

745 РЕЦЕПТІВ

ШВИДКОГО ТА ЛЕГКОГО КОНСЕРВУВАННЯ

У кожної господарочки є свої фірмові рецепти консервації: у когось на славу вдаються мариновані огірочки, у когось — солоні гриби або розкішні аджики, є справжні чарівниці щодо варення і джемів. Із цією книгою у вас буде виходити все! З неї ви дізнаєтеся безліч традиційних і нових способів засолу, закваски, маринування, сушіння і в'ялення овочів і фруктів, заготівлі заправок для перших страв. Ви більше не мусите витратити багато часу й зусиль на консервування.

745 простих і швидких рецептів заощадять ваш час і дозволять забезпечити родину найнеобхіднішим, найсмачнішим і найкориснішим на рік уперед.



www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-3456-0



9 789661 143456



745 РЕЦЕПТІВ ШВИДКОГО ТА ЛЕГКОГО КОНСЕРВУВАННЯ



І. О. Сокол

745

РЕЦЕПТІВ ШВИДКОГО ТА ЛЕГКОГО КОНСЕРВУВАННЯ

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ГОСПОДАРОЧКИ



- Соління
- Маринади
- Аджики • Лечо
- Заправки для борщу
- Квашені овочі
- Мочені фрукти
- Сушені та в'ялені фрукти та ягоди
- Зимові салати
- Варення





- Соління
- Маринади
- Аджики • Лечо
- Заправки для борщу
- Квашені овочі
- Мочені фрукти
- Сушені та в'ялені
фрукти та ягоди
- Зимові салати
- Варення



І. О. Сокол

745

рецептів

швидкого та легкого

консервування

Енциклопедія господарочки



ВИДАВНИЦТВО

КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Харків

2012

УДК 641/642
ББК 36.991
С59

Жодну з частин даного видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Переклад з російської:
Сокол И. А. 745 рецептов быстрого и легкого консервирования.
Энциклопедия хозяйки. —
Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2012.

Перекладач *Наталья Радченко*

Дизайнер обкладинки *Олена Позднякова*

- © DepositPhotos.com/Roman Ivaschenko, Igor Negovetov, Konstantin, Anna Kucherova, Artem Gorohov, Tatiana Melnikova, Наталья Переднякіна, обкладинка, 2012
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2012
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2012

ISBN 978-966-14-3456-0

Від автора

Хто сказав, що на консервування йде надто багато часу й сил? Той, хто сам ніколи не консервував! Взявшись за цю благородну справу з розумом, можна не лише гори зрушити, а й, розфасувавши їх у банки, законсервувати на загальний подив і задоволення. Зрозуміло, якщо це гори сировини: овочів, фруктів або ягід. Не стану заперечувати, що повномасштабний заготівельний процес — один із складних господарських заходів, подібний хіба що до переїзду, який у свою чергу прирівнюється до половини пожежі. Мабуть, не найвдаліше порівняння, адже, слава Богу, переїзди, не кажучи вже про пожежі, трапляються в нашому житті украй рідко. Але ж консервуємо ми щороку! А з іншого боку, що може порівнятися з азартом, що з року в рік буквально поглинає кожного, хто хоч раз скуштував чудовий плід визнання оточенням його заготівельного таланту? А як же інакше? Адже консервування — це тобі не марудне щоденне готування. Це високе мистецтво з чогось зробити щось і хоча б на мить наблизити до вічності, подарувавши йому нове призначення. Утім, я трохи відхилилася від теми, але, запевняю тебе, зайшла не настільки далеко, щоб вчасно не повернутися. Час — ось ключове слово до розкриття теми цієї книги. Як часто на питання «Чи займаєшся ти консервуванням?» чуєш відповідь: «Мені на це не вистачає часу!» Чи дійсно час, точніше його відсутність, може перешкодити нам із головою поринути

в цікавий процес творення нових, незвичайно смачних заготовок? А що, коли я спробую довести тобі зворотне? Може, зовсім і не час наш головний ворог? Та й чи ворог узагалі?! Є багато способів обдурити час, але це може образити його, і ми навіть не намагатимемося йти таким свідомо хибним шляхом. Дозволь мені пояснити тобі, як домовитися з часом і, взявши його в союзники, навчитися консервувати і швидко, і легко, і (що, мабуть, найважливіше) якісно. Адже наша з тобою мета — отримати смачні якісні консерви, що зберігаються довго і без зайвого клопоту. Отже, перед нами стоять два питання: «Як консервувати швидко і не отримати в результаті ні на що не придатні заготовки»? і «Як заготовити консерви відмінної якості й не звалитися від втоми?» Відповідь на них одна: потрібно все правильно організувати.

Почнемо зі швидкого консервування. Чи реально провести нашу заготівельну кампанію як своєрідний блицкриг — військову операцію типу «прийшов, побачив, переміг»? Цілком, якщо організувати увесь процес консервування за законами проведення військових дій. У військових це називається «стратегія» і «тактика». Наша стратегія — уміння організувати процес консервування відповідно до технологічних особливостей вибраного способу консервування. Наша тактика — знання правил, здатних забезпечити нам успішний результат. Адже це тільки здається, що швидке консервування — це раз, два і готово! Є речі, хід яких ми не в змозі змінити. Є правила, яких ми не можемо порушити. Консервувати швидко не означає робити це, не дотримуючись технології та нехтуючи правилами. Навпаки, і скрупульозне дотримання

правил, і прагнення зробити все якомога якісніше зовсім не подовжують твій шлях до мети, вони спрощують його, геть виключаючи ймовірність того, що наприкінці щось доведеться переробляти. Очевидно і те, що, як і будь-яка інша військова кампанія, наш консервний блиц має бути оснащений найбільш передовим озброєнням. Як озброєння ти можеш сміливо використовувати всю свою розумну та вправну кухонну побутову техніку і різноманітне корисне приладдя (кухонні гаджети). Тепер, коли ми готові кинутися в бій, залишається тільки призначити час і місце вирішальної битви. Смію тебе запевнити, перемога буде швидкою і легкою.

Утім, легко — це не завжди швидко. Але ж як би далеко не стояла від нас бажана мета, в нашій владі вибрати шлях, яким ми дійдемо до неї з найменшими втратами. І найвірнішим союзником на цьому шляху, яким би дивним це тобі не здалося, буде час. Зрозуміло, коли зосереджена людина займається своєю улюбленою справою, час ніби втрачає свої реальні контури. Але нам із тобою такий варіант не підходить. Наша мета більш матеріальна — законсервувати якнайбільше, а втомитися при цьому якнайменше. І це цілком реально, якщо домовитися з часом. Допоможе тобі в цьому одна хитрість. Якщо перед тим, як почати якусь стомливу справу, ти сплануєш свої дії і йтимеш за цим планом, час неодмінно віддячить тобі, створивши певну паралельну реальність. І тоді неймовірно стане очевидним — за один і той же час ти зможеш зробити й те, що заплановано, і ще декілька інших справ. Хочеш дізнатися, як це зробити? Отже, тобі знадобляться папір, ручка і таймер. Перш ніж почати

