

КОНСЕРВУЄМО БЕЗ ЦУКРУ ТА ОЦТУ 1000 бабусиних рецептів заготовок

Пряні помідори, хрусткі огірочки, квашені баклажани й капуста... Тут зібрані кращі рецепти домашніх заготовок! Господині зможуть заготувати на схов не тільки овочі та фрукти, а й зелень, ягоди та гриби. Ці страви готуються без цукру й оцту, що дозволяє зберегти максимальну кількість вітамінів і використовувати їх навіть у дієтичному харчуванні.

**Соління і маринади, овочеві салати,
заправки та соуси**

Варення, джеми, соки, компоти, конфітюри

**В'ялені, сушені, заморожені овочі, зелень,
гриби, фрукти та ягоди**

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-7201-2



9 789661 472012

1000 бабусиних
рецептів заготовок

КОНСЕРВУЄМО
БЕЗ ЦУКРУ ТА ОЦТУ

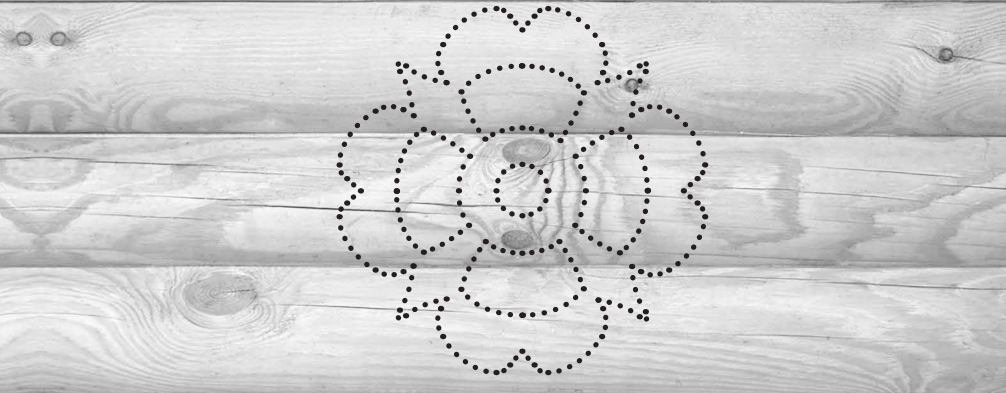


КОНСЕРВУЄМО БЕЗ ЦУКРУ ТА ОЦТУ 1000 бабусиних рецептів заготовок

ГО-ДОМАШНЬОМУ
СМАЧНО!









КОНСЕРВУЄМО

БЕЗ ЦУКРУ ТА ОЦТУ

1000 бабусиних

рецептів заготовок



ХАРКІВ  **КЛУБ
СІМЕЙНОГО
2014 ДОЗВІЛЛЯ**



УДК 641/642
ББК 36.991
К64

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

Переклад з російської:

Консервируем без сахара и уксуса. 1000 бабушкиных рецептов заготовок /
сост. Е. В. Кара. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ;
Белгород : ООО «Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»», 2014. — 416 с.

Перекладач *Роман Трифонов*

Дизайнер обложки *Артем Семенюк*

Видання для організації дозволя

Консервуємо без цукру та оцту. 1000 бабусиних рецептів заготовок

Укладач

КАРА Олена Вікторівна

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. О. Старова*

Підписано до друку 10.04.2014.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 21,84
Наклад 10 000 пр. Зам. № .

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

Віддруковано
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

-
- © DepositPhotos.com / Valentyn_Volkov, AGphoto, doroshin, ld1976, Dionisvera, Sasajo, обкладинка, 2014
 - © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2014
 - © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2014

ISBN 978-966-14-7201-2



Вступ

Проведення кулінарних конкурсів є доброю традицією у видавництві «Клуб сімейного дозвілля». Наші читачі завжди охоче надсилають свої фірмові рецепти, і під час цього конкурсу ми також одержали величезну кількість листів: понад 600 досвідчених кулінарів з України та Росії поділилися своїми секретами домашньої консервації. Ми дякуємо всім учасникам конкурсу за цікаві й незвичайні рецепти й дуже цінуємо вашу увагу до «Клубу»!

До книги, яку ви тримаєте в руках, увійшли найкращі рецепти домашньої консервації з овочів, фруктів, ягід і зелені без використання оцту й цукру. Такі консерви не тільки смачні, а й корисні. У них міститься максимальна кількість поживних речовин і збережені всі смакові якості продуктів.

