имеются только нелакированные крышки, то при укупоривании банок с кислыми продуктами под крышки желательно подкладывать кружки пергаментной или фильтровальной (промокательной) бумаги, смоченные водкой.

Лакированные алюминиевые крышки по внешнему виду очень трудно отличить от лакированных жестяных. Разница между ними в том, что алюминиевые крышки более мягкие и не пружинят так сильно, как жестяные. Применять их можно для укупоривания консервов всех видов; обжимаются они легко.

Есть рекомендации, по которым металлические крышки используются (после специальной подготовки) повторно. Такое, конечно, допустимо, но при этом должен быть исключен прямой контакт между крышкой и содержимым банки, да и продукт должен иметь невысокую кислотность.

Импортные стеклянные банки имеют одинаковый с отечественными банками диаметр горловины. Но в отличие от наших банки венгерского производства, укупориваемые жестяными крышками с помощью пояска, совсем не имеют



рубчика на наружной части горловины, а болгарские, укупориваемые крышками из алюминия, имеют закругленный профиль наружной части венчика горла. И те и другие банки при известном навыке можно укупоривать нашими жестяными крышками с резиновыми кольцами, используя ручные закаточные машинки.

Очень удобны в домашнем консервировании банки импортного производства, укупориваемые жестяными крышками с винтовой нарезкой и уплотнительной прокладкой. Она навинчивается на горловину банки, имеющую винтообразные выступы. Внутренняя поверхность крышки покрыта защитным лаком, если он поврежден до металла, используют прокладку — кружок пергаментной бумаги.

Банки с резьбозахватными крышками лучше всего применять для хранения консервов, получаемых пастеризацией (нагреванием до температуры не выше 95°), или с повышенным содержанием сахара: варенье, джем, желе, повидло.

В распоряжении каждой хозяйки есть крышки из полиэтилена. Несмотря на простоту обращения с ними, они могут иметь лишь ограниченное применение в домашнем консервировании. Как бы плотно ни закрывали ими банки, на границе между стеклом и крышкой все равно остаются мельчайшие промежутки, отверстия, вполне достаточные для проникновения воздуха, а значит и болезнетворных бактерий. Кроме того, эти крышки при нагревании до 100° (во время стерилизации) теряют форму, полиэтилен стано-

вится текучим, что тоже приводит к негерметичности банок. При многократном использовании пластмасса постепенно начинает давать трещины.

Следовательно, полиэтиленовые крышки можно использовать для укупоривания банок с консервами, которые не требуют стерилизации (например, с вареньем, джемом, повидлом, сиропами, желе). Это позволит сэкономить дефицитные жестяные крышки для продуктов, которые обязательно надо стерилизовать, — компотов, соков, пюре, овощных консервов.

А что делать, когда хозяйка располагает только полиэтиленовыми крышками? Есть способ, по которому герметичность укупоривания можно обеспечить, стягивая крышки металлическими хомутиками. Кстати сказать, по ним удобно судить о сохранности консервов: если все в порядке, то крышки слегка вогнуты, если началось брожение, то они вздуваются.

В том случае, если полиэтиленовая крышка с трудом снимается с банки, на нее можно поставить небольшую кастрюльку с горячей водой. Через полминуты крышка размягчится и снимется без всякого усилия.

Если нужно плотно закрыть стеклянную банку с консервами, а подходящей крышки нет, может пригодиться целлофановая пленка. Кусок ее смачивают водой, накрывают горловину банки и, загнув края вниз, перевязывают шпагатом, тоже смоченным водой, чтобы при высыхании он сильнее стягивал пленку. Высохнув, целлофан натягивается и надежно закрывает банку. До перевязки горло-

вины шпагатом пленку желательно закрыть бумагой: это предохранит ее от повреждения. Раскрывая банку, целлофан слегка смачивают водой. Но консервы, укупоренные целлофановой пленкой, не выдерживают длительного хранения, поскольку она не препятствует высыханию и порче содержимого банки.

Для укупоривания банок с соленьями можно использовать воск (или парафин). После заполнения банок и стерилизации на поверхность охлажденного содержимого выливают слой расплавленного воска толщиной до 2 см, застывая, он образует герметичную крышку-пробку. Такое укупоривание исключает воздушную прослойку над продуктами и поэтому достаточно надежно. От пыли горловину банки прикрывают бумагой.

Кроме банок для консервирования плодов и овощей (прежде всего измельченных и разжиженных), применяются бутылки емкостью 0,5 л для плодово-ягодных соков и пюре, молочные бутылки емкостью 0,5 и 1 л и баночки емкостью 0,2 л из-под соусов и майонеза.

Лучше брать бутылки с прямым, ровным дном. Бутылки с сильно вогнутым дном во время стерилизации могут лопнуть, так как при нагревании стекло около острых углов, образуемых дном и корпусом, испытывает большие напряжения. Еще лучше, если угол, образуемый дном и корпусом, несколько закруглен (плавный переход), такие бутылки хорошо переносят нагревание.

Деревянная тара (бочки и бочонки) применяется, как правило, для засолки и квашения овощей, мочения пло-

дов. Хранить в них рассолы, сиропы и другие жидкости не рекомендуется, так как дерево быстро и интенсивно впитывает влагу, частично набухает, а это, в свою очередь, создает благоприятные условия для развития различных микроорганизмов, которые вызовут порчу содержимого.

Лучшие бочки и бочонки — дубовые и буковые, похуже — липовые и осиновые. Использовать тару из хвойных пород нежелательно.

**Не рекомендуется брать тару из-под мяса, масла и рыбы.** Категорически запрещено использовать кадки, в которых раньше хранились нефтепродукты, химикаты или вещества с сильным запахом.

Бочки и бочонки должны хорошо удерживать жидкость. Это обеспечивается несколькими способами. Самый простой: заливка тары холодной водой до наступления сезона заготовок; воду обязательно два-три раза меняют. Можно покрыть бочку снаружи варом и, залив водой, проверить, нет ли течи. Очень надежно служит бочка, покрытая изнутри пищевым парафином.

Делается это так: парафин растапливают, а затем быстро наносят раз-другой широкой кистью или щеткой на дно и стенки бочки (предварительно их можно слегка обжечь); подтеки и наплывы сразу же удаляют. В последние годы получил распространение такой одновременно простой и надежный способ обеспечения водонепроницаемости деревянной тары, как выстилание ее мешками-вкладышами, изготовленными по размеру бочки или бочонка из плотной полиэтиленовой пленки.

Бочки из-под соленых или квашеных овощей тщательно промывают раствором мела (100 г на 1 л воды), просушивают и убирают на хранение.

Хранить бочки необходимо в темном и прохладном месте. Поскольку в городской квартире для хранения используется обычно балкон или лоджия, то бочки должны быть надежно защищены от солнечных лучей и сквозняков, высушивающих древесину.

Обручи желательно ежегодно покрывать масляной краской, чтобы не заржавели; всю бочку красить нельзя, иначе запах краски передастся потом хранящимся в ней продуктам. Не следует ставить бочки и кадки под водосточные трубы.

## Подготовка тары

Какая бы тара ни применялась для консервирования, ее перед закладкой сырья необходимо очень тщательно подготовить.

Всю стеклянную тару внимательно осматривают. Банки и бутылки с трещинами, щербинами и другими дефектами для хранения консервов непригодны.

Осмотренные банки тщательно промывают теплой мыльной водой либо горячим раствором пищевой соды или горчицы (10–12 г на 1 л воды) и многократно ополаскивают под сильной струей воды. Банки, бывшие в употреблении, предварительно выдерживают не менее суток в теплой воде

и только после этого моют. Если в них хранилось что-то жирное, в воду добавляют питьевую соду. Очень грязные банки и бутылки замачивают в слабом растворе кальцинированной соды (10 г на 1 л воды).

В бутылки кладут размельченную яичную скорлупу или картофельную шелуху, заливают до половины водой и сильно встряхивают несколько раз. Вылив раствор, бутылки тщательно прополаскивают. Если на дне бутылки остался какой-либо осадок, в нее вливают мыльный раствор и оставляют на ночь. Утром воду сливают, засыпают в бутылку немного питьевой соды, встряхивают несколько раз и хорошо промывают.

После мытья банки и бутылки ополаскивают чистой горячей водой и ошпаривают кипятком или паром. Вытирать их не следует — к ним могут пристать волокна материи.

**Вымытую посуду просушивают в печи или духовке.** В нее можно сразу ставить несколько банок или бутылок: их размещают рядами, на противне или подносе (бутылки предварительно затыкают ватными пробками), зажигают слабый огонь и выдерживают при 120 °С 5–10 минут, после чего медленно охлаждают, не вынимая из духовки. При такой обработке посуда не только хорошо просыхает, но и, что очень важно, надежно стерилизуется.

Посуду, предназначенную для горячего розлива, после мытья прополаскивают и держат над паром (можно использовать для этого чайник с кипящей водой). Затем дают стечь каплям воды со стенок тары и высушивают ее в печи



или духовке. Перед наполнением сырьем банки и бутылки вновь осматривают, отбраковывая дефектные и плохо отмытые. Розлив в подготовленную таким образом посуду нужно производить не позже чем через 5–8 минут после ошпаривания.

**Металлические крышки и резиновые кольца** моют по отдельности в мыльном воде или в слабом растворе пищевой соды и тщательно ополаскивают. Вставив кольца на место, крышки россыпью кладут в кастрюлю, куда наливают воду (несколько выше уровня крышек) и кипятят на слабом огне 10–15 минут. До использования крышки хранят не больше 2 часа в той же кастрюле.

Если почему-либо случилась задержка с подготовкой сырья, крышки кипятят 2–3 минуты в той же воде и уже только потом используют, вынимая из кастрюли стерильными щипцами. Такой режим подготовки не рекомендуется применять к жестяным крышкам, луженым оловом: при выдержке в кипятке более 3 минут в олове могут образоваться невидимые глазу трещины, через которые продукт будет соприкасаться с черным металлом, отчего ухудшатся его вкус и цвет; особенно чувствительна к контакту с железом черная смородина.

Перерыв между стерилизацией стеклянной тары и ее заполнением не должен превышать 30 минут (иначе обработку придется повторить).

Полиэтиленовые крышки также предварительно моют в растворе пищевой соды и прогревают в воде при температуре не выше 85 °С или ошпаривают кипятком.

Пробки кипятят в воде 5—10 минут, чтобы придать им эластичность, корковые пробки предварительно можно замочить на сутки в горячей воде, а затем отжать. Всегда необходимо иметь запас пробок разных размеров, так как при укупоривании и открывании бутылок они часто повреждаются.

Эмалированную и керамическую посуду, используемую для хранения соленых и квашеных овощей, промывают раствором кальцинированной соды или с помощью специальных средств, а затем тщательно прополаскивают кипяченой водой.

Новую бочку (или бочонок) замачивают в холодной, чтобы удалить дубильные вещества, которые ухудшают вкус соленых, квашеных или моченых продуктов. Воду меняют через каждые 5 дней. После замачивания, которое длится 2—3 недели, бочку ошпаривают кипятком (можно с добавлением небольшого количества соды либо нескольких исток мяты или можжевельника) и тщательно очищают щеткой. Перед укладкой овощей или плодов ее ополаскивают холодной водой.

Использованную бочку (или кадку) лучше всего дезинфицировать нарами негашеной извести. Ее кладут в жестяную банку и ставят в бочку. Затем известь заливают водой, а бочку накрывают.

Через 2—3 дня ее открывают и, убрав банку, тщательно промывают холодной водой, после чего заливают кипятком; чтобы он дольше не остывал, в бочку можно опустить раскаленный на огне булыжник. Несколько дней перед кон-

сервированием в бочке держат воду, меняя ее ежедневно. Если она протекает, перед дезинфекцией ее замачивают на 15—20 дней, меняя воду через каждые 5 суток.

Очень грязную бочку обмазывают внутри известковой кашицей, оставляют на несколько дней. После выдержки известь соскабливают и смывают. Бочку промывают сначала с песком и тщательно ополаскивают, а затем — с нашатырным спиртом (3 столовые ложки на ведро воды) и еще ополаскивают.

Если бочка покрылась плесенью, ее моют холодной водой, чистят щеткой, а затем заливают горячей водой или горячим раствором кальцинированной соды либо золы (20 г на 1 л воды) и ошпаривают кипятком.

Свежую плесень тщательно выскабливают скребком или ножом, после чего бочку пропаривают кипящим настоем дубовых листьев.

Бочку с застарелой плесенью наполняют раствором соды и оставляют на 3—4 дня, затем промывают чистой водой и ошпаривают кипятком.

Гнилостный запах из бочки удаляют слабым раствором хлорной извести. После промывки им бочку несколько раз ополаскивают горячей водой.

Обработку известью следует проводить за несколько дней до засолки и квашения, чтобы неприятный запах успел выветриться. Для его устранения бочку можно запарить кипятком, добавив в него мяту, укроп, свежее луговое сено или можжевельник, воду выдерживают некоторое время, прикрыв бочку.

# Стерилизация и пастеризация

Стерилизация является основным способом сохранения пищевого продукта без существенных изменений его вкусовых качеств.

Способ стерилизации консервов в стеклянной таре с немедленной укупоркой жестяными крышками после кипячения очень удобен в домашних условиях. Он обеспечивает необходимую герметичность и вакуум в закатанной банке, способствует сохранности консервируемого продукта и его естественной окраске.

Стерилизация продуктов в домашних условия производится при температуре кипения воды. Фруктовые компоты и овощные маринады можно стерилизовать при температуре воды  $85^{\circ}\text{C}$  (пастеризация). Но в этом случае пастеризуемые консервы должны находиться в стерилизаторе в 2–3 раза больше времени, чем в кипящей воде.

В отдельных случаях, например для стерилизации зеленого горошка, когда температура кипения воды при стерилизации должна быть выше  $100^{\circ}\text{C}$ , в воду добавляют поваренную соль.



При этом руководствуются таблицей (указываем количество соли в граммах на 1 л воды):

| <b>Количество соли, г/л</b> | <b>Температура кипения, °С</b> |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 66                          | 101                            |
| 126                         | 102                            |
| 172                         | 103                            |
| 216                         | 104                            |
| 255                         | 105                            |
| 355                         | 107                            |
| 378                         | 110                            |

Консервы, приготовленные в домашних условиях, стерилизуют в кастрюле, ведре или специальном стерилизаторе. На дно посуды укладывают горизонтально деревянную или металлическую решетку. Она устраняет бой банок или баллонов во время стерилизации при резких колебаниях температуры. Не следует на дно стерилизатора укладывать ветошь или бумагу, так как это усложняет наблюдение за началом кипения воды и приводит к браку продукта вследствие недостаточного прогрева его.

В кастрюлю наливают столько воды, чтобы покрыть плечики банок, то есть на 1,5–2 см ниже верха их горлышек.

Температура воды в кастрюле перед загрузкой наполненных банок должна быть не менее 30 и не более 70 °С и зависит от температуры загружаемых консервов: чем она выше, тем выше начальная температура воды в стерили-

заторе. Кастрюлю с уложенными в нее банками ставят на интенсивный огонь, накрывают крышкой и доводят до кипения, которое во время стерилизации не должно быть бурным.

**Время стерилизации консервов отсчитывают с момента закипания воды.**

Источник тепла на первом этапе стерилизации, то есть при подогреве воды и содержимого банок, должен быть интенсивным, так как при этом уменьшается время тепловой обработки продукта, и он получается более высокого качества. Если пренебречь скоростью проведения первого этапа, то изготавливаемые консервы переварятся и будут иметь некрасивый внешний вид. Время подогрева воды в кастрюле до кипения устанавливается: для банок емкостью 0,5 и 1 л — не более 15 минут, для 3-литровых — не более 20 минут.

На втором этапе, то есть собственно в процессе стерилизации, источник тепла должен быть слабым и лишь поддерживать температуру кипения воды. Время, указанное для второго этапа стерилизации, необходимо строго выдерживать для всех видов консервов.

**Длительность процесса стерилизации зависит главным образом от кислотности, густоты или жидкого состояния массы продукта.** Жидкие продукты стерилизуют в течение 10–15 минут, густые — до 2 и более часов, продукты, имеющие кислотность, — меньше времени, чем некислотные, так как кислая среда не благоприятствует развитию бактерий.



Время, необходимое для стерилизации, зависит от объема тары. Чем тара больше, тем дольше длится кипячение. Время начала и окончания стерилизации рекомендуется записывать на отдельном листе бумаги.

По окончании стерилизации банки осторожно извлекают из кастрюли и немедленно укупоривают ключом, проверяя качество закатки: хорошо ли прикатана крышка, не проворачивается ли вокруг горлышка банки.

Укупоренные банки или баллоны укладывают горлышком вниз на сухое полотенце или бумагу, отделив их одну от другой, и в таком положении оставляют до охлаждения.

## **Пастеризация**

В тех случаях, когда необходимо стерилизовать консервы при температуре ниже кипения воды, например для маринадов, тепловую обработку их производят при температуре воды в кастрюле 85—90 °С. Такой способ называется пастеризацией.

При тепловой обработке консервов по способу пастеризации необходимо применять только свежие отсортированные плоды или ягоды, тщательно отмытые от пыли; строго придерживаться температуры и времени пастеризации; перед укладкой тару тщательно вымыть и подвергнуть кипячению.

Сохранению консервов, приготовленных способом пастеризации, способствует наличие высокой кислотности.

Пастеризовать можно вишни, кислые яблоки, незрелые абрикосы и другие кислые плоды на заготовки и компоты.

## **Стерилизация паром**

Консервы стерилизуют паром в той же посуде, где кипят для этой цели воду. Количество воды в кастрюле не должно превышать высоты деревянной или металлической решетки — 1,5–2 см, так как чем меньше воды, тем она быстрее нагревается.

Когда вода закипает, образующийся пар прогревает банки и содержимое в них. Чтобы пар не улетучился, стерилизатор плотно закрывают крышкой.

Время, необходимое для доведения воды в стерилизаторе до кипения, равно 10–12 минутам.

Время стерилизации консервов паром почти вдвое больше, чем при стерилизации в кипящей воде.

## **Повторная стерилизация**

Повторная (от двух до трех раз) стерилизация одной и той же банки с пищевыми продуктами, содержащими в больших количествах белок (мясо, птица и рыба), проводится при температуре кипения воды.

При первой стерилизации погибают плесени, дрожжи и микробы. За время суточной выдержки после первой стерилизации оставшиеся в консервах споровые формы микроорганизмов прорастают в вегетативные и при вто-

ричной стерилизации уничтожаются. В некоторых случаях консервы, например мясные и рыбные, спустя сутки стерилизуются третий раз.

Для проведения в домашних условиях повторной стерилизации необходимо предварительно укупорить банки и надеть на крышки специальные зажимы или обоймы, чтобы крышки не сорвались с банок во время стерилизации.

Зажимы или обоймы не снимаются до полного охлаждения банок (после стерилизации) во избежание срыва крышек и возможного ожога.

### **Стерилизация консервов,** **предварительно герметически** **укупоренных**

Для такого способа стерилизации необходимо иметь специальные металлические зажимы или обоймы для закрепления укупоренных крышек на банках. Это предотвращает их срыв в процессе стерилизации в результате расширения массы консервируемого продукта, а также оставшегося в банке воздуха при нагреве.

Применение специальных зажимов позволяет укладывать банки в стерилизаторе в 2—3 ряда.

В банках, укупоренных герметически до стерилизации, образуется вакуум. Следует помнить, что чем выше температура продукта в банке в момент укупорки, тем больший получается вакуум.

# **Консервирование овощей**

## **горячим способом**

### **без последующей стерилизации**

Для данного способа консервирования сырье должно быть свежим, тщательно отмытым и отсортированным.

По этому способу консервы готовят в такой последовательности: уложенные в банки овощи или плоды осторожно заливают кипящей водой в 3—4 приема. Влив порцию кипящей воды, банку поворачивают для обогрева стенок, чтобы стекло не растрескивалось от резких колебаний температуры.

Залитые кипящей водой банки накрывают чистой крышкой, оборачивают полотенцем и выдерживают в течение 5—6 минут.

Затем воду сливают и вновь заливают банку кипящей водой, опять накрывают крышкой и выдерживают еще 5—6 минут. При необходимости эту операцию повторяют третий раз.

После второй и третьей выдержки воду сливают и немедленно заливают кипящим маринадом — для огурцов и томатов, кипятком — для фруктовых заготовок и кипящим сиропом — для компотов.

Затем немедленно накрывают крышкой, укупоривают и проверяют качество укупорки.

После укупорки банку ставят горлышком вниз. Охлаждение — на воздухе.

# Приправы, пряности и специи для консервирования

Приправы и пряности применяются при домашнем консервировании для улучшения вкуса, аромата, часто и цвета заготавливаемых продуктов. Умеренное количество их благотворно влияет на вкус пищи, а также увеличивает выделение пищеварительных соков, способствуя тем самым лучшему усвоению пищи.

**Излишняя доза специй и пряностей** может вызвать серьезное раздражение слизистой оболочки желудка. Поэтому при использовании приправ, пряностей и специй рекомендуется **быть умеренными**.

Поваренная **соль** является основной приправой, необходимой здоровому организму и чаще всего используемой при заготовке продуктов в домашних условиях.

**Уксус** также является незаменимым компонентом при консервировании.

Наиболее распространены такие сорта уксуса, как столовый винный, ароматизированный эстрагонный, виноградный, яблочный и др. В большинстве случаев наиболее удачным, не придающим продукту никаких дополнительных привкусов, является уксус спиртовой.

Чаще всего в продажу под названием «уксус» поставляется разведенная водой синтетическая уксусная кислота (уксусная эссенция).

Все виды уксуса, имеющие пометку «ароматизированный», — это синтетический уксус с некоторыми синтетическими добавками.

Хранят уксус в стеклянной таре с плотно закрытой крышкой при температуре 5 °С.

**Лимонная кислота** лишена запаха, и поэтому ее рекомендуется использовать при заготовке продуктов, вкусу которых не соответствует запах уксуса: компоты, желе и др.

**Черный и белый перец** представляет собой высушенные семена вьющегося тропического кустарника, собранные в различной стадии зрелости. Отличаются друг от друга цветом, остротой и резкостью запаха (черный более жгучий).

При заготовке продуктов перец используется как в виде горошин, так и молотый. Последний при длительном хранении быстро теряет свои пищевые качества, поэтому перемалывать перец рекомендуется по мере надобности.

Используется при мариновании, солке, квашении и др.

**Душистый перец** внешне напоминает черный и представляет собой горошины темно-коричневого цвета. Обладает сильным приятным ароматом и относительно небольшой жгучестью.

Используется в различных видах домашнего консервирования.

**Красный перец** является плодом травянистого растения, которое по внешнему виду напоминает большой стручок. Содержит много витаминов, в частности витамин С, превосходя по витаминности даже лимон.

В зависимости от количества особого вещества — капсаицина, — придающего красному перцу остроту и жгучесть, различают перец сладкий (паприка) и горький.

Паприка представляет собой крупные, мясистые плоды.

Плоды горького перца имеют удлиненную форму. По жгучести вкуса и остроте его можно сравнить только с черным перцем. Может использоваться и в порошкообразном виде.

**Лавровый лист** представляет собой высушенные листья благородного лавра, обладающие высокой ароматичностью. Основное назначение лаврового листа — ароматизировать пищу, не придавая ей ни остроты, ни горечи.

Избыток лаврового листа изменяет вкус блюда в худшую сторону, придавая ему слишком резкий запах.

При варке его добавляют в конце, так как при продолжительной тепловой обработке он дает горький привкус.

**Гвоздика** представляет собой высушенные нераспустившиеся бутоны цветов гвоздичного дерева.

Специфический аромат гвоздики получает благодаря содержащимся в ней ценным эфирным маслам.

Употребляется при мариновании, солке и других видах консервирования.

Рекомендуется закладывать гвоздику незадолго до окончания тепловой обработки и в небольших количествах, так как даже небольшая доза гвоздики придает продукту ярко выраженный аромат.

**Колюрия.** Запах колюрии близок к запаху гвоздики. При домашнем консервировании употребляется вместо гвоздики в виде размолотых в порошок сушеных корней.

**Корица** представляет собой очищенную от верхнего слоя и высушенную кору побегов коричневого дерева. Употребляется в виде порошка или кусочков.

При домашнем консервировании используется для ароматизации маринадов, варенья, компотов и т. п.

**Шафран** представляет собой высушенные рыльца цветков крокуса и обладает специфическим ароматом.

Применяется как вкусовое и красящее вещество.

**Мускатный орех.** Семена мускатно-орехового дерева, очищенные и высушенные.

Обладает весьма острым и жгучим вкусом и ароматом.

**Ваниль и ванилин.** Первый представляет собой плод тропической орхидеи, по внешнему виду напоминающий стручок с весьма ароматными мелкими семенами внутри. Ванилин — синтетический порошок — заменитель ванили.

Используется при консервировании плодов и ягод, обладающих слабым собственным ароматом (например, варенье из черешни).

Избыток ванили и ванилина придает продукту горький привкус.

**Имбирь.** Корень тропического ореха, очищенный и высушенный. Используется в дробленном виде и обладает приятным запахом и жгучим вкусом.

Хранить его рекомендуется в недробленном виде, что позволяет лучше сохранить его аромат.

**Укроп.** Молодые растения в фазе розетки употребляют в качестве ароматической приправы к салатам, супам, мясным, рыбным, грибным и овощным блюдам.



Взрослые растения в фазе образования семян используют как основной вид специи при засолке и мариновании огурцов, помидоров, при квашении капусты.

**Мята** довольно широко используется в домашних заготовках благодаря ее приятному аромату и освежающему вкусу.

Мяту добавляют при приготовлении рыбы, мяса, овощей, при изготовлении кваса. Можно использовать как в свежем, так и в высушенном виде.

**Кориандр** представляет собой высушенные семена травянистого растения кориандра.

Используется при мариновании, ароматизации уксуса и т. д.

**Бasilik** обладает тонким ароматом с различными оттенками.

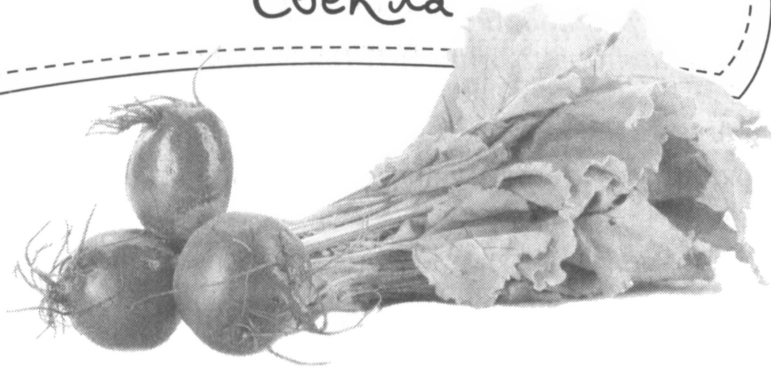
Используется в свежем и высушенном виде для закладки в овощные маринады.

**Эстрагон** — высушенные стебли и листья одноименного травянистого растения.

Применяется при засолке, мариновании и т. п.



## Свекла



*Корнеплоды свеклы содержат 9–16 процентов сахаров, 1,9–3 — белков, 0,5 — органических кислот, 0,7–1,4 — клетчатки, 0,8–1,3 — минеральных солей, витамины С, группы В, Р, РР. Вещества, содержащиеся в свекле, улучшают процесс образования эритроцитов в крови, нормализуют обменные процессы, помогают при заболеваниях почек, печени, при гипертонии, ожирении.*

*Свекла лучших сортов отличается наиболее темной кожницей, округлым или плоским корнеплодом; длинная свекла значительно грубее, ее мякоть лишена сочности. Очищенная свекла быстро темнеет, поэтому во время заготовки этого овоща очищать его следует непосредственно перед обработкой.*

*Столовая свекла долго хранится за счет хорошей лежкости.*

## Свекла молодая квашеная

*5 кг черешков листьев молодой свеклы, 3–4 листа  
белокочанной капусты, 100 г соли.*

Черешки молодой свеклы очистить от листовых пластинок, вымыть и мелко нарезать. На дно посуды с широким горлом положить капустные листья. Затем плотно уложить измельченные черешки листьев и пересыпать солью. Сверху положить кружок или тарелку и гнет. Когда свекла пустит сок, посуду сверху обвязать плотной тканью и вынести в холодное место. Квашеную свеклу используют для приготовления овощных супов и рассольников.

## Борщ из... кладовки

*500 г свеклы, 1 кг капусты, 300 г моркови, 300 г болгарского перца, 300 г репчатого лука, 500 мл томатного сока, 1 л воды, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки соли, по 2 ст. ложки 9%-го уксуса в каждую банку.*

У перцев удалить семена. Стручки нарезать тонкой соломкой. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Капусту нашинковать и соединить со свеклой, морковью и перцем. Выложить все в эмалированную кастрюлю и залить томатным соком. В отдельной миске соединить соль, сахар, воду и довести до кипения. Получившийся в результате этого рассол влить к овощам и прогреть в течение 30 минут на небольшом огне.

Борщ в горячем виде разлить в простерилизованные

литровые банки. Добавить уксус и закатать, после чего перевернуть банки вверх дном и укрыть чем-нибудь теплым. Держать так до полного остывания банок.

## Заготовка для борща

1 кг свеклы, 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 1 стручок горького перца, 100 г соли, 200 мл растительного масла, черный молотый перец по вкусу.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать. У перца убрать семена, плоды нарезать кольцами. Помидоры нарезать произвольно. Все овощи слегка обжарить в разогретом растительном масле, затем выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить горький перец. Варить в течение 5 минут. Массу горячей разложить в простерилизованные банки. Закатать.

## Свекла с луком

1 кг свеклы, 250 г репчатого лука, 180 г соли, 1 ч. ложка черного молотого перца, 3 лавровых листа; для маринада на 1 л воды — 60 г соли.

Свеклу вымыть, варить 2 часа, остудить, очистить и нарезать мелкими кусочками. Уложить ее в подготовленные банки, перемежая кольцами лука и пряностями. Залить горячим рассолом и стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки — 40 минут, литровые — 50 минут.

## Маринованная свекла быстрого приготовления

5 кг свеклы, 500 г репчатого лука, 300 мл растительного масла, 500 мл 9%-го уксуса, 30 г соли, черный молотый перец по вкусу.

Свеклу помыть и варить в небольшом количестве воды до готовности. затем почистить и нарезать тонкими полосками.

Лук очистить и измельчить. В отдельной посуде довести до кипения уксус, затем всыпать соль.

Свеклу соединить с черным молотым перцем и луком, плотно уложить в банки, залить уксусом и растительным маслом и закатать. Хранить в прохладном месте.

\* \* \*

1,5 кг свеклы, 4 стакана яблочного уксуса, 2 стакана воды, 3 стакана сахара, 100 г корня имбиря, 2 ст. ложки корицы, 1 ст. ложка соли.

Свеклу очистить и промыть. Затем выложить ее в кастрюлю. Налить нужное количество воды, засыпать сахар и, помешивая, довести до кипения. Варить 15—20 минут в зависимости от размера.

После этого свеклу вынуть из воды, дать остыть, затем почистить и нарезать небольшими кусочками. Переложить их в простерилизованные банки. Добавить к свекле нарезанный на кусочки корень имбиря, корицу, залить маринад (2 стакана кипятка, уксус, соль). Банки закатать и стерилизовать на водяной бане в течение 15 минут. Хранить в прохладном месте.

## **Свекла, маринованная с хреном**

*Для заливки: 500–600 г соли, 600–900 г сахара, 200 мл уксусной эссенции.*

Отобрать свеклу, удалить остатки ботвы, обрезать верхнюю часть корнеплодов, вырезать поврежденные места и рассортировать по размеру, после этого промыть, опустить в кипящую воду и варить 45 минут. Крупные корнеплоды перед бланшировкой разрезать пополам. Мелкие корнеплоды можно мариновать целыми. Свежевымытые корни хрена средних размеров тщательно вымыть, очистить и снова ополоснуть в холодной воде, натереть на терке. В пол-литровую банку положить 30 г хрена, в литровую — 30–60 г, уложить свеклу и залить маринадом.

Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 7–8 минут, литровые — 10–12 минут.

Закатать.

## **Свекла, маринованная с капустой**

*На 125 г овощей: 10 мл столового уксуса, 10 г соли.*

Свеклу очистить, промыть и нарезать на кусочки. Кочан капусты зачистить, промыть и разрезать на 4 части. Капусту и свеклу, чередуя ряды, сложить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой с уксусом и солью, закрыть крышкой меньшим диаметром, чем кастрюля, чтобы она утонула в ней и придавила овощи, сверху положить гнет.

Через 6–7 дней свекла будет готова.

## Сироп из свеклы

Свеклу вымыть, очистить от кожицы, ополоснуть водой. Крупные корнеплоды разрезать на 2—4 части и варить в небольшом количестве воды в течение 5 часов.

Затем измельчить свеклу ножом, отжать сок и смешать его с остатками сока, образовавшегося при варке свеклы в кастрюле, профильтровать через марлю и уварить при помешивании, сахар добавить по вкусу.

Такой сироп хорошо хранится при комнатной температуре.

Если предполагается длительное хранение свекольного сиропа, то перед его увариванием добавить немного лимонной кислоты или лимонного сока (1 г на 1 л сока).

## Свекла сушеная

Перед сушкой свеклу тщательно вымыть, рассортировать на мелкую, среднюю и крупную, потом проварить. Свеклу разных размеров нужно варить отдельно. Мелкую свеклу варят 8—9 минут, крупную — 12—13. Варить свеклу до полуготовности, это легко определить, если разрезать взятый на пробу корнеплод и очистить его от кожицы, которая должна сниматься с трудом.

Переваривать свеклу нельзя, так как при этом бывает много отходов и свеклу трудно нарезать. Свеклу порезать кружками.

Проваренную и порезанную свеклу сушить в духовке при невысокой температуре, хранить в сухом месте.

Свеклу укладывают плотно в кастрюлю, заливают кипятком и варят до мягкости 2 часа. Очищают, тонко шинкуют. Листы покрывают соломой, бумагой или ветошью; поверх такого настила тонким слоем укладывают нашинкованную свеклу. Листы со свеклой ставят в духовку или печь, сушат при температуре 50–60 °С. Через 25–30 минут свеклу переворачивают и продолжают сушить еще 1 час. Затем свеклу надо досушивать в теплом месте.

Такая свекла употребляется для борща и винегрета.

## **Свекла с луком в заливке**

1 кг свеклы, 250 г лука, 180 г соли, по 0,4 г черного и душистого перца, 3 лавровых листа;  
для заливки: 1 л воды, 60 г соли.

Свеклу отварить, после чего остудить и порезать на кубики. Репчатый лук нарезать кольцами. Все сложить послойно в простерилизованные банки, сбобрить пряностями. Приготовить заливку и горячей залить ее в банки. После этого банки стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые — 40 минут, литровые — 50 минут.

## **Свекла для салата**

Рассол: 10 л воды, 300 г соли.

Свеклу почистить, сложить в тару, положить ткань, кружок и гнет и залить рассолом. Рассол должен выступать



над кружком на 10—15 см. Квашение идет при температуре 20 °С, причем надо периодически мыть кружок, удалять пену и плесень.

На пятнадцатый день корнеплоды бледнеют, рассол приобретает темно-коричневый цвет — свекла готова к употреблению. Хранить в холодном месте.

## **Квашеная свекла и квас**

Свеклу замочить в теплой воде на 5 часов. Затем тщательно вымыть ее, очистить и нарезать тонкими кружками. После этого уложить в трехлитровые банки, заполняя их на две трети. Залить свеклу теплой кипяченой водой и поставить в теплое место на 7 дней.

Процесс брожения можно ускорить, если в банки со свеклой добавить по ржаной корочке. По истечении указанного времени снять с поверхности плесень. Получившийся свекольный квас разлить в простерилизованные бутылки. В банках оставить столько жидкости, чтобы ее хватило покрыть свеклу. И квашеную свеклу, и квас хранить в холодном месте.

## **Свекла со сливой**

**Для заливки: на 1 л воды: 100 г сахара, 20 г соли.**

Отварить свеклу до готовности (лучше брать мелкую темноокрашенную), порезать на дольки или кружочки, красиво уложить в банку, между рядами поместить сливу.

Сливу предварительно пробланшировать в течение 3 минут, добавить пряности: гвоздику, листья или ягоды лимонника, корень радиолы розовой, залить кипящим раствором и быстро закатать.

Таким же способом можно приготовить свеклу с яблоками. Нарезанные дольками яблоки бланшировать 5 минут.

## **Свекольная икра с хреном**

***На 2 кг свеклы — 200 г тертого хрена.***

Взять средние по величине корнеплоды свеклы, проварить их на слабом огне, почистить, затем протереть на мелкой терке. После этого почистить хрен, пропустить его через мясорубку (желательно на свежем воздухе), массу перемешать, посолить, добавить сахар и уксус, затем еще раз хорошо перемешать вместе со свеклой, заполнить банки и закатать.

## **Свекла натуральная**

Свеклу пробланшировать в кипящей воде в течение 20 минут. Удалить кожицу. Плоды нарезать пластинками, выложить в простерилизованные банки и залить кипящим 2%-ным кипящим рассолом (на 1 л воды — 20 г соли; соотношение свеклы и рассола 60:40).

После этого банки со свеклой поставить на стерилизацию: пол-литровые — на 40 минут, литровые — на 45 минут. Затем закатать.

## Вяленая свекла

1 кг свеклы, 50 г измельченного сухого майорана, 50 г сухой измельченной петрушки, 2 ст. ложки соли.

Небольшую свеклу тщательно вымыть, положить в кастрюлю, залить кипятком и поставить варить на слабый огонь на 1 час. После этого остудить ее, очистить и нарезать тонкими кружочками.

Посыпать майораном и петрушкой. Аккуратно перемешать. Выложить свеклу на противень в один слой и поставить в разогретую до 100 градусов духовку на 1 час. Время от времени духовку нужно приоткрывать, чтобы выпустить пар.

Вынуть свеклу из духовки, остудить и выложить в простерилизованные сухие банки. Закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

## Салат «Ассорти»

2 кг свеклы, 750 г помидоров, 250 г репчатого лука, 500 г болгарского перца, 150 г чеснока, 2 пучка укропа, 2 пучка петрушки, 250 мл растительного масла, 0,5 ст. ложки соли (с верхом), 100 мл 9%-го уксуса.

Свеклу натереть на крупной терке, остальные овощи пропустить через мясорубку. Соединить все вместе, перемешать и варить на небольшом огне под крышкой 40 минут, без крышки — 20 минут.

Горячий салат разложить в простерилизованные банки и закатать.

## **Свекла в маринаде с грецкими орехами**

*1 кг свеклы; для маринада: 10 ядер грецких орехов, 0,5 стакана растительного масла, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, 5 ст. ложек 9%-го уксуса, 1 ч. ложка черного молотого перца, 2 ч. ложки семян кинзы, 1 большая головка чеснока, красный молотый перец.*

Чеснок измельчить. Ядра грецких орехов истолочь в ступке. Соединить все ингредиенты для маринада и хорошо перемешать. Залить маринадом свеклу, еще раз перемешать и поставить под гнет на сутки в прохладном месте. После этого разложить свеклу по простерилизованным банкам, накрыть капроновыми крышками. Хранить в прохладном месте.

## **Свекла по-венгерски**

*На 3 кг свеклы: 1 кг репчатого лука, по 15 горошин черного и душистого перца, 6 лавровых листьев, 6 листьев вишни; для заливки на 1 л воды — 60 г соли.*

Свеклу вымыть, выложить в посуду, залить водой и варить в течение часа. Затем остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук нашинковать тонкими кольцами.

На дно пол-литровых банок положить перец, лавровые и вишневые листья, затем слоями — свеклу и лук. Залить горячей заливкой. Стерилизовать 35—40 минут, после чего закатать.

## Замороженная свекла

Свеклу тщательно вымыть, почистить, натереть на крупной терке. Разложить свеклу тонким слоем в полиэтиленовые пакеты и положить в морозильную камеру.

## Маринованная свекла

*На 2,5 кг свеклы: 1 стакан сахара, 0,5 ст. ложки соли, 150 мл 9%-го уксуса, гвоздика по вкусу.*

Свеклу отварить до готовности в слегка подслащенной воде (если плоды крупные, разрезать их на четвертинки). Свекловый отвар слить. 2 стакан отвара сохранить. Свеклу остудить и очистить. Выложить ее в простерилизованные банки (если свекла отваривалась четвертинками, можно не разрезать, если плоды были целыми, нарезать их крупной соломкой или крупными кубиками). В банки добавить по вкусу гвоздику.

После этого свеклу залить маринадом, приготовленным из сахара, свекольного отвара, уксуса и соли и доведенным на сильном огне до кипения. Банки накрыть крышками и стерилизовать в течение 10 минут, после чего закатать.

\* \* \*

*На 2 кг свеклы: 250 г корня хрена, 100 г сахара, 250 мл воды, 20 г лимонной кислоты, соль по вкусу.*

Свеклу отварить в течение 45 минут. После этого охладить, очистить и натереть на крупной терке. Очищенный хрен пропустить через мясорубку. В 250 мл воды развести

лимонную кислоту, добавить к ней сахар и соль. Залить этим раствором свеклу и хрен, перемешать.

Получившуюся массу разложить по простерилизованным банкам и стерилизовать: пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 25 минут. Закатать.

\* \* \*

Свекла, репчатый лук; для маринада на 1 л воды:  
100 мл яблочного уксуса, 100 г меда, 3 гвоздики,  
10 горошин черного перца, 15 г соли.

Свеклу очистить, нарезать тонкими пластинками. Выложить в кастрюлю и залить маринадом, приготовленным из указанных ингредиентов. Кастрюлю со свеклой поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 3 минуты.

После этого свеклу в горячем виде разложить по простерилизованным банкам (каждый слой свеклы покрывать слоем нарезанного кольцами лука). Залить маринадом, в котором варилась свекла. Стерилизовать: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут. Закатать.

\* \* \*

Приготовление заливки. В кипящую воду положить чеснок, соль, перец горошком, сахар, лавровый лист. Кипятить при закрытой крышке. Некрупную свеклу темной окраски варить, не обрезая хвостики, 1,5 часа. Затем охладить, очистить, нарезать тонкими пластинками. Разложить в подготовленные банки, по вкусу добавить зелень петрушки и укропа, влить заливку, закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике. Свекла будет готова через двое суток.

\* \* \*

На 1,5 кг свеклы: 1 кг слив, 1,2 л яблочного сока, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка соли, 5 бутонов гвоздики.

Свеклу отварить, очистить и нарезать толстыми кружками. У слив удалить косточки. Свеклу и сливу выложить в простерилизованные банки слоями до самого верха. Между слоями положить гвоздику. Приготовление маринада: в яблочном соке растворить соль и сахар и довести до кипения. Кипящий маринад залить в банки, прикрыть их крышками и стерилизовать в течение 20 минут. Закатать.

\* \* \*

Для заливки для слабокислого маринада: 500 г соли, 500 г сахара, 250 мл уксусной эссенции, 10 л воды; для кислого маринада: 500 г соли, 800 г сахара, 250 мл уксусной эссенции, 10 л воды; для заливки для острого маринада: 600 г соли, 900 г сахара, 500 мл уксусной эссенции, 10 л воды; пряности: 5 г корицы, 5 г гвоздики, 3 г душистого перца, 5 г лаврового листа (для каждого вида заливки).

Вымытые плоды свеклы опустить в кипящую воду на 20—45 минут (в зависимости от размера). Крупные плоды перед бланшировкой разрезать пополам, мелкие можно мариновать целиком. Затем свеклу охладить, очистить от кожицы и разрезать на части. Выложить в простерилизованные банки и залить маринадом. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 8 минут, литровые банки — 12 минут. Хранить в прохладном месте.

\* \* \*

На литровую банку: 700 г свеклы 50 мл 9%-го уксуса, 30 г сахара, 15 г соли, по 2 шт. корицы, гвоздики и душистого перца.

Свеклу пробланшировать, очистить, нарезать на кубики и выложить в подготовленные банки. Залить горячей заливкой, прокипяченной в течение 10 минут (7 л воды, 100 г сахара, 50 г соли, 3 кусочка корицы, по 6 бутонов гвоздики и душистого перца).

Затем добавить уксус, накрыть банки крышками, прогреть в слабокипящей воде и стерилизовать: пол-литровые банки — 5 минут, литровые — 10 минут, закатать и охладить.

\* \* \*

На литровую банку: 600 г свеклы, 50 г натертого хрена; для маринада на 1 стакан воды: 1 стакан 6%-го уксуса, 1 ст. ложка сахара, 5 горошин душистого перца, 0,5 ч. ложки корицы, 3 шт. гвоздики, 3 лавровых листа, 0,5 ч. ложки соли.

Одинаковую по величине свеклу тщательно вымыть (ко-решки не удалять) и сварить до готовности. Затем очистить, нарезать кружками толщиной 1 см (можно нарезать специальным фигурным ножом). Выложить в простерилизованные банки, добавить хрен и залить маринадом.

Приготовление маринада. В воде растворить соль, добавить перец, гвоздику, лавровый лист. Все прокипятить, влить уксус.

Стерилизовать 30 минут при 85 градусах.



\* \* \*

Для маринада на литровую банку: 1 стакан 6%-го уксуса, 1 стакан воды, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли, лавровый лист, черный перец горошком.

Свеклу вымыть, сварить и остудить в той же воде, в которой она варилась. Очистить, нарезать кубиками (не крупнее 1 × 1 см) или дольками, соломкой, кружочками.

Приготовление маринада. Смешать уксус, воду, сахар, соль, несколько лавровых листьев и горошин черного перца, вскипятить и остудить до комнатной температуры. Залить свеклу теплым маринадом и закатать. Укутать и держать так до полного остывания. Хранить в прохладном месте.

\* \* \*

Для маринада на 1 л воды: 25 г соли, 3 г лимонной кислоты.

Свеклу тщательно вымыть, бланшировать 20 минут, после чего охладить и нарезать кубиками. Разложить в простерилизованные банки, залить кипящим маринадом и стерилизовать 40 минут. Закатать и перевернуть. Хранить в прохладном месте.

## **Свекла с овощами и яблоками**

2 свеклы, 1 морковь, 1 кг помидоров, 1 яблоко, 1 луковица, 1,5 л воды, 130 г сахара, 70 г столового уксуса, 1 ст. ложка соли.

Овощи (кроме помидоров) почистить и нарезать кружками. Яблоко разрезать, удалить сердцевину с семенами и

нарезать дольками. Овощи и яблоко выложить в простерилизованные банки. Помидоры помыть, разрезать на 2 части и тоже выложить в банки.

Залить содержимое банок кипящей водой, накрыть крышками и оставить на 30 минут. Затем воду слить в кастрюлю, которую поставить на огонь.

Вскипевшей водой снова залить содержимое банок. Накрыть крышками и оставить еще на 30 минут. После этого снова слить воду в кастрюлю, поставить на огонь, добавить соль, сахар, уксус, довести до кипения и вылить в банки. Закатать.

## **Свекла с яблоками**

*1,5 кг свеклы, 1,5 кг яблок, 1,2 л яблочного сока,  
8 листьев лимонника, 5 г корня родиолы розовой,  
5 бутонов календулы, 100 г сахара, 20 г соли.*

Темноокрашенную свеклу отварить, очистить от кожуры и нарезать дольками. Яблоки вымыть, вынуть сердцевину и также нарезать дольками. Яблочный сок довести до кипения, растворить в нем соль и сахар.

Бланшировать яблоки в кипящем соке 3 минуты. Затем свеклу и яблоки уложить в банки, чередуя слои яблок и слои свеклы.

В каждую банку добавить корень родиолы розовой, листья лимонника и бутоны календулы. Залить банки кипящим соком, в котором бланшировались свекла и яблоки, и закатать.

## Свекла в собственном соку

Маринад: на 1 л свекольного отвара 2–3 ст. ложки сахарного песка, 0,3 ч. ложки лимонной кислоты, 1 бутон гвоздики, 2 горошины душистого перца, соль по вкусу.

Свеклу (желательно одинакового размера) очень тщательно вымыть щеткой. Отрезать корни, кожуру не снимать. Сварить до готовности. Отвар не выливать, а процедить через дуршлаг, выстланный марлей в 4 слоя.

Сваренную свеклу поставить на 20 минут под струю холодной воды, затем очистить, порезать, разложить в литровые банки, залить маринадом и стерилизовать 20 минут, закатать.

## Свекла с черносливом

1,5 кг свеклы, 1 кг чернослива, 1,2 л яблочного сока, 8–10 листьев лимонника, 5 бутонов гвоздики, 50 г сахара, 30 г соли.

Свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить от кожуры, нарезать дольками или кружками. Чернослив вымыть и удалить из него косточки. Растворить в яблочном соке соль и сахар и бланшировать в нем свеклу и сливы 3 минуты.

Уложить свеклу и сливы в банки, укладывая сливы между рядами свеклы, добавить в каждую банку пряности, залить кипящим яблочным соком, в котором велось бланширование, и закатать крышками.

## Свекла с хреном

500 г свеклы, 500 г хрена.

Заливка: 0,5 л воды, 0,25 л 9%-го уксуса, 20–30 г соли, 20–30 г сахара.

Сваренную свеклу очистить от кожицы и нарезать ломтиками в 3–4 мм. Ломтики свеклы уложить в банки, переслаивая измельченным хреном, залить маринадом. Для длительного хранения простерилизовать при 90 °С: 0,5-литровые банки — 15 минут, литровые и 2-литровые — 20 минут.

## Свекла с луком и пряностями

На 1 банку 0,5-литра: 450 г сырой свеклы, 2 луковицы, 175 мл красного винного уксуса, 0,5 ч. ложки перца горошком, 0,5 ч. ложки соли.

У свеклы обрезать верхнюю часть и хвостик, но оставить кожуру. Завернуть свеклу в фольгу. Положить на противень в разогретую до 190 °С духовку. Запекать 3 часа, пока свекла не станет мягкой. Затем ее очистить от кожуры и тонко порезать.

Очистить и мелко порезать лук. Затем уложить слоями свеклу и лук в стерилизованную банку. Положить уксус, перец и соль в маленькую кастрюлю, довести до кипения и залить маринадом, чтобы он полностью покрывал овощи. Закрыть крышками. Хранить в холоде.

## **Свекла для гарнира**

*Заливка: 1,5 л воды, 150 г сахара, 150 г 9%-го столового уксуса, 50 г соли.*

Свеклу отварить, очистить, уложить в простерилизованные банки. Маленькую класть целиком, крупную разрезать пополам или на четвертинки. Залить маринадом. Специи не класть. Стерилизовать: 3-литровые банки — 20–30 минут, литровые — 10 минут.

## **Свекла «Южная»**

*Заливка: 1 л воды, 100 г сахара, 20 г соли.*

Мелкую темноокрашенную свеклу отварить до готовности, порезать на дольки или кружочки, рядами уложить в банку, чередуя со сливой (сливу предварительно пробланшировать в течение 3 минут). Добавить пряности: гвоздику, листья или ягоды лимонника, корень радиолы розовой, залить кипящим рассолом и быстро закатать.

## **Свекла с яблочным соком и медом**

*3 кг свеклы, 0,5 л яблочного уксуса, 0,5 л яблочного сока, 0,3 л растительного масла, 200 г меда, 5 бутонов гвоздики, 20 г соли.*

Свеклу вымыть, отварить, очистить от кожуры, нарезать крупными кусками. Приготовить маринад: смешать яблочный сок, уксус и растительное масло, добавить мед, соль и гвоздику. Бланшировать нарезанную свеклу в кипя-

щем растворе в течение 3 минут. Затем свеклу уложить в стеклянные банки и залить кипящим раствором, в котором она бланшировалась. Накрыть банки крышками и простерилизовать их в кипящей воде в течение 10—15 минут. После стерилизации банки сразу же закатать.

## **Консервированные листья молодой свеклы**

*Для рассола: 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка лимонной кислоты.*

Листья промыть, обсушить, нарезать лапшой и разложить в пол-литровые банки. Залить кипящим рассолом и стерилизовать минут 20—30. Очень хороша заготовка для борща. А вообще свеклу можно консервировать и с луком, и со сливой, и с хреном, черной смородиной, капустой и т. д.

## **Свекла, квашенная с капустой**

*600 г свеклы, 700 г капусты.*

*Маринад: 0,5 стакана соли, 0,5 стакана 9%-го уксуса.*

Свеклу вымыть, очистить и порезать кусочками. Капусту очистить, вымыть и разрезать кочан на 4 части. Капусту и свеклу, чередуя ряды, сложить в эмалированную посуду, залить кипяченой водой с уксусом и солью, положить кружок и установить гнет сверху. Через 7 дней свекла готова.

## Острая закуска из свеклы

900 г свеклы, 100–150 г хрена, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 2–3 ст. ложки 9%-го уксуса, 1,5 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки соли, черный молотый перец на кончике ножа.

Свеклу сварить, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Свежий хрен измельчить, смешать со свеклой, положить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, соль и перец. Подсолнечное масло прокипятить в течение 10 минут и также вылить в кастрюлю.

Содержимое кастрюли перемешать и подогреть на слабом огне до 70–75 °С, после чего снять кастрюлю с огня, добавить уксус, перемешать все и заполнить банки. Пастеризовать при температуре 90 °С: 0,5-литровые банки — 20 минут, литровые — 25 минут.

## Свекла с черной смородиной

На литровую банку: 600 г свеклы, 150 г черной смородины, 40 г 9%-го уксуса, 30 г сахара, 15 г соли.

Свеклу сварить, очистить от кожицы, порезать кубиками. Черную смородину перебрать и промыть. Свеклу и ягоды смешать в тазу из расчета: на 4 части свеклы 1 часть смородины. Смесь разложить по банкам, залить горячим раствором сахара, соли, уксуса и пряностей. Банки накрыть крышками и прогреть в слабокипящей воде: 0,5-литровые — 12 минут, литровые — 15 минут, затем закупорить и охладить.

## Свекла с пряными травами

На литровую банку: 600–650 г свеклы, 2 ст. ложки 9–10%-го уксуса, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2–3 горошины черного перца, 2–3 бутона гвоздики, 1 лавровый лист, 15–20 г свежей зелени (укропа, эстрагона, базилика, хрена, петрушки, сельдерея), 0,5 ч. ложки семян горчицы.

Свеклу сварить и порезать кубиками. В банку положить уксус, лук, чеснок, черный перец и гвоздику, лавровый лист, свежую зелень и горчичное семя. Потом уложить свеклу и залить горячей заливкой.

Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками и поставить на прогревание. В кипящей воде 0,5-литровые банки выдерживать 6–8 минут, литровые — 8–10 минут, 3-литровые — 12–15 минут.

## Свекла квашеная

Рассол: 10 л воды, 300 г соли.

Свеклу почистить, сложить в тару, положить ткань, кружок и гнет и залить рассолом. Рассол должен выступать над кружком на 10–15 см. Квашение идет при температуре 20 °С, причем надо периодически мыть кружок, удалять пену и плесень.

На пятнадцатый день корнеплоды бледнеют, рассол приобретает темно-коричневый цвет — свекла готова к употреблению.

Хранить в холодном месте.



## **Свекольно-смородиновый сок**

700 мл свекольного сока, 300 мл черносмородинового сока.

Соки соединить, после чего подогреть до 80 градусов и перелить в пол-литровые банки. Банки стерилизовать в течение 10 минут в кипящей воде, затем закатать. Хранить в прохладном месте.

## **Свекла, квашенная с тмином**

10 кг свеклы, 10 г ржаной муки, 0,5 ч. ложки тмина, 8 л воды.

Свеклу сварить, охладить, очистить от кожицы и разрезать на части, уложить в кадку, пересыпая тмином, затем залить холодной водой. Развести теплой водой ржаную муку и залить в кадку, затем положить ткань, кружок, груз и выдержать при комнатной температуре 2 недели, после этого вынести в холодное место.

## **Ботва свеклы с укропом**

1 кг свекольной ботвы, 30 г чеснока, 2 зонтика укропа, 2–3 листа черной смородины, 15–20 г соли.

Ботву хорошо промыть, нарезать крупными кусочками, уложить слоями в чистую тару, перекладывая каждый слой листьями черной смородины, зонтиками укропа и измельченными, очищенными дольками чеснока. Одновременно солить. Накрыть чистой тканью, положить деревянный

кружочек и гнет. Первые 3 дня заготовку выдерживать в тепле при комнатной температуре для сбраживания, затем вынести на холод для хранения.

Квашеная свекольная ботва может быть использована для приготовления первых блюд (овощных супов и борщей), в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

## **Свекла в заливке**

**Заливка: 1 л воды, 90 г соли, 100 г столового уксуса.**

Свеклу средней величины промыть и варить 3–4 часа, затем очистить, нарезать брусочками толщиной 10–15 мм и плотно уложить в банки. Залить холодной заливкой, сверху положить кружок с гнетом. Через 10–12 дней, когда закончится ферментация, свекла готова к употреблению. Хранить при температуре 5–10 °С.