консервування за тривалою технологією, склади план своїх дій упродовж усього процесу консервування із зазначенням точного часу виконання тих або інших операцій. Скажу відразу, не всі рецепти підходять під цю методику, а тільки ті, які передбачають або тривале нагрівання за невисоких температур (багатогадинне сушіння і в'ялення в духовці), або короточасні варіння з тривалими, не менш ніж 8—10 год, перервами для охолодження (класичне варіння варення за декілька прийомів і тому подібне), або рецепти, в яких перешипану сіллю (для салатів) або цукром (для варення) сировину залишають для виділення соку на тих же 8—10 год. Прочитавши потрібний рецепт і склавши відповідно до нього розклад, у призначену годину ти можеш починати свій рух до мети. До речі, вибір часу початку консервування має вирішальне значення. Так, у разі сушіння (в'ялення) в духовці тобі доведеться пожертвувати вихідним днем і спланувати його так, щоб не довелося покидати будинок. В усьому іншому — повна свобода дій, зрозуміло, з урахуванням складеного тобою розкладу: ти можеш відпочивати, приймати косметичні процедури або займатися домашніми справами. Та хіба мало чим можна зайняти себе у вихідний день?! Вийде щось подібне до дитячої гри в провідника потяга. Умови гри такі: ти перебуваєш у потязі, що везе тебе до накресленої мети, і зійти з потяга ти не можеш, але робити (чи не робити) можеш все, що завгодно. І тільки на зупинках тобі доведеться виконувати те, що передбачено правилами гри: в нашому випадку підійти до духовки й перевірити, чи все гаразд. Головне — перед відправленням у дорогу не забудь увімкнути таймер, спочат-

ку виставивши час першої зупинки, а потім установлюючи проміжки до наступних. Ще простіше йде справа з такими заготовками, як варення. Увечері, засипавши ягоди цукром, ти можеш спокійно лягати спати. Уранці підігрій ягоди, що пустили сік, до кипіння. Це займе в тебе не більш ніж 15 хв. Увечері, прийшовши з роботи, ти можеш повторити свій трудовий подвиг і знову залишити таз із ягодами до ранку. І так далі до переможного кінця — звісно, відповідно до рецепта. Таким чином, майже непомітно для себе й оточення ти можеш і зварити варення, і заготовити страшенно модні серед гастрономів в'ялені помідори. І в цьому немає нічого надприродного. Така методика називається тайм-менеджмент, що приблизно означає «розумне планування часу». Вона відома й украй популярна у всьому світі, причому вже не стільки в ділових колах, скільки серед домогосподарок, які прагнуть вести й господарство, і насичене, красиве та здорове життя.

Бачиш, як все просто і легко? А щоб тобі було ще легше і простіше, я зібрала в цій книзі рецепти найшвидших і найпростіших заготовок з овочів, фруктів, ягід та іншої сировини, яку найчастіше заготовлюють на зиму. Крім того, ти знайдеш тут рецепти, які на перший погляд можуть здатися тобі занадто складними або тривалими за часом. Але ж ти вже знаєш, що насправді це не так?! Повір мені, жодного складного рецепта тут немає, а з тими, які нібито вимагають багато часу, ти вже зможеш впоратися не просто легко, а граючись. Допоможуть тобі розібратися в усьому цьому і мої поради. Щоб тобі було зручніше ними користуватися і зрозуміліше, яку властивість має кожна

порада, я їх виділила спеціальним способом. Виглядають вони так.

Зверни увагу! Так я позначила все найважливіше. Це поради, що стосуються особливо відповідальних технологічних процесів того або іншого способу консервування: попередження про можливу небезпеку й поради, як її уникнути, а також дуже важлива інформація про сировину та її обробку.

До речі, таким виділенням позначено всі поради, що стосуються можливих варіантів конкретного рецепта, а також випадки, коли сировину, про яку йдеться в рецепті, можна законсервувати і якимось інакше.

Між іншим, поради щодо можливого використання залишків сировини або відходів після її консервування для приготування лікувальних чи косметичних засобів позначені мною саме так. Але дуже тебе прошу: всі рекомендації, що стосуються більш чи менш серйозних проблем зі здоров'ям, не сприймай як команду до дії. Спочатку порадься зі своїм лікарем, а вже після цього щось роби.

І моя тобі порада! Дуже хотілося б, щоб ця рубрика завжди привертала твою увагу, оскільки це поради, основані на моєму особистому досвіді. Можливо, вони не такі досконалі, як хотілося б, але даю я їх тобі від щирого серця. Крім того, сприймай їх як пропозицію покреативити, а в результаті ще й отримати бонус — класну кулінарну фішку.

Отже, вибери собі мету і швидко йди до неї найлегшим шляхом, а все інше додасться — засушиться, заморозиться, закваситься, засолиться і, звичайно ж, законсервується. Тобі добре — і мені приємно! Швидких успіхів тобі й легких перемог в усьому!

Раціональна організація процесу домашнього консервування — запорука твого успіху

Як зробити підготовку до консервування ефективнішою

Від того, наскільки ефективно буде проведено підготовку, залежить успіх твого консервного бліцкригу. У нашій справі — як на війні: стратегія і тактика само собою, але без належного оснащення і забезпечення усім найнеобхіднішим перемоги тобі не бачити. Тому, перш ніж оголосити про відкриття заготівельного сезону, подбай про головне: запасись найнеобхіднішим і добери надійних помічників.

ЗАПАСАЄМОСЯ НАЙНЕОБХІДНИШИМ

Який посуд і кухонне начиння знадобляться тобі в першу чергу. Навіть якщо ти зараховуєш себе до консерваторів-початківців, у твоєму кухонному арсеналі повинно знайтися майже все необхідне для нашого консервного марш-кидка. Головне виявити все це заздалегідь, а не витратити час на пошуки, перебуваючи

вже в самому розпалі процесу консервування. Крім того, можливо, щось доведеться докупити, а що-небудь інше — полагодити або почистити. Справа, як то кажуть, життєва, але на все це, знову ж таки, буде потрібен час. Тому, не відкладаючи в довгий ящик, пропоную тобі ознайомитися із списком найнеобхідніших для швидкого консервування речей і одночасно з цим розповім, для чого тобі буде потрібний кожен із цих предметів. Отже, з кухонного посуду тобі обов'язково знадобляться:

- емальоване або пластикове відро і такі самі миски — для замочування і миття сировини;
- емальовані миски й каструлі різних розмірів, включаючи найбільшу для стерилізації або пастеризації банок із консервами, — для змішування інгредієнтів і варіння, а також як тара для засолювання, квашення і мочення;
- скляні та інші каструлі для НВЧ-печей об'ємом не менш ніж 1,5 л — для варіння солодких заготовок. *З кухонного приладдя тобі обов'язково знадобляться:*
- великий друшляк із металевої сітки — для промивання сировини та бланшування її в окропі, а також для проціджування і протирання;
- густе сито й марля — для проціджування, протирання і витискання соку вручну;
- гострі кухонні ножі, фігурні ножі — для очищення плодів і нарізання;
- дерев'яний товкачик — для розминання ягід і трамбування нашаткованої капусти;
- тертка, ручна шатківниця, м'ясорубка і часниковий прес — для подрібнення сировини;
- металеві й дерев'яні ложки, шумівка і розливна ложка — для варіння і розфасовування в банки.

Крім того, *тобі обов'язково знадобляться*: мірний кухоль, пара склянок (з тонкого скла і гранована), столова і чайна ложки для відмірювання інгредієнтів; декілька кухонних бавовняних або лляних рушників і серветок для обсушування порожніх стерилізованих банок і укутування наповнених; паперові рушники для обсушування вимитої сировини, а також щільна біла тканина (або марля, складена в кілька разів) для проціджування заливок і накриття солінь. І найголовніше — *тобі обов'язково знадобиться* безліч скляних банок і кришок.

Які банки та кришки найкраще підійдуть для твоїх заготовок. Само собою зрозуміло, тара для зберігання заготовок має бути надійною, а найнадійнішими вже не одне десятиліття вважаються нові або вживані стандартні скляні банки місткістю 0,25; 0,35; 0,5; 0,7; 1,0; 2,0; 3,0; 5,0; 10,0 л із зовнішнім діаметром шийки 83 мм. Такими банками користувалися ще наші прабабусі, а можливо, користуватимуться і наші правнучки. Найчастіше в сім'ях, де прийнято консервувати, з року в рік використовують одні й ті самі банки, міняючи лише їх кришки. Найкращими кришками для стандартних скляних банок вважаються лаковані кришки жовтого кольору, виготовлені з лудженої жерсті. Кожна така кришка має спеціальний паз, у який вставляється гумове кільце, — воно служить ущільнювачем між шийкою банки та кришкою і забезпечує герметичність закупорювання. Купуючи кришки, звертай увагу на наявність цих кілець і поверхню самих кришок. Якщо кришка жовта і покрита лаком — все гаразд. Якщо ж тобі трапилися кришки з білої нелакованої жерсті, краще їх не брати зовсім — їх використання обмежене.

Зверни увагу! Білі нелаковані кришки непридатні для маринадів і консервування кислих плодів, а також заготовівлі плодів і ягід інтенсивного забарвлення у вигляді компотів, оскільки кислоти й барвники, що містяться в цих плодах, окислюють олово, яким вони покриті. Розчиняючись, олово надає компотам неприємного присмаку і фіолетово-чорного кольору.

Утім, останніми роками в продажу з'явилися стандартні банки з металевими кришками, що закручуються (гвинтовими), з м'яким покриттям внутрішньої частини. Ці банки якнайкраще підходять для швидкого консервування — закрутити кришку руками набагато легше і швидше, ніж закручувати машинкою. Єдине АЛЕ: використовувати ці кришки для герметичного закупорювання бажано один раз, а окремо від банок вони, на жаль, не продаються. Зовні використана кришка може виглядати як нова, але герметично її вже навряд чи закриєш. Зрозуміло, викидати використані гвинтові кришки не варто — ти можеш повторно закривати ними банки із заготовками, які не потребують абсолютно герметичного закупорювання, такими як конфітур, джем, повидло, а також усіма тими, що зберігаються в холодильнику. Так само можна використовувати маленькі баночки, які постійно залишаються з-під з'їдених консервів, джемів, майонезів, придбаних у магазині, крім того, в них зручно зберігати сушені трави, ягоди й коріння.

Зверни увагу! Категорично не можна використовувати вживані гвинтові кришки для закупорювання консервованих салатів, сопе, рагу, ікри та інших консервів, у яких у разі порушення герметизації можуть розвиватися хвороботворні організми.

Зміст

Від автора 5

Рациональна організація процесу домашнього консервування — запорука твого успіху 11