У книзі ви знайдете рецепти консервування овочевих салатів, заправок і соусів без оцту, а також готування джемів, повидла та вітамінних сумішей без цукру. Окрім того, довідаєтеся про різні способи соління, мочіння, квашення, в'ялення, сушіння й заморожування овочів, фруктів і зелені.

Чому ж ці способи заготування продуктів вважають кращими, ніж звичні — з оцтом і цукром?

Справжній оцет, приготований із натуральної сировини: яблук, винограду, інших ягід — практично не чинить шкідливого впливу на організм, якщо вживати його в невеликих кількостях. Однак на полицях магазинів найчастіше трапляється продукт, приготований хімічним способом, — прозорий й із сильним різким запахом. Такий оцет шкідливий навіть у невеликих кількостях. Унаслідок надмірної кислотності він може призвести до ушкодження емалі зубів, слизової оболонки органів травлення, спричинити різні алергійні реакції. Від надмірного вживання оцту слабне зір та жовтішає шкіра. Особливо не рекомендовано споживати оцет сухорлявим людям — він може призвести до виснаження організму. Наполегливо радять не додавати до страв оцет тим, хто має артрит і хвороби сечостатевої системи. Очевидно, що консерви без нього набагато корисніші.



Поширеними способами заготування продуктів про запас є соління, мочіння й квашення. Хрумкі солоні огірки й ароматна квашена капуста — це дуже смачно, апетитно й корисно.

Спосіб сушіння ідеально підходить для зберігання зелені, деяких овочів і фруктів. Головною запорукою успіху при цьому є видалення зайвої вологи та повне висушування продукту.

Останнім часом дуже популярним способом зберігання врожаю стало заморожування. Такий метод чудово підходить для зелені, овочів, фруктів і ягід. При цьому продукти повністю зберігають свій природний смак, аромат, усі вітаміни й корисні речовини.

Обирайте рецепт до душі й насолоджуйтесь апетитними й корисними стравами протягом усього року!





Овочі

Помідори

КВАШЕНІ ПОМІДОРИ

Квашені помідори з гірчицею

🍅 3—3,5 кг помідорів, $\frac{1}{2}$ стручка гострого перцю, 2 великі зубці часнику, 10 г подрібненого хрину, 2 зонтики кропу з насінням, 2 лаврові листки, 1 бутон гвоздики, 10 зерняток коріандру, 8 горошин чорного перцю, 5 горошин духмяного перцю

Для маринаду (на 1 л води): 60 г солі, 30 г гірничного порошку, 20 г меду

На дно посудини для квашення покласти зонтики кропу, третій хрін і спеції. Помідори (бажано добирати тугі, стиглі або трохи недостиглі) вимити, шкірку в кількох місцях проколоти зубочисткою або виделкою, щільно укласти в посудину. Для маринаду в 1 л кип'яченої води кімнатної температури розчинити сіль, половину норми гірчиці та мед. Помідори залити маринадом, зверху покласти чисту білу бавовняну тканину або марлю, складену в кілька шарів, на неї насипати решту гірничного порошку. Посудину не закривати, залишити помідори за кімнатної температури на 7—10 днів. Коли квашені помідори будуть готові, накрити посудину кришкою й поставити в холодильник або льох для остаточного дозрівання. Помідори будуть готові через 12—18 днів.

Квашені помідори із селерою

🍅 10 кг помідорів, 200 г зелені селери, 30—50 г зелені естрагону, 500 г вишневих гілочок

Для маринаду (на 1 л води): 70 г солі, 100 г меду

Помідори вимити, шкірку проколоти в кількох місцях біля плодоніжки. На дно підготованого посуду для квашення викласти промиту зелень і половину вишневих гілочок. Потім щільно укласти помідори, зверху викласти решту вишневих гілочок. Для маринаду розчинити в теплій воді сіль і мед, залити помідори. Посудину накрити чистою тканиною, зверху покласти дерев'яний круг, установити невеликий гніт і поставити в прохолодне місце. Помідори будуть готові через 10—17 днів.

Квашені помідори з болгарським перцем

🍅 2—2,5 кг помідорів, 500 г болгарського перцю, 50 г часнику,
5—7 листків хрину

Для маринаду (на 1 л води): 60—80 г солі, 2—4 лаврові листки

Болгарський перець очистити від плодоніжок і насіння, розрізати вздовж на 4—6 частин. У посудину укласти помідори, перекладаючи їх листям хрину, болгарським перцем і часником. Для маринаду у воду покласти сіль і лаврові листки, кип'ятити 3—4 хв, трохи остудити. Помідори залити теплим маринадом, щоб він повністю їх покривав. Посудину накрити чистою тканиною, зверху покласти дерев'яний круг, установити невеликий гніт і залишити за кімнатної температури на 4—7 днів.

