

КОНСЕРВИРУЕМ БЕЗ САХАРА И УКСУСА 1000 бабушкиных рецептов заготовок

Пряные помидоры, хрустящие огурчики, квашеные баклажаны и капуста... Здесь собраны лучшие рецепты домашних заготовок! Хозяйки смогут заготовить впрок не только овощи и фрукты, но и зелень, ягоды и грибы. При приготовлении этих угощений не используются сахар и уксус, что позволяет сохранить максимальное количество витаминов и использовать их даже в диетическом питании.

**Соления и маринады, овощные салаты,
заправки и соусы**

Варенья, джемы, соки, компоты, конфитюры

**Вяленые, сушеные, замороженные овощи,
зелень, грибы, фрукты и ягоды**

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2890-5



9 785991 02890 5

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-6924-1



9 789661 46924 1

1000 бабушкиных
рецептов заготовок

КОНСЕРВИРУЕМ
БЕЗ САХАРА И УКСУСА



КОНСЕРВИРУЕМ БЕЗ САХАРА И УКСУСА 1000 бабушкиных рецептов заготовок

ГО-ДОМАШНЕМУ
ВКУСНО!



БАНКА
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



**КОНСЕРВИРУЕМ
БЕЗ САХАРА И УКСУСА**

**1000 бабушкиных
рецептов заготовок**



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2014

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



УДК 641/642
ББК 36.991
К64



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

Дизайнер обложки *Артем Семенюк*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**Консервуємо без цукру та оцту.
1000 бабусиних
рецептів заготовок**

(російською мовою)

Укладач

КАРА Олена Вікторівна

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *Л. Г. Фадеєва*
Художній редактор *С. В. Мисяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *І. В. Набока*

Підписано до друку 10.04.2014.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 21,84
Наклад 35000 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

**Консервируем без сахара и уксуса.
1000 бабушкиных
рецептов заготовок**

Составитель

КАРА Елена Викторовна

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *И. В. Набока*

Подписано в печать 10.04.2014.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 21,84
Тираж 35000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту
DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-966-14-6924-1 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2890-5 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Valentyn_Volkov, APhoto, doroshin, ld1976, Dionisvera, Sasajo, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2014



Введение

Проводить кулинарные конкурсы в издательстве «Клуб семейного досуга» стало доброй традицией. Наши читатели всегда охотно присылают свои фирменные рецепты, и на этот конкурс мы также получили огромное количество писем — более 600 опытных кулинаров из Украины и России поделились своими рецептами домашнего консервирования. Мы благодарим всех участников конкурса за интересные и необычные рецепты и очень ценим ваше внимание к «Клубу»!

В книгу, которую вы держите в руках, вошли самые лучшие рецепты домашнего консервирования овощей, фруктов, ягод и зелени без использования уксуса и сахара. Такие консервы не только вкусны, но и полезны. В них содержится максимальное количество полезных веществ и сохраняются все вкусовые качества продуктов.

В книге вы найдете рецепты консервирования овощных салатов, заправок и соусов без уксуса, а также приготовления джемов, повидла и витаминных смесей без сахара. Кроме того, вы узнаете о различных способах соления, мочения, квашения, вяления, сушки и замораживания овощей, фруктов и зелени.

Почему же эти способы заготовки продуктов считаются более предпочтительными, чем привычные — с уксусом и сахаром?

Настоящий уксус, приготовленный из натурального сырья — винограда, яблок, других ягод, — практически не оказывает вредного воздействия на организм, если употреблять его в небольших количествах. Однако на прилавках магазинов чаще всего встречается продукт, приготовленный химическим способом, — прозрачный и с сильным резким запахом. Такой уксус вреден даже в небольших количествах. Вследствие своей чрезмерной кислотности он может привести к повреждению эмали зубов, слизистой оболочки органов пищеварения, вызвать различные аллергические реакции. Избыточное употребление уксуса влечет за собой ослабление зрения и пожелтение кожных покровов. Особенно не рекомендуется употреблять уксус худощавым людям — он может привести к истощению организма. Настоятельно



не рекомендуется употреблять уксус при артритах, болезнях мочеполовой сферы. Очевидно, что консервы без использования уксуса гораздо полезнее.

Еще одним распространенным способом заготовки продуктов впрок является соление, мочение и квашение. Хрустящие соленые огурчики и ароматная квашеная капуста — это очень вкусно, аппетитно и полезно.

Способ сушки идеально подходит для хранения зелени, некоторых овощей и фруктов. Главным залогом успеха здесь является удаление лишней влаги и полное высушивание продукта.

В последнее время очень популярным способом хранения урожая стало замораживание. Этот метод прекрасно подходит для зелени, овощей, фруктов и ягод. При этом продукты полностью сохраняют свой естественный вкус, аромат, в них содержатся все витамины и полезные вещества.

Выбирайте рецепт по душе и наслаждайтесь аппетитными и полезными блюдами круглый год!





ОВОЩИ

Помидоры

КВАШЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Квашенные помидоры с горчицей

🍅 3—3,5 кг помидоров, ½ стручка острого перца, 2 крупных зубчика чеснока, 10 г измельченного хрена, 2 зонтика укропа с семенами, 2 лавровых листа, 1 бутон гвоздики, 10 зернышек кориандра, 8 горошин черного перца, 5 горошин душистого перца

Для маринада (на 1 л воды): 60 г соли, 30 г горчичного порошка, 20 г меда

На дно емкости для квашения уложить зонтики укропа, тертый хрен и специи. Помидоры (желательно выбирать плотные, спелые или чуть недозревшие) вымыть, кожицу в нескольких местах проколоть зубочисткой или вилкой, плотно уложить в емкость. Для маринада в 1 л кипяченой воды комнатной температуры развести соль, половину нормы горчицы и мед. Помидоры залить маринадом, сверху положить чистую белую хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев, на нее насыпать оставшийся горчичный порошок. Емкость не закрывать, оставить помидоры при комнатной температуре на 7—10 дней. Когда квашенные помидоры будут готовы, накрыть емкость крышкой и поставить в холодильник или погреб для окончательного дозревания. Помидоры будут готовы через 12—18 дней.

Квашенные помидоры с сельдереем

🍅 10 кг помидоров, 200 г зелени сельдерея, 30—50 г зелени эстрагона, 500 г вишневого веточек

Для маринада (на 1 л воды): 70 г соли, 100 г меда

Помидоры вымыть, кожицу проколоть в нескольких местах возле плодоножки. На дно подготовленной посуды для квашения выложить промытую зелень и половину вишневых веточек. Затем плотно уложить помидоры, сверху выложить оставшиеся вишневые веточки. Для маринада растворить в теплой воде соль и мед, залить помидоры. Емкость накрыть чистой тканью, сверху положить деревянный круг, установить небольшой гнет и поставить в прохладное место. Помидоры будут готовы через 10—17 дней.

Квашеные помидоры с болгарским перцем

🍅 2—2,5 кг помидоров, 500 г болгарского перца, 50 г чеснока, 5—7 листьев хрена

Для маринада (на 1 л воды): 60—80 г соли, 2—4 лавровых листа

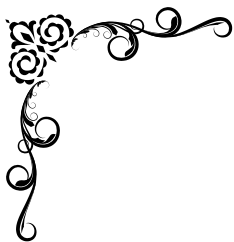
Болгарский перец очистить от плодоножек и семян, разрезать вдоль на 4—6 частей. В емкость уложить помидоры, перекладывая их листьями хрена, болгарским перцем и чесноком. Для маринада в воду положить соль и лавровый лист, кипятить 3—4 мин, слегка остудить. Помидоры залить теплым маринадом, чтобы он полностью их покрывал. Емкость накрыть чистой тканью, сверху положить деревянный круг, установить небольшой гнет и оставить при комнатной температуре на 4—7 дней.

Квашеные помидоры с зеленью

🍅 8 кг помидоров, 200 г корня петрушки, 300 г зелени петрушки, 200 г зелени сельдерея, 300 г зелени укропа

Для маринада (на 1 л воды): 70 г соли, 50 г меда

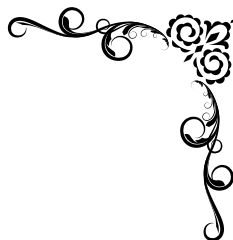
Помидоры вымыть, кожицу проколоть в нескольких местах возле плодоножки. Корень петрушки очистить, натереть на крупной терке. На дно емкости для квашения положить половину промытой зелени и тертый корень петрушки. Затем уложить помидоры, перекладывая их оставшейся зеленью, сверху уложить несколько веточек сельдерея и укропа. Для маринада в воду положить соль и мед, кипятить 2—3 мин, снять с огня и слегка остудить. Помидоры залить теплым маринадом, чтобы он полностью их покрывал. Емкость накрыть чистой тканью, сверху положить деревянный круг, установить небольшой гнет и поставить



Заключение

Мы искренне благодарны всем, кто стал соавтором этой книги. Выбирать победителей в этом конкурсе было невероятно трудно. Поверьте, лучшей наградой для каждого из вас будут щедрые похвалы от тысяч хозяек, которые смогут приготовить по вашим рецептам вкусные, ароматные и полезные блюда для своей семьи и друзей. Приятного всем аппетита!





Содержание

Введение.....	3
ОВОЩИ	5
Помидоры	5
Квашенные помидоры	5
Квашенные помидоры с горчицей	5
Квашенные помидоры с сельдереем	5
Квашенные помидоры с болгарским перцем	6
Квашенные помидоры с зеленью	6
Квашенные помидоры со сливами	7
Соленые помидоры	7
Зеленые помидоры по-грузински	7
Зеленые помидоры с перцем	8
Зеленые помидоры с кинзой	8
Зеленые помидоры с базиликом	9
Зеленые помидоры с вишневым ароматом	9
Соленые помидоры с горчицей	9
Соленые помидоры с перцем	10
Быстрый способ засолки помидоров	10
Сухая засолка помидоров	11
Вяленые помидоры	11
Вяленые помидоры с перцем и чесноком	11
Вяленые помидоры с травами	12
Вяленые помидоры с розмарином	12
Консервированные помидоры	13
Помидоры без уксуса	13
Помидоры натуральные	13
Помидоры с вишневым ароматом	13
Помидоры с виноградными листьями	13
Помидоры в томатном соке	14
Маринованные томаты с луком и сельдереем	14
Маринованные помидоры с медом и чесноком	15
Помидоры со сливами	15
Помидоры без кожицы в томатном соке	15
Помидоры в собственном соку (быстрый способ)	16

Помидоры пряные	16
Помидоры в собственном соку с чабрецом и базиликом	17
Помидоры с болгарским перцем в томатном соке	17
Помидоры в яблочном соке	17
Помидоры с перцем в яблочном соке	18
Помидоры с базиликом в яблочном соке	18
Помидоры без кожицы в томатной заливке	18
Помидоры в соке красной смородины	19
Помидоры с соком черной смородины	19
Помидоры с соком черноплодной рябины	19
Помидоры с чесноком и кореньями в яблочном соке	20
Помидоры в сухом вине	20
Помидоры с перцем в желатиновой заливке	20
Помидоры в желе по-латышски	21
Острые помидоры с перцем и морковью	21
Помидоры в желе	22
Помидорчики «медовые»	22
Помидоры «Память лета»	22
Фаршированные зеленые помидоры	23
Помидоры, фаршированные по-болгарски	23
Салаты с помидорами	24
Салат с рисом	24
Лечо «Помидорчик»	24
Лечо с чесноком	25
Лечо из зеленых помидоров	25
Салат «Дары осени»	25
Овощная закуска с яблоками	26
Салат из помидоров с корнем петрушки	26
Закуска «Осенняя»	27
Закуска из помидоров и кабачков	27
Салат из помидоров и кабачков	27
Салат из бурых помидоров с овощами	28
Салат из помидоров и белой фасоли	28
Зеленые помидоры с луком и морковью	28
Зеленые помидоры с овощами в томате	29
Зеленые помидоры с орехами	29
Рагу из зеленых помидоров	29
Зеленые помидоры со стручковой фасолью	30
Соусы и приправы из помидоров	30
Приправа «Элементарная»	30
Приправа с перцем и хреном	31
Соус из помидоров и алычи	31
Остро-сладкий соус из зеленых помидоров	31
Томатный соус по-французски	32
Аджика из зеленых помидоров и хрена	32
Томатно-чесночный соус «Цицибели»	32
Овощная заправка с помидорами для борща	33
Томатно-ореховый соус	33
Острая аджика с яблоками	34
Аджика с чесноком	34
Томатная паста «Домашняя»	34
Томатная паста с кореньями	35
Томат-пюре	35

<i>Томат-пюре с растительным маслом</i>	35
Томатный сок.....	36
<i>Натуральный томатный сок с мякотью</i>	36
<i>Пряный томатный сок</i>	36
Огурцы	36
Квашеные огурцы.....	36
<i>Изумрудные огурчики</i>	36
<i>Квашеные огурцы с травами</i>	37
Соленые огурцы.....	37
<i>Соленые огурцы по-польски</i>	37
<i>Соленые огурцы по-нежински (в дубовой бочке)</i>	38
<i>Огурцы крепкого засола</i>	38
<i>Огурцы в тыкве</i>	38
<i>Огурцы с овощами по-гуцульски</i>	39
<i>Закусочные огурцы в томате с хреном</i>	39
<i>Малосольные огурцы с пряностями</i>	40
<i>Малосольные огурцы без рассола</i>	40
Консервированные огурцы.....	40
<i>Консервированные квашеные огурцы</i>	40
<i>Малосольные огурцы</i>	41
<i>Огурцы с горчицей</i>	41
<i>Маринованные огурцы с виноградом</i>	42
<i>Огурчики в томатном соке</i>	42
<i>«Березовые» огурцы</i>	42
<i>Огурцы по-молдавски</i>	43
<i>Огурцы пряные</i>	43
<i>Соленые огурцы по-деревенски</i>	44
<i>Соленые огурцы с мятой</i>	44
<i>Соленые огурцы по-чешски</i>	44
<i>Огурцы «Хрустящие»</i>	45
<i>Маринованные огурцы с брусникой</i>	45
<i>Огурцы с красной смородиной</i>	46
<i>Соленые огурцы по-московски</i>	46
<i>Огурцы в яблочном соке</i>	46
<i>Огурцы в тыквенном соке</i>	47
<i>Огурцы с алычой</i>	47
<i>Огурцы в соке черной смородины</i>	47
<i>Огурцы в соке красной смородины</i>	48
<i>Огурцы «Изумрудные»</i>	48
<i>Огурцы с яблоками</i>	49
<i>Огурцы с луком и укропом</i>	49
<i>Пикантные маринованные огурцы</i>	49
<i>Огурцы кисло-сладкие</i>	50
<i>Огурцы с рябиной</i>	50
<i>Огурцы со свечой</i>	51
Салаты с огурцами.....	51
<i>Огуречные язычки</i>	51
<i>Огурцы в томатном соусе</i>	51
Баклажаны	52
Квашеные баклажаны.....	52

Пряное пюре из моркови	130
Морковное пюре с соком облепихи	130
Морковно-яблочное пюре	130
Морковный сок	131
Стерилизованный морковный сок	131
Морковное масло	131
Морковное масло, приготовленное холодным способом	131
Морковное масло	131
Свекла, брюква, репа, редька	132
Квашеная свекла, брюква, репа, редька	132
Квашеная свекла	132
Квашеная свекла с тмином	132
Квашеные стебли молодой свеклы	132
Квашеная свекла с перцем	133
Квашеная свекла с капустой	133
Квашеная брюква	133
Маринованная репа с медом	134
Маринованная репа с яблоками	134
Маринованная редька с луком	134
Соленая свекла, брюква, репа, редька	135
Соленая свекла	135
Соленая свекла с луком	135
Соленая репа	136
Соленая репа с хреном	136
Вяленая свекла, брюква, репа, редька	136
Вяленая свекла с медом	136
Вяленая свекла со специями	137
Вяленая репа	137
Сушеная свекла, брюква, репа, редька	137
Сушеная свекла	137
Сушеные пластины свеклы	138
Сушеная свекла с пряностями	138
Сушеная брюква	138
Сушеная репа	139
Консервированная свекла, брюква, репа, редька	139
Маринованная свекла с медом	139
Свекла маринованная кисло-сладкая	139
Маринованная свекла с чесноком	140
Свекла с яблочным соком	140
Маринованная свекла по-датски	140
Маринованная свекла с хреном и медом	141
Маринованная репа с перцем	141
Маринованная репа со свеклой	141
Маринованная брюква	142
Салаты из свеклы, брюквы, репы, редьки	142
Острая свекольная икра	142
Свекла с луком	143
Свекла с яблоками	143
Свекла в яблочном соке	143
Свекла с лимоном	144

Свекла с овощами	144
Салат из брюквы и орехов	144
Свекольно-овощная икра	145
Свекольная икра с лимонной цедрой	145
Огурцы и помидоры со свеклой	145
Салат со свеклой, перцем и яблоками	146
Свекольно-перечная закуска	146
Салат из репы с морковью	147
Салат из редьки с болгарским перцем	147
Салат из брюквы с морковью и сельдереем	148
Капуста	148
Квашеная капуста	148
Квашеная капуста с морковью	148
Квашеная капуста с брусникой	148
Квашеная капуста с клюквой	149
Квашеная капуста с клюквой и медом	149
Квашеная капуста с изюмом	150
Квашеная капуста с яблоками	150
Квашеная капуста с тыквой и клюквой	150
Квашеная капуста с тыквой и курагой	151
Квашеная капуста с медом	151
Квашеная капуста с черносливом	151
Капуста, квашенная кочанами	152
Капуста с медом, яблоками и черносливом	152
Квашеная капуста в капусте	153
Моченая капуста с яблоками	153
Капуста с луком и морковью	153
Капуста с луком, перцем и изюмом	154
Квашеная краснокочанная капуста	154
Капуста со свекольным соком	154
Капуста с яблоками и хреном	155
Краснокочанная капуста с яблоками и клюквой	155
Маринованная капуста со свеклой	155
Маринованная капуста с чесноком	156
Капуста с виноградом	156
Кимччи из пекинской капусты	157
Капуста с листьями салата	157
Квашеная пареная капуста	157
Квашеная капуста по-грузински	158
Капуста со свеклой и хреном	158
Квашеная капуста с помидорами	158
Капуста «Лепестки»	159
Капуста с яблоками и укропом	159
Капуста по-гурийски	160
Острая квашеная капуста	160
Стерилизованная квашеная капуста с тмином	160
Капуста с помидорами, перцем и зеленью	161
Капуста с морковью, перцем и зеленью	161
Соленая капуста	162
Капуста по-дунгански	162
Соленая капуста с помидорами	162
Соленая капуста по-болгарски	162

Соленая капуста, фаршированная яблоками	163
Соленая капуста с корнем петрушки и морковью	163
Соленая капуста с болгарским перцем и зеленью	163
Сушеная капуста	164
Сушеная бланшированная капуста	164
Сушеная шинкованная капуста	164
Сушеная пряная капуста	164
Салаты из капусты	165
Заготовка для борща	165
Капуста «Перечная»	165
Салат из капусты с овощами	165
Капуста в томатном соке	166
Салат «Зимний»	166
Краснокочанная капуста со сливами	166
Капустный салат с яблоками	167
Цветная капуста, кольраби	167
Квашеная цветная капуста, кольраби	167
Квашеная цветная капуста	167
Квашеная цветная капуста с морковью	168
Квашеная цветная капуста с перцем и яблоками	168
Квашеная цветная капуста с яблоками	168
Квашеная савойская капуста	169
Цветная капуста с медом и имбирем	169
Соленая цветная капуста, кольраби	169
Соленая цветная капуста	169
Соленая цветная капуста с морковью	170
Соленая цветная капуста с виноградом	170
Пряная цветная капуста	171
Соленая цветная капуста с кореньями	171
Сушеная цветная капуста	171
Сушеная цветная капуста со специями	171
Сушеная цветная капуста	172
Замороженная цветная капуста	172
Замороженная цветная капуста «Ароматная»	172
Замороженная цветная капуста	173
Консервированная цветная капуста, кольраби	173
Кольраби стерилизованная	173
Капуста, маринованная со специями	173
Маринованная цветная капуста с хреном	174
Цветная капуста по-словацки	174
Салаты из цветной капусты, кольраби	175
Цветная капуста в томатной заливке	175
Цветная капуста в томатном соке	175
Цветная капуста в томате с тмином	175
Ассорти с цветной капустой	176
Салат «Деликатес»	176
Цветная капуста с кабачками	177
Цветная капуста с овощами	177
Фруктово-овощное ассорти	178
Цветная капуста с морковью	178

Абрикосы в морковном соке	271
Абрикосы по-словацки	271
Пюре и варенье из абрикосов	271
Пюре из абрикосов	271
Абрикосовое пюре	272
Пюре из абрикосов, слив и яблок	272
Абрикосовое варенье	272
Варенье из абрикосов, яблок и груш	273
Абрикосовая паста	273
Пастила из абрикосов	273
Абрикосовая пастила	273
Пастила из абрикосов с медом	274
Соусы из абрикосов	274
Абрикосовый соус с помидорами и перцем	274
Сок из абрикосов	275
Абрикосовый сок с мякотью	275
Концентрированный абрикосовый сок	275
Слива, алыча	275
Сушеные сливы, алыча	275
Сушеные сливы	275
Сливы со ржаным хлебом	276
Сливы с миндалем	276
Сливы, фаршированные яблоками	277
Замороженные сливы	277
Слива, замороженная россыпью	277
Пюре и варенье из слив	278
Пюре из слив	278
Пюре из слив и тыквы	278
Пюре из алычи	278
Сливовое пюре	278
Ванильное пюре из алычи	279
Диетическое сливовое варенье	279
Сливовое повидло	279
Компоты из слив	280
Консервированные сливы с мятой	280
Бланированные сливы	280
Сливовый экспресс-компот	280
Компот из слив с медом	280
Яблочные дольки в сливовом соке	281
Грушевые дольки в сливовом соке	281
Компот из слив, яблок и груш	281
Пастила из слив	282
Пастила из слив	282
Пастила из запеченных слив	282
Соусы из слив	282
Соус из слив с морковью и чесноком	282
Сливовый соус «Ткемали»	283
Соус ткемали с мятой	283
Соус из слив с болгарским перцем	284

Сок из слив	284
<i>Натуральный сливовый сок</i>	284
<i>Сок «Драгоценный аметист»</i>	285
Слиловые наливки	285
<i>Наливка из слив</i>	285
Персики	285
Сушеные персики	285
<i>Персики сушеные</i>	285
Замороженные персики	286
<i>Персики замороженные</i>	286
Компоты из персиков	286
<i>Персиковый компот</i>	286
<i>Компот из персиков с медом и ромом</i>	286
<i>Смешанный персиковый компот</i>	287
<i>Персики натуральные</i>	287
<i>Персики с медом</i>	287
<i>Персики в собственном соку</i>	288
Пюре, варенье, повидло из персиков	288
<i>Пюре из персиков</i>	288
<i>Персиковое варенье</i>	288
<i>Персиковое варенье с медом</i>	289
<i>Варенье из персиков и яблок</i>	289
<i>Персиковое повидло</i>	290
Пастила из персиков	290
<i>Персиковая пастила</i>	290
Сок из персиков	290
<i>Сок из персиков натуральный</i>	290
<i>Сок из персиков, яблок и тыквы с мякотью</i>	291
Айва	291
Сушеная айва	291
<i>Айва сушеная</i>	291
Компоты из айвы	291
<i>Компот из айвы</i>	291
<i>Айвовый компот</i>	292
<i>Айва нарезанная натуральная</i>	292
<i>Айва натуральная</i>	292
<i>Айва в соке красной свеклы</i>	293
<i>Айва с соком тыквы или кабачков</i>	293
Пюре, варенье из айвы	293
<i>Айва «Солнечная»</i>	293
<i>Айвовое пюре с апельсинами</i>	294
<i>Варенье из айвы и яблок</i>	294
<i>Варенье из айвы и груш</i>	294
<i>Бекмес из айвы</i>	295
Пастила	295
<i>Пастила из айвы</i>	295
Сок из айвы	295
<i>Сок из айвы</i>	295

Цитрусовые	296
Сушеные цитрусовые	296
Сушеные апельсиновые корочки	296
Сушеная цедра	296
Сок из цитрусовых	297
Консервированный сок из цитрусовых	297
Апельсиновый сок	297
Апельсиновый сок с цедрой	297
Мандариновый сок	298
Лимонный сок	298
Настойки	298
Вишневая настойка с цедрой	298
Цитрусовая настойка	298
Хурма	299
Сушеная хурма	299
Сушеная хурма	299
Компоты	299
Хурма в яблочном соке	299
Хурма в грушевом соке	299
Варенье	300
Варенье из яблок и хурмы	300
Варенье из груш и хурмы	300
Варенье «Изысканность»	300
Сок	301
Сок из хурмы и яблок	301
Сок из хурмы и груш	301
Арбузы	301
Квашеные и соленые арбузы	301
Соленые арбузы	301
Сушеные арбузы	302
Арбузы, сушеные в электросушилке	302
Пюре и варенье из арбузов	302
Пюре из арбуза и яблок	302
Пюре из арбуза и груш	302
Варенье из арбуза	303
Пастила	303
Пастила из арбуза	303
Арбузный сок	303
Арбузный сок с медом	303
Натуральный арбузный сок	303
Дыня	304
Сушеная дыня	304
Дыня сушеная	304
Дыня, сушеная в духовке	304
Вяленая дыня	304
Вяленая дыня	304
Пастила	305

Пастила из дынного сока	305
Варенье из дыни	305
Варенье из дыни	305
Джем из дыни и яблок	306
Сок из дыни	306
Сок сгущенный из дыни (дынный мед)	306
Дыня во фруктовом соке	306
Вишня, черешня	307
Сушеная вишня, черешня	307
Вишня сушеная	307
Сушеная вишня	307
Сушеная вишня с медом	307
Черешня сушеная	308
Замороженная вишня	308
Вишня замороженная	308
Компоты из вишни, черешни	308
Компот из вишни	308
Вишневый компот с пряностями	309
Компот из вишни с медом	309
Вишня в собственном соку	309
Компот из вишни с пряностями	309
Компот из вишни и крыжовника	310
Компот из вишни и клубники	310
Черешневый компот	310
Пюре, варенье, повидло из вишни, черешни	311
Пюре из вишни	311
Вишневое варенье	311
Варенье из вишни с тимьяном	311
Вишневое повидло	312
Черешневое варенье	312
Черешневый джем с пектином	312
Черешневая паста	313
Соусы	313
Вишневый соус к мясу	313
Пастила	313
Вишневая пастