

# КВАШЕНИЕ, ЗАСОЛКА, МОЧЕНИЕ

КАПУСТА • ЯБЛОКИ • АРБУЗЫ  
ОГУРЦЫ • ПОМИДОРЫ

Рецепты полезных заготовок из овощей, фруктов, зелени и грибов! Воспользовавшись ими, вы сохраните урожай и круглый год сможете угощать семью и гостей домашними разносолами!

- Квашение: классическая квашеная капуста, помидоры с зеленью и чесноком, ароматные огурцы, пряные баклажаны, бочковые арбузы
- Засолка: пикантная цветная капуста, быстрые малосольные огурцы и помидоры, баклажаны с хреном, соленые рыжики
- Мочение: яблоки с черносливом, груши в медовом сиропе, сливы с душистыми травами
- Маринование без уксуса: огурцы в яблочном соке, помидоры с крыжовником, перец в томате, баклажаны в аджике и множество других аппетитных рецептов.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-3171-9



9 786171 123171 9

КВАШЕНИЕ, ЗАСОЛКА, МОЧЕНИЕ

# КВАШЕНИЕ, ЗАСОЛКА, МОЧЕНИЕ

КАПУСТА • ЯБЛОКИ • АРБУЗЫ  
ОГУРЦЫ • ПОМИДОРЫ

*Вкусные  
и полезные  
заготовки*



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА







**КВАШЕНИЕ,  
ЗАСОЛКА,  
МОЧЕНИЕ**

КАПУСТА • ЯБЛОКИ • АРБУЗЫ  
ОГУРЦЫ • ПОМИДОРЫ



ХАРЬКОВ  **КЛУБ**  
2017 **СЕМЕЙНОГО**  
**ДОСУГА**

УДК 641.4  
К32



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Александр Шукалович*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**Квашення, засолка, мочіння.  
Капуста, яблука, кавуня,  
огірки, помідори**  
(російською мовою)

Укладач  
КОБЕЦЬ Ганна Володимирівна

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Координатор проекту *К. В. Новак*  
Редактор *І. М. Крамаренко*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Л. Г. Фадеева*

Підписано до друку 12.05.2017.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,96.  
Наклад 20000 пр. Зам. №

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

Віддруковано у ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61012, м. Харків, вул. Різдва, 11.  
Свідцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

**Квашение, засолка, мочение.  
Капуста, яблоки, арбузы,  
огурцы, помидоры**

Составитель  
КОБЕЦЬ Анна Владимировна

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Координатор проекта *Е. В. Новак*  
Редактор *И. Н. Крамаренко*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Подписано в печать 12.05.2017.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 15,96.  
Тираж 20000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Отпечатано в ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61012, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.  
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

ISBN 978-617-12-3171-9

- © DepositPhotos.com / Naddy, agrino, fszolt1234, Baretta, belchonock, Nitrub, colmlhko, 5PH, digitalgenetics, обложка, 2017
- © Shutterstock.com / rsooll, MAKSYM SUKHENKO, tm\_zml, Lepas, Golbay, Natalia K, обложка, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Квашение, соление и мочение — довольно распространенные способы заготовки овощей, фруктов и грибов на зиму. И это неудивительно, поскольку приготовленные таким образом продукты являются не только вкусными, но и очень полезными и питательными. Благодаря особым молочнокислым бактериям, образующимся в процессе заготовления, в них сохраняются и приумножаются витамины и микроэлементы, а также вырабатываются ценные ферменты.

В чем же разница между солением, квашением, мочением? Как указывает крупнейший исследователь кулинарии В. Похлебкин, основное отличие заключается в том, какие виды рассола используются. В солениях концентрация соли в рассолах составляет не менее 6—8 %, в мочениях — 1,5—2 %, с обязательным содержанием в последних сахара не менее 6 %. В квашениях же рассол сам выделяется из овощей, вытягиваемый солью, добавляемой в количестве 2,5—3 % от общей массы.