Як зробити підготовку до консервування ефективнішою ... 11

Запасаємося найнеобхіднішим 11

Добираємо надійних помічників. 19

Якими правилами не варто нехтувати 23

Підготуємо сировину швидко і якісно. 23

Вибираємо найнадійніший і найшвидший спосіб стерилізації банок і кришок 31

Готуємо якісні заливки. 39

Закупорюємо швидко й надійно 43

Робимо перерахунок оцтової кислоти різної міцності 45

Зважуємо без вагів 47

Три найменш трудомісткі способи заготівель у домашніх умовах 50

Сушимо зелень, квіти, листя і пряні трави. 54

Сушимо коріння, коренеплоди й бульби. 63

Сушимо і в'ялимо овочі, фрукти й баштанні. 68

Сушимо ягоди 77

Морозимо зелень, коренеплоди й овочі 85

Морозимо фрукти, ягоди, баштанні й цитрусові 92

Морозимо напівфабрикати й готові страви з овочів, фруктів і ягід. 100

Заготовлюємо приправки й заправки способом сухого консервування сіллю. 108

Пересипаємо ягоди та фрукти цукром 117

Консервуємо сирі гострі приправи. 123

Три найпростіші способи роботи смачні й водночас корисні заготовки	135
Що і як можна засолити й заквасити	140
Квасимо й солимо капусту	140
Солимо та квасимо огірки й помідори.	158
Солимо та квасимо овочі, бульби, фрукти, ягоди, баштанні, цитрусові, пагони й листя	177
Як мочити фрукти та ягоди	186
Мочимо фрукти	187
Мочимо ягоди	193
Три найменш стомливі способи роботи солодкі заготовки	200
Як заготовити варення, джем, конфітур і желе без термічної обробки	200
Готуємо сирі варення і джеми	200
Робимо сирі желе	214
Як швидко зварити варення, джем, конфітур і желе звичайним способом	219
Варення	222
Джеми й конфітури	241
Желе	253
Як зварити варення, джем, конфітур і желе ще швидше та простіше	260
Готуємо в мікрохвильовій печі	272
Користуємося послугами хлібопічки й аерогрилю ..	279
Три найнадійніші способи консервування по-швидкому в герметично закупореній тарі	282
Як консервувати способом стерилізації (пастеризації) в тарі	282
Вибираємо свій спосіб стерилізації (пастеризації) ..	283
Компоти	290

Натуральні консерви з овочів, фруктів і ягід.	298
Маринади.	306
Салати й закуски	318
Компоти	326
Маринади.	332
Консервовані овочі в заливках, приготовлених без оцту	340
Як консервувати способом гарячого розливу.	354
Натуральні консерви	356
Салати й закуски	360
Як ще можна спростити й прискорити процес консервування.	367
Спрощуємо, консервуючи за допомогою пари	367
Прискорюємося, консервуючи за допомогою скороварки, мікрохвильової печі й аерогрилю	372
Глосарій найбільш придатних для швидкого консервування овочів, фруктів, ягід та іншої сировини.	381
Абрикоси	382
Агрус	385
Баклажани	389
Буряк.	394
Виноград	400
Вишні	403
Груші	406
Кабачки, цукіні, патисони.	408
Кавун.	411
Капуста.	414
Малина	426
Морква	428
Обліпиха	431
Огірки.	434
Перець солодкий і гострий	445
Пікулі	450
Помідори	453

Сливи	463
Смородина чорна, порічки червоні й білі	468
Суниця і полуниця	471
Хрін	474
Цибуля	476
Часник	480
Чорниця	482
Яблука	484
Післямова	489

Видання для організації дозвілля

СОКОЛ Ірина Олексіївна
745 рецептів швидкого та легкого консервування.
Енциклопедія господарочки

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *І. Г. Близнюкова*

Підписано до друку 19.04.2012. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 26,04. Наклад 20 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

Видавництво Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
www.trade.bookclub.ua

ГУРТОВИЙ ПРОДАЖ КНИГ ВИДАВНИЦТВА

ХАРКІВ

ДП з іноземними інвестиціями
«Книжковий Клуб “Клуб Сімейного
Дозвілля”»

61140, г. Харків-140, просп. Гагаріна, 20-А
тел./факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

КИЇВ

ПП «Букс Медіа Тойс»

04655, м. Київ, просп. Московський, 10-Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЛЬВІВ

ТОВ «Книгообрій»

79035, м. Львів, вул. Бузкова, 2
тел. +38 (032) 245-00-25
e-mail: machaon@lviv.farlep.net

ДОНЕЦЬК

ТОВ «ІКЦ “Кредо”»

83096, м. Донецьк, вул. Куйбишева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

служба роботи з клієнтами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Інтернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжковий клуб», а/с 84, Харків, 61001

Сокол І. О.

С59 745 рецептів швидкого та легкого консервування. Енциклопедія господарочки / І. О. Сокол ; пер. з рос. Н. Радченко. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2012. — 496 с.

ISBN 978-966-14-3456-0

Із цією книгою ви забудете, що овочі та фрукти бувають сезонними! Насолоджуйтеся їхнім неповторним смаком цілий рік, витративши мінімум часу й сил на домашні заготовки. Хрусткі огірочки та соковиті помідорчики, квашена капуста й зимові салати, ароматні лечо та гострі аджики, сушені ягоди й усіяки варення, мочені яблука та вітамінні компоти — наповніть свою кулінарну скарбничку перевіреними рецептами!

УДК 641/642

ББК 36.991