Квашені помідори із зеленню

🍅 8 кг помідорів, 200 г кореня петрушки, 300 г зелені петрушки,
200 г зелені селери, 300 г зелені кропу

Для маринаду (на 1 л води): 70 г солі, 50 г меду

Помідори вимити, шкірку проколоти в кількох місцях біля плодоніжки. Корінь петрушки обчистити, натерти на грубій тертці. На дно посудини для квашення покласти половину промитої зелені й тертий корінь петрушки. Потім укласти помідори, пересипаючи їх рештою зелені, зверху покласти кілька гілочок селери та кропу. Для маринаду у воду покласти сіль і мед, кип'ятити 2—3 хв, зняти з вогню й трохи остудити. Помідори залити теплим маринадом, щоб він повністю їх покривав. Посудину накрити чистою тканиною, зверху покласти дерев'яний круг, установити невеликий гніт і поставити в прохолодне



перемішати. Соус підігріти, розкласти в стерилізовані банки й відразу ж закупорити.

СІК ІЗ ШИПШИНИ

Сік із шипшини з медом

🍏 1 кг шипшини, 2 л води, 500 г меду

Плоди шипшини розрізати навпіл, звільнити від насіння, залити водою й варити до розм'якшення. Остудити, процідити, мезгу віджати. Додати мед, довести до кипіння й розлити в стерилізовані пляшки. Зберігати в холодильнику.

НАСТОЇ ІЗ ШИПШИНИ, ГЛОДУ

Настій глоду

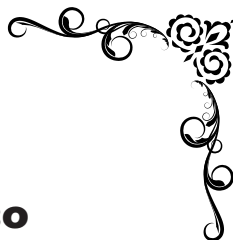
🍏 15 г квіток або 35 г подрібнених плодів глоду, 300 мл кип'яченої води

Глід (квітки або подрібнені плоди) залити водою, настояти 10—15 хв і процідити.

Настій шипшини

🍏 1 ст. л. шипшини, 1 склянка води

Плоди перебрати, розім'яти, висипати в порцеляновий чайник і залити окропом. Чайник закутати й залишити на 1—2 год (можна скористатися термосом). Готовий настій процідити через складену в 4 шари марлю. Настій можна пити з медом як чай або додавати в киселі, компоти, фруктові супи.



Заключне слово

Ми щиро вдячні всім, хто долучився до створення цієї книги. Обирати переможців у конкурсі було надзвичайно складно. Повірте, найкращою нагородою для кожного з вас будуть щедрі й щирі похвали від тисяч господинь, які зможуть приготувати за вашими рецептами смачні, ароматні й корисні страви для своєї родини та друзів.

Смачного всім!



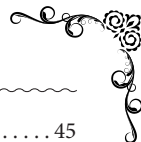


Зміст

Вступ.....	5
ОВОЧІ.....	7
Помідори	7
Квашені помідори.....	7
Квашені помідори з гірчицею.....	7
Квашені помідори із селерою.....	7
Квашені помідори з болгарським перцем.....	8
Квашені помідори із зеленню.....	8
Квашені помідори зі сливами.....	9
Солоні помідори.....	9
Зелені помідори по-грузинськи.....	9
Зелені помідори з перцем.....	10
Зелені помідори з кінзою.....	10
Зелені помідори з базиліком.....	11
Зелені помідори з вишневим ароматом.....	11
Солоні помідори з гірчицею.....	11
Солоні помідори з перцем.....	12
Швидкий спосіб засолювання помідорів.....	12
Сухе засолювання помідорів.....	13
В'ялені помідори.....	13
В'ялені помідори з перцем і часником.....	13
В'ялені помідори з травами.....	14
В'ялені помідори з розмарином.....	14
Консервовані помідори.....	15
Помідори без оцту.....	15
Помідори натуральні.....	15
Помідори з вишневим ароматом.....	15
Помідори з виноградним листям.....	15
Мариновані томати з цибулею та селерою.....	16

Мариновані помідори з медом і часником	16
Помідори зі сливами	17
Помідори пряні	17
Помідори в томатному соку	17
Помідори у власному соку з чебрецем і базиліком	18
Помідори без шкірки в томатному соку	18
Помідори у власному соку (швидкий спосіб)	18
Помідори без шкірки в томатній заливці	19
Помідори з болгарським перцем у томатному соку	19
Помідори в яблучному соку	20
Помідори з перцем у яблучному соку	20
Помідори з базиліком у яблучному соку	20
Помідори в соку порічок	21
Помідори із соком смородини	21
Помідори із соком чорноплідної горобини	21
Помідори з часником і коренем селери в яблучному соку	22
Помідори в сухому вині	22
Помідори з перцем у желатиновій заливці	22
Помідори в желе по-латиськи	23
Помідори в желе	23
Гострі помідори з перцем і морквою	23
Помідорчики «Медові»	24
Помідори «Пам'ять літа»	24
Фаршировані зелені помідори	25
Помідори, фаршировані по-болгарськи	25
Салати з помідорами	26
Салат із рисом	26
Лечо «Помідорчик»	26
Лечо з часником	27
Лечо із зелених помідорів	27
Салат «Дарунки осені»	27
Овочева закуска з яблуками	28
Закуска «Осіння»	28
Салат із помідорів із коренем петрушки	28
Закуска з помідорів і кабачків	29
Салат із помідорів і кабачків	29
Салат із бурих помідорів з овочами	30
Салат із помідорів і білої квасолі	30
Зелені помідори з цибулею та морквою	30
Зелені помідори з овочами в томаті	31
Зелені помідори з горіхами	31
Зелені помідори зі стручковою квасолею	31
Рагу із зелених помідорів	32

Соуси та приправи з помідорів	32
Приправа «Елементарна»	32
Приправа з перцем і хрінном	32
Соус із помідорів та аличі	33
Гостро-солодкий соус із зелених помідорів	33
Томатний соус по-французьки	33
Аджика із зелених помідорів і хрінну	34
Овочева заправка з помідорами для борщу	34
Томатно-часниковий соус «Цицибелі»	35
Томатно-горіховий соус	35
Гостра аджика з яблуками	35
Аджика з часником	36
Томатна паста «Домаишня»	36
Томатна паста з коренями петрушки й селери	36
Томат-пюре	37
Томат-пюре з олією	37
Томатний сік	37
Пряний томатний сік	37
Натуральний томатний сік із м'якоттю	38
Огірки	38
Квашені огірки	38
Квашені огірки з травами	38
Огірочки «Смарагдові»	38
Солоні огірки	39
Солоні огірки по-польськи	39
Солоні огірки по-ніжинськи (у дубовій діжці)	39
Огірки міцного засолення	40
Огірки в гарбузі	40
Огірки з овочами по-гуцульськи	40
Закусочні огірки в томаті з хрінном	41
Малосольні огірки з прянощами	41
Малосольні огірки без розсолу	42
Консервовані огірки	42
Консервовані квашені огірки	42
Малосольні огірки	42
Огірки з гірчицею	43
Мариновані огірки з виноградом	43
Огірочки в томатному соку	43
Огірки «Березові»	44
Огірки по-молдавськи	44
Огірки пряні	44
Солоні огірки по-селянськи	45



Огірки «Хрумкі»	45
Солоні огірки з м'ятою	46
Солоні огірки по-чеськи	46
Мариновані огірки з брусницями	47
Огірки з порічками	47
Солоні огірки по-московськи	47
Огірки в яблучному соку	48
Огірки в гарбузовому соку	48
Огірки з аличею	48
Огірки в соку смородини	49
Огірки в соку порічок	49
Огірки «Смарагдові»	49
Огірки з яблуками	50
Огірки з цибулею та кропом	50
Пікантні мариновані огірки	50
Огірки кисло-солодкі	51
Огірки з горобиною	51
Огірки зі свічею	52
Салати з огірками	52
Огіркові язички	52
Огірки в томатному соусі	52
Баклажани	53
Квашені баклажани	53
Квашені фаршировані баклажани	53
Квашені баклажани, фаршировані морквою	53
Квашені баклажани, фаршировані перцем і помідорами	54
Квашені баклажани, фаршировані зеленню та морквою	54
Квашені баклажани з коренем петрушки та яблуками	55
Квашені баклажани, фаршировані зеленню	55
Квашені баклажани з м'ятою	56
Квашені баклажани з яблучним соком	56
Солоні баклажани	57
Солоні баклажани з часником	57
Солоні баклажани з прянощами	57
Баклажанна туршиа	57
Солоні баклажани з болгарським перцем	58
Солоні баклажани в томаті	58
Солоні баклажани з хрінном	59
В'ялені баклажани	59
В'ялені баклажани в олії	59
В'ялені баклажани з медом і соєвим соусом	60
В'ялені баклажани	60



Компот із лохини з вишнями	355
Консервована лохина	356
Сік із лохини	356
Сік із лохини з медом	356
Сік із лохини натуральний	356
Сік із лохини	357
Калина	357
Сушена калина	357
Сушена калина	357
Заморожена калина	357
Морожена калина	357
Компоти з калини	358
Компот із калини	358
Компот із калини та чебрецю	358
Сік із калини	358
Консервований калиновий сік	358
Сік із калини натуральний	358
Сік із калини по-польськи	359
Сік калиновий натуральний по-сибірськи	359
Бузина	359
Сушена бузина	359
Бузина сушена	359
Сушені квітки бузини	360
Заморожена бузина	360
Бузина заморожена	360
Компоти з бузини	360
Компот із бузини з медом	360
Компот із бузини з айвою	361
Пюре, варення з бузини	361
Пюре з ягід бузини чорної з ксилітом	361
Варення з бузини	361
Сік із бузини	362
Сік із бузини	362
Сусло з бузини	362
Обліпіха	362
Сушена обліпіха	362
Обліпіха сушена	362
Заморожена обліпіха	363
Обліпіха заморожена	363

Компоти з обліпихи	363
Обліпиховий напій	363
Варення з обліпихи	363
Варення з обліпихи з ізюмом	363
Сік з обліпихи	364
Обліпиховий сік	364
Сік із заморожених ягід обліпихи	364
Сік з обліпихи та гарбуза	364
Сік з обліпихи з медом і м'ятою	365
Обліпихова олія	365
Олія із сушених ягід обліпихи	365
Олія з обліпихового соку	365
Олія обліпихова з вичавків	365
Олія обліпихова з мелених вичавків	366
Олія обліпихова концентрована	366
Кизил	367
Сушений кизил	367
Кизил сушений	367
Заморожений кизил	367
Заморожений кизил	367
Компоти з кизилу	367
Компот із кизилу	367
Пюре й пастила з кизилу	368
Пюре з кизилу	368
Пастила з кизилу	368
Соуси з кизилу	368
Соус із кизилу	368
Сік із кизилу	369
Сік із кизилу по-кавказьки	369
Консервованний кизилловий сік	369
Чорноплідна горобина	369
Сушена горобина	369
Чорноплідна горобина сушена	369
Компоти з чорноплідної горобини	370
Компот із чорноплідної горобини	370
Чорноплідна горобина в ягідному соку	370
Компот із чорноплідної горобини та малини для діабетиків	370
Пюре з чорноплідної горобини	371
Горобинове пюре	371

Сік із чорноплідної горобини	371
Сік із горобини	371
Сік із чорноплідної горобини та яблук	371
Жимолость, актинідія, шовковиця	372
Сушені жимолость, актинідія, шовковиця	372
Сушена жимолость	372
Заморожені жимолость, шовковиця	372
Заморожена жимолость	372
Компоти з жимолості, шовковиці	372
Консервованій компот із шовковиці	372
Компот із шовковиці	373
Жимолость у власному соку	373
Пюре з жимолості, актинідії	373
Ягоди жимолості консервовані	373
Пюре з актинідії	374
Сік із жимолості, актинідії, шовковиці	374
Сік з актинідії	374
Сік із жимолості	374
Сік із шовковиці зі смородиною	374
Інжир	375
Сушений інжир	375
Сушений інжир	375
Заморожений інжир	375
Заморожене пюре з інжиру	375
Компоти з інжиру	375
Компот з інжиру з ізюмом	375
Гранат	376
Заморожений гранат	376
Заморожений гранат	376
Соуси з граната	376
Соус «Нашараб»	376
Сік із граната	376
Сік гранатовий натуральний	376
Сік гранатовий	377
Сік гранатовий із прянощами	377
Шипшина, глід	377
Сушені шипшина, глід	377
Шипшина сушена	377



Зміст

Заморожені шипшина, глід	378
<i>Заморожене пюре з шипшини</i>	378
<i>Заморожений відвар із шипшини</i>	378
Соуси з глоду	378
<i>Соус із глоду медовий</i>	378
Сік із шипшини	379
<i>Сік із шипшини з медом</i>	379
Настой із шипшини, глоду	379
<i>Настій глоду</i>	379
<i>Настій шипшини</i>	379
Заключне слово	380
Список переможців	381
Україна	381
Росія	381