Однако в данной книге названия рецептов следуют сложившейся традиции, и приготовленные в рассоле огурцы могут называться как квашеными, так и солеными. Помимо упомянутых способов заготовки тут также приводятся рецепты маринования без уксуса. Его заменяют лимонным соком и лимонной кислотой, а также кислыми соками ягод и фруктов.

Обратите внимание, что сроки готовности квашений и солений указаны условные: при повышении температуры в помещении процессы размножения бактерий ускоряются, при понижении — замедляются. В любом случае такие

заготовки следует регулярно проверять и при необходимости снимать плесень, доливать рассол. При активном процессе брожения рассол может переливаться через край емкостей, поэтому их нужно ставить на поддон или не заполнять доверху. В качестве кругов, на которые устанавливают гнет, не рекомендуется использовать фанеру, ДСП и другие материалы, которые могут содержать вредные вещества.

В рецептах количество овощей, фруктов и ягод указано в килограммах. При этом взвешивать надо уже подготовленное сырье, например капусту без верхних листьев и кочерыжки. Количество же соли и сахара указано в столовых и чайных ложках. Если вам удобно измерять их в граммах, учитывайте, что в 1 столовой ложке содержится 30 г соли, 30 г жидкого меда, 25 г сахара, а в чайной — 12 г соли, 10 г сахара и 5 г лимонной кислоты.

# ЗАГОТОВКИ ИЗ КАПУСТЫ

Для квашения подходят среднепоздние и поздние сорта белокочанной капусты. Выбирают белые кочаны, крепкие и плотные, без следов гнили и повреждений, не подмороженные. Кочаны очищают от верхних листьев и шинкуют соломкой около 5 мм. Слишком тонко нарезанная капуста не будет хрустящей, а крупно нашинкованная может кваситься долго и неравномерно. При безрассольном способе квашения на 1 кг нашинкованной капусты обычно берут 20—25 г соли (2 ч. ложки с горкой или 1 столовая без горки) и используют только крупную соль, обязательно не йодированную. Также возможны варианты приготовления квашеной капусты вовсе без соли. А вот высокая концентрация соли нежелательна, поскольку это тормозит процесс образования молочнокислых бактерий. Капусту перетирают с солью до выделения сока, при этом чрезмерных усилий прикладывать не надо, иначе она будет слишком мягкой.

Из пряных трав для квашения подходит укроп, петрушка, эстрагон, базилик, чабер, сельдерей, мята. Кроме огородной зелени, можно использовать листья вишни, черной смородины, винограда, хрена, семена тмина и укропа. Как правило, вымытыми листьями и травами устилают емкость для квашения. Чаще всего при квашении к капусте добавляют морковь, яблоки, клюкву, бруснику, коренья. Их масса обычно не превышает 10 % от массы капусты.



Лучше всего квасить капусту в деревянных кадках, эмалированной или керамической посуде либо в стеклянных банках. Нельзя использовать алюминиевые емкости и посуду со сколотой эмалью. Процесс квашения при комнатной температуре (19—22 °С) длится от 3 до 7 дней в зависимости от объема капусты — малые порции заквашиваются быстрее. В прохладном помещении процесс брожения может затянуться до 30 дней. Во время активного брожения из капусты выделяется сок, поэтому емкость с ней необходимо ставить на поддон или не заполнять доверху, оставляя место для образовавшегося сока. В качестве гнета в домашних условиях удобно использовать банки, наполненные водой. Масса гнета не должна превышать 15 % массы капусты. Необходимо ежедневно снимать гнет и протыкать капусту деревянной палочкой до дна, чтобы выпустить скопившиеся при брожении газы. Если этого не делать, квашеная капуста будет горчить. Также время от времени нужно собирать образующуюся пену. У готовой капусты рассол светлеет, а сама она приобретает характерный кисло-соленый вкус. Готовую квашеную капусту хранят в прохладном месте.