## **Салаты и закуски со свеклой**

**7 шт. свеклы, 5 шт. моркови, 5 болгарских перцев, 4 зубчика чеснока, соль по вкусу, 1 ч. ложка 70%-го уксуса, 1 стакан растительного масла.**

Свеклу отварить в воде 30 минут, очистить и натереть на крупной терке. Морковь натереть на крупной терке. Перец порезать соломкой. Все смешать, посолить, влить растительное масло, варить 30 минут. За 10 минут до конца варки добавить чеснок, за 3 минуты — уксус. Разложить салат в простерилизованные банки, закатать.

\* \* \*

1,5 кг свеклы, 1,5 кг яблок (антоновка), 500 г лука, 500 г моркови, 1,5 ст. ложки соли, 1,5 стакана растительного масла, перец горошком по вкусу.

Свеклу, морковь, яблоки натереть на крупной терке, лук порезать кубиками, добавить соль, перец, масло. Все перемешать, оставить на 12 часов, затем варить 30 минут, помешивая, разложить по банкам, закатать.

\* \* \*

4 кг свеклы, 1,5 кг помидоров, 0,5 кг лука, 1 кг болгарского перца, 300 г чеснока, 3 пучка укропа и петрушки, 200 г 9%-го уксуса, 0,5 л растительного масла, 1 ст. ложка с верхом соли, 1 ст. ложка сахара.

Свеклу натереть на крупной терке, остальные овощи пропустить через мясорубку. Все смешать и варить на слабом огне 40 минут в закрытой посуде и еще 20 минут — в открытой. Переложить в банки, закатать.

\* \* \*

1 кг свеклы, 1,5 кг зеленой стручковой фасоли, 0,5 кг сладкого болгарского перца, 0,5 кг репчатого лука, 1 кг помидоров, 0,5 л растительного масла, 45 г соли, 60 г сахара, 80 г 6%-го уксуса, 150 г чеснока, 2 пучка петрушки, горький перец и пряности по желанию.

Свеклу натереть на крупной терке, помидоры пропустить через мясорубку, фасоль порезать на небольшие кусочки, лук, перец и зелень мелко нашинковать.

В посуду вылить масло, опустить лук, пассеровать 10—15 минут, затем влить помидоры, уксус, добавить соль, сахар,

перец сладкий, петрушку, чеснок, все размешать, прогреть и опустить свеклу и фасоль, размешать и кипятить 1 час, помешивая, на среднем огне в закрытой посуде. Готовую закуску расфасовать, закатать.

\* \* \*

**3 кг свеклы, 1 кг красных помидоров, 1 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 300 г подсолнечного масла, 1 стакан сахара, 50 г соли, 1 ст. ложка 9%-го уксуса.**

Овощи нарезать соломкой, перемешать, довести до кипения и варить 40—50 минут, в конце варки влить уксус. В кипящем виде разложить в стерилизованные банки и закатать.

\* \* \*

**4 кг свеклы, 1,5 кг помидоров, 500 г болгарского перца, 500 г лука, 200 г чеснока, 3 пучка петрушки, 100 г 6%-го уксуса, 50 г соли, 150 г сахара, 200 г растительного масла.**

Свеклу натереть на крупной терке. Помидоры пропустить через мясорубку. Болгарский перец нарезать соломкой. Лук и петрушку мелко порезать. Чеснок измельчить.

Разогреть растительное масло, положить туда лук и пассеровать 10 минут. Влить томат, уксус, добавить чеснок, петрушку, соль, сахар, перец, хорошо размешать, опустить свеклу и снова размешать.

Кипятить 45 минут на слабом огне, часто помешивая, под крышкой.

Горячий салат быстро расфасовать в стерилизованные банки, закатать крышками, перевернуть и укутать.

\* \* \*

3 кг свеклы, 3 кг красных помидоров или 1,5 л томатного сока, 2 кг моркови, 2 кг болгарского перца, 2 стручка горького перца, 0,5 л растительного масла.

Свеклу и морковь нашинковать. Помидоры пропустить через мясорубку. В кастрюлю влить масло, довести до кипения. Опустить свеклу и морковь, тушить 15 минут. Затем положить остальные овощи. Добавить соль и лавровый лист. Тушить 1 час под крышкой на маленьком огне. Разложить по простерилизованным банкам и закатать.

\* \* \*

2 кг свеклы, 400 г фасоли, 400 г моркови, 400 г репчатого лука, 300 г растительного масла, 350 г томатной пасты, перец, соль.

Свеклу отварить, натереть на крупной терке. Фасоль отварить. Морковь натереть на терке, лук нарезать кольцами.

Морковь и лук обжарить в масле, добавить томатную пасту, перец, соль. Все перемешать, тушить 40 минут. Разложить в банки и закатать.

\* \* \*

1 кг свеклы, 1 кг моркови, 1,2 кг помидоров, 100 г 6%-го уксуса, 500 г красного болгарского перца, 500 г лука, 500 г растительного масла, 250 г чеснока, 50 г сахара, 30 г соли, 2 пучка петрушки, укроп и горький перец по желанию.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Помидоры и чеснок пропустить через мясорубку. Болгарский перец,

зелень и лук мелко порезать. Разогреть масло, положить лук и жарить 10 минут, затем влить помидоры, уксус, добавить соль, сахар, перец, зелень, довести до кипения помешивая, и опустить свеклу и морковь. Хорошо перемешать.

Довести до кипения и варить 1 час под крышкой, изредка помешивая. Разлить в банки и закатать.

\* \* \*

2 кг свеклы, 1 кг репчатого лука, 1 кг красных помидоров, 300 г сладкого перца, 25 г острого стручкового перца, растительное масло.

Лук и сладкий перец нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Помидоры и острый перец прокрутить через мясорубку, свеклу натереть на крупной терке.

Помидоры, острый перец и свеклу тушить на слабом огне 1 час, добавив соль по вкусу. Затем положить обжаренный лук и сладкий перец, тушить 10 минут. В горячем виде разложить в банки и закатать.

\* \* \*

5 кг свеклы, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу, 1 ч. ложка 70%-ной уксусной эссенции.

Свеклу сварить и натереть на терке. Лук мелко порезать, морковь натереть на терке и пережарить в подсолнечном масле.

Овощи сложить в кастрюлю, посолить, добавить сахар и уксус, тушить на слабом огне 30 минут. Разложить в стерилизованные банки и стерилизовать 0,7-литровые банки 15 минут, закатать.

\* \* \*

4 кг свеклы, 0,5 кг лука, 0,5 кг болгарского перца, 1,5 кг помидоров, 200 г чеснока, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли, 1 ч. ложка 70%-ной уксусной эссенции.

Свеклу, лук, перец, помидоры порезать кубиками, чеснок мелко нарезать. Овощи, кроме чеснока, смешать, добавить соль, сахар и уксус. Довести до кипения и тушить 1 час. За 10 минут до окончания варки положить чеснок. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закатать.

\* \* \*

4 кг свеклы, 1,5 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 1,5 кг помидоров, 0,5 л подсолнечного масла, 2 ст. ложки соли, 200 г сахара, 1 ст. ложка 70%-ной уксусной эссенции.

Свеклу натереть на крупной терке, лук и сладкий перец нарезать кольцами, помидоры — кубиками.

Овощи смешать, добавить масло, соль, сахар и уксус. Довести до кипения и варить 1 час. В горячем виде разложить в стерильные банки и закатать.

\* \* \*

1 кг свеклы, 1 кг моркови, 1,5 кг помидоров, 0,5 кг лука, 0,5 кг кислых яблок, 0,5 л растительного масла, 2 ст. ложки соли, 2 головки чеснока, 400 г сахара, 1 ст. ложка 70%-го уксуса.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке, помидоры, лук и яблоки нарезать соломкой, чеснок выдавить через пресс, добавить масло, соль, сахар. Варить 2 часа, в конце варки добавить уксус. В горячем виде разложить по банкам и закатать.

\* \* \*

1 кг свеклы, 3 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг кабачков, 1 кг сладкого перца, 2 ст. ложки соли, 1 стакан сахара, 0,5 л растительного масла, 10 лавровых листов, 10 горошин душистого перца, 1 стручок горького перца, 0,5 стакана рубленого чеснока, 1 десертная ложка красного молотого перца, 1 десертная ложка 70%-ной уксусной кислоты.

Овощи мелко порезать, помидоры и горький перец пропустить через мясорубку. Все перемешать и тушить на медленном огне 2 часа. За 3 минуты до окончания варки добавить уксус. Закатать в стерильные 0,5-литровые банки и укутать.

\* \* \*

2 кг свеклы, 0,5 кг моркови, 1,5 кг красных помидоров, 200 г чеснока, 1 кг болгарского перца, 2 горьких перца, пучок петрушки, 200 г растительного масла, 50 г соли, 150 г сахара, 100 г 6%-го столового уксуса.

Свеклу и морковь натереть на терке. Помидоры, чеснок и болгарский перец по отдельности пропустить через мясорубку.

Помидоры довести до кипения, положить уксус, соль, сахар, масло и свеклу. Варить 20 минут, потом положить морковь, варить еще 15 минут. Добавить перец, варить 15 минут.

Потом положить чеснок и петрушку. Помешивая, варить еще 15 минут. Разложить по банкам, закатать.



\* \* \*

1 кг свеклы, 1 кг капусты, 200 г лука, 1 л воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки 9%-го уксуса.

Свеклу отварить, очистить, нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Лук порезать кольцами. В кипящей воде растворить соль и сахар, залить овощи и варить 10 минут. В конце добавить уксус. В горячем виде разложить в 0,5-литровые банки, стерилизовать 25 минут и закатать.

\* \* \*

5 кг свеклы, 1,5 кг помидоров, 500 г болгарского перца, 500 г лука, 200 г (3 большие головки) чеснока, 2 ст. ложки соли, 1 стакан сахара, 1 стакан 6%-го уксуса, 500 г растительного масла.

Свеклу, помидоры, перец, лук, чеснок очистить, помыть и измельчить через мясорубку.

Все ингредиенты (кроме уксуса) смешать и варить 1 час с момента закипания. Уксус добавить в конце варки. Закатать и укутать.

## Икра с зеленью

4 кг свеклы, 3 кг помидоров, 0,5 кг болгарского перца, 0,5 кг лука, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 200 г 9%-го уксуса, 200 г сахара, 2–3 пучка зелени, соль и горький перец по вкусу.

Свеклу натереть на терке, помидоры пропустить через мясорубку, порезать перец, лук, чеснок и зелень. Все смешать

и поставить варить. Тушить 1 час. Горячую икру разложить по банкам и закатать.

## **Икра с манкой**

2 кг свеклы, 3 кг бурых помидоров, 2 кг моркови, 1 кг лука, 0,5 кг чеснока, 1 л растительного масла, 3 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахара, 0,5 стакана манной крупы, 1 ст. ложка красного молотого перца.

Свеклу, помидоры, морковь и лук пропустить через мясорубку, добавить соль и сахар, и поставить варить на 1,5 часа. После влить масло, положить молотый перец и чеснок, варить еще 10 минут. Всыпать манку, перемешать и варить еще 20 минут. Разложить по банкам и закатать.

## **Икра с помидорами**

2 кг очищенной свеклы, 2 кг красного болгарского перца, 3 кг спелых красных помидоров, 0,5 л растительного масла, соль, молотый красный перец, чеснок.

Овощи пропустить через мясорубку по отдельности, чеснок — через пресс. Масло нагреть, положить свеклу и тушить, помешивая, 30 минут. Положить перец и еще тушить 30 минут. Положить помидоры и еще варить 30 минут.

Соль, молотый перец, чеснок добавить по вкусу и еще держать на огне 15 минут. Горячую массу закатать в простерилизованные банки.

## Икра с лимонным соком

500 г свеклы, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, соль.

Свеклу сварить, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, поджарить на сковороде в 1 ст. ложке растительного масла. Затем смешать со свеклой и еще раз пропустить через мясорубку. Помидоры порезать и слегка пожарить. Лимон разрезать пополам и отжать сок. Чеснок очистить и растереть с солью. Затем добавить по вкусу сахарный песок.

В свекольно-луковую массу добавить помидоры, лимонный сок, чеснок и тщательно перемешать. Поставить на огонь и варить при слабом кипении 15 минут, постоянно помешивая.

Чистую сухую банку наполнить горячей икрой, закатать, перевернуть и укутать до остывания.

## Икра с томатным соком

4 кг свеклы, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 1 л томатного сока, 2 стручка горького перца, 1 стакан зубчиков чеснока, 0,5 стакана 9%-го уксуса, 0,5 л подсолнечного масла, 1 стакан сахара, можно добавить 1 ст. ложку соли.

Овощи пропустить через мясорубку, добавить уксус, масло, сахар и варить под крышкой 1 час, разложить по банкам и закатать.

## Икра с морковью

1 кг свеклы, 3 средние моркови, 1 большая луковица,  
1 стакан 9%-го или 6%-го уксуса, томатная паста  
и сахар по вкусу.

Овощи натереть на средней терке, хорошо перемешать, посолить и тушить под крышкой на растительном масле, часто помешивая, до готовности. Затем добавить томат-пасту, сахар и уксус. Еще немного потушить, остудить, сложить в банки, укупорить. Хранить в холоде.

## Икра с перцем

4 кг свеклы, 2 кг сладкого перца, 2 кг лука, 2 кг крас-  
ных помидоров, 50 г горького перца.

Лук и перец нарезать соломкой, обжарить в подсолнечном масле до полу готовности. Горький перец пропустить через мясорубку. Помидоры тоже пропустить через мясорубку, свеклу натереть на крупной терке, смешать и тушить 1 час, периодически помешивая. Добавить лук, сладкий и горький перец, соль по вкусу. Тушить 5—10 минут. В горячем виде разложить в банки и закатать.

\* \* \*

2 кг свеклы, 3 кг красных помидоров, 6 болгарских  
перцев, 3 горьких перца, 1 стакан чеснока, 1 стакан  
растительного масла, 5 ч. ложек соли.

Овощи пропустить по отдельности через мясорубку. Влить масло в кастрюлю, положить свеклу, тушить 30 минут. Добавить помидоры и тушить еще 30—40 минут,

затем перец, тушить 20 минут, чеснок, тушить 10 минут. Разложить икру в стерилизованные банки, закатать и укутать.

## **Аджика со свеклой**

4–5 кг свеклы, 5 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 4–5 стручков горького перца, 200 г чеснока, 150 г соли, 150 г сахара, 200 г растительного масла, 150 г 6%-го уксуса.

Все овощи хорошо промыть, почистить и пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, растительное масло. Варить 1,5 часа, постоянно помешивая. За 30 минут до конца варки добавить уксус. Разложить в чистые банки, закатать и укутать на 10 часов.

## **Салат «Розовый»**

По 2 кг капусты и моркови, 1 свекла, 1 стакан растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, 1 стакан воды, 0,5 стакана 6%-го уксуса.

Капусту тонко нашинковать, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Положить в посуду для варки, добавить растительное масло, сахар, воду, соль, поставить на огонь и довести до кипения.

В кипящую массу влить уксус. Снять с огня, выложить в стерилизованные банки и закатать. Перевернуть и укутать до полного остывания.

## Салат «Муромский»

*На 4 кг свеклы: по 2 кг болгарского перца, репчатого лука и помидоров, 2–3 стручка горького перца, растительное масло для жаренья, соль.*

Болгарский перец нарезать соломкой, лук — полукольцами, обжарить их до полуготовности в масле. Вынуть, дать стечь маслу. Помидоры пропустить через мясорубку. Свеклу натереть на крупной терке. Все соединить и тушить на слабом огне 1 час, время от времени помешивая. Затем добавить обжаренные овощи, измельченный горький перец, посолить по вкусу, тушить еще 5–10 минут.

\* Горячий салат разложить в подготовленные банки, закатать.

## Салат «Огонек»

*На двухлитровую банку: 1 кг помидоров, 3 свеклы, 1 морковь, 3 дольки чеснока, треть стручка острого перца, 4 веточки зелени; для маринада на 1 л воды: 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка уксусной эссенции.*

Свеклу, помидоры и морковь нарезать тонкими кружочками. На дно простерилизованной банки положить веточки зелени, острый перец и чеснок. Сверху уложить слоями свеклу, помидоры и морковь.

Вскипятить воду, добавить соль, сахар и уксусную эссенцию. Кипящим маринадом залить овощи и сразу же закатать. Хранить в прохладном темном месте.

## **Салат из свеклы с фасолью**

2 кг отварной свеклы, 400 г фасоли, 400 г моркови, 400 г репчатого лука, 350 г томатной пасты, 300 мл растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Отварную свеклу и морковь натереть на крупной терке. Фасоль отварить до готовности. Лук нарезать кольцами. Морковь и лук обжарить в разогретом растительном масле. Добавить томатную пасту, перец и соль. Все перемешать и тушить в течение 40 минут.

Салат в горячем виде разложить в простерилизованные банки и закатать.

## **Икра из свеклы с баклажанами**

500 г свеклы, 500 г баклажанов, 500 г яблок (без сердцевины), 1 ст. ложка соли, 4 ст. ложки сахара, 0,75 стакана растительного масла.

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Яблоки и баклажаны мелко нарезать. Все выложить в кастрюлю. Добавить соль, сахар, перемешать и оставить при комнатной температуре на 1 час. После этого добавить растительное масло и поставить на огонь. С момента закипания варить на медленном огне под крышкой 30 минут, без крышки — 10 минут.

Горячую икру выложить в простерилизованные банки. Закатать и перевернуть банки вверх дном. Укутать чем-нибудь теплым и держать так до полного остывания.

## Закуска из свеклы

*На пол-литровую банку: 700 г обжаренной свеклы, по 50 г моркови и белого корня, 40 г обжаренного репчатого лука, 180 г томатной пасты, 20 г растительного масла, соль и пряности по вкусу.*

Свеклу натереть на мелкой терке. Морковь, лук, белый корень помыть, очистить, еще раз промыть и мелко порезать. Свеклу обжарить до готовности в растительном масле с 6%-ным уксусом (на 1 кг свеклы 3 ст. ложки уксуса). Добавить обжаренные морковь, лук и коренья. Пропустить все в горячем виде через мясорубку и перемешать до получения однородной массы. Заправить протертой томатной пастой, пряностями, растительным маслом, солью и в горячем виде заполнить банки. Накрыть их крышками и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 50 минут, литровые — 60 минут, затем закатать.

\* \* \*

*4 кг свеклы, 3 кг помидоров, 0,5 кг болгарского перца, 0,5 кг лука, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 200 мл 9%-го уксуса, 200 г сахара, 2–3 пучка зелени, соль и горький перец по вкусу.*

Свеклу натереть на терке, помидоры пропустить через мясорубку, болгарский перец, лук, чеснок и зелень мелко нарезать. Все смешать, добавить растительное масло и тушить на слабом огне 1 час, постоянно помешивая. За 10–15 минут до готовности добавить соль, сахар, горький перец и уксус.

Готовую горячую закуску разложить в банки, закрыть.



\* \* \*

1 кг свеклы, 3 моркови, 1 луковица, соль, растительное масло для жаренья, томатная паста и сахар по вкусу, 1 стакан 6%-го уксуса.

Свеклу, морковь и лук натереть на средней терке, хорошо перемешать, посолить и тушить под крышкой на растительном масле, часто помешивая, до готовности.

После этого добавить по вкусу томатную пасту, сахар и уксус. Потушить 3–4 минуты. Остывшую закуску переложить в банки, хранить в холодильнике.

\* \* \*

На 2 кг свеклы — 200 г тертого хрена.

Средние по величине корнеплоды свеклы проварить на не большом огне, после чего почистить и натереть на мелкой терке. Хрен почистить и пропустить через мясорубку. Соединять хрен со свеклой. Получившуюся массу посолить, добавить к ней сахар и уксус. Еще раз перемешать. Закуской заполнить простерилизованные банки и закатать. Хранить в прохладном месте.

## Салат из свеклы и капусты

1 кг свеклы, 1 кг капусты, 200 г репчатого лука, 1 л воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки 9%-го уксуса.

Очищенную отваренную свеклу нарезать соломкой, лук — кольцами, капусту нашинковать. В кипящей воде раство-

рить сахар и соль. Этим рассолом залить овощи, варить 10 минут. В конце добавить уксус. Салат горячим разложить в простерилизованные пол-литровые банки. Стерилизовать 10 минут, после чего закатать.

## **Свекла «Оригинальная»**

*4 молодые свеклы (с ботвой), 3 моркови, 3 луковицы; для рассола на 1 л воды: 1 ст. ложка соли, 4 ст. ложки рубленой зелени.*

Свеклу и морковь нарезать кружочками. Свекольную ботву мелко порубить. Лук нарезать небольшими кубиками. Ботву, свеклу и морковь выложить слоями в эмалированную кастрюлю (каждый слой пересыпать луком). Залить овощи рассолом (вскипятить воду, соль и зелень). Сверху положить кружок и установить гнет. Оставить на 3 дня при комнатной температуре. После этого выложить массу в простерилизованные банки и закрыть новыми капроновыми крышками. Хранить в прохладном месте.

## **Варенье из свеклы с лимоном**

*1,2 кг свеклы, 2 кг сахара, 1 лимон.*

Свеклу отварить или испечь. Затем остудить и пропустить через мясорубку. Лимон натереть на крупной терке. Свеклу смешать с сахаром и лимоном и варить 1 час, пока не загустеет сироп. Разложить варенье в простерилизованные сухие банки и закрыть новыми капроновыми крышками.

## Лечо из свеклы

На 1 кг свеклы: 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 3—4 горошины перца, 4 дольки чеснока, 2 лавровых-листа.

Сырую свеклу натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, налить немного воды, тушить 20 минут. Добавить соль по вкусу, перец, лавровый лист, измельченный чеснок, растительное масло и томатную пасту, тушить еще 10 минут.

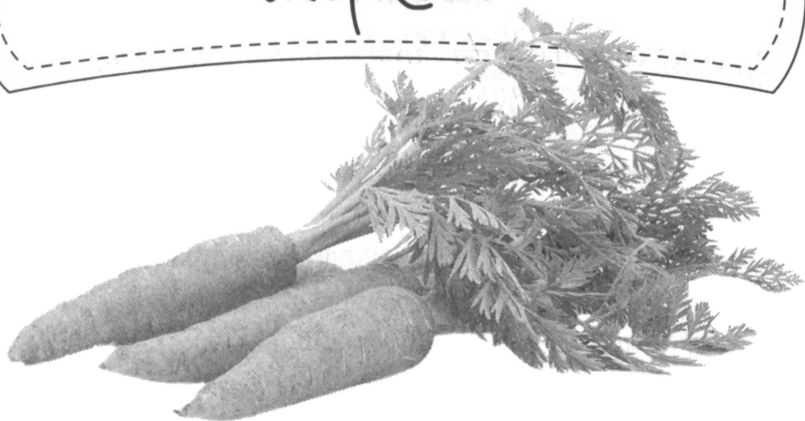
Готовое лечо охладить, переложить в банки, закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

\* \* \*

4 кг свеклы, 1,5 кг помидоров, 500 г болгарского сладкого перца, 500 г репчатого лука, 200 г натертого чеснока, 200 г сахара, 60 г соли, 500 мл растительного масла, 150 мл 9%-го уксуса.

Нарезанный полукольцами лук опустить в кипящее масло. Добавить нарезанные кольцами помидоры, через 5 минут — болгарский перец (без семян), нарезанный полукольцами. Массу довести до кипения, после чего влить уксус, перемешать. Затем положить натертую на крупной терке свеклу, сахар, соль и варить 40 минут. За 3 минуты до окончания приготовления добавить натертый чеснок и перемешать. Закуску в горячем виде переложить в простерилизованные банки и закатать.

## Морковь



*Морковь является одним из самых полезных овощей, известных человечеству уже несколько веков. По своей пользе для здоровья морковь уверенно занимает одно из главных мест среди овощей. Морковь — чемпион по содержанию каротина, он же — провитамин А. При употреблении с жиром (растительное масло или сметана) каротин преобразуется в витамин А — один из основных витаминов, который отвечает за нормализацию обмена веществ и углеводного обмена, улучшения зрения, кожи, а также защитных функций организма. Кроме того, она содержит витамины С, К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, Н, U, D, микроэлементы и клетчатку. Этот прекрасный овощ является источником антиоксидантов.*

## **Пряная маринованная морковь**

*Для заливки на 1 л воды: 90 г сахара, 1 ст. ложка уксусной эссенции; морковь, на литровую банку — по 8 горошин черного и душистого перца, 5 бутонов гвоздики, 2 лавровых листа, 1 кусочек корицы.*

Промытую и очищенную морковь положить в подсоленную кипящую воду, бланшировать в течение 5 минут, после чего сразу же переложить в холодную воду, затем нарезать кусочками.

В литровые банки положить лавровый лист, душистый и черный перец, остальные пряности, морковь (по плечики банок). Ингредиенты для заливки довести до кипения. Влить заливку в банки с морковью и стерилизовать 25 минут.

## **Морковь в заливке с яблочным соком**

*Для заливки: 500 мл воды, 500 мл яблочного сока, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка семян кориандра.*

Морковь очистить, нарезать колечками. Яблоки кислых сортов разрезать на дольки, удалить сердцевину. Морковь и яблоки, чередуя, выложить в подготовленные банки. Из указанных ингредиентов приготовить заливку, доведя ее до кипения. Кипящим раствором залить морковь, после чего банки закатать, перевернуть вверх дном и укрыть чем-нибудь теплым. Держать так до полного остывания.

## **Морковь с топинамбуром и медом**

*Маринад: 1 л воды, 50 г соли, 50 г яблочного уксуса,  
2 ст. ложки меда.*

Топинамбур и морковь вымыть, очистить от кожуры, нарезать ломтиками, уложить в стерильные банки, залить маринадом, накрыть крышкой и пастеризовать 0,5-литровые банки 20 минут. Закатать.

## **Морковно-чесночная приправа**

*1 кг моркови, 300 г чеснока, 200 г облепихового сока,  
100 г сахара, 15–20 г соли.*

Морковь отварить и горячей протереть через сито. Остудить. Добавить чеснок, натертый на терке, облепиховый сок, сахар, соль. Все перемешать, разложить в банки. Хранить в холоде.

## **Витаминная заправка**

*1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца,  
1 кг репчатого лука, 1 кг зелени (петрушка, сельде-  
рей, укроп), 1 кг соли.*

Овощи и зелень тщательно промыть и мелко нарезать, затем перемешать с солью. Как только начнет появляться сок, разложить в стерилизованные банки, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

## Овощная приправа для супов

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

Овощи и зелень тщательно промыть, обсушить и мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Добавить соль, все перемешать и разложить по банкам. Закрыть банки пергаментной бумагой и завязать. Хранить в холоде. При заправке супов, борщей и других блюд соль не добавлять.

## Морковь по-татарски

Для маринада на 1 л воды: 40 г соли (1 ст. ложка и 1 ч. ложка), 40 г сахара (4 ч. ложки), 30 г 9%-го уксуса (2 ст. ложки).

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, 1 измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 10 минут, снимая пену. Убрать с огня, профильтровать и влить уксусную эссенцию. Стерилизовать: пол-литровые банки — 8—10 минут, литровые — 15 минут.

\* \* \*

Мелкую морковь можно мариновать целиком, а крупную нарезать на кружки толщиной 3—5 мм. Подготовленную морковь бланшировать водой, нагретой до 90 градусов, в течение 3 минут, охладить проточной водой и уложить в банки.

## Морковь по-мелитопольски

*На 1 кг моркови: 150 г чеснока, 150 мл рафинированного растительного масла; для маринада на 1 л воды: 30 г соли (1 ст. ложка), 60 г сахара (2 ст. ложки и 1 ч. ложка), 30 г уксусной эссенции.*

Морковь нарезать на кружочки, кубики или звездочки и смешать с измельченным чесноком. Добавить растительное масло и тщательно перемешать. Уложить в пол-литровые банки, залить горячим маринадом и стерилизовать в течение 20 минут.

## Морковь «Уралочка»

*Для заливки на пол-литровую банку: 200 г воды, по 5 г соли и сахара, 25 г уксуса; на литровую: 400 г воды, по 10 г соли и сахара, 50 г уксуса.*

Морковь промыть, дать стечь воде, нарезать кружочками и бланшировать в кипящей воде в 5 минут, добавив на каждый литр воды 20 г соли. Бланшированную морковь уложить в подготовленные банки и залить горячей заливкой.

Приготовление заливки. В эмалированную кастрюлю влить воду, добавить сахар и соль, дать закипеть, потом столовый влить уксус и снова довести до кипения.

Банки поместить в кастрюлю с подогретой до 60 градусов водой и стерилизовать: 0,5-литровые банки — 20 минут, литровые — 25 минут. После этого банки немедленно закупорить и проверить герметичность закупорки.



## Морковь с чесноком

На 1 кг подготовленной моркови добавить 200 г мелко нарезанного чеснока и 200 г прокаленного до появления белого дыма растительного масла.

Ингредиенты перемешать и разложить в банки. Залить их горячим (температура не ниже 90 градусов) маринадом, приготовленным из 30 г соли, 60 г сахара и 230 мл уксусной кислоты 9%-ной концентрации на 1 л воды. На одну пол-литровую банку расходуется около 220 г маринада.

Приготовление маринада. В эмалированную кастрюлю налить необходимое количество воды, добавить соль и сахар, смесь кипятить 15 минут, профильтровать через 3 слоя марли, снова довести раствор до кипения и влить в него уксусную кислоту.

Залитые маринадом банки накрыть прокипяченными лакированными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 70 градусов. Время стерилизации при 100 градусах для пол-литровых банок 20 минут, литровых — 30 минут. Банки укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.

## Морковь «Беловежская»

На 3,7 кг свежей моркови: 2 л рассола 2%-ной концентрации (20 г соли на 1 л воды).

Отобрать молодую оранжево-красного цвета морковь с небольшой сердцевинкой длиной до 10 см. Замочить ее на 10 минут в холодной воде, тщательно промыть и пробланшировать в горячей (90 градусов) воде в течение 5 минут,

затем очистить от кожицы, снова промыть, плотно уложить в сухие простерилизованные банки.

Приготовление рассола. В эмалированную кастрюлю налить необходимое количество воды, добавить соль, кипятить смесь 15 минут, профильтровать через 4 слоя марли, вновь довести до кипения и горячим рассолом (температура не ниже 80—90 градусов) залить наполненные морковью банки, накрыть их прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 70—75 градусов, для стерилизации.

Время стерилизации при 100 градусах для пол-литровых банок 40 минут, литровых — 50 минут. Банки герметически укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.

\* \* \*

**На банку вместимостью 1 л: 600 г моркови, 400 г рассола.**

Вымытую морковь очистить. Мелкую морковь консервировать целыми плодами, среднюю и крупную нарезать на кружки или кубики.

Затем бланшировать в воде при температуре 90 градусов в течение 3 минут. Охладить проточной водой, дать ей стечь. Уложить в банки фигурно или насыпью на 1,5—2 см ниже верха горлышка. Залить 2—3%-ным раствором поваренной соли (20—30 г соли растворить в одном литре воды, кипятить 1—2 минуты и отфильтровать) при температуре 90—95 градусов. Закрыть банки прижимными крышками и стерилизовать при 105 градусах: банки пол-литровые — 30 минут, литровые — 40 минут.

## Квашеная морковь

*На 4 кг моркови: 1 кг яблок, соцветия укропа, корица, листья хрена, листья вишни, черный перец горошком; для рассола: 5 л воды, 200 г соли.*

Морковь вымыть и очистить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и разрезать на 4 части.

На дно посуды положить листья хрена, вишни, корицу и черный перец горошком. Плотно уложить морковь и яблоки, залить рассолом, накрыть крышкой и поставить под груз в холодное место.

## Кетчуп морковно-луковый

*500 г моркови, 2 кг красных помидоров, 200 г лука, 25 г соли, 70 г сахара, 5 лавровых листьев, 1 г гвоздики, 60 г растительного масла.*

Помидоры, лук и морковь распарить в кастрюле и протереть через сито. Пюре уварить до загустения, добавить размолотые пряности, сахар, соль, растительное масло и еще варить 20—25 минут. Разложить в банки и стерилизовать 20 минут, закатать.

## Морковный гарнир

*3,5 кг моркови, 50 г соли, 50 г сахара, 2 л воды, 250 мл 6%-го уксуса.*

Промытую и очищенную морковь нарезать кружочками и пробланшировать в подсоленной воде (20 г соли на 1 л воды)

в течение 5 минут. Заполнить морковью подготовленные банки и залить горячей заливкой.

Приготовление заливки. В эмалированную кастрюлю налить 2 л воды, растворить в ней сахар и соль, довести до кипения. Затем добавить уксус, снова довести до кипения и снять с огня.

Банки стерилизовать 20 минут, затем закатать. Использовать в качестве гарнира к мясным блюдам.

## Овощное ассорти

400 г моркови, 400 г огурцов, 400 г кабачков или патиссонов, 100 г болгарского перца, 50 г корня сельдерея, 100 г мелко репчатого лука.

На каждую литровую банку: 0,5 ч. ложки уксусной эссенции, 1 ч. ложка соли, 3—4 дольки чеснока.

Все овощи лучше брать маленького размера.

Морковь и огурцы разрезать на четвертинки, затем каждую четвертинку еще пополам, кабачки очистить, нарезать крупной соломкой, мелкие патиссоны можно разрезать пополам. Болгарский перец нарезать крупной соломкой, корень сельдерея измельчить, луковицы оставить целыми, чеснок растолочь.

На дно подготовленных банок налить уксусную эссенцию, положить соль и растолченный чеснок.

Подготовленные овощи пробланшировать (по отдельности) в течение 3 минут в кипящей воде, затем плотно уложить в банки слоями.

Кипящей водой, оставшейся после бланширования, залить банки, не доходя 1,5–2 см до горлышка. Накрыть крышками и стерилизовать 30 минут. Закатать и охладить.

Пропорции овощей можно изменить по вашему вкусу.

\* \* \*

1 кг моркови, 1 кг огурцов, 1 кг зеленых и бурых помидоров, 1 кг яблок, 1 кг сливы, 1 кг цветной капусты, 1 кг сладкого перца, черешковый сельдерей, зелень петрушки, чеснок, листья вишни, укроп по вкусу.

Овощи порезать небольшими кусочками, уложить слоями в сухие стерильные банки. Добавить несколько долек чеснока, сверху накрыть листьями вишни и свежим укропом. Залить кипятком на 20 минут, после чего слить. Приготовить рассол из расчета на 1 литр воды — 30 г соли. Содержимое банки залить кипящим рассолом так, чтобы он покрывал овощи. Банки закатать простерилизованными крышками. Перевернуть вверх дном и укутать. Хранить в холоде.

## Морковь с луком

Маринад: 1 л воды, 50 г сахара, 30 г соли, 2 ст. ложки лимонной кислоты, 1 ст. ложка семян тмина или кориандра.

Морковь очистить и порезать кольцами. Мелкий лук очистить и тоже порезать кольцами. Уложить в простерилизованные банки, залить кипящим маринадом, закатать прокипяченными крышками, перевернуть вверх дном до остывания.

## Приправа из моркови с чесноком

Количество ингредиентов произвольное.

Морковь сварить и пропустить через мясорубку. Чеснок растереть или пропустить через пресс, соединить с морковью. Добавить яблочный сок, посолить и подсластить по вкусу. Разложить в сухие стерильные банки и укупорить. Хранить в холодильнике.

## Морковь, тушенная со свеклой

Свеклу и морковь нарезать кубиками, соединить их и разложить в литровые банки. В каждую банку добавить по 3 ст. ложки растительного масла. Прикрыть банки крышками и поставить в холодную духовку. Установить температуру 170 градусов. Банки держать в духовке в течение 40 минут. Затем вынуть их, влить в каждую по 1 ч. ложке 6%-го уксуса и 1 ст. ложке растительного масла. Закатать.

## Морковь с чесноком

1 кг моркови, 100–200 г чеснока, 1 неполный стакан рафинированного подсолнечного масла; для маринада: 4 стакана воды, 600 г соли.

Морковь вымыть, порезать кубиками и смешать с мелко нарезанным чесноком. Добавить подсолнечное масло, все тщательно перемешать и залить маринадом. Морковь разложить в 0,5-литровые банки, закатать и стерилизовать 20–25 минут.

## **Морковь, обжаренная в томатном соусе**

*600 г моркови, 5 луковиц, растительное масло и  
соль по вкусу.*

Вымытую и очищенную морковь нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Затем выложить ее в кастрюлю, по вкусу посолить, влить томатный соус, перемешать до получения однородной массы, довести до кипения и варить 7 минут. Массу в горячем виде разложить в простерилизованные банки (на 2 см ниже верха горлышка), накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки — 35 минут, литровые — 50 минут. Закатать.

## **Морковная приправа**

*1 кг моркови, 1 кг помидоров, 3 зубчика чеснока,  
1 стакан растительного масла, 0,5 стакана сахара,  
1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка красного молотого  
перца, 1 ст. ложка 9%-го уксуса.*

Морковь натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле. Добавить очищенные от кожицы и измельченные помидоры, соль, сахар. Варить эту массу, помешивая, на среднем огне 90 минут. За 10 минут до готовности добавить к массе уксус и дать закипеть.

В горячем виде выложить приправу в простерилизованные банки, закатать, укутать и оставить в таком виде до полного остывания.

## Морковь с брюссельской капустой

Морковь порезать небольшими кубиками, выложить в кипящую воду, варить 5 минут. Затем сразу же переложить в холодную воду. После остывания откинуть на дуршлаг.

Кочанчики капусты отварить (5 минут), сразу же охладить под проточной водой. Дать воде стечь.

Заполнить подготовленные банки. Нижнюю половину банок заполнять морковью, а верхнюю — брюссельской капустой. Слой овощей уплотнять не нужно. Залить горячим маринадом: на 1 л отвара — 20 г соли, в каждую литровую банку влить 0,5 ст. ложки столового уксуса.

Стерилизовать от момента закипания воды 40 минут. Банки закатать и перевернуть.

## Морковь в заливке

*Заливка на литровую банку: 400 мл воды, 10 г соли, 10 г сахара, 50 мл 6%-го столового уксуса.*

Морковь вымыть, порезать на кубики по 2—3 см, бланшировать в кипящей воде 5 минут с добавлением соли (на 1 л воды — 20 г соли), потом разложить в банки и залить горячей заливкой.

Для заливки: в воду положить соль и сахар, довести до кипения, добавить уксус и дать вновь вскипеть.

Залитые горячей заливкой банки поставить стерилизовать: 0,5-литровые — на 20 минут, литровые — на 25 минут. Банки укупорить и остудить под краном холодной водой.



## **Морковь с яблоками**

*Маринад: 500 мл воды, 500 мл яблочного сока, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка семян кориандра.*

Морковь очистить, нарезать колечками. Яблоки кислых сортов разрезать на дольки, удалить сердцевину. Морковь и яблоки по отдельности бланшировать 1 минуту, чередуя, уложить в банки. Приготовить маринад, довести до кипения. Кипящим маринадом залить банки, закатать, перевернуть вверх дном, укутать до остывания.

## **Морковь вяленая**

*1 кг моркови, 200 г сахара, 5 г лимонной кислоты, ванилин.*

Тщательно вымытую морковь очистить и нарезать кружочками. Пересыпать их сахаром, смешанным с лимонной кислотой и ванилином. Поставить под гнет до появления сока. После этого массу довести до кипения на слабом огне. После того как она закипит, снять с огня, слить сок. Кружочки моркови выложить на противень и подсушить в духовке при не очень высокой температуре.

## **Замороженная морковь**

Лучше всего брать некрупные корнеплоды. Вымыть, очистить их и нарезать соломкой или кубиками (можно натереть на крупной терке, а мелкую морковь можно за-

морозивать целиком). Пробланшировать подготовленную морковь в течение 3 минут (если будет замораживаться морковь целиком — 6 минут). После этого положить морковь на 2 минуты в холодную воду, затем обсушить с помощью кухонных салфеток. Небольшими порциями разложить в полиэтиленовые пакеты и поместить в морозильную камеру.

## Сушеная морковь

Вымытую морковь пробланшировать в течение 20 минут, затем охладить в холодной воде. После очистить ее от кожицы и нарезать кружочками (соломкой, кубиками). Затем выложить на противень и поставить на 5 часов в духовку, разогретую до 80 градусов духовку (периодически морковь необходимо аккуратно перемешивать). Высушенную морковь остудить при комнатной температуре и выложить в сухие банки, закрыть капроновыми крышками.

## Морковь по-чешски

*На 1 кг моркови: 60 г репчатого лука, 25 г соли, 20 г сахара, кусочки хрена.*

Морковь очистить и мелко нарезать. Хрен натереть на средней терке. Все смешать, добавив сахар и соль. Смесь плотно уложить в банки с широким горлом, сверху установить гнет. Обвязать посуду хлопчатобумажной тканью. Первые 7 дней держать посуду с морковью при комнатной температуре, затем 4–6 недель — при 12–15 градусах.

## Маринованная морковь с розмарином

250–300 г моркови, 1 небольшая сладкая луковица (2–3 луковички-шалот); для маринада: 100 мл уксуса (8–9%-го), 100 мл меда, 200 мл воды, 1 ч. ложка соли, черный, розовый перец горошком, 1 лавровый лист, 2–3 веточки петрушки, 1 веточка розмарина, немного тимьяна; гвоздика, корица, душистый перец по желанию.

Порезать морковь кружочками 1,5–2 см толщиной, лук — дольками.

Бланшировать морковь в подсоленной горячей воде (3–4 минуты) и облить холодной водой.

Вскипятить маринад. Выложить морковь в банку и залить слегка остывшим маринадом. Поставить на 3–4 дня (лучше на неделю) в холодильник.

## Овощи, маринованные по-болгарски

1 кг моркови, 5 кг болгарского перца, 2 кг цветной капусты, 500 г сахара, 1 стакан соли, зелень петрушки, 1,25 л столового уксуса.

Перец очистить от семян, разрезать на 4 части, морковь очистить и нарезать кружочками, цветную капусту разобрать на соцветия.

Подготовленные овощи положить в эмалированную посуду, всыпать сахар и соль, оставить на ночь. На следующий день уложить овощи слоями в банку, пересыпая крупно

нарезанной зеленью петрушки. Выделившийся из овощей сок смешать с уксусом, довести до кипения, поварить 4—5 минут, охладить и залить в банки. Банки закрыть. Хранить в прохладном месте.

## **Морковь с тмином**

*Маринад: на 1 л воды — 50 г сахара, 30 г соли, 2 ст. ложки яблочного уксуса или 3 г лимонной кислоты, семена тмина.*

Мелкую морковь нарезать кружочками, уложить в банки. Залить один раз кипятком, второй — маринадом, закатать.

## **Морковь с яблоками и хреном**

*500 г моркови, 500 г яблок, 500 г хрена, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана воды, 2 ст. ложки (без верха) сахара, 1 ст. ложка (с верхом) соли, 1 стакан 9%-го уксуса.*

Вымытые и очищенные морковь, яблоки и хрен натереть на крупной терке. Все перемешать и выложить в две простерилизованные литровые банки.

Из воды, сахара, уксуса и соли приготовить маринад. Залить его в банки, сверху в банку добавить по 1 ст. ложке растительного масла.

Прикрыть банки крышками и стерилизовать 10 минут. После этого банки закатать и охладить. Хранить в прохладном месте.

## Морковь «Пикантный вкус»

1 кг моркови, 200 г чеснока, 1 стакан растительного масла; для рассола: 4 стакана воды, 0,5 стакана соли.

Морковь нарезать кубиками, соединить ее с измельченным чесноком. Добавить растительное масло и перемешать. Из воды и соли приготовить рассол. Залить им чесночно-морковную массу, еще раз перемешать и разложить в простерилизованные пол-литровые банки. Накрыть их крышками и стерилизовать 25 минут. Банки закатать, перевернуть вверх дном, укрыть чем-нибудь теплым и держать в таком виде до полного остывания.

## Соленая морковь

Морковь; для рассола на 1 л воды — 30 г соли; для стерилизации на 1 л воды — 260 г соли.

Морковь промыть и очистить. Если плоды некрупные, их можно засаливать целиком, если крупные — нарезать их кубиками. Опустить морковь в кипящую воду на 3 минуты, после чего сразу переложить в холодную воду. Затем морковь достать из воды и разложить по литровым банкам, не доходя до горлышка на 2 см. Для приготовления рассола всыпать в воду соль, довести до кипения. Залить морковь горячим рассолом.

Поставить банки с морковью для стерилизации в соленую воду. Стерилизовать после закипания воды в течение 40 минут.

\* \* \*

500 г моркови, по 0,5 стакана воды 5%-го уксуса и растительного масла, 3 зубчика чеснока, 2 ч. ложки сухого орегано, 0,5 ч. ложки соли, по 0,5 ч. ложки сухой горчицы и черного перца.

Очищенную и промытую морковь нарезать кружочками, опустить на 3 минуты в кипящую воду. Чеснок мелко порубить и положить в банку вместе с остальными ингредиентами.

Закрыть банку и перемешать ингредиенты, встряхивая ее.

Из воды, уксуса и растительного масла приготовить маринад. Залить горячим маринадом морковь, уложив ее в банку. Закрыть крышкой и дать остыть при комнатной температуре. Хранить в прохладном месте.

## **Морковь, маринованная по-болгарски**

На литровую банку: морковь, 200 мл растительного масла, 60 г чеснока, 0,5 стакана столового уксуса; для заливки на 1 л воды: 70 г сахара, 30 г соли.

Морковь очистить, промыть и нарезать кружками толщиной 1 см. Опустить ее на 3 минуты в кипящую воду, затем достать и обсушить. Налить в литровую банку уксус и масло, выложить морковь и целые очищенные зубчики чеснока. Ингредиенты для заливки довести до кипения, залить морковь в банках и простерилизовать в кипящей воде в течение 15 минут.

## **Заготовка из моркови с луком**

**На 1 кг моркови: 2 луковицы, по 1 ст. ложке сахара и соли.**

Морковь небольшого размера очистить, нарезать тонкими кружочками, лук нашинковать тонкими полукольцами. Соединить лук с морковью, добавить сахар, соль, хорошо перемешать.

Плотно уложить в подготовленные банки, накрыть хлопчатобумажной тканью, перевязать. Хранить в холодильнике.

## **Морковь в рассоле**

**Рассол: 4 стакана воды, 60 г соли.**

Морковь хорошо вымыть, очистить, целиком (либо порезав на кусочки) уложить в посуду с широким горлом. Подготовить рассол и залить им морковь, после чего накрыть ее чистой салфеткой, положить кружок, а сверху груз. Сначала держать в теплом месте, чтобы просолилась, а затем поставить в холодное место.

## **Морковь с квашеным перцем**

**На 2 кг очищенной моркови: 1 сладкий перец, 2 веточки сельдерея, 0,5 головки чеснока; для рассола: 1 л воды, 2 ст. ложки соли.**

Морковь отварить, уложить вертикально поплотнее в трехлитровую банку. Добавить очищенный от семян стручок сладкого перца (целиком, не резать), веточки сельдерея,

чеснок. Залить прокипяченным и остывшим раствором соли.

Банку на сутки оставить при комнатной температуре, закрыть пластмассовой крышкой. Хранить в прохладном месте.

## Морковь пряная

*Мелкая морковь, семена кориандра или тмина.  
Заливка: на 1 л воды — 50 г сахара, 30 г соли, 2 ст.  
ложки яблочного уксуса или 3 г лимонной кислоты.*

Вскипятить воду с сахаром, солью, снять с огня, добавить уксус. Морковь очистить, нарезать кружочками, уложить в подготовленные банки.

Залить горячим рассолом, оставить на 3—5 минут, затем рассол слить, вновь вскипятить, залить в банки, добавить семена кориандра или тмина, сразу же закатать.

## Морковно-облепиховый соус

*На 1 кг моркови: 300 г чеснока, 200 мл облепихового  
сока, 100 г сахара, 1 ч. ложка соли.*

Очищенную морковь крупно нарезать, залить водой, добавить немного сахара и варить до готовности. Горячую морковь протереть через сито, охладить, добавить сок облепихи, толченый чеснок, соль, оставшийся сахар.

Все хорошо перемешать, разложить в небольшие банки, закрыть, хранить в холодильнике.



## Морковь по-болгарски

Для заливки на 1 л воды: 70 г сахара, 30 г соли;  
на 1 литровую банку: 2 граненых стакана столового  
уксуса, 200 мл растительного масла, 60 г чеснока.

Морковь очистить, нарезать кружочками толщиной 10 мм и бланшировать в течение 3 минут в кипящей воде. В каждую банку налить уксус и растительное масло. Выложить морковь и очищенные зубчики чеснока. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде в течение 15 минут.

\* \* \*

1 кг моркови, зелень укропа, 3–4 лавровых  
листика, 2 стручка красного острого перца;  
для рассола: 4 стакана воды, 600 г соли.

Свежесобранную морковь тщательно вымыть, сложить в кастрюлю, обрезав головки, добавить промытую зелень укропа, лавровый лист и острый перец.

Приготовить заливку, остудить, залить морковь. Сверху положить гнет. Вынести в погреб.

## Суповая приправа замороженная

500 г моркови, 1 кг сладкого перца разного цвета, по  
500 г черешков сельдерея и корня петрушки, 2 пучка  
зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа.

Морковь очистить, вымыть и натереть на средней терке. Перец нарезать полосками. Коренья и зелень мелко порубить. Все смешать, сложить в контейнеры для заморозки и

поместить в морозильную камеру. Для приготовления супа, борща или овощного гарнира добавлять по 1—2 ст. ложки приправы.

## **Соленая морковь со сладким перцем**

2 кг очищенной моркови, 1 сладкий перец, 2–3 веточки сельдерея, 0,5 головки чеснока; для рассола: 1 л воды, 2 ст. ложки соли.

Морковь небольшого размера и одинаковую по величине отварить не до готовности, плотно уложить в 3-литровую банку, добавить очищенный от семян стручок сладкого перца (не резать, целиком), веточки сельдерея, чеснок, залить прокипяченным и остывшим солевым раствором.

Банку выдержать 1 сутки при комнатной температуре, закрыть пластмассовой крышкой и вынести в погреб.

## **Заправка для супа овощная**

1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 1 кг лука, 1 кг зелени, 1 кг соли.

Морковь натереть на крупной терке. Перец нарезать соломкой, помидоры и лук — кубиками, зелень мелко нашинковать. Все хорошо перемешать с солью, плотно уложить в сухие простерилизованные банки, закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

## Соленая морковь с пряностями и перцем

На 3-литровую банку: 2 кг очищенной моркови,  
1 зеленый сладкий перец, 2–3 веточки сельдерея, 5–6  
долек чеснока, 1 л воды, 2 ст. ложки соли.

Мелкую очищенную морковь отварить до полуготовности, поставить вертикально в банку, поместить в середину целый, очищенный от семян, стручок перца, добавить веточки сельдерея, чеснок.

Воду вскипятить с солью, охладить. Остывшим раствором залить морковь, оставить на сутки при комнатной температуре. После закрыть полиэтиленовой крышкой, хранить в холодильнике.

## Заправка из моркови с петрушкой

Мелкая морковь, корни петрушки;  
для заливки: 1 л воды, 100 мл растительного масла,  
1–2 дольки чеснока, 10 горошин черного перца.

Очищенные морковь и корни петрушки нарезать кружочками, перемешать, положить в кипящую воду и пробланшировать 30–40 секунд. Вынуть, слегка обсушить, уложить в подготовленные банки.

Вскипятить воду с растительным маслом, растолченным чесноком и горошинами перца. Кипящей заливкой залить банки с морковью, сразу же закатать, перевернуть вверх дном, укутав по полного остывания.

## **Икра «Осенняя»**

*1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 1 кг помидоров,  
1 кг репчатого лука, 3 л отварных грибов, 250–  
300 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.*

Все овощи пропустить через мясорубку, добавить масло, соль, перец. Тушить 2 часа, помешивая, разложить по банкам, закатать, укутать до остывания.

## **Икра «Удачная»**

*300 г моркови, 300 г репы, 300 г репчатого лука,  
300 г корней петрушки, 150 г растительного масла,  
соль по вкусу.*

Репу, лук, морковь и корни петрушки почистить, мелко нарезать, пассеровать на растительном масле, пропустить через мясорубку, посолить и перемешать.

## **Морковь с петрушкой**

*500 мл воды, 500 мл яблочного сока, 100 мл растительного масла, 1 ч. ложка растертого чеснока,  
10 горошин черного перца.*

Морковь и корни петрушки вымыть, очистить, нарезать кольцами и пробланшировать в течение 30 секунд. Выложить в горячем виде в простерилизованные пол-литровые банки. Приготовить заливку с добавлением яблочного сока, растительного масла, растертого чеснока и перца. Кипящим раствором залить морковь и сразу же закатать.

## **Икра с томатным соусом**

1 кг моркови, 1 кг опят, 1 кг лука, 1 кг помидоров,  
200 г растительного масла, 2 ст. ложки томатного  
соуса, соль, сахар, перец горошком по вкусу.

Грибы и овощи вымыть, пропустить через мясорубку. Заправить солью, сахаром, маслом, соусом и тушить под крышкой 1 час. В стерильные банки положить перец горошком, наполнить горячей икрой, закатать, укутать.

## **Икра с морковью, кабачками и кетчупом**

2 кг моркови, 3 кг кабачков, 1,5 кг лука, 400 мл рас-  
тительного масла, 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки  
сахара, 800 г любого кетчупа.

Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, влить растительное масло, перемешать и варить 40 минут. Добавить мелко порезанные кабачки. Варить еще 40 минут. В горячем виде пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и кетчуп. Варить еще 2 часа, разложить по банкам и закатать.

## **Сыр из моркови**

На 1 кг массы: 1 ст. ложка пряностей, 1 лимон.

Вымытую морковь почистить, натереть или порезать на кусочки, добавить немного воды, чтобы не пригорела, и по-

ставить на медленный огонь. Когда морковь станет мягкой, добавить лимон, натертый на терке, и варить до полной готовности, затем добавить пряности (тмин или укроп, или кориандр, или анис).

Теплую массу сформировать в виде кирпичика, завернуть в марлю и поставить под гнет. На третьи сутки гнет снять, «кирпичик» обвалять в пряных молотых семенах или отрубях.

Хранить сыр в прохладном месте.

## Икра с луком

1 кг моркови, 0,5 кг мелкого репчатого лука, 1 стакан растительного масла, 0,75 стакана томатной пасты, 5 лавровых листьев, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, чеснок и соль по вкусу.

Морковь очистить, пропустить через мясорубку и обжарить на сковороде с добавлением половины нормы растительного масла. Можно подлить воды, чтобы не пригорело. Тушить до готовности.

Очищенный лук пропустить через мясорубку, сложить в глубокую сковородку, добавить оставшееся масло, томатную пасту, разведенную 0,25 стакана воды, и лаврушку. Тушить до готовности.

Морковь и лук перемешать, посолить, добавить молотый перец, измельченный чеснок и тушить 5—7 минут.

Остывшую икру разложить в банки, закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холоде.

## Морковно-помидорная икра

1 кг моркови, 1,5 кг красных помидоров, 1,5 кг зеленых помидоров, 500 г лука, 2 стакана сахара, 1 ч. ложка молотого перца, 500 г подсолнечного масла, соль по вкусу.

Помидоры, морковь и лук провернуть через мясорубку и варить 2 часа. Добавить сахар, молотый перец, подсолнечное масло, соль. Разлить в банки и стерилизовать 15 минут. Закатать.

## Икра «Овощное раздолье»

2,5 кг моркови, 1,5 кг кабачков, 1,5 кг репчатого лука, 1 кг красных помидоров, 0,5 кг болгарского сладкого перца, 1 стакан растительного масла, 1 ст. ложка 70%-ной уксусной кислоты, соль, сахар, перец молотый по вкусу.

Кабачки очистить, морковь отварить и очистить, болгарский перец очистить от семян, лук очистить.

Пропустить через мясорубку по отдельности: кабачки, морковь, сладкий перец, лук, помидоры.

Выпаривать кабачки и болгарский перец почти до полного исчезновения воды, затем добавить помидоры и тоже выпарить.

Морковь и лук обжарить на растительном масле по отдельности.

Когда кабачки, перец и помидоры выпарятся, положить к ним обжаренные морковь и лук, соль, сахар, молотый

перец, налить растительное масло и тушить на слабом огне 1,5–2 часа. В конце тушения добавить уксус. Разложить в стерилизованные банки, сразу же и закатать.

## **Икра «Урожайная грядка»**

2 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг помидоров; для маринада: 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана сахара, 0,25 стакана соли, 2 десертные ложки 9%-го уксуса.

Морковь натереть на терке, лук порезать, помидоры пропустить через мясорубку. Овощи опустить в маринад и тушить 20–25 минут.

Горячую икру разложить в стерилизованные банки. Закатать и укутать до остывания.

## **Икра по-эстонски**

2 кг моркови, 1 кг помидоров, 0,7 кг лука, 2–3 ст. ложки соли, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ст. ложка 30%-го уксуса, 0,5 стакана растительного масла.

Овощи пропустить через мясорубку, добавить соль, молотый перец, уксус, растительное масло. Перемешать и тушить 40–60 минут.