Для квашения могут быть использованы и другие виды капусты. Краснокочанная капуста менее сочная. Возможно, ее потребуется мять интенсивнее, чем белокочанную, или добавить при приготовлении рассол. Цветную капусту заготавливают с использованием рассола. Перед приготовлением ее замачивают в подсоленной воде на 15—20 мин, чтобы в соцветиях не осталось вредителей. Кольраби перед приготовлением необходимо очистить — срезать листья и зеленые части кочана до белой мякоти, а затем вымыть.

# КВАШЕНАЯ И СОЛЕНАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

## *Классическая квашеная капуста*

*1 кг белокочанной капусты, 70—100 г моркови, 1 ст. ложка соли, ½ ч. ложки семян тмина или укропа*

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. В емкость для квашения (кастрюлю, ведро) уложить часть капусты, моркови, тмина, перемешать, немного посолить и утрамбовать. Сверху выложить еще часть капусты и моркови. Повторять, плотно утрамбовывая каждый слой, чтобы выделился сок. Сверху накрыть капустными листьями. Установить гнет. Держать в теплом месте 3 дня. Ежедневно протыкать капусту деревянной палочкой, чтобы выходили скопившиеся газы. Готовую капусту хранить в прохладном месте.

## *Капуста, квашенная с рыжиками*

*1 кг белокочанной капусты, 150 г рыжиков, 100 г моркови, 1 ст. ложка соли, черный перец горошком*

Грибы тщательно вымыть, отделить ножки от шляпок, ножки нарезать. Капусту нашинковать, смешать с ножками грибов и тертой морковью. Добавить соль и слегка помять. Уложить в емкость для квашения слоями, перекладывая шляпками грибов и посыпая горошинами черного перца. Поставить под гнет. Держать при комнатной температуре 3—4 дня. Ежедневно протыкать деревянной палочкой. Если жидкости недостаточно, долить рассол (2 ч. ложки соли на 1 л воды). Переставить на хранение в прохладное место.

### ***Квашеная капуста с ягодами можжевельника***

*1 кг белокочанной капусты, 1 ч. ложка сушеных ягод можжевельника,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$  ч. ложки семян укропа, 1 неполная ст. ложка соли*

Ягоды можжевельника обдать кипятком. Капусту нашинковать, посолить, слегка помять и перемешать с семенами укропа. Плотно выложить в емкость для квашения, перемежая слои капусты ягодами можжевельника. Накрыть капустным листом. Держать при комнатной температуре 3 дня, ежедневно прокалывая деревянной палочкой. Готовую капусту хранить в прохладном месте.

### ***Капуста, квашенная с морковной ботвой***

*900 г белокочанной капусты, 50—80 г морковной ботвы, 40—50 г корня хрена, 1 неполная ст. ложка соли*

Капусту нашинковать, морковную ботву мелко нарезать, хрен натереть на крупной терке. Смешать подготовленные продукты, добавить соль. Хорошо перемешать и плотно уложить в емкость для квашения. Установить гнет, чтобы выделилась жидкость. Держать при комнатной температуре 3 дня, ежедневно снимать гнет и протыкать деревянной палочкой. Готовую капусту хранить в прохладном месте.

### ***Квашеная капуста с тмином***

*1 кг белокочанной капусты,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки семян тмина, 1 неполная ст. ложка соли*

Капусту нарезать полосками шириной не более 1,5 см. Посыпать солью и тмином, оставить на час до выделения жидкости. Затем уложить в емкость для квашения и слегка уплот-

нить. Держать при комнатной температуре 3 дня. Ежедневно протыкать деревянной палочкой, чтобы выходили скопившиеся газы. Готовую капусту хранить в прохладном месте.

### ***Капуста, квашенная с калиной***

*1 кг белокочанной капусты, 50—70 г калины, 2 ч. ложки соли, ½ ч. ложки семян тмина*

Калину выложить в дуршлаг, опустить в кипяток на 1—2 мин. Дать стечь жидкости. Капусту нашинковать, смешать с солью и тмином, немного помять. Плотно уложить в емкость для квашения, пересыпая ягодами калины, установить гнет. Держать 3 дня при комнатной температуре. Ежедневно снимать гнет и протыкать капусту деревянной палочкой. После завершения процесса брожения хранить в прохладном месте.

### ***Капуста, квашенная с шампиньонами***

*1 кг белокочанной капусты, 200 г шампиньонов, 120—150 г яблок, 100 г моркови, 1½ ст. ложки соли, 6—8 горошин черного перца*

Капусту нашинковать, грибы нарезать пластинками, яблоки без семян — дольками, морковь натереть на крупной терке. Капусту смешать с морковью и солью, немного помять, добавить перец. Плотно уложить в емкость для квашения слоями капусту с морковью, грибы, яблоки. Последним слоем должна быть капуста. Установить гнет. Держать при комнатной температуре 3 дня. Ежедневно протыкать деревянной палочкой. Выделившаяся жидкость может быть темной из-за шампиньонов. Если жидкости недостаточно, долить в емкость рассол (2 ч. ложки соли на 1 л воды).

### ***Капуста, квашенная в собственном соку***

*1 кг белокочанной капусты, 70 г моркови, 50 г яблок (антоновка), 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка сахара*

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Смешать овощи в широкой емкости и перетереть с солью и сахаром. Яблоки очистить от семян, нарезать тонкими дольками. Плотно уложить в банку капусту, перемежая слои ломтиками яблок. Уплотнить так, чтобы выделился сок, накрыть марлей и поставить банку в миску. Держать при комнатной температуре 3 дня. Ежедневно протыкать деревянной палочкой до дна. Готовую капусту хранить в прохладном месте.

### ***Капуста, квашенная с клюквой и рябиной***

*1 кг белокочанной капусты, 100 г моркови, 50 г клюквы, 50 г рябины, 50 г яблок, 1 ст. ложка соли*

Капусту нашинковать, перетереть с солью. Добавить тертую морковь, нарезанное ломтиками яблоко, клюкву и рябину. Плотно уложить в емкость для квашения, установить гнет, чтобы выделился сок. Держать три дня при комнатной температуре. Ежедневно снимать гнет и протыкать капусту деревянной палочкой. После завершения процесса брожения хранить в прохладном месте.

### ***Капуста, квашенная с брусникой***

*1,5 кг белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 г брусники, 2 ст. ложки соли*

Капусту нашинковать и смешать с морковью, натертой на крупной терке. Посолить и немного помять. Плотно

уложить в емкость для квашения, пересыпая ягодами брусники. Сверху установить гнет. Держать при комнатной температуре 3 дня, ежедневно протыкать деревянной палочкой и снимать пену. Готовую капусту хранить в прохладном месте.

### ***Капуста с ежевикой без соли***

*1,5 кг белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 г ежевики, веточка мяты*

*Для заливки: 1 л воды, 3 ст. ложки меда*

Листочки мяты отделить от стеблей. Капусту нашинковать, смешать с натертой на крупной терке морковью. Выложить в емкость для квашения, перемежая овощи ягодами ежевики и листочками мяты. Приготовить заливку: воду довести до кипения, добавить мед, размешать. Залить капусту, прижать легким гнетом, чтобы не всплывала. Держать 3—5 суток при комнатной температуре.

### ***Капуста со сладким перцем и яблоками***

*2,5 кг белокочанной капусты, 150 г красного болгарского перца, 200—250 г кислых яблок, 1½ ст. ложки соли, 5—7 бутонов гвоздики*

Капусту тонко нашинковать, посолить и помять. Перец очистить от семян, нарезать тонкими полукольцами или соломкой. Добавить к капусте вместе с гвоздикой, перемежать. Яблоки разрезать на 4—6 частей, удалить сердцевину с семенами. Уложить капусту в емкость для квашения, перемежая слои дольками яблок. Поставить под гнет. Держать при комнатной температуре 3 суток. Ежедневно протыкать деревянной палочкой, чтобы выходили газы, и собирать пену. Готовую капусту хранить в прохладном месте.