Если масса получается суховатой, можно добавить еще 2 стакана воды и 0,5 стакана растительного масла. Горячей разложить в банки и закатать.



## Икра с зелеными помидорами

2 кг моркови, 1 кг зеленых помидоров, 1 кг репчатого лука, 4 ст. ложки 8%-го столового уксуса, 0,5 л растительного масла, 1 стакан томатного соуса, 8 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки соли, 3–4 лавровых листа, перец горошком.

Овощи пропустить через мясорубку, соединить с остальными компонентами и варить 1 час. Затем разложить в стерильные банки, стерилизовать 30 минут и закатать.

## Икра «6 соток»

5,5 кг моркови, 2 кг лука, 3 ст. ложки 6–9%-го уксуса, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 стакан растительного масла.

Морковь пропустить через мясорубку, лук обжарить в масле, смешать с морковью, добавить специи, тушить 1,5 часа. Разложить в банки, закатать.

## Икра-ассорти

2 кг моркови, 3 кг помидоров, 1 кг лука, 1 кг свеклы, 3 сладких перца, 1 горький перец, 800 мл растительного масла, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки соли, 1 ст. ложка 70%-го уксуса.

Морковь, свеклу и лук очистить и пропустить через мясорубку. Добавить растительное масло, сахар, соль и варить в течение 2 часов после закипания. Перед окончанием варки

добавить уксус. Разложить салатную массу в простерилизованные банки. Закатать, перевернуть и укутать. Оставить в таком виде до полного остывания.

\* \* \*

1 кг моркови, 7 луковиц, 1 стакан томатной пасты (развести водой), 1 л воды, 1 стакан растительного масла, 5 лавровых листьев, чеснок, соль и черный молотый перец по вкусу.

Лук измельчить. Добавить к нему растительное масло, томатную пасту, лавровый лист и тушить до мягкости. Отдельно в воде потушить натертую на крупной терке морковь. Соединить все, аккуратно перемешать. Добавить специи и поставить в нагретую до 200 градусов духовку на 30 минут. Горячую икру разложить в простерилизованные пол-литровые банки и закатать.

\* \* \*

На 2 части моркови — 1 часть лука.

Мелкую морковь помыть и варить на пару. Когда она немного остынет, снять с нее кожуру и пропустить вместе с луком через мясорубку.

В кастрюлю влить растительное масло — одну пятую массы овощей. Добавить по вкусу томатную пасту, лавровые листья, соль, черный молотый перец. Кастрюлю поставить на средний огонь и варить до готовности. В ходе варки массу часто перемешивать, чтобы не подгорела. Получившуюся икру разложить в простерилизованные банки и закатать. Хранить в холодильнике.

## Закуска с морковью

2 кг моркови, 1,5 кг красных помидоров, 1 кг сладкого болгарского перца, 0,5 л растительного масла, 150 г сахара, 30 г соли, 150 г чеснока, 80–100 мл 6%-го уксуса, по 2–3 пучка петрушки и укропа, горький перец по желанию.

Морковь натереть на крупной терке. Болгарский перец и зелень мелко нарезать. Помидоры и чеснок пропустить через мясорубку. В помидоры с чесноком всыпать соль, сахар, опустить зелень, вылить уксус, растительное масло, довести до кипения, опустить морковь и сладкий перец. Хорошо размешать, довести до кипения, варить 50–60 минут, помешивая.

Разложить в банки, закатать, перевернуть вниз крышками, укутать.

## Салаты с морковью

На 10 пол-литровых банок: 3,5 кг моркови, 50 г соли, 50 г сахара, 0,25 л 6%-го уксуса, 2 л воды.

Морковь помыть, слегка обсушить, после чего порезать на кусочки и бланшировать в подсоленной кипящей воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 5 минут. Затем быстро заполнить ею банки и залить доверху горячей заливкой.

Приготовление заливки. В эмалированной кастрюле растворить в воде соль и сахар, довести раствор до кипения. Затем добавить столовый уксус, снова довести до кипения и снять с огня.

Заполненные банки поставить в кастрюлю с водой, подогретой до 60 градусов, и стерилизовать: пол-литровые банки — 20 минут, литровые — 25 минут.

\* \* \*

1,5 кг моркови, 1,5 кг зеленых помидоров, 1,5 кг красных помидоров, 1 кг лука, 1 кг сладкого болгарского перца, 0,5 стакана соли, 1 стакан сахара, 0,5 л растительного масла, 0,5 стакана 9%-го уксуса.

Помидоры порезать дольками, лук — мелко, морковь и перец — соломкой. Все соединить и тушить 20 минут. После этого добавить соль, сахар, растительное масло и тушить еще 20 минут.

Затем влить уксус, довести до кипения, выложить в простерилизованные банки, закатать.

\* \* \*

3 кг моркови, 2 кг сладкого перца, 5 кг помидоров, 1 кг лука, 2 крупные свеклы, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана сахара, соль по вкусу.

Морковь и свеклу натереть на терке. Помидоры пропустить через мясорубку. Сладкий перец и лук нарезать произвольно. Чеснок пропустить через пресс. Лук обжарить на растительном масле.

Выложить все овощи в кастрюлю и тушить в течение часа. За 10 минут до конца тушения добавить 1 ч. ложку уксусной эссенции.

Горячую массу разложить в простерилизованные банки и сразу же закатать.

## Салат «Хуторянка»

750 г моркови, 180 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 1 десертная ложка 3%-го уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Хорошо разогреть растительное масло, добавить порезанные соломкой овощи, пассеровать 10 минут, затем добавить томатную пасту и пассеровать еще 10 минут. Далее добавить уксус, соль, сахар и тушить до готовности моркови. За 5 минут до готовности добавить лавровый лист, перец молотый по вкусу. Горячий маринад разлить в стерилизованные банки. Закатать.

## Салат с морковью, кабачками и луком

1,3 кг моркови, 6,5–7 кг кабачков, 140 г корней сельдерея и петрушки, 230 г репчатого лука, 25 г зелени, 90 г соли, 70 г сахара, 2,7 кг помидоров, 520 мл растительного масла, по 5 г черного молотого и душистого перца, 60 мл 5%-го уксуса.

Кабачки очистить, нарезать кружочками и обжарить в растительном масле.

Морковь, лук, белые корни нарезать соломкой и обжарить в масле. Все соединить, добавить рубленую зелень.

Помидоры протереть, удалить кожицу. Полученную массу поставить на огонь, кипятить 15 минут, затем добавить по

20 г соли и сахара, уксус, душистый перец. Смесь кипятить еще 10 минут.

На дно банки налить немного томатного соуса, затем до половины банки уложить обжаренные кабачки, на них — порцию овощного фарша и снова кабачки. Сверху кабачки залить горячим томатным соусом.

Стерилизовать 0,5-литровые банки — 50 минут, 1-литровые — 90 минут. После стерилизации банки закатать, перевернуть.

## Салат «Овощной букет»

1 кг моркови, 1 кг зеленых помидоров, 1 кг репчатого лука, 1 корень петрушки с зеленью, 1 кабачок, 3–4 болгарских сладких перца, 1 пучок укропа, 3–5 зубчиков чеснока, соль, перец по вкусу, 1 стакан подсолнечного масла.

Помидоры нарезать небольшими кусочками, обжарить на растительном масле под крышкой. Морковь натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле. По отдельности обжарить лук, кабачок, нарезанный кубиками, и перец, нарезанный кольцами.

Все овощи соединить, перемешать, добавить соль по вкусу, перец горошком, лавровый лист, поперчить молотым черным перцем и потушить 10–15 минут. Затем добавить толченый чеснок и зелень укропа и петрушки. Тушить еще в течение 10 минут. Переложить в подготовленные стерильные банки, укупорить и укутать до остывания.

## Салат «Каротинка»

*1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 300 г растительного масла, 500 г томатного соуса, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки 70%-ной уксусной эссенции.*

Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Сладкий перец порезать соломкой.

Морковь залить растительным маслом и тушить 20 минут. Добавить лук, тушить 20 минут, потом перец, тушить еще 20 минут. Добавить томатный соус, соль, сахар, уксус. Варить еще 20 минут. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Салат «Сытный»

*2 кг моркови, 1,5 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 300 мл растительного масла, 300 г сахара, 150 мл 9%-го уксуса, 2 ст. ложки соли.*

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Перцы очистить и нарезать соломкой. Помидоры на 3 минуты опустить в кипящую воду, после чего снять кожуру, плоды мелко порезать. Соединить подготовленные овощи, посолить, аккуратно перемешать и на 6 часов оставить при комнатной температуре.

Перемешать масло, уксус и сахар, довести до кипения, кипятить 5 минут. Горячим маринадом залить овощи и в течение 30 минут тушить на слабом огне. Затем салат разложить в простерилизованные банки и закатать.

## **Закуска из моркови с яблоками**

*Морковь небольшого размера, яблоки кислых сортов, сок лимона; для заливки: на 0,5 л воды — 0,5 л яблочного сока, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка семян кориандра.*

Очищенную морковь нарезать тонкими кружочками или звездочками, яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

Плотно, слоями, уложить в банки кружочки моркови и ломтики яблок. Вскипятить воду с соком, маслом и кориандром, кипящей заливкой залить морковь с яблоками, банки сразу же закатать, перевернуть вверх дном, укутав по полного остывания.

## **Салат «Восточный»**

*1 кг моркови, 8 зубчиков чеснока, 1 кусочек острого перца; для маринада: 500 мл воды, 6 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки соли, 3 ст. ложки 9%-го уксуса, 1 стакан растительного масла.*

Морковь натереть на крупной терке, чеснок — на мелкой, перемешать их. В банку положить кусочек острого перца, заполнить банку морковью с чесноком, залить на 10 минут кипятком.

Перемешать ингредиенты для маринада, довести до кипения и прокипятить в течение 1 минуты. Затем воду из банки слить, а морковь залить горячим маринадом. Закатать.



## Салат «Цветной»

1 кг моркови, 1 кг сладкого перца разных цветов,  
2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 8 ст. ложек  
9%-го уксуса, 1 стакан растительного масла.

Морковь и сладкий перец вымыть, очистить, крупно нарезать кубиками  $2,5 \times 2,5$  см. Добавить соль, сахар, уксус и растительное масло. Все хорошо перемешать и оставить постоять 3 часа. Затем довести до кипения на сильном огне, перемешать и быстро разложить в стерильные банки, закатать.

## Салат из моркови с фасолью

1 кг моркови, 2 стакана фасоли, 7 луковиц, 1 ста-  
кан растительного масла, 2,5 ст. ложки соли, 0,5 ч.  
ложки 70%-го уксуса.

Морковь и фасоль сварить до готовности. Затем морковь нарезать кубиками, лук — полукольцами. Все ингредиенты соединить вместе, перемешать и тушить в течение одного часа. После этого массу разложить в подготовленные банки и закатать.

## Салат по-гречески

1 кг моркови, 1 кг фасоли, 1 кг лука, 1 кг помидоров,  
1,5 ст. ложки соли, 2,5 ст. ложки сахара и уксус.

Фасоль замочить на ночь. Лук, помидоры и морковь обжа- рить по отдельности. Фасоль кипятить 10—15 минут, затем смешать с обжаренными овощами. Добавить соль, сахар и

тушить 1,5 часа. При необходимости можно добавить воды. Разложить в банки. Добавить на каждую литровую банку по 0,5 ст. ложки 9%-го уксуса.

## Салат «Удачный»

*2 кг моркови, 1,5 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 150 г чеснока, 3–4 стручка горького перца (по желанию), 2 пучка петрушки, 150 г сахара, 30 г соли, 100 г столового 6%-го уксуса, 0,5 л растительного масла.*

Морковь и помидоры натереть на терке. Болгарский перец и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить горький перец. Порезать петрушку, перемешать с приготовленными овощами и добавить сахар, соль, уксус и растительное масло. Варить 1 час и закатать.

## Салат «Квартет»

*1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука; для маринада: 1 стакан воды, 2 стакана растительного масла, 2 стакана фруктового уксуса, 500 г сахара, 1 ст. ложка соли.*

Овощи нарезать кубиками. В кипящий маринад опустить морковь и варить 10 минут. Затем положить остальные овощи и варить все в течение 30 минут. После этого разложить горячую салатную массу в простерилизованные пол-литровые банки, закатать и укутать.

## Салат «Солнышко»

*1 кг моркови, 1,5 кг красных помидоров, 100 г сахара, 1 ст. ложка соли, 1 стакан подсолнечного масла, 100 г чеснока, 1 ст. ложка (без горки) черного молотого перца, 1 ст. ложка 30%-го уксуса.*

Помидоры порезать, морковь пропустить через мясорубку. Добавить сахар, соль, подсолнечное масло и тушить 1,5 часа. За 15 минут до конца варки добавить измельченный чеснок и молотый перец. За 5 минут до конца варки влить уксус.

Снять с огня, разложить по стерилизованным банкам и закатать.

## Закуска по-армянски

*200 г моркови, по 500 г лука и болгарского перца, 1 кг помидоров, по 750 г баклажанов и кабачков, по 125 г чеснока и петрушки, половина стручка горького перца; для рассола: 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 4 ст. ложки сахара, 2,5 ст. ложки соли.*

Овощи очистить, нарезать кубиками.

Приготовить рассол: в воде развести уксус, добавить растительное масло, соль и сахар, хорошо перемешать.

Сложить овощи в посуду для варки, залить рассолом, тушить 1 час, время от времени помешивая.

Затем горячую закуску разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Салат с морковью, капустой и рисом

*1 кг моркови, 3 кг помидоров, 1 кг капусты, 1 кг  
сладкого перца, 1 стакан риса, 150 г сахара, 2 ст.  
ложки соли, 250 мл растительного масла, 150 мл  
9%-го уксуса.*

Морковь, капусту и перец нарезать соломкой, помидоры — небольшими ломтиками, сложить в эмалированную посуду, поставить на слабый огонь и варить 15 минут.

Затем добавить рис и варить еще около 30 минут. Полученную массу разложить по стерилизованным банкам, добавить уксус и закатать крышками.

## Салат из моркови с томатной пастой

*750 г моркови, 200 г репчатого лука, 2 ст. ложки  
томатной пасты, 100 мл растительного масла,  
120 мл любого бульона, 1 ч. ложка сахара, 1 дес.  
ложка 3%-го уксуса, 3 лавровых листа, черный  
молотый перец и соль по вкусу.*

Хорошо разогреть растительное масло. Добавить к нему нарезанные соломкой овощи и пассеровать в течение 10 минут. Затем влить бульон, уксус, положить сахар и тушить до готовности. За 5 минут до окончания тушения добавить лавровый лист и черный молотый перец. Массу в горячем виде разложить в простерилизованные банки и закатать.

## **Аджика с морковью**

*1 кг моркови, 2 кг помидоров, 1 кг яблок, 0,5 кг болгарского перца, 300 г чеснока, 0,5 кг лука, 0,5 л растительного масла, соль.*

Помидоры, морковь, яблоки, перец, чеснок и лук пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, соль по вкусу и варить 1,5 часа.

Готовую горячую аджику разложить в стерильные банки, добавить в каждую 1 ч. ложку 70%-го уксуса, закатать.

## **Варенье «Подшофе»**

*1 кг моркови, 1 кг сахара, 3 ст. ложки водки, 3 г лимонной кислоты.*

Морковь очистить, промыть и нарезать кубиками. Затем пересыпать сахаром, оставить на сутки. После этого добавить водку. Варить варенье на умеренном огне. За 2 минуты до окончания варки добавить лимонную кислоту. Варенье разложить в простерилизованные сухие банки и закатать.

## **Варенье для торта**

*1 кг моркови, 2 кг яблок, 2 апельсина, 2 кг сахара.*

Яблоки очистить от кожуры и семечек, пропустить через мясорубку вместе с морковью и апельсинами в кожуру. Поставить варить на 2 часа, постоянно помешивая. Готовое варенье разложить в горячие банки и закатать.

## **Морковное пюре с яблоками**

*1 кг моркови, 1 кг кислых яблок, 200 г сахара.*

Морковь очистить и отварить до мягкости в небольшом количестве воды. Затем протереть ее через сито. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Соединить яблочную и морковную массы, добавить сахар, перемешать и довести до кипения. Стерилизовать: пол-литровые банки — 12 минут, литровые — 20 минут. Закатать.

## **Морковное пюре с облепиховым соком**

*1 кг моркови, 300 мл облепихового сока, 300 г сахара.*

Морковь отварить до готовности и протереть через сито. Добавить к ней облепиховый сок и сахар. Помешивая, довести до кипения, кипятить 15 минут. Кипящее пюре разлить в подготовленные банки и закатать.

## **Морковное варенье с лимоном**

*1 кг моркови, 1 кг лимонов, 2 кг сахара.*

Лимоны нарезать кружочками, удалить семечки. Пропустить морковь и лимоны с кожурой через мясорубку. Добавить сахар, хорошо перемешать и, периодически помешивая, варить 40 минут. Варенье разложить в небольшие стерилизованные банки, закрыть новыми полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

## **Варенье с морковью и лимоном**

*1 кг моркови, 1 лимон, 1 кг сахара, 200 мл воды.*

Морковь вымыть, сварить до полуготовности, очистить, красиво нарезать и засыпать сахаром. С лимона снять корку острым ножом, обварить ее кипятком, воду слить. Ошпаренную корку нарезать и поставить варить в сиропе вместе с морковью на 1 час до мягкости. Мякоть лимона нарезать тонкими кружками, положить в морковь. Варить, пока сироп не станет густым, а морковь прозрачной. Горячее варенье разложить в простерилизованные банки, закатать.

## **Пюре из моркови с крыжовником**

*1 кг моркови, 2-литровая банка красного крыжовника, 800–900 г сахара, немного воды.*

Морковь почистить и порезать, крыжовник почистить. Сложить морковь и крыжовник в кастрюлю, добавить немного воды и варить до мягкости. Измельчить массу в пюре, засыпать сахар, довести до кипения и варить около 10 минут. Слегка охлажденное варенье разложить по подготовленным горячим банкам и закрыть крышками.

\* \* \*

*1 кг моркови, 1 кг крыжовника, 300 г сахара.*

Крыжовник перебрать, промыть и отварить в небольшом количестве воды, после чего протереть. Морковь очистить, нарезать кружочками, отварить и протереть через сито. Затем смешать с протертым крыжовником, добавить сахар

и довести до кипения. Кипящую массу разложить в пол-литровые банки и закатать.

## Варенье «Смак»

1 кг моркови, 1,5 кг сахара, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты, пакетик ванильного сахара.

Из 800 г сахара и 2 стаканов воды приготовить сироп, залить им натертую на крупной терке морковь и варить 5 минут. Снять с огня и оставить на 10 часов.

Затем добавить сироп, сваренный из оставшегося сахара и 1,5 стакана воды. Поставить на огонь и варить до готовности. За несколько минут до готовности добавить лимонную кислоту и ванилин.

## Варенье «Краски лета»

1 кг сочной моркови, 1 кг кислых яблок, 1 кг плотных помидоров, 3 апельсина, 3 кг сахара, 2 стакана воды.

Морковь, яблоки, помидоры и апельсины с кожурой по отдельности нарезать соломкой. Из воды и сахара сварить сироп. Сразу же поочередно положить сначала морковь, затем яблоки, потом помидоры.

Довести до кипения, снять с огня и остудить. Затем опять довести до кипения и варить еще 2–3 минуты. Положить апельсины и снова снять с огня.

В третий раз варить 15 минут и кипящим разлить в горячие банки. Закрыть крышками.



## **Варенье по-мински**

*3 кг моркови, 2 кг сахара, 1 лимон или лимонная кислота по вкусу.*

Отварить морковь без сахара, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку, добавить сахар, лимон. Варить 20 минут. Расфасовать в стерильные банки. Закатать.

## **Варенье с морковью, лимоном и апельсином**

*0,5 кг моркови, 1 лимон, 1 апельсин, 0,5 кг сахара.*

Морковь натереть на крупной терке. Лимон и апельсин с кожурой пропустить через мясорубку, смешать с морковью, добавить сахар, немного воды. Довести до кипения и варить 30 минут. Разложить по банкам, закатать.

## **Пюре с тыквенным соком**

*1 кг моркови, 200 г тыквенного сока, 200 г сахара.*

Морковь натереть на мелкой терке, добавить сахар и тыквенный сок. Поставить на огонь и варить 20 минут до получения мягкой массы. Пюре можно протереть через сито. Разложить в банки и поставить стерилизовать еще на 10 минут.

Можно положить лимонную кислоту по вкусу, если заготовка не предназначена для детей. Хранить в прохладном месте.

## Компот-ассорти

Морковь, апельсин или лимон, мелкие яблоки (ранет), тыква, груши, сахар.

Апельсин с цедрой нарезать кружками. Тыкву нарезать кубиками  $1,5 \times 1,5$  см. Морковь отварить до полуготовности, нарезать кубиками. Груши тоже нарезать кубиками.

В литровую банку послойно уложить фрукты и овощи. На дно банки положить кружок апельсина, слой яблок, слой тыквы, опять слой яблок, слой моркови, слой груш.

Так можно чередовать все, что нравится (яблоки, сливы и т. д.), но обязательно слои надо чередовать с тыквой.

Заполненные доверху банки залить холодной водой, недоливая до края банки 3–4 см. Потом воду с банок слить в кастрюлю, всыпать туда сахара из расчета 1 стакан сахара на 1 банку. Сироп подогреть и залить банки, недоливая 3–4 см до краев.

Стерилизовать литровые банки 7–10 минут, закатать, перевернуть вверх дном, укутать.

## Морковно-томатно-яблочный сок

1 л морковного сока, 1 л томатного сока, 1 л яблочного сока, 3 веточки майорана, соль по вкусу.

Свежие веточки цветущего майорана залить смесью морковного, томатного и яблочного соков, посолить, довести до кипения и прокипятить в течение 5 минут.

Кипящую смесь вместе с майораном разлить в банки и закатать.

## **Морковный сок с сахаром**

**Морковь, 10%-ный сахарный сироп.**

Морковь сварить в кожуре. Горячей очистить, пропустить через мясорубку или соковыжималку. Полученную массу смешать с 10%-ным сахарным сиропом, еще раз измельчить миксером и нагреть до кипения. Кипятить 5–8 минут, разлить в подготовленные горячие банки и бутылки и немедленно герметически укупорить.

## **Повидло из моркови**

**2 кг моркови, 3 стакана сахара, сок 2 лимонов, 4 ст. ложки водки.**

Свежесобранную здоровую, сладкую морковь очистить, промыть, порезать и сложить в кастрюлю, добавить немного воды и тушить до размягчения. Затем пропустить морковь через мясорубку и немного поварить, добавить сахар, лимонный сок и при непрерывном помешивании варить до загустения. Повидло разлить в приготовленные банки. В каждую банку сверху налить немного водки.

## **Морковь с облепиховым соком**

**На 1 кг моркови: 500 мл облепихового сока, 500 г сахара.**

Морковь очистить, нарезать кружочками и отварить. После этого протереть ее через сито и выложить в эмалиро-

ванную кастрюлю. Добавить сок облепихи и сахар, довести до кипения, кипятить в течение 5 минут.

Кипящую массу разлить в простерилизованные поллитровые банки и сразу же закатать.

## **Варенье с морковью, лимонами и календулой**

*1 кг моркови, 2 лимона, 10 бутонов календулы, 1 кг сахара, 0,5 л воды.*

Морковь вымыть, почистить, нарезать кубиками, бланшировать в кипящей воде 3 минуты. Мелко нарезанные лимоны залить водой, добавить бутоны календулы и кипятить 5 минут. Положить туда же бланшированную морковь, сахарный песок и варить на медленном огне до готовности. Горячее варенье разлить в стерильные банки и закатать.

## **Варенье из моркови (старинные рецепты)**

*Для непродолжительного хранения: 400 г моркови, 200 г сахара.*

Желтую или красную морковь поварить в воде, чтобы она стала мягче, затем вынуть, красиво нарезать звездочками, опустить в густой сироп, варить в нем до тех пор, пока не станет прозрачной.

\* \* \*

Для сиропа на 400 г отваренной моркови: 600 г сахара, 1,5 стакана воды, 100 г апельсиновых цукатов, сок одного лимона (можно по вкусу добавить больше).

Взять крупную, сладкую, желтую (но не красную) морковь, вымыть, хорошо очистить, затем разрезать вдоль и вырезать сердцевину, оставшуюся морковь нарезать продолговатыми кусочками вроде макарон, сложить в таз, залить водой и варить, пока не станет мягкой. Затем откинуть ее на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Приготовить сахарный сироп с добавлением апельсиновых цукатов, в кипящий сироп выложить морковь, варить полчаса, в конце варки добавить лимонный сок.

## Цукаты из моркови

Морковь тщательно промыть, очистить от кожуры, сполоснуть проточной водой и нарезать кусочками или кружками толщиной 15—20 мм. Нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде 10 минут, охладить в холодной воде, дать ей стечь. Морковь выложить в эмалированный таз.

Одновременно приготовить сахарный сироп из расчета 1,2 кг сахара и 300 г воды на 1 кг подготовленной моркови.

В эмалированную кастрюлю налить необходимое количество воды, добавить сахар, прокипятить 5 минут, профильтровать через 3 слоя марли. Довести сироп до кипения и горячим (температура не ниже 90 градусов) вылить в

эмалированный таз, в котором находится морковь. Смесь моркови и сиропа кипятить 15 минут и оставить на 10 часов.

После выдержки смесь вторично уварить (15 минут) и снова оставить на 10 часов. В процессе третьей варки цукаты уварить до готовности — до температуры кипения сиропа 107,5–108 градусов. В начале уваривания в смесь добавить 3 г лимонной кислоты и 0,05 г ванилина на 1 кг подготовленной моркови.

Уваренные горячие цукаты откинуть на дуршлаг и оставить на 1,5 часа, после чего уложить их в один ряд на сито и подсушить в духовке при температуре 35–40 градусов или при комнатной температуре 1–2 суток.

Подсушенные кусочки моркови обсыпать со всех сторон мелким сахаром и досушить при той же температуре до появления корочки из кристаллов сахара.

Готовые цукаты уложить в сухие чистые банки, накрыть их прокипяченными крышками, герметически укупорить. Хранить в сухом месте.

## **Морковный сок**

Морковь тщательно промыть холодной водой и измельчить на терке. Затем массу отжать в соковыжималке. Для придания приятного вкуса и повышения питательности к морковному соку можно добавить равное количество 10%-го сахарного сиропа и подкислить по вкусу его лимонной кислотой.

Подогреть сок до 80 градусов, пропустить через фильтр из двойной марли и стерилизовать как обычно. Для этого

банки с соком, слегка закрытые простерилизованными крышками, поместить в широкую кастрюлю, с установленной металлической подставкой. Налить воды столько, чтобы она закрывала банки по плечики, и в течение 20—30 минут (с момента закипания) кипятить.

Банки вынуть, герметично закупорить и охладить. Хранить в прохладном месте. Морковный сок сохраняет все питательные, диетические и целебные свойства свежей моркови.

## **Морковный джем**

Морковь тщательно промыть, затем бланшировать в кипящей воде в течение 10 минут, охладить, погружая в холодную воду, и очистить от кожицы.

После этого морковь нарезать на кусочки, затем варить их в небольшом количестве воды до размягчения. Полученную массу пропустить через мясорубку, затем добавить 75%-ный сахарный сироп и варить до готовности (не более 25—30 минут от начала кипения), все время перемешивая массу.

Для приготовления сиропа в 1 л воды растворить 3 кг сахара (или 15 стаканов из тонкого стекла), сиропа получится 2,85 л.

Варку закончить, когда температура кипения достигнет 107 градусов. За 5 минут до окончания варки добавить лимонную кислоту (по 2—3 г на 1 кг взятой моркови). Джем расфасовать горячим.

## Бобовые



*Польза бобовых в их универсальности. Они содержат практически все, что нужно человеку для нормальной жизнедеятельности. Помимо витаминов они содержат такие минеральные вещества, как железо, магний, фосфор, марганец и калий. Кроме того, бобовые являются незаменимым источником растительного белка, углеводов и аминокислот. Еще одним плюсом в пользу употребления бобовых является тот факт, что они богаты очень необходимой организму клетчаткой.*



## Фасоль пастеризованная

*Для заливки: 9 л воды, по 500 г сахара и соли, в зависимости от того, какой вы хотите сделать маринад: слабокислый, кислый или острый — от 12 до 23 г 80%-ной уксусной эссенции на литровую банку.*

Стручки фасоли очистить от волокон, нарезать на кусочки, погрузить в кипящую воду на 5 минут, затем охладить в холодной воде и уложить подготовленные в банки. Для маринадной заливки нужно сначала сварить сахарно-солевой раствор, прокипятить его в течение 15 минут. Можно при желании добавить в банку пряностей, затем залить раствором овощи и добавить уксус. Банки пастеризовать в течение 25 минут при температуре 85 градусов и закупорить.

\* \* \*

*Для маринада — 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара, 15 г 80%-ной уксусной эссенции.*

У молодых стручков фасоли отрезать верхние заостренные кончики и нижние кончики с плодоножками. Затем пробланшировать их в кипящей воде 8 минут и плотно уложить в литровые банки вертикальными рядами. Предварительно на дно каждой банки положить лавровый лист, кусочек красного перца, кусочек корицы, несколько штук гвоздики. Можно добавить немного пряных трав.

Затем фасоль залить маринадом, закрыть металлической крышкой и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые и литровые банки 5—7 минут, трехлитровые — 15—20 минут (с начала закипания воды).

Чтобы избежать излишнего размягчения фасоли, стерилизацию можно заменить пастеризацией при температуре 85 градусов: пол-литровые банки пастеризовать 20 минут, литровые — 25 минут. Готовую фасоль укупорить.

## **Фасоль, консервированная по-болгарски**

*Заливка на 1 л воды: — 20 г соли.*

Отобрать молодые зеленые стручки фасоли. Вымыть их и порезать на кусочки. После непродолжительного бланширования охладить в воде. Если фасоль станет темно-зеленой и эластичной, то плоды выбрали правильно. Кусочки фасоли сложить в банки поплотнее и залить горячим рассолом.

Стерилизовать при температуре 100 °С: пол-литровые банки — 30–40 минут, литровые — 70–80 минут, охлаждать постепенно.

## **Фасоль зеленая консервированная**

Зеленую фасоль очистить от боковых волокон, обрезать кончики, вымыть и отварить в подсоленной воде. Когда фасоль станет мягкой, остудить ее, вынуть стручки из воды, переложить в банки, прижимая ложкой. Сверху фасоль залить жидкостью, в которой она варилась. Герметично закупорить банки и кипятить на водяной бане около 1,5 часа.

Перед использованием добавить по вкусу соль.

## Пряная маринованная фасоль

Спаржевая фасоль, укроп, чеснок, лавровый лист, перец-горошек, горький перец.

С каждого стручка удалить жилки, оборвав концы. Опустить фасоль на 5 минут в кипящую воду, затем уложить в эмалированную емкость, на дно которой положить лавровый лист, перец-горошек, соцветия укропа, горький перец, чеснок, пропущенный через пресс. Влить кипящий рассол (соленость рассола выбрать на свой вкус), накрыть сверху тканью и поставить гнет. Через 6 дней квашеную фасоль уложить в стерилизованные банки. Рассол слить и перекипятить, залить им фасоль и закатать. Укрыть чем-нибудь теплым и держать так до полного остывания.

## Стручковая фасоль консервированная

На 950 г воды: 50 г соли, на литровую банку — 1 ч. ложка 80%-ной уксусной эссенции.

Молодые нежные стручки фасоли вымыть, порезать на кусочки длиной 2,5—3 см, бланшировать в кипящей воде 5—6 минут, затем плотно уложить в банки, утрамбовать, залить 5%-ным раствором соли, прикрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 35 минут. Перед окончанием стерилизации в банку добавить уксусную эссенцию. Закатать.

Перед употреблением в пищу заливочную жидкость слить, фасоль промыть водой, а для удаления остатков уксусной кислоты стручки после промывки залить водой и выдержать 4—6 часов. После такой обработки фасоль можно отварить или обжарить с маслом, она будет по вкусу напоминать свежую.

## **Фасоль соленая**

*1 кг зеленой фасоли, 150 г соли.*

Стручки молодой спаржевой фасоли вымыть, обрезать кончики и варить 10 минут. Остудить в холодной воде и обсушить. Подготовленную фасоль уложить в посуду с широким горлом, пересыпать солью, сверху положить кружок и гнет. Через сутки, когда стручки осядут, добавить свежей фасоли, засыпать соли по края посуды и закупорить.

## **Фасоль в заливке**

*Для заливки: 0,3 л воды, 0,3 л столового уксуса, 20 г соли, 20 г сахара.*

В каждую банку положить лавровый лист, несколько горошин черного перца, веточку укропа или 2—3 ломтика корня хрена.

Подготовленную зелёную фасоль поварить 3 минуты в подсоленной воде, уложить в банки с пряностями, залить кисло-сладкой заливкой и стерилизовать 50 минут при 100 градусах.

## **Закуска-салат с фасолью**

*3 кг помидоров, по 2,5 кг сладкого перца и стручковой фасоли, 250 мл растительного масла, 200 г сахара, по 100 г соли и столового уксуса, 4 головки чеснока.*

С помидоров снять кожицу, плоды пропустить через мясорубку. Всыпать сахар и соль, влить масло и уксус, положить пропущенный через пресс чеснок. Поставить на огонь, довести до кипения и 20 минут проварить. Фасоль нарезать небольшими кусочками. Положить их в томатную массу, проварить все вместе еще 20 минут. Разложить по стерилизованным банкам. Закатать.

## **Фасоль «Отличный вкус»**

*1 кг спаржевой фасоли, 750 г помидоров, по 20 г соли и сахара.*

Стручки фасоли обрезать с концов и нарезать кусочками длиной 2—4 см. Опустить их в кипящую подсоленную воду на 5 минут и сразу же остудить холодной водой, после плотно уложить в банки.

Помидоры вымыть, нарезать дольками, распарить в эмалированной посуде под крышкой и протереть через сито. В сок с мякотью добавить по вкусу соль и сахар, довести до кипения и залить им фасоль в банках.

Литровые банки пастеризовать 50—55 минут при температуре 90 градусов. Укупорить, перевернуть вниз крышками до полного охлаждения. Хранить в прохладном месте.

## **Фасоль по-украински**

Для заливки на 1 л воды — 20 г соли.

Отобрать зеленые стручки фасоли с мясистыми створками и слаборазвитыми семенами. Тщательно вымыть, обрезать с концов и нарезать кусочками длиной 3—4 см. Бланшировать 4 минуты в кипящей воде, затем сразу же остудить в холодной.

Фасоль уложить в банки по плечики, залить горячим рассолом и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 40—60 минут, литровые — 70—80 минут. Укупорить, а затем охладить в течение 25 минут в холодной воде.

## **Фасоль зеленая с уксусом и сахаром**

1 кг фасоли, 0,75 л винного уксуса, 0,5 кг сахара, кусочек корицы, несколько бутончиков гвоздики.

Молодую зеленую фасоль очистить, вымыть и отварить в подсоленной воде. Затем откинуть ее на дуршлаг и выложить в широкую посуду.

В течение 15 минут проварить уксус с сахаром, корицей и гвоздикой. Этой смесью залить фасоль и оставить на ночь. На следующий день проварить фасоль в заливке несколько минут, после чего выложить ее в банки, прокипятить уксусную смесь и залить ею фасоль. Дать остыть и закрыть пергаментной бумагой, заворачивающимися или капроновыми крышками.

Можно также в течение часа прокипятить банки с содержимым на водяной бане, после чего закатать.

## Фасоль зеленая в рассоле

*На 4 л воды — 1 кг соли.*

Фасоль очистить и посолить. Выложить в подготовленные банки. Приготовить рассол и, остудив, залить им фасоль. Оставить банки на 8 дней открытыми, а затем закрыть и завязать их. Зимой при употреблении предварительно замочить фасоль в холодной воде, промыть ее в 3—4 водах и использовать по усмотрению.

\* \* \*

*Для рассола: на 4 л воды — 1 кг соли.*

Очищенную и вымытую фасоль ошпарить кипятком и сцедить. После просушки выложить в простерилизованную банку. Варим рассол. Охладить его и залить фасоль так, чтобы полностью покрыть ее. На фасоль положить вымытые виноградные листья, сверху накрыть тканью и положить гнет (деревянную крышку и камень). Время от времени промыть холодной водой.

## Салат с красной фасолью

*2 кг красной фасоли, 2 кг моркови, 5 кг помидоров, 2 кг репчатого лука, 2 кг сладкого перца, 600 мл растительного масла, 4 зубчика чеснока, 4 стручка острого перца, столовый уксус, соль, сахар по вкусу.*

Фасоль замочить на ночь. Утром отварить до полуготовности. Перец нарезать кубиками, лук — полукольцами,

морковь натереть на крупной терке. Потушить все ингредиенты в небольшом количестве воды и растительного масла.

Прокрутите на мясорубке помидоры, в отдельную миску прокрутить чеснок и жгучий перец. В кастрюлю с фасолью вылить получившуюся томатную пасту и проварить 30 минут. Затем добавить к фасоли измельченный чеснок, острый перец и обжаренные овощи. Перемешать и довести до кипения. Влить уксус, посолить и всыпать сахар.

Салат разложить в подогретые стерилизованные банки и закатать. Перевернуть вверх дном, накрыть одеялом для самостерилизации и оставить на сутки, до полного остывания. Хранить в прохладном месте.

## Стручковая фасоль «Нежная»

На 1 л воды: 1 ст. ложка соли, на литровую банку — 1 ч. ложка 80%-ной уксусной эссенции.

Молодые, нежные стручки фасоли вымыть, нарезать кусочками длиной 3 см, бланшировать в кипящей воде 5 минут. Затем плотно уложить в банки, утрамбовать, залить 5%-ным раствором соли, прикрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 35 минут. Перед концом стерилизации в банку добавить уксусную эссенцию.

Перед употреблением в пищу жидкость слить, фасоль промыть водой, а для удаления остатков уксусной кислоты стручки после промывки залить водой и выдержать 6 часов. После такой обработки фасоль можно отварить или обжарить с маслом.



## **Фасоль по-болгарски**

***Для заливки на 1 л воды — 250 г соли.***

Стручки молодой спаржевой фасоли вымыть, обрезать кончики и варить 10 минут. Дать стечь воде и плотно уложить в емкость с широким горлом. Залить холодным рассолом, сверху накрыть хорошо промытыми черносморудиновыми листьями, положить кружок и гнет, накрыть чистой тканью и выдержать несколько дней при комнатной температуре. Затем перенести в холодное место с температурой 0—10 градусов. Через 10 дней посуду долить рассолом до краев и закрыть крышкой.

## **Фасоль маринованная «Три желания»**

***Заливка: 9 л воды, 500 г сахара, 500 г соли, уксус — в зависимости от того, какой вы хотите сделать маринад: слабокислый, кислый или острый — от 2 ч. ложек до 1 ст. ложки 80%-ной уксусной эссенции на литровую банку.***

Стручки фасоли очистить от волокон, разрезать на куски, погрузить в кипящую воду на 5 минут, охладить в холодной воде и уложить в банки.

Для заливки сварить сахарно-солевой раствор, прокипятить его в течение 15 минут. При желании добавить в банку пряности, затем залить раствором овощи и добавить уксус. Банки пастеризовать в течение 25 минут при 85 градусах и закупорить.

## Консервированная фасоль с томатами

*1 кг фасоли, 4 кг помидоров, 800 г сладкого перца,  
1,2 кг репчатого лука, 0,5 л растительного масла,  
0,4 кг сахара, соль, красный жгучий перец.*

Фасоль замочить на сутки. Лук очистить от шелухи, перец — от семян. Лук нарезать кольцами, помидоры — дольками, перец — соломкой. Сложить овощи в эмалированную кастрюлю и варить 30 минут. Добавить фасоль, соль и сахар, перемешать, варить 50 минут.

За 5 минут до готовности посыпать небольшим количеством жгучего перца, перемешать. Готовый салат разложить в подогретые стерильные пол-литровые банки, прикрыть крышками и стерилизовать полчаса при 85 градусах. Закатать, остудить. Хранить в прохладном месте.

## Спаржевая фасоль в томатном соке

*1 кг спаржевой фасоли, спелые помидоры, соль.*

Стручки фасоли промыть, срезать кончики, нарезать небольшими кусочками. Затем прокипятить 4–5 минут в подсоленной воде (на 1 л воды — 0,5 ст. ложки соли), пока стручки не станут мягкими. Отвар слить.

Помидоры протереть через сито, переложить в кастрюлю и уварить на медленном огне в течение 10–15 минут. Уложить фасоль в банки 0,5 л, влить кипящий сок, банки прикрыть крышками и стерилизовать 50 минут. Затем закатать и укутать до остывания.

## Закуска из фасоли с зеленью

1 кг фасоли, 2 пучка зелени укропа, 4 помидора, 50 мл 9%-го уксуса, 1 ч. ложка сахара, 2 лавровых листа, по 3 шт. гвоздики и душистого перца, 5 шт. черного перца горошком, 1 ст. ложка соли.

Фасоль залить холодной водой и на слабом огне довести до кипения. Посолить и варить до готовности. Откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь.

Нарезать зелень укропа. Измельчить с помощью блендера помидоры. В отвар добавить сахар и пряности, прокипятить в течение 3 минут. Положить зелень, томатную массу и уксус, перемешать. Разложить отваренную фасоль в простерилизованные литровые банки, залить отваром. Стерилизовать 20 минут. Закатать. После того как банки остынут, поставить их на хранение в прохладное место.

## Консервированная белая фасоль

1 кг белой фасоли, 3 кг помидоров, по 500 г репчатого лука, моркови и болгарского перца, 2 небольших стручка острого перца, по 1 стакану сахара и растительного масла, 1 ч. ложка черного молотого перца, соль по вкусу, 6 лавровых листьев, 2 ст. ложки 9%-го уксуса.

Фасоль замочить на ночь, затем отварить до полуготовности. Другие овощи пропустить через мясорубку. Посолить, добавить растительное масло, перец и лавровый лист. Тушить с момента закипания 20 минут. Затем добавить фасоль и снова

тушить 20 минут. В конце варки влить уксус. Разложить горячую массу по стерилизованным банкам и укутать на 3—4 часа.

## **Фасоль с овощами**

3 л томатов, пропущенных через мясорубку, 1,2 кг отварной фасоли, 500 г баклажанов, 600 г сладкого перца, 1,5 стакана растительного масла, 1,5 ст. ложки 9%-го уксуса, 1,5 стакана сахара, 3 ст. ложки соли.

Томатное пюре вылить в кастрюлю. Добавить масло, соль, сахар. Варить 15 минут. Туда же положить фасоль и варить еще 20 минут. Добавить баклажаны, порезанные кубиками, и готовить еще 15 минут. Затем всыпать перец, порезанный соломкой, влить уксус и варить 20 минут. Разложить в стерильные банки, закатать.

## **Фасоль в томатном соусе**

1,2 кг фасоли, 3 ч. ложки соли, 3 крупные луковицы, 1 кг помидоров, 1 ч. ложка черного молотого перца, 5 лавровых листьев, 0,5 ч. ложки душистого молотого перца, 1 ч. ложка 70%-го уксуса.

Фасоль залить кипятком и варить до готовности. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости. Помидоры обварить кипятком и снять кожицу. Проварить с солью до мягкости и размять толкушкой. В томатный соус положить фасоль, лук, специи и мелко покрошенные лавровые листья. Довести до кипения, влить уксус и разлить по банкам. Закатать и укутать до остывания.

## Салат со спаржевой фасолью

*На 1 кг спаржевой фасоли: по 1 кг моркови, болгарского перца и репчатого лука, 3 л томатного сока, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки черного молотого перца.*

Фасоль промыть, нарезать на кусочки длиной 3–4 см, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 10 минут. Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать полукольцами, перец нарезать тонкой соломкой. Все обжарить по отдельности до размягчения. Томатный сок влить в посуду для варки, довести до кипения, положить фасоль и морковь, варить 10 минут. После добавить перец, лук, соль и сахар, перемешать, довести до кипения. Варить еще 20 минут, время от времени помешивая. Салат в горячем виде разложить в стерилизованные банки, закатать, перевернуть вверх дном и оставить под одеялом до полного остывания.

## Салат «Острый»

*1 кг белой фасоли, 1 кг репчатого лука, 1 кг сладкого болгарского перца, 1 кг моркови, 2,5 кг помидоров, 300 мл растительного масла, 4 зубчика чеснока, 1 стручок жгучего перца, соль, сахар и столовый уксус по вкусу.*

Фасоль замочить на 12 часов, после чего отварить до полуготовности (лишнюю воду слить). Помидоры и лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Сладкий

перец нарезать кубиками. Чеснок и жгучий перец пропустить через мясорубку.

Соединить помидоры и фасоль, варить 30 минут. Морковь, лук и сладкий перец потушить. Все соединить. Добавить чеснок и жгучий перец. Массу вскипятить, добавить уксус. Салат в горячем виде разложить в подготовленные банки. Закатать, после чего перевернуть вверх дном и укрыть чем-нибудь теплым. Держать так до полного остывания.

## Салат «Овощная мозаика»

По 1 кг зеленой спаржевой фасоли, помидоров и баклажанов, 1 вилок цветной капусты, 1 небольшой вилок белокочанной капусты, 2 небольших кабачка, 5 стручков сладкого перца, 4 луковицы, зелень петрушки, кинзы, сельдерея, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Овощи и зелень тщательно промыть. Фасоль отварить в подсоленной воде в течение 12 минут. После этого удалить у нее хвостики и нарезать на кусочки по 2 см. Баклажаны нарезать кубиками, пересыпать солью. Через 15 минут отжать их и обжарить в растительном масле.

Очищенные и нарезанные ломтиками кабачки и перец по отдельности обжарить в масле. Лук измельчить и тоже обжарить. Белокочанную капусту нашинковать и обдать кипятком. Соцветия цветной капусты пробланшировать в кипятке в течение 2 минут.

Из помидоров приготовить томатную пасту. Зелень измельчить. Соединить все овощи, зелень и томатную пасту в эмалированной кастрюле, посолить, поперчить и довести до кипения. Салатную массу разложить в простерилизованные пол-литровые банки, прикрыть крышками и поставить на стерилизацию в кипящую воду на 1 час. Затем герметично укупорить и остудить. Хранить в прохладном месте.

## Салат «Майкопский»

2 стакана белой фасоли, 1,6 кг кабачков, 1,5 кг белокочанной капусты, 1 кг помидоров, 6 луковиц, 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана растительного масла, 1,5 стакана 9%-го уксуса, 1,5 ст. ложки соли, сладкий болгарский перец по вкусу.

Фасоль замочить на 10 часов, после чего сварить. У белокочанной капусты снять верхние листья, затем мелко нашинковать ее. Перец, баклажаны и кабачки нашинковать тонкой соломкой. Помидоры пропустить через мясорубку. Лук порезать средними кубиками.

Приготовить маринад: специи соединить с уксусом, растительным маслом, сахаром и солью; поставить на огонь, довести до кипения и прокипятить в течение 1 минуты.

Овощи выложить в большую кастрюлю (нижний слой — капуста, затем — остальные овощи). Залить их маринадом и тушить до готовности. За 20 минут до окончания тушения добавить фасоль. Горячий салат разложить в простерилизованные банки и закатать.

## Солянка

1,5 кг спаржевой фасоли, по 2 кг капусты и моркови,  
1 кг репчатого лука, 3 ст. ложки томатного соуса,  
растительное масло, черный молотый перец, лав-  
ровый лист, соль.

Очищенные от волокон стручки фасоли отварить в подсоленной воде в течение 10 минут, после чего обжа- рить в растительном масле. Отдельно потушить капусту и морковь. Лук обжарить в растительном масле. После того как он подрумянится, добавить томатный соус, перемешать с остальными овощами и еще потушить в течение 10 минут.

Разложить солянку в простерилизованные пол-литровые банки и стерилизовать в течение 25 минут. Закатать. Хранить в прохладном месте.

\* \* \*

4 кг зеленой фасоли, 1 кг болгарского перца, 1 кг  
помидоров, 2 стакана растительного масла, 3 ст.  
ложки соли, 1 ч. ложка черного молотого перца,  
2 ст. ложки 70%-ной уксусной эссенции.

Все овощи вымыть, почистить и нарезать кусочками произвольной формы. Выложить в большую кастрюлю, пере- мешать, посолить, поперчить, влить растительное масло. Довести до кипения, после чего держать на среднем огне 40 минут (время от времени помешивать). В конце варки влить уксусную эссенцию, перемешать и разложить в подготов- ленные банки, герметично укупорить. Укрыть чем-нибудь теплым на 12 часов.



\* \* \*

По 2,5 кг зеленой фасоли и помидоров, по 650 г репчатого лука и моркови, 100 г корней петрушки, 50 г зелени петрушки, 75 мл 3%-го уксуса, 10 г сахара, 40 г соли, 10 г черного перца горошком, растительное масло.

Фасоль вымыть, удалить хвостики, нарезать кусочками произвольной формы. После этого пробланшировать ее в кипящей воде в течение 3 минут. Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета. Морковь и корни петрушки очистить, вымыть и нарезать кружочками толщиной 4 мм и тоже обжарить в масле. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Помидоры нарезать на дольки и варить на среднем огне в небольшом количестве воды 15 минут. После этого добавить к ним остальные овощи, соль, сахар и уксус. Довести до кипения, после чего добавить зелень. При необходимости добавить немного горячей кипяченой воды и перемешать (солянка не должна быть сильно густой). На дно простерилизованных литровых банок положить черный перец и выложить подготовленную массу. Стерилизовать в кипящей воде в течение 40 минут. Закатать.

## **Зеленый горошек по-кубански**

Очищенный зеленый горошек поварить 2—3 минуты, откинуть на сито и охладить в холодной воде (благодаря этому он не изменит цвета и останется зеленым).

Уложить его в банки, глиняную посуду или небольшие кадочки, покрыть вишневыми или виноградными листьями, сверху положить фанерку или дощечку и груз, хранить в сухом прохладном месте.

## **Горошек зеленый консервированный**

Для рассола: 1 л воды, 1 дес. ложка (с горкой) соли,  
1 ч. ложка (с горкой) сахара.

Горошек молочной спелости промыть в холодной проточной воде, положить в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала плоды. Поставить кастрюлю на средний огонь. Кипятить 20 минут (вода к этому времени почти выкипит).

Небольшие стеклянные банки (емкостью 200 мл) тщательно вымыть и прокипятить 20 минут в содовом растворе (1 ч. ложка соды на 3 л воды).

В подготовленные банки разложить горячий горошек, недосыпая до краев на 1 — 1,5 см. В каждую банку добавить 1 дес. ложку 6%-го уксуса и залить горячим рассолом.

Банку покрыть кусочком полиэтиленовой пленки и закрепить ее медицинской резинкой. Укутать банки х/б салфеткой, а когда остынут — поставить в холодильник.

Если банки закрыты правильно, полиэтиленовая пленка будет втянута внутрь. Через месяц горошек готов к употреблению.

## Зеленый горошек сушеный

Вылущенные зерна зеленого горошка бланшировать в воде не более 2—3 минут и охладить. Затем высыпать на противень и сушить в открытой духовке при температуре 40—50 градусов в начале сушки и 55—60 градусов в конце.

Сушку проводить в два-три приема с промежутками в 1—2 часа. У готового горошка должен быть темно-зеленый цвет, приятный сладкий вкус и равномерно морщинистая поверхность.

## Горошек зеленый по-белорусски

*1 кг зеленых зерен горошка, 1 л воды, 300 г соли;*  
*на 1 кг зеленых зерен горошка — 120 г соли;*  
*для заливки: на 1 л воды — 250 г соли.*

Вылущенный из стручков сладкий зеленый горошек проварить 8 минут в соленой воде (20 г соли на 1 л воды), охладить в холодной воде, обсушить.

Подготовленный горошек смешать с солью, уложить в банки, залить кипящей водой и укупорить полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

\* \* \*

Вылущенный горошек вымыть. Подготовленные зерна смешать с солью и плотно уложить в банки. В горячей воде растворить соль, довести до кипения, профильтровать через несколько слоев марли.

Горячей заливкой заполнить банки с горошком, на поверхность положить деревянный кружок, чтобы горошек был покрыт жидкостью, закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в холодном месте.

## **Горошек зеленый стерилизованный**

Для стерилизации пригодны сорта с крупными и гладкими горошинами. Горох нужно собирать в стадии молочной спелости, когда семена уже полностью развились, но еще нежные и содержат наибольший процент сахара.

Обработка горошка должна проводиться не позднее чем через сутки после его уборки, так как в нем быстро происходят изменения и его качество ухудшается. Стручки с более крупными семенами желательно удалить, так как они содержат большое количество крахмала и при консервировании дают белый осадок.

Подготовленный горошек вымыть в проточной воде и 3 минуты бланшировать в кипящей подсоленной воде. Более длительная бланшировка нежелательна, потому что семена сморщиваются, их оболочка лопается, а крахмал во время стерилизации переходит в рассол, который становится мутным и клейким.

Горошек горячим разложить в простерилизованные банки и сразу же залить водой, в которой он бланшировался. В воду нужно добавить 3 г лимонной кислоты на 1 л заливки. Банки наполнить так, чтобы до края оставался 1 см, и стерилизовать 80 минут.

## **Зеленый горошек маринованный**

**На 1 л воды: 20 г соли, 1 неполная ст. ложка уксусной эссенции.**

Вылущенный зеленый горошек мариновать в кипящей подсоленной воде, затем вместе с отваром вылить в пропаренные горячие банки и погрузить для стерилизации на 30—40 минут в кипящую воду. Перед закаткой добавить уксусную эссенцию.

До остывания банки перевернуть вверх дном.

Долго хранить не рекомендуется.

\* \* \*

**На 5 кг гороха: 4 л воды, 1 ст. ложка соли.**

Очищенный от стручков молодой горошек засыпать в полотняный мешочек и кипятить в соленой воде 3—4 минуты. Затем мешочек с горошком ненадолго погрузить в холодную воду.

Когда горошек остынет, разложить его в подготовленные банки, залить подсоленной водой, накрыть крышками и стерилизовать в течение часа, закатать, хранить в холодном месте.

## **Горошек соленый**

Вылущенный горошек выложить слоями в простерилизованную банку, пересыпая каждый слой солью. Наполнен-

ную таким образом банку поставить в холодное место. По мере осадения горошка добавлять его таким же образом, пока горошек не перестанет оседать. Банку залить растопленным салом или маслом, закрыть крышкой и поставить в холодильник.

\* \* \*

***1 кг зеленых зерен гороха, 1 л воды, 300 г соли.***

Вылущенный из стручков сладкий зеленый горошек проварить 8 минут в соленой воде (20 г соли на 1 л воды), остудить в холодной, обсушить. Подготовленный горошек смешать с солью, уложить в банки, залить кипящей водой и закупорить полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

## **Соленый горошек в заливке**

***1 кг зеленого горошка, 120 г соли;***

***для заливки: 1 л воды, 25 г соли.***

Горошек освободить от стручков, тщательно вымыть. Подготовленные зерна смешать с солью и плотно уложить в банки.

В горячей воде растворить соль, довести жидкость до кипения, профильтровать через несколько слоев марли.

Горячей заливкой заполнить банки с горошком, на поверхность положить деревянный кружок, чтобы горошек был покрыт жидкостью, закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в холодном месте.

## **Горошек зеленый натуральный**

*Для заливки на 1 л воды — по 0,5 ч. ложки сахара и соли.*

Вылущенный из стручков горошек вымыть, залить холодной водой, добавить соль и сахар, довести до кипения и варить 30 минут. Откинуть горох на дуршлаг, а затем плотно уложить в банки.

Жидкость, в которой варился горошек, процедить через несколько слоев марли, подогреть и разлить в банки с горошком.

Стерилизовать в кипящей воде 30—40 минут.

## **Замороженные бобы**

Молодые бобы извлечь из створок. После этого пробланшировать их в кипящей воде в течение 3 минут. Затем бобы остудить, выложив их хлопчатобумажную ткань. После этого выложить бобы в пакеты и поместить в морозильную камеру.

## **Замороженные стручки бобов**

Зеленые бобы вместе со створками вымыть, обрезать кончики, удалить жесткую нить по шву и пробланшировать в кипящей воде в течение 3 минут.

После этого стручки охладить, выложив их на хлопчатобумажной ткани, затем разложить в полиэтиленовые пакеты и поместить в морозильную камеру.

## Салат с бобами

800 г бобов, 1 кг моркови, 2,5 кг красного сладкого перца, 2 л томатного сока, 1 стакан растительного масла, 250 мл 9%-го уксуса, соль и сахар по вкусу.

Вылущенные бобы отварить до готовности. Приготовить маринад из сока, уксуса и растительного масла. В маринад выложить натертую на средней терке морковь и варить 15 минут. После этого добавить нарезанный соломкой перец и варить еще в течение 15 минут.

Затем добавить отварные бобы и варить 15 минут. Салатную массу выложить в простерилизованные банки и герметично укупорить.

## Бобы стерилизованные

Для стерилизации взять свежие бобы, по возможности собранные в тот же день. Стручки собирают, когда они еще совсем хрупкие, сочные, с едва образовавшимися семенами. Перезревшие бобы становятся грубоватыми, а семена приобретают неприятный вкус.

Очищенные от верхушек стручки вымыть, отцедить от них воду и сбланшировать в кипящей подсоленной воде, чтобы они слегка обмякли. Уложить в банки, прослаивая нарезанной петрушкой или укропом.

Залить горячей (85 градусов) водой, посоленной по вкусу. Банки укупорить герметично и поставить в большой сосуд с подогретой до 80 градусов водой, стерилизовать 80 минут.



## Сушеные зеленые бобы

Свежесобранные стручки перебрать, удалить поврежденные и вялые, отрезать кончики с обеих сторон и удалить грубое волокно, располагающееся по шву. Затем стручки нарезать на кусочки по 2—3 см, вымыть под струей холодной воды, после чего в течение 4 минут пробланшировать в кипящей воде.

После этого бобы остудить, разложив на ткани. После того как будет удалена лишняя влага, выложить бобы на противень и сушить в духовке при температуре 70 градусов 6 часов (периодически перемешивать).

## Бобы квашеные

*На 1 кг бобов — 25–30 г соли.*

Бобы промыть, поломать пополам и прокипятить в 3%-ном солевом растворе. Затем выложить их в подготовленные банки с необходимым количеством соли, бобовыми листьями и специями (по желанию) и слегка уплотнить. Образующийся рассол должен покрывать бобы. Недостающую жидкость пополнить, добавляя кипяченую воду. Сверху положить виноградные листья и мокрое полотенце, затем крышку и груз.

## Тыква



*Тыква — победитель среди овощей по содержанию железа. В ней содержатся витамины группы В, С, Е, D, РР, а также такой редкий витамин Т, который влияет на обменные процессы в организме. Тыква выводит из организма токсины, излишки холестерина и шлаки благодаря содержанию пектиновых волокон. Очень полезны тыквенные семечки. В них есть цинк, кальций, калий, фолиевая кислота, селен, ниацин, белок, клетчатка, железо, медь, магний, марганец, фосфор, аминокислоты аргинин и глутаминовая кислота. Из всех бахчевых культур тыква хранится дольше всех, поэтому на протяжении все зимы и весны ее можно употреблять в пищу в свежем виде.*

## Мармелад «Ассорти»

0,5 кг тыквы, 0,5 кг черной смородины, 0,5 кг крыжовника, 0,5 кг яблок, 400 г сахара.

Сладкие яблоки нарезать дольками. Тыкву очистить от семян и кожицы, нарезать мелкими кусочками. Смешать с яблоками. В кастрюлю влить несколько ложек воды и распарить яблоки с тыквой под крышкой до полного размягчения. Горячую массу протереть через сито.

Черную смородину и крыжовник размять, засыпать сахаром, перемешать и подогреть до полного растворения сахара. Эту массу тоже протереть через сито, а затем смешать с яблочно-тыквенным пюре.

Варить на слабом огне до загустения, горячим разложить в банки.

## Тыква, маринованная по-нормандски

700 г тыквы, 170 мл яблочного сока, 170 мл 9%-го уксуса, 2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки сахара, горький черный и душистый перец, гвоздика, корица, семена горчицы.

Тыкву нарезать кубиками по 2 см. В яблочный сок влить уксус, добавить соль и сахар. Смесь нагреть до кипения, опустить в нее дольки тыквы и выдержать 5 минут.

На дно предварительно прогретых банок положить корицу и шумовкой переложить туда горячие кусочки тыквы.

К маринаду добавить остальные пряности, перемешать, нагреть до кипения и залить им тыкву. Банки закрыть полиэтиленовыми крышками, поставить в прохладное темное место на 30—35 дней для созревания маринада.

## **Тыквенный компот**

*На 3-литровую банку: 2 стакана мякоти тыквы, 2 стакана сливы, 1,5 стакана сахара. Воды нужно брать столько, сколько уйдет в банку до самого верха горлышка.*

Тыкву очистить от кожуры и сердцевины, порезать кубиками 1 см. Сливы и тыкву сложить в банку и засыпать сахаром. Воду довести до кипения, залить банку и сразу же закатать.

Затем покатаь банку по покрытой мягкой тканью твердой поверхности, чтобы сахар растворился

## **Тыква по-белорусски**

*Заливка: 1 л воды, 1 л 6%-го уксуса, 3 г лавровых листа, по 2 г корицы, гвоздики, перца горького и душистого, 15–20 г мелкой соли.*

Тыкву очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками 3—5 см. Нарезанную тыкву опустить на 3—5 минут в кипящую воду, после чего охладить, уложить в банки и залить охлажденным маринадом так, чтобы заливка покрывала тыкву. Укупорить. Хранить в холоде.

## Пюре из тыквы с фруктами

1,5 кг тыквы, 1 кг яблок, 1 кг сливы, 1 апельсин, 500 г сахара.

Сладкие яблоки порезать дольками, удалить семечки. Влить 2 стакана воды и варить до размягчения 25—30 минут.

Тыкву очистить от кожуры и семечек, нарезать, влить 2 стакана воды и варить до пюреобразного состояния.

Сливы с косточками поставить на огонь, добавить 1 стакан воды и проварить до размягчения.

Все сварить по отдельности, теплыми протереть через дуршлаг или крупное сито. Все пюре перемешать и всыпать сахар. Еще варить 35—40 минут. За 5 минут до окончания варки добавить натертый на крупной терке вместе с кожурой апельсин.

Горячее пюре расфасовать в банки и закатать.

## Тыква «Ароматная»

Тыква, специи по вкусу (душистый и черный перец, гвоздика, корица, зонтики укропа, листья чабера, базилика, сельдерея), 9%-ный уксус или раствор лимонной кислоты, соль, сахар.

Тыкву нарезать небольшими кубиками (около 1,5 см), бланшировать в кипящей воде в течение 3—5 минут, охладить. На дно сухих чистых банок уложить специи, сверху подготовленные кусочки тыквы. На каждый литр консервов добавить по 1 ст. ложке 9%-го уксуса или раствора лимонной кислоты. Тыкву залить сахарно-солевым раствором (на

1 л кипяченой воды — по 50 г соли и сахара). Банки накрыть прокипяченными крышками и поставить в кастрюлю с водой, нагретой до 60–70 °С, для пастеризации. 0,5-литровые банки пастеризовать при температуре 85 °С 10 минут, 1-литровые — 20 минут, 3-литровые — 25 минут. После этого банки герметично укупорить и медленно охладить, перевернув горлышком вниз.

## **Варенье из тыквы с цедрой**

**На 1 кг тыквы — 1 кг сахара.**

Мякоть тыквы порезать кубиками, залить на 1 час раствором соды (1 ст. ложка соды на 4 л воды). Вынуть из раствора и всыпать сахар. Поставить на огонь, довести до кипения, остудить и вновь прокипятить. Повторять, пока тыква не станет прозрачной, а сироп янтарным.

Перед последней варкой добавить по вкусу лимонную кислоту и мелко порезанную цедру 2–3 апельсинов.

## **Тыквенный сок с апельсинами**

Тыкву очистить, порезать кусочками 2–4 см, сложить в кастрюлю и залить водой до уровня тыквы. Туда же положить мякоть без семян для густоты. Кипятить 5 минут и протереть через металлическое сито, желательное редкое. Затем на 6-литровую кастрюлю добавить 200–300 г сахара и 15 г лимонной кислоты. Добавить отжатый сок 2–3 апельсинов. Довести до кипения и разлить по банкам.

## **Тыквенный сок с яблоками**

Пропустить тыкву с яблоками в произвольной пропорции через соковыжималку. Сок вскипятить в кастрюле. Когда остынет, залить в приготовленные пастеризованные банки и закатать крышками. Поставить в прохладное место. Такой сок хранится 3—4 года.

## **Компот из тыквы с лимоном**

Тыкву разрезать пополам, удалить семена и волокнистую мякоть, нарезать на дольки шириной 2 см и очистить их. Очищенные дольки ополоснуть, порезать на кубики и залить на 12 часов раствором уксуса (1 часть 8%-го уксуса на 1 часть воды). Тыкву бланшировать 10 минут в сиропе с добавлением мелко нарезанной лимонной или апельсиновой корки. Вынуть из сиропа и остудить.

На дно банки положить ломтик лимона толщиной 1 см, 2—3 гвоздички. В сироп (2,5 кг сахара на 1 л воды) можно добавить несколько капель апельсиновой эссенции или четверть апельсиновой корки. Стерилизовать 40 минут.

## **Тыквенный сок с лимонным соком**

Тыкву очистить от семян и кожуры, порезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю и залить водой, чтобы тыква была закрыта. Варить до мягкости. Сахар добавить по вкусу, это зависит от величины и сорта тыквы (примерно 1 стакан сахара на 5-литровую кастрюлю). Снять с огня и

массу взбить миксером, добавить по вкусу сок лимона. Если сок густой, можно разбавить кипяченой водой.

Для заготовки на зиму следует увеличить количество сахара и кислоты. 3-литровую банку прогреть 30 минут, закатать.

## Маринованная тыква

1 л воды, 80 мл 9%-го уксуса, 30 г соли, 50 г сахара, тыква, гвоздика, черный молотый перец, лавровый лист, корица.

Тыкву очистить, нарезать кубиками, ошпарить кипятком и остудить. Выложить в подготовленные пол-литровые банки, пересыпать пряностями, залить горячим маринадом. Банки прикрыть крышками и стерилизовать в течение 15 минут.

\* \* \*

4 кг тыквы, 300 г красного острого перца, 4 зубчика чеснока, 200 г зелени петрушки, 150 мл растительного масла; для маринада: 1 л воды, 200 мл 9%-го уксуса, 50 г соли, 350 г сахара.

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать кубиками. Перец, чеснок и петрушку мелко порубить. Выложить в кастрюлю, залить горячим маринадом. Затем влить растительное масло и, помешивая, варить в течение 30 минут. Откинуть овощи на сито, после чего разложить в подготовленные литровые банки. Маринад вскипятить еще раз, залить им овощи. Закатать.



\* \* \*

1 л 6%-го уксуса, 30 г соли, 0,5 кг сахара, гвоздика, корица.

Тыкву очистить, нарезать кубиками, после чего опустить в горячий маринад и отварить до мягкости. Разложить тыкву в простерилизованные банки и закатать.

\* \* \*

5 л воды, 20 г измельченного хрена, 50 г зелени укропа, 50 г зелени сельдерея, 50 г зелени петрушки, 1 стручок горького перца, 2 лавровых листа, 250 г соли, 200 мл 80%-го уксуса, 3 тыквы.

Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать кубиками. Затем бланшировать ее в кипятке в течение 5 минут, после чего остудить. Разложить в простерилизованные поллитровые банки и залить маринадом. Пастеризовать 30 минут, затем герметично укупорить.

## Тыквенный соус

На 500 г очищенной тыквы: 400 г яблок, 1–2 луковицы, 160 г сахара, цедра и сок одного лимона, 0,7 ч. ложки молотого кориандра, соль, молотый имбирь, растительное масло для жаренья.

Очищенную тыкву нарезать кубиками, яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кусочками, сбрызнуть соком лимона.

Лук нашинковать тонкими полукольцами, обжарить в масле до золотистого цвета.

В посуду для варки положить кусочки тыквы и яблок, луковую поджарку, добавить немного имбиря, соль по вкусу, кориандр, сахар и тонко срезанную цедру (одним кусочком). Поставить на слабый огонь и тушить, часто помешивая, около 20 минут.

Затем цедру вынуть, соус разлить в небольшие банки, закатать.

Соус подходит к блюдам из мяса.

## **Тыква в остром маринаде**

2,6 кг тыквы, 4 ст. ложки соли, 1 л столового уксуса, 10 ст. ложек сахара, 6 ст. ложек тертого хрена, 4 луковицы, 4 ч. ложки семян горчицы, семена укропа.

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать средними кубиками, посолить и оставить на 12 часов. В кастрюлю налить 500 мл воды, добавить уксус, сахар, вскипятить. Тыкву бланшировать в кипящем маринаде в течение 5 минут. После этого вынуть ее из маринада и выложить по частям в дуршлаг, чтобы стекла жидкость; остудить.

Затем выложить в подготовленные банки, добавить хрен, нарезанный полукольцами лук, семена горчицы и укропа и залить кипящим маринадом. Оставить на 12 часов.

По истечении этого времени маринад слить, вскипятить его и снова залить тыкву.

Закрыть новыми полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

## Тыква с красным перцем

*На 4 кг тыквы: 300 г красного сладкого перца, 100 г чеснока, 50 г соли, 350 г сахара, 150 мл растительного масла, 200 г петрушки (корни с зеленью), 1 л воды, 200 мл 9%-го уксуса.*

Тыкву очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Болгарский перец и корень петрушки нарезать кубиками, зелень петрушки измельчить.

В эмалированную посуду влить воду, добавить уксус, соль, сахар, растительное масло, перец, чеснок и петрушку. Довести маринад до кипения, положить кубики тыквы.

Варить 30 минут, постоянно помешивая. Готовую закуску разложить в стерильные банки, закатать.

## Салат «Закусончик»

*2 кг тыквы, 1 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 4 луковицы, 2 ст. ложки (без верха) соли, 2 головки чеснока, 100 г сахара, 200 мл растительного масла, 2 ст. ложки 70%-го уксуса.*

Тыкву и морковь очистить, нарезать кубиками. Перец нарезать полосками, лук — кубиками. Помидоры измельчить с помощью блендера. Лук и морковь спассеровать в раскаленном растительном масле. Затем добавить к ним перец и тыкву и, помешивая, тушить 5 минут, после чего залить томатной массой. Посолить, поперчить, тушить на медленном огне 30 минут. В конце добавить чеснок, пропущенный через пресс, специи, уксус, варить 5 минут.

Салат в горячем виде разложить в пол-литровые банки и герметично укупорить.

## **Тыква с хреном и зеленью петрушки**

**5,5 кг тыквы, 150 г корня хрена, 150 г зелени петрушки, вишневые листья, 250 г соли, 1,5 л воды.**

Корень хрена очистить, помыть и нарезать небольшими кусочками (можно измельчить с помощью блендера).

Тыкву разрезать на 2 части, удалить семена, мякоть нарезать мелкими кубиками, каждый проколоть вилкой. Выложить их в подготовленные банки вместе с хреном, вишневыми листьями и зеленью.

Приготовить заливку из воды и соли, прокипятить ее и остудить. Залить ею тыкву. Банки закрыть стерильными полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

## **Тыквенное пюре без соли и сахара**

**1 кг натертой тыквы, 1 стакан воды.**

Вызревшую тыкву помыть, удалить кожуру и семена. Мякоть натереть на крупной терке и опустить в небольшое количество кипящей воды. Варить 4 минуты с момента закипания. Горячую массу протереть через сито. Затем получившееся пюре нагреть до 90 градусов. Разложить в подготовленные сухие банки, накрыть их крышками и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут.

## Тыква вяленая

Тыкву десертных сортов очистить, удалить семена, нарезать кубиками 3 × 3 см. Подвялить сначала на воздухе, затем на солнце. Кусочки тыквы разложить на противне, который поставить в духовку, разогретую до 50 градусов. Сушить при открытой дверце. Хранить в бумажных пакетах в сухом месте.

## Тыквенно-сливовое пюре

1 кг тыквы, 1 кг слив.

Тыкву очистить, нарезать кусочками. Сливы разрезать пополам, убрать косточки. Отварить тыкву и сливы в небольшом количестве воды до мягкости. После этого измельчить блендером (протереть через сито). Затем снова поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Пюре горячим разложить в сухие простерилизованные банки и закатать.

## Икра «Подарок осени»

2 кг тыквы, 2 кг спаржевой фасоли, 2 кг яблок, 2 кг помидоров, 2 кг сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 600 г сахара, 100 г соли, 100 мл 9%-го уксуса, пряности.

Овощи очистить. Затем по отдельности пропустить их через мясорубку (кроме лука). Лук нарезать полукольцами. В варочную емкость влить растительное масло, нагреть его и пассеровать лук в течение 10 минут. Добавить помидоры,

тыкву, соль, сахар и, помешивая, довести до кипения. После этого выложить остальные овощи, аккуратно перемешать и варить на среднем огне 1 час. Добавить по вкусу пряности и варить еще 10 минут.

Икру в горячем виде разложить в простерилизованные литровые банки и герметично укупорить.

## Тыквенно-яблочное пюре

1 кг тыквы, 0,5 кг яблок, 4 ст. ложки сахара,  
1 ч. ложка лимонной кислоты.

Тыкву и яблоки очистить, пропустить через мясорубку. После этого всыпать сахар и варить, помешивая, на слабом огне 2 часа.

В конце варки добавить лимонную кислоту. Пюре в горячем виде разложить в сухие простерилизованные банки и закатать.

## Тыквенные цукаты

С тыквы срезать корочку вместе с мякотью (около 1 см). Нарезать тыкву кубиками. Сварить сахарный сироп из расчета на 1 кг сахара 1 л воды. Опустить кубики тыквы в кипящий сироп и варить до тех пор, пока он не станет тягучим. Откинуть цукаты на сито, дать стечь сиропу. После этого разложить тыкву на пергаментной бумаге и высушить. Хранить в бумажных пакетах или банках (плотно завязанных) в сухом месте.

## Тыквенный мармелад

*3 кг тыквы, 2 л воды, 1,5 кг сахара, 2 лимона,  
1 ч. ложка корицы, 6 шт. гвоздики.*

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать кубиками и залить водой. Добавить специи, варить до мягкости тыквы. После с помощью блендера измельчить ее до пюреобразного состояния. Пюре переложить в варочную емкость, засыпать сахаром и варить, мешая деревянной ложкой, до тех пор, пока масса не станет отделяться от стенок посуды. Добавить лимонный сок, измельченную цедру и варить еще 15 минут. Затем разложить в простерилизованные банки. Дать остыть в открытом виде, накрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить в прохладном месте.

## Тыквенное варенье

*2 кг тыквы, 2 кг сахара, 400 г кураги.*

Тыкву очистить, убрать семена, нарезать кубиками. Курагу промыть и нарезать произвольно. Смешать тыкву и курагу, засыпать сахаром, оставить на 12 часов. После этого в один прием сварить варенье. Разлить его в подготовленные банки и укупорить. Хранить в прохладном месте.

\* \* \*

*1 кг тыквы, 0,5 кг физалиса, 1,5 кг сахара, 2 шт. гвоздики.*

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать кубиками. Физалис нарезать на четвертинки. Выложить все в варочную емкость, пересыпать сахаром, оставить на 8 часов. Варить в

3 приема с перерывами в 6 часов. Перед окончанием варки добавить гвоздику. Горячее варенье разложить в подготовленные банки и закатать.

\* \* \*

**2 кг тыквы, 2 кг сахара, 800 мл воды, ванилин.**

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать небольшими кубиками по 3 см, пробланшировать 5 минут, после чего остудить. Залить кипящим сиропом, оставить на 12 часов. После этого снова довести до кипения и варить 30 минут. Снять с огня, оставить на 3 часа. Затем варить до готовности (тыквенные кусочки должны стать прозрачными). В конце варки добавить по вкусу ванилин. Разложить варенье в сухие простерилизованные банки. Укупорить.

\* \* \*

**1 кг тыквы, 200 г ягод рябины, 1 кг сахара, 0,5 стакана воды, 0,5 ч. ложки имбиря.**

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать небольшими кубиками. Опустить их в сахарный сироп, довести до кипения, варить 30 минут. После этого добавить в варенье ягоды рябины, варить еще 15 минут. Варенье в горячем виде разлить в подготовленные банки, закатать, укутать. Хранить в прохладном месте.

\* \* \*

**1 кг тыквы, 2,4 кг сахара, 1 кг яблок кислых сортов, 2 лимона, 4 груши, 2 стакана воды, ванилин.**

Тыкву очистить, убрать семена, нарезать кубиками, пересыпать сахаром и оставить на 12 часов. По истечении этого



времени добавить воду, нарезанные дольками груши и яблоки, поставить на огонь. Варить в 4 приема. Перед третьей варкой добавить ошпаренный и мелко нарезанный лимон. В конце варки положить по вкусу ванилин. Варенье должно быть разноцветным, а сироп прозрачным. Разлить горячее варенье в сухие простерилизованные банки и укупорить.

\* \* \*

**2 кг тыквы, 2 л воды, 2 стакана измельченных грецких орехов, 6 апельсинов.**

Отжать из апельсинов сок. Цедру натереть на мелкой терке. Обжарить слегка орехи. Приготовить сахарный сироп. Сварить в нем до полуготовности тыкву, нарезанную кусочками (без семян). Добавить лимонный сок, цедру и орехи. Варить до загущения. Варенье горячим разложить в подготовленные банки и укупорить.

## **Тыква в облепиховом соке с медом**

**1 кг тыквы, 1 л облепихового сока, 100 г меда, апельсиновая цедра.**

Тыкву помыть, очистить убрать семена. Мякоть нарезать кубиками и залить кипящим облепиховым соком. Довести до кипения и на медленном огне варить до готовности, около 20 минут. За 5 минут до окончания варки добавить мед и апельсиновую цедру.

Тыкву в горячем виде выложить в подогретые простерилизованные банки, стараясь равномерно распределять кусочки тыквы и заливку. Банки закатать, перевернуть

вверх дном, укрыть чем-нибудь теплым. Держать в таком виде до полного остывания.

## **Тыква «Во саду ли, в огороде»**

*1 тыква, 1 л яблочного сока, 200 г сахара.*

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать средними кубиками, залить кипящим соком, смешанным с сахаром. Выдержать до полного остывания, после чего поставить на огонь и варить в течение 25 минут. Разложить в простерилизованные пол-литровые банки. Закатать. Хранить в прохладном месте.

## **Тыква в яблочном соке**

*1 кг тыквы, 1 л яблочного сока, корица, имбирь, кардамон по вкусу.*

У тыквы удалить кожуру и семена. Мякоть нарезать крупными кубиками. Выложить их в широкую эмалированную кастрюлю, залить кипящим яблочным соком, после чего остудить. Затем кастрюлю поставить на сильный огонь, довести до кипения. После этого огонь уменьшить до минимального и варить еще в течение 20 минут. В конце варки добавить по вкусу кардамон (корица, имбирь).

Кусочки тыквы выложить в простерилизованные банки и доверху залить кипящим соком. Сразу же укупорить стерильными лакированными крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить так до полного остывания.

## Пюре из тыквы с облепихой

1 кг тыквы, 200 мл облепихового сока, 200 г меда, семена укропа.

Мякоть вызревшей тыквы натереть на крупной терке. Добавить в нее одну восьмую меда (на 1 кг — 50 г), перемешать, оставить на 3 часа. После этого слить выделившийся сок, слегка отжав массу.

В тыкву положить оставшийся мед, влить облепиховый сок и, помешивая, варить на слабом огне до загустения. После этого массу выложить в плотную хлопчатобумажную ткань, придав форму головки сыра, и поставить под гнет на трое суток. По истечении этого времени обвалить в размолотых семенах укропа. Хранить в прохладном месте.

## Пюре из тыквы с айвой

1 кг тыквы, 300 г айвы, 200 г меда, семена тмина.

Тыкву вымыть, удалить кожицу и семена. Мякоть нарезать соломкой, смешать с медом, оставить на 1 час. Выделившийся сок слить и залить им мелко нарезанную айву. После этого отварить ее в тыквенном сиропе до мягкости. Затем добавить к ней тыкву и продолжать варить, постоянно помешивая, до того момента, пока масса не загустеет. Горячей протереть ее сквозь сито, завернуть в чистую хлопчатобумажную ткань, придав форму головки сыра. Поставить под гнет на трое суток. После этого массу вынуть, смазать растительным маслом и обвалить в семенах тмина. Хранить в прохладном месте. Срок хранения 3 месяца.

## **Тыквенный сок с мякотью**

Тыкву помыть, убрать кожуру и семена. Мякоть натереть на крупной терке. Получившуюся массу выложить в кастрюлю, добавить воду (на 1 кг массы 1 стакан), накрыть крышкой и тушить до полного размягчения тыквы. Затем массу отпрессовать, чтобы получился мутный сок без мякоти. Оставшийся жмых протереть сквозь сито. Пюре смешать с соком, добавляя на 3 стакана пюре 7 стаканов сока. Смесь довести до кипения и, помешивая, кипятить в течение трех минут. После этого разлить в простерилизованную тару и герметично укупорить.

## **Порошок из сушеной тыквы**

Вызревшую тыкву разрезать пополам. Удалить кожицу и семена. Оставить тыкву для провяливания на 3 дня. После этого мякоть нарезать мелкими кубиками. Опустить их на 2 минуты в кипящую подсоленную воду и сразу же остудить в холодной. Выложить тыкву на решетку, покрытую плотной бумагой, и поставить в нагретую до 50 градусов духовку. Первые 15 минут дверцу не закрывать, а затем сушить при 60 градусах в течение 2 часов при закрытой дверце. По истечении этого времени температуру увеличить до 80 градусов и досушить тыкву. После того как она остынет, пропустить ее через мясорубку.

Тыквенный порошок хранить в хорошо укупоренной таре в сухом месте. Также можно хранить в сухих банках, герметично закрытых крышками.

## Сушеная тыква

Лучше всего для сушки использовать хорошо вызревшую тыкву столового сорта с яркой мякотью.

Тыкву очистить, убрать волокна и семена. Мякоть нарезать дольками толщиной 1 см. Для сохранения цвета опустить их на 1 минуту в кипящую воду и быстро остудить в холодной. Дольки тыквы выложить на решетку, подсушить в духовке при температуре 60 градусов в течение 2 часов. Затем температуру увеличить до 80 градусов и сушить тыкву еще 30 минут.

## Тыква по-восточному

1 кг тыквы, 4 грейпфрута, 2 лимона (цедра), 2 ч. ложки молотого имбиря, 2 ст. ложки 6%-го уксуса, 1,5 кг сахара.

Тыкву очистить, убрать семена, нарезать полосками. Лимонную цедру нарезать тонкими полосками. Смешать цедру с имбирем, сахаром и уксусом, поставить на огонь, вскипятить. Выложить в получившийся маринад тыкву, варить 5 минут. Оставить на 12 часов. Затем варить после закипания 5 минут, остудить, добавить грейпфрутовую мякоть (без пленок и косточек) и закатать. Хранить в прохладном месте.



Заготовки – на стол:  
готовим из консервации

## Салат из свеклы с апельсиновым соком

300 г свеклы, консервированной в заливке, 2 кислых яблока, 3 ст. ложки апельсинового сока, растительное масло, сахар, черный молотый перец, соль.

Яблоки очистить от кожуры. Натереть их на крупной терке и соединить с кубиками свеклы. Добавить апельсиновый сок, соль, сахар, перец и растительное масло. Тщательно перемешать.

## Свекла по-французски

400 г свеклы, консервированной в натуральном виде, 200 мл растительного масла, 100 мл красного вина, 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Пластинки натуральной свеклы слегка обжарить в растительном масле. После этого залить их вином. Добавить соль, перец и пропущенный через пресс чеснок. Тушить до готовности.

## Борщ из свеклы с вином

Свекла в заливке, филе говядины, морковь, 0,5 л красного вина, растительное масло, зелень укропа и петрушки, лимон, соль, черный молотый перец.

Морковь очистить, завернуть в фольгу и запечь в духовке. Мясо посолить, поперчить, нарезать небольшими кусочками и поджарить в масле на среднем огне так, чтобы прожарился только верхний слой. После этого переложить мясо в кастрюлю.

Зелень перевязать кулинарной нитью и опустить в кастрюлю (конец нити вывести за край кастрюли). Залить мясо вином, положить свеклу и поставить на небольшой огонь, накрыть крышкой. Варить в течение часа. По истечении этого времени зелень убрать и добавить немного кипятка.

Запеченную морковь нарезать кубиками и положить в кастрюлю с мясом и свеклой. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок.

## Свекла и ризотто с вином

Ветчина, 200 г свеклы, консервированной в заливке, 2 головки чеснока, 1 красная луковица, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 стакан риса для ризотто, 3 стакана бульона, 1 стакан красного вина, сливочное масло, сыр, черный молотый перец, соль, зелень петрушки.

Лук и ветчину мелко нарезать. Спассеровать их вместе со свеклой. После этого добавить бальзамический уксус

и рис. Бульон довести до кипения и 1 стакан добавить к спассерованным продуктам. После того как рис впитает весь бульон, добавить еще 1 стакан бульона, оставшийся бульон влить через 15 минут. Постоянно помешивая, тушить на маленьком огне.

Когда рис будет почти готов, влить вино, затем положить сливочное масло, рубленую зелень петрушки и натертый на мелкой терке сыр. Обжарить в разогретом масле ломтики ветчины. Украсить ими ризотто.

## **Роллы с маринованной морковью и огурцом**

*1 маринованная морковь, 1 ч. ложка коричневого сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 огурец, рис для роллов и суши, 2 листа нори, 2 ст. ложки лимонного сока, рисовый уксус, васаби.*

Морковь очистить и нарезать тонкими полосками. Выложить в миску и залить маринадом, приготовленным из соевого соуса, сахара и лимонного сока. Закрыть крышкой и оставить на 1 час.

Сварить рис. Добавить к нему 2 ст. ложки рисового уксуса, перемешать, оставить на 20 минут.

Огурец нарезать в длину тонкой соломкой. На бамбуковом коврике расстелить лист нори, разложить на нем рис. Вдоль одного края положить морковь и огурцы. Противоположный край слегка смазать васаби и аккуратно свернуть при помощи коврика. Нарезать на роллы.



## **Салат с маринованной свеклой и горошком**

*200 г маринованной свеклы, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г вареной моркови, 2 луковицы, 75 мл растительного масла, зелень.*

Вареную морковь, свеклу и лук нарезать кубиками. Смешать их. Добавить горошек, растительное масло. Посыпать салат измельченной зеленью, посолить и перемешать.

## **Салат с красной фасолью**

Использовать красную фасоль, консервированную в соусе.

Фасоль вынуть из соуса. 100 твердого сыра порезать мелкими кубиками. 2 зубчика чеснока пропустить через пресс. Смешать фасоль, чеснок сыр. Добавить готовые или домашние сухарики. Заправить салат майонезом.

## **Салат с фасолью и ветчиной**

*250 г ветчины, 250 г консервированной стручковой фасоли, 2 помидора, 1 луковица, 250 г майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль.*

С фасоли слить рассол. Порезать ее на кусочки. Ветчину нарезать тонкой соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Помидор порезать кубиками. Луковицу порезать как можно мельче. Соединить все ингредиенты. Залить майонезом, посолить и поперчить. Украсить зеленью укропа и тонко порезанным помидором.

## Креветки с консервированной в заливке фасолью

200 г креветок, 750 г консервированной фасоли,  
1 лимон, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки мелко  
порубленной зелени петрушки, 5 ст. ложек столо-  
вого уксуса, 1 зубчик чеснока, 0,5 ч. ложки горчицы,  
6 ст. ложек оливкового масла, черный молотый  
перец, соль.

Фасоль откинуть на дуршлаг. Лук порезать кольцами. Креветки отварить. После этого очистить их от панциря и сбрызнуть лимонным соком. Чеснок пропустить через пресс. Соединить его с измельченной петрушкой. Эту смесь добавить к фасоли с креветками. Смешать уксус, растительное масло и горчицу. Залить этой заправкой салат, поставить его на 1 час в холодильник.

## Салат с рисом, ананасами и фасолью

400 г консервированной фасоли, 170 г риса, 200 г  
консервированных ананасов, 1 сладкий перец,  
100 г консервированной кукурузы, 2 стебля сельдерея,  
250 г сыра, черный молотый перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде. После этого промыть его водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Затем рис выложить в салатник. Добавить к нему ананасы, кукурузу, фасоль, порезанный небольшими кубиками перец, измельченный сельдерей. Тщательно перемешать, посолить и поперчить.

## Салат из фасоли с каперсами

*120 мл сливок, 200 г салатных листьев, 400 г консервированной фасоли, 100 г помидоров, 1 луковица, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка каперсов, черный молотый перец, соль.*

Фасоль отцедить от заливки. Из плодов с помощью блендера сделать пюре. Смешать его со сливками и половиной нормы лимонного сока, посолить и поперчить. Тщательно промыть салатные листья. Помидоры порезать небольшими дольками. Нашинковать мелко лук.

Оставшийся лимонный сок смешать с солью, луком, перцем и оливковым маслом. Получившейся заправкой залить помидоры и листья салата.

Фасолевого пюре выложить на листья салата, украсить дольками помидоров и каперсами.

## Салат из фасоли с яйцами

*250 г консервированной фасоли, 3 яйца, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, базилик, 2 ч. ложки столового уксуса или красного вина, черный молотый перец, сахар, соль.*

Яйца отварить вкрутую, почистить их и мелко изрубить. С фасоли слить жидкость. Соединить все ингредиенты, аккуратно перемешать. Залить салат заправкой из майонеза, уксуса (вина), сахара, соли, мелко порезанного базилика и пропущенного через пресс чеснока. На 20 минут поставить салат в холодильник для пропитки.

## **Салат с фасолью и колбасками**

200 г консервированной фасоли, 200 г полукопченых колбасок, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 6 ст. ложек растительного масла, зелень укропа, 4 ст. ложки столового уксуса, 500 г сладкого перца, черный молотый перец, соль.

Фасоль вынуть из заливки, промыть холодной водой. Соединить уксус, перец и соль. Лук, чеснок и зелень мелко порезать. Залить эту смесь уксусом и растительным маслом, перемешать. Соединить с получившимся соусом фасоль, оставить на 40 минут.

Сладкий перец, освобожденный от семян и перегородок, порезать небольшими кубиками, колбаски — тонкими полосками. Соединить перец, фасоль и колбаски, аккуратно перемешать.

## **Салат из фасоли и картофеля**

250 г картофеля, 250 г консервированной фасоли, 50 мл растительного масла, 1 луковица, 30 мл столового уксуса, зелень петрушки, соль.

Фасоль отцедить от заливки. Картофель отварить, остудить и порезать мелкими кубиками. Лук мелко изрубить. Соединить все ингредиенты, немного посолить, заправить растительным маслом, смешанным с уксусом и небольшим количеством картофельного отвара. На 2 часа салат поставить в холодильник. Перед подачей посыпать его мелко порубленной зеленью петрушки.

## Салат с фасолью и грушей

*450 г консервированной зеленой спаржевой фасоли, 250 г зеленой стручковой фасоли, 4 помидора, 2 груши, 1 луковица, 120 г бекона, 6 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки столового уксуса, черный молотый перец, майоран.*

Зеленую фасоль помыть и порезать, после чего отварить в течение 10 минут в подсоленной воде. Затем откинуть ее на дуршлаг и промыть проточной водой.

Консервированную фасоль промыть, дать стечь жидкости.

Помидоры и груши порезать небольшими дольками.

Лук очистить и порезать кольцами.

Мелко нарезанные кусочки бекона обжарить в растительном масле до состояния шкварок. Смешать их с уксусом и растительным маслом, посолить и поперчить.

Листья майорана изрубить и добавить в салатную заправку. Залить ею салат и оставить на 20 минут, чтобы он пропитался.

## Салат из фасоли и трески

*350 г консервированной фасоли, 1 тушка трески, 1 луковица, 2 яйца, 4 зубчика чеснока, 150 мл оливкового масла, листья зеленого салата, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

С фасоли слить заливку.

Треску отварить, остудить, удалить кости, порезать небольшими кусочками. Соединить фасоль и рыбу.

В отдельной посуде перемешать мелко нарезанные лук, петрушку, чеснок. Соединить уксус с растительным маслом, перцем и солью. Этой смесью полить салат. Сверху положить листья салата и рубленые вареные яйца.

## **Салат из фасоли с сельдереем**

*1 корень сельдерея, 200 г консервированной фасоли, 100 мл растительного масла, 100 мл томатного пюре, 2 луковицы, лавровый лист, зелень, сахар, столовый уксус.*

С фасоли слить заливку. Корень сельдерея нарезать небольшими кусочками и отварить до готовности. Лук порезать кольцами и обжарить на растительном масле. Соединить его с томатным пюре, лавровым листом, небольшим количеством столового уксуса и сахаром. Все проварить.

Сельдерей почистить, порезать и смешать с фасолью. Залить салат уже остывшим соусом. Перед подачей салат поставить в холодильник.

## **Салат с фасолью и морковью**

*400 г консервированной фасоли, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 морковь, лимонный сок, растительное масло, соль.*

Вынуть фасоль из заливки, лук, морковь и зелень петрушки мелко порезать и соединить с фасолью. Заправить салат растительным маслом, лимонным соком и посолить.

## **Салат зимний с зеленым горошком**

*250 г консервированного зеленого горошка, 200 г молочной колбасы, 6 вареных картофелин, 4 вареных яйца, 3 соленых огурца, 2 вареные моркови, 1 луковица, майонез, соль.*

Отваренные ингредиенты очистить, нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать лук, колбасу, огурцы. Все соединить. Добавить майонез, соль, перемешать.

## **Салат с горошком и мидиями**

*250 г вареных мидий, 200 консервированного зеленого горошка, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза, 2 вареных яйца, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль.*

Мелко порубить яйца, зелень, лук и салат. Соединить их с горошком, мидиями и маслом, посолить и перемешать, заправить майонезом.

## **Салат из горошка с грибами**

*300 г маринованных грибов, 100 консервированного зеленого горошка, 100 г зеленого лука, 80 г сметаны, 2 вареных яйца, зелень, соль.*

Мелко нарезать вареные яйца. Соединить их с измельченным луком и крупно порезанными грибами. С горошка слить заливку, положить его к остальным ингредиентам, послить, положить сметану, аккуратно перемешать.

## **Овощной салат с горошком и ветчиной**

*2 не очень крупных корня сельдерея, 2 моркови, 2 кислых яблока, 2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 стакан соуса (из растительного масла с лимонным соком), 100 г рубленой ветчины, зелень укропа и петрушки.*

С горошка слить жидкость. Очистить морковь и сельдерей, натереть их на терке. Очистить яблоки, удалить семенные коробки, плоды натереть на терке. Соединить овощи с горошком, яблоками и ветчиной, заправить соусом, перемешать, украсить зеленью.

## **Соус из горошка**

*0,75 стакана измельченного лука, 2 стакана воды, 2 стакана консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана жирных сливок, черный молотый перец, соль, мускатный орех.*

В воду положить 1 ч. ложку соли и лук, вскипятить. Добавить горошек и варить в течение 5 минут. Слить воду и оставить ее примерно 0,75 стакана.

Растопить сливочное масло, добавить к нему муку, специи и, помешивая, чтобы не пригорело, прогреть до золотистого цвета. Добавить сливки и воду отварки овощей. Перемешать, варить на медленном огне до загустения. Добавить овощи и довести до кипения.



## Рагу с зеленым горошком

300 г мяса, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь,  
300 г зеленого консервированного зеленого горошка,  
1 ст. ложка томатной пасты.

Мясо нарезать кубиками и отварить. Бульон процедить. Лук измельчить и обжарить на растительном масле. Добавить мясо, нарезанные кубиками морковь и картофель, горошек, томатную пасту. Перемешать, залить бульоном. Посолить, поперчить и варить на среднем огне до готовности.

## Запеченный суп с горошком

400 г зеленого консервированного горошка, 6 круп-  
ных помидоров, 1 луковица, 2 зубчика чеснока,  
300 мл овощного бульона, 2 ст. ложки томатной  
пасты, 2 ст. ложки зелени, черный молотый перец,  
соль.

Целые помидоры, разрезанную пополам луковицу и чеснок положить на противень и поставить в горячую духовку на 30 минут, пока овощи не станут мягкими и не покроются легкой корочкой.

Горошек отварить, затем откинуть на сито. В блендере измельчить половину горошка вместе с бульоном до однородности.

Выложить в кастрюлю все ингредиенты, добавить соль, перец, довести до кипения. При подаче посыпать зеленью.

# Содержание

## Введение

|  |    |
|--|----|
| Общие принципы заготовки овощей.....                 | 3  |
| Тара .....   | 12 |
| Подготовка тары .....                                | 20 |
| Стерилизация и пастеризация .....                    | 25 |
| Приправы, пряности и специи для консервирования..... | 32 |

## Свекла

|  |    |
|--|----|
| Свекла молодая квашеная.....                     | 38 |
| Борщ из... кладовки.....                         | 38 |
| Заготовка для борща.....                         | 39 |
| Свекла с луком .....                             | 39 |
| Маринованная свекла быстрого приготовления ..... | 40 |
| Свекла, маринованная с хреном .....              | 41 |
| Свекла, маринованная с капустой .....            | 41 |
| Сироп из свеклы.....                             | 42 |
| Свекла сушеная.....                              | 42 |
| Свекла с луком в заливке .....                   | 43 |
| Свекла для салата .....                          | 43 |
| Квашеная свекла и квас .....                     | 44 |
| Свекла со сливой.....                            | 44 |
| Свекольная икра с хреном .....                   | 45 |
| Свекла натуральная .....                         | 45 |
| Вяленая свекла.....                              | 46 |
| Салат «Ассорти» .....                            | 46 |
| Свекла в маринаде с грецкими орехами .....       | 47 |
| Свекла по-венгерски.....                         | 47 |
| Замороженная свекла .....                        | 48 |
| Маринованная свекла .....                        | 48 |
| Свекла с овощами и яблоками .....                | 52 |
| Свекла с яблоками .....                          | 53 |
| Свекла в собственном соку .....                  | 54 |
| Свекла с черносливом .....                       | 54 |
| Свекла с хреном .....                            | 55 |
| Свекла с луком и пряностями.....                 | 55 |
| Свекла для гарнира .....                         | 56 |
| Свекла «Южная» .....                             | 56 |
| Свекла с яблочным соком и медом.....             | 56 |
| Консервированные листья молодой свеклы .....     | 57 |
| Свекла, квашенная с капустой.....                | 57 |
| Острая закуска из свеклы .....                   | 58 |
| Свекла с черной смородиной.....                  | 58 |
| Свекла с пряными травами .....                   | 59 |
| Свекла квашеная.....                             | 59 |
| Свекольно-смородиновый сок.....                  | 60 |
| Свекла, квашенная с тмином .....                 | 60 |
| Ботва свеклы с укропом .....                     | 60 |
| Свекла в заливке .....                           | 61 |
| Салаты и закуски со свеклой.....                 | 61 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Икра с зеленью .....               | 68 |
| Икра с манкой .....                | 69 |
| Икра с помидорами .....            | 69 |
| Икра с лимонным соком .....        | 70 |
| Икра с томатным соком.....         | 70 |
| Икра с морковью .....              | 71 |
| Икра с перцем .....                | 71 |
| Аджика со свеклой .....            | 72 |
| Салат «Розовый» .....              | 72 |
| Салат «Муромский» .....            | 73 |
| Салат «Огонек» .....               | 73 |
| Салат из свеклы с фасолью .....    | 74 |
| Икра из свеклы с баклажанами ..... | 74 |
| Закуска из свеклы .....            | 75 |
| Салат из свеклы и капусты .....    | 76 |
| Свекла «Оригинальная» .....        | 77 |
| Варенье из свеклы с лимоном .....  | 77 |
| Лечо из свеклы.....                | 78 |

## Морковь

|  |    |
|--|----|
| Пряная маринованная морковь.....           | 80 |
| Морковь в заливке с яблочным соком .....   | 80 |
| Морковь с топинамбуром и медом .....       | 81 |
| Морковно-чесночная приправа .....          | 81 |
| Витаминная заправка .....                  | 81 |
| Овощная приправа для супов.....            | 82 |
| Морковь по-татарски .....                  | 82 |
| Морковь по-мелитопольски.....              | 83 |
| Морковь «Уралочка» .....                   | 83 |
| Морковь с чесноком .....                   | 84 |
| Морковь «Беловежская» .....                | 84 |
| Квашеная морковь .....                     | 86 |
| Кетчуп морковно-луковый .....              | 86 |
| Морковный гарнир .....                     | 86 |
| Овощное ассорти .....                      | 87 |
| Морковь с луком .....                      | 88 |
| Приправа из моркови .....                  | 89 |
| Морковь с чесноком .....                   | 89 |
| Морковь, тушенная со свеклой.....          | 89 |
| Морковь с чесноком .....                   | 89 |
| Морковь, обжаренная в томатном соусе ..... | 90 |
| Морковная приправа .....                   | 90 |
| Морковь с брюссельской капустой .....      | 91 |
| Морковь в заливке .....                    | 91 |
| Морковь с яблоками .....                   | 92 |
| Морковь вяленая .....                      | 92 |
| Замороженная морковь.....                  | 92 |
| Сушеная морковь .....                      | 93 |
| Морковь по-чешски .....                    | 93 |
| Маринованная морковь с розмарином.....     | 94 |

|                                    |     |                                   |     |
|------------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| Овощи, маринованные                |     | Салат с морковью,                 |     |
| по-болгарски .....                 | 94  | капустой и рисом .....            | 119 |
| Морковь с тмином .....             | 95  | Салат из моркови                  |     |
| Морковь с яблоками и хреном .....  | 95  | с томатной пастой .....           | 119 |
| Морковь «Пикантный вкус» .....     | 96  | Аджика с морковью .....           | 120 |
| Соленая морковь .....              | 96  | Варенье «Подшофе» .....           | 120 |
| Морковь, маринованная              |     | Варенье для торта .....           | 120 |
| по-болгарски .....                 | 97  | Морковное пюре с яблоками .....   | 121 |
| Заготовка из моркови с луком ..... | 98  | Морковное пюре                    |     |
| Морковь в рассоле .....            | 98  | с облепиховым соком .....         | 121 |
| Морковь с квашеным перцем .....    | 98  | Морковное варенье с лимоном ..... | 121 |
| Морковь пряная .....               | 99  | Варенье с морковью                |     |
| Морковно-облепиховый соус .....    | 99  | и лимоном .....                   | 122 |
| Морковь по-болгарски .....         | 100 | Пюре из моркови                   |     |
| Суповая приправа                   |     | с крыжовником .....               | 122 |
| замороженная .....                 | 100 | Варенье «Смак» .....              | 123 |
| Соленая морковь                    |     | Варенье «Краски лета» .....       | 123 |
| со сладким перцем .....            | 101 | Варенье по-мински .....           | 124 |
| Заправка для супа овощная .....    | 101 | Варенье с морковью,               |     |
| Соленая морковь с пряностями       |     | лимоном и апельсином .....        | 124 |
| и перцем .....                     | 102 | Пюре с тыквенным соком .....      | 124 |
| Заправка из моркови                |     | Компот-ассорти .....              | 125 |
| с петрушкой .....                  | 102 | Морковно-томатно-                 |     |
| Икра «Осенняя» .....               | 103 | яблочный сок .....                | 125 |
| Икра «Удачная» .....               | 103 | Морковный сок с сахаром .....     | 126 |
| Морковь с петрушкой .....          | 103 | Повидло из моркови .....          | 126 |
| Икра с томатным соусом .....       | 104 | Морковь с облепиховым соком ..... | 126 |
| Икра с морковью,                   |     | Варенье с морковью,               |     |
| кабачками и кетчупом .....         | 104 | лимонами и календулой .....       | 127 |
| Сыр из моркови .....               | 104 | Варенье из моркови                |     |
| Икра с луком .....                 | 105 | (старинные рецепты) .....         | 127 |
| Морковно-помидорная икра .....     | 106 | Цукаты из моркови .....           | 128 |
| Икра «Овощное раздолье» .....      | 106 | Морковный сок .....               | 129 |
| Икра «Урожайная грядка» .....      | 107 | Морковный джем .....              | 130 |
| Икра по-эстонски .....             | 107 |                                   |     |
| Икра с зелеными помидорами .....   | 108 |                                   |     |
| Икра «6 соток» .....               | 108 |                                   |     |
| Икра-ассорти .....                 | 108 |                                   |     |
| Закуска с морковью .....           | 110 |                                   |     |
| Салаты с морковью .....            | 110 |                                   |     |
| Салат «Хуторянка» .....            | 112 |                                   |     |
| Салат с морковью,                  |     |                                   |     |
| кабачками и луком .....            | 112 |                                   |     |
| Салат «Овощной букет» .....        | 113 |                                   |     |
| Салат «Каротинка» .....            | 114 |                                   |     |
| Салат «Сытный» .....               | 114 |                                   |     |
| Закуска из моркови                 |     |                                   |     |
| с яблоками .....                   | 115 |                                   |     |
| Салат «Восточный» .....            | 115 |                                   |     |
| Салат «Цветной» .....              | 116 |                                   |     |
| Салат из моркови с фасолью .....   | 116 |                                   |     |
| Салат по-гречески .....            | 116 |                                   |     |
| Салат «Удачный» .....              | 117 |                                   |     |
| Салат «Квартет» .....              | 117 |                                   |     |
| Салат «Солнышко» .....             | 118 |                                   |     |
| Закуска по-армянски .....          | 118 |                                   |     |
|                                    |     | <b>Бобовые</b>                    |     |
|                                    |     | Фасоль пастеризованная .....      | 132 |
|                                    |     | Фасоль, консервированная          |     |
|                                    |     | по-болгарски .....                | 133 |
|                                    |     | Фасоль зеленая                    |     |
|                                    |     | консервированная .....            | 133 |
|                                    |     | Пряная маринованная фасоль .....  | 134 |
|                                    |     | Стручковая фасоль                 |     |
|                                    |     | консервированная .....            | 134 |
|                                    |     | Фасоль соленая .....              | 135 |
|                                    |     | Фасоль в заливке .....            | 135 |
|                                    |     | Закуска-салат с фасолью .....     | 136 |
|                                    |     | Фасоль «Отличный вкус» .....      | 136 |
|                                    |     | Фасоль по-украински .....         | 137 |
|                                    |     | Фасоль зеленая                    |     |
|                                    |     | с уксусом и сахаром .....         | 137 |
|                                    |     | Фасоль зеленая в рассоле .....    | 138 |
|                                    |     | Салат с красной фасолью .....     | 138 |
|                                    |     | Стручковая фасоль «Нежная» .....  | 139 |
|                                    |     | Фасоль по-болгарски .....         | 140 |

|   |     |
|---|-----|
| Фасоль маринованная<br>«Три желания» .....            | 140 |
| Консервированная<br>фасоль с томатами .....           | 141 |
| Спаржевая фасоль<br>в томатном соке .....             | 141 |
| Закуска из фасоли с зеленью<br>Консервированная ..... | 142 |
| белая фасоль .....                                    | 142 |
| Фасоль с овощами .....                                | 143 |
| Фасоль в томатном соусе .....                         | 143 |
| Салат со спаржевой фасолью .....                      | 144 |
| Салат «Острый» .....                                  | 144 |
| Салат «Овощная мозаика» .....                         | 145 |
| Салат «Майкопский» .....                              | 146 |
| Солянка .....   | 147 |
| Зеленый горошек по-кубански .....                     | 148 |
| Горошек зеленый<br>консервированный .....             | 149 |
| Зеленый горошек сушеный .....                         | 150 |
| Горошек зеленый<br>по-белорусски .....                | 150 |
| Горошек зеленый<br>стерилизованный .....              | 151 |
| Зеленый горошек<br>маринованный .....                 | 152 |
| Горошек соленый .....                                 | 152 |
| Соленый горошек в заливке .....                       | 153 |
| Горошек зеленый натуральный .....                     | 154 |
| Замороженные бобы .....                               | 154 |
| Замороженные стручки бобов .....                      | 154 |
| Салат с бобами .....                                  | 155 |
| Бобы стерилизованные .....                            | 155 |
| Сушеные зеленые бобы .....                            | 156 |
| Бобы квашеные .....                                   | 156 |

## Тыква

|  |     |
|--|-----|
| Мармелад «Ассорти» .....                   | 158 |
| Тыква, маринованная<br>по-нормандски ..... | 158 |
| Тыквенный компот .....                     | 159 |
| Тыква по-белорусски .....                  | 159 |
| Пюре из тыквы с фруктами .....             | 160 |
| Тыква «Ароматная» .....                    | 160 |
| Варенье из тыквы с цедрой .....            | 161 |
| Тыквенный сок с апельсинами .....          | 161 |
| Тыквенный сок с яблоками .....             | 162 |
| Компот из тыквы с лимоном .....            | 162 |
| Тыквенный сок<br>с лимонным соком .....    | 162 |
| Маринованная тыква .....                   | 163 |
| Тыквенный соус .....                       | 164 |
| Тыква в остром маринаде .....              | 165 |
| Тыква с красным перцем .....               | 166 |
| Салат «Закусочник» .....                   | 166 |
| Тыква с хреном                             |     |

|   |     |
|---|-----|
| и зеленью петрушки .....                  | 167 |
| Тыквенное пюре<br>без соли и сахара ..... | 167 |
| Тыква вяленая .....                       | 168 |
| Тыквенно-сливовое пюре .....              | 168 |
| Икра «Подарок осени» .....                | 168 |
| Тыквенно-яблочное пюре .....              | 169 |
| Тыквенные цукаты .....                    | 169 |
| Тыквенный мармелад .....                  | 170 |
| Тыквенное варенье .....                   | 170 |
| Тыква в облепиховом соке<br>с медом ..... | 172 |
| Тыква «Во саду ли, в огороде» .....       | 173 |
| Тыква в яблочном соке .....               | 173 |
| Пюре из тыквы с облепихой .....           | 174 |
| Пюре из тыквы с айвой .....               | 174 |
| Тыквенный сок с мякотью .....             | 175 |
| Порошок из сушеной тыквы .....            | 175 |
| Сушеная тыква .....                       | 176 |
| Тыква по-восточному .....                 | 176 |

## Заготовки — на стол: готовим из консервации

|  |     |
|--|-----|
| Салат из свеклы<br>с апельсиновым соком .....          | 177 |
| Свекла по-французски .....                             | 177 |
| Борщ из свеклы с вином .....                           | 178 |
| Свекла и ризотто с вином .....                         | 178 |
| Роллы с маринованной морковью<br>и огурцом .....       | 179 |
| Салат с маринованной свеклой<br>и горошком .....       | 180 |
| Салат с красной фасолью .....                          | 180 |
| Салат с фасолью и ветчиной .....                       | 180 |
| Креветки с консервированной<br>в заливке фасолью ..... | 181 |
| Салат с рисом,<br>ананасами и фасолью .....            | 181 |
| Салат из фасоли с каперсами .....                      | 182 |
| Салат из фасоли с яйцами .....                         | 182 |
| Салат с фасолью и колбасками .....                     | 183 |
| Салат из фасоли и картофеля .....                      | 183 |
| Салат с фасолью и грушей .....                         | 184 |
| Салат из фасоли и трески .....                         | 184 |
| Салат из фасоли с сельдереем .....                     | 185 |
| Салат с фасолью и морковью .....                       | 185 |
| Салат зимний<br>с зеленым горошком .....               | 186 |
| Салат с горошком и мидиями .....                       | 186 |
| Салат из горошка с грибами .....                       | 186 |
| Овощной салат .....                                    | 187 |
| с горошком и ветчиной .....                            | 187 |
| Соус из горошка .....                                  | 187 |
| Рагу с зеленым горошком .....                          | 188 |
| Запеченный суп с горошком .....                        | 188 |

Популярное издание

Энциклопедия заготовок

# Свекла, морковь, бобовые, тыква

Ответственный редактор Т. Чернышова

Технический редактор В. Хайдукова

Верстка Ф. Хайдуков

Корректор Л. Зелексон

Фото на обложке

Е. Соболя, iStock/Thinkstock/Fotobank.ru

Подписано в печать 27.04.2015. Формат 60×84/16

Усл. печ. л. 11,8. Тираж 20000 экз. Заказ 8262/15.

ООО «Слог»

603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Тел.: (831) 469-98-09, 469-98-15; факс (831) 469-98-00; e-mail: sales@gmi.ru

Отпечатано в ООО «ПэкТайм»

117321, Москва, ул. Профсоюзная д. 142, к. 1, стр. 1, 2-й этаж, пом. 27

Распространитель ООО «Издательство «Газетный мир»

603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Тел.: (831) 469-98-09, 469-98-08, 469-98-17, факс (831) 469-98-00,

e-mail: roznica@gmi.ru

Отдел продаж наложенным платежом:

тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),

(831) 469-98-20, 469-98-22; e-mail: kniga@gmi.ru

Настоящее издание является специальным выпуском газеты «Скатерть-самобранка». Главный редактор Г. Щербо.  
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № 77-14485 от 20 января 2003 г.

Издание предназначено для лиц старше 16 лет. Учредитель и издатель ООО «Слог». Цена договорная

Законсервированные овощи – всегда желанные гости на любом столе. Ведь основную часть так необходимых нашему организму витаминов мы получаем из овощей. Кроме того, это еще и выгодные гости: затраты на их приготовление невелики, а польза от них огромная. Тем, кто не располагает рецептами заготовок, предлагаем очередную книгу серии «Энциклопедия домашних заготовок». В ней очень много рецептов соления, квашения, маринования, вяления свеклы, моркови, бобовых и тыквы.



Scan: Gencik



ISBN 978-5-4346-0352-2