### ***Капуста, фаршированная яблоками***

*2,5—3 кг белокочанной капусты, 1 кг кислых яблок*

**Для рассола:** *1 л воды, 50—70 мл свекольного сока, 2 ст. ложки соли, 4 горошины душистого перца*

Небольшие кочаны капусты очистить от верхних листьев, срезать кочерыжку. Кочан разрезать на 4—6 частей. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Уложить яблоки между листьями капусты. Сложить капусту в емкость для квашения. Приготовить рассол: довести до кипения воду со свекольным соком и душистым перцем, растворить соль и дать остыть. Залить капусту холодным рассолом. Установить гнет, чтобы капуста была полностью погружена в жидкость. Держать при комнатной температуре 4—5 дней, затем переставить в прохладное место.

### ***Капуста, фаршированная петрушкой и морковью***

*3 кг белокочанной капусты, 500 г моркови, 200 г корня петрушки*

**Для рассола:** *1 л воды, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 2 лавровых листа, по 4 горошины черного и душистого перца*

Небольшие кочаны капусты очистить от верхних листьев, срезать кочерыжку. Кочан разрезать на 4—6 частей. Морковь и корень петрушки очистить, нарезать тонкими кружочками, уложить между листьями капусты. Капусту поместить в емкость для засолки. Довести до кипения воду со специями, растворить соль и сахар, дать остыть. Залить капусту рассолом и установить гнет, чтобы овощи были полностью погружены в жидкость. Держать при комнатной температуре 4—5 дней, затем переставить в прохладное место.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеемся, что вы нашли в этой книге много интересных и полезных рецептов, которые помогут вам сохранить урожай и всю зиму угощать семью и гостей вкусными разносолами. Предлагаемые рецепты не являются строгой догмой или неукоснительным правилом. Меняйте пряности и травы по вкусу, регулируйте остроту, уменьшая или увеличивая количество острого перца, ведь только вы знаете, что придется по душе вам и вашим близким. Если вы готовите по данному рецепту впервые, напишите его название на банке или емкости с консервацией. Тогда к следующему сезону заготовок у вашей семьи сформируется своя кулинарная коллекция любимых проверенных рецептов.

Приятного вам аппетита!



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
<b>Заготовки из капусты</b> .....	7
Квашеная и соленая белокочанная капуста .....	9
Маринованная и консервированная белокочанная капуста .....	51
Заготовки из краснокочанной капусты .....	56
Заготовки из цветной капусты .....	62
Заготовки из других видов капусты .....	76
<b>Заготовки из огурцов</b> .....	83
Соленые и квашеные огурцы .....	84
Маринованные и консервированные огурцы .....	96
<b>Заготовки из кабачков, патиссонов, цукини</b> .....	119
Квашеные, моченые и соленые кабачки, патиссоны, цукини .....	120
Маринованные и консервированные кабачки, патиссоны, цукини .....	128
<b>Заготовки из арбузов</b> .....	148
Соленые и квашеные арбузы .....	149
Маринованные и консервированные арбузы .....	152
<b>Заготовки из помидоров</b> .....	155
Квашеные и соленые помидоры .....	156
Маринованные и консервированные помидоры .....	171
<b>Заготовки из перца</b> .....	201
Квашеный и соленый перец .....	202
Маринованный и консервированный перец .....	207
<b>Заготовки из баклажанов</b> .....	218
Квашеные и соленые баклажаны .....	219

Маринованные и консервированные баклажаны.....	228
<b>Заготовки из фасоли</b> .....	243
Квашеная и соленая фасоль .....	244
Маринованная и консервированная фасоль .....	247
<b>Заготовки из корнеплодов и зелени</b> .....	251
Квашеные и соленые корнеплоды.....	252
Маринованные и консервированные корнеплоды.....	257
Квашеная и соленая зелень.....	268
Маринованная и консервированная зелень .....	272
<b>Заготовки из фруктов и ягод</b> .....	274
Моченые, соленые, квашеные фрукты и ягоды .....	276
Маринованные и консервированные ягоды .....	290
<b>Заготовки из грибов</b> .....	293
Соленые грибы.....	294
Маринованные грибы .....	299
<b>Заключение</b> .....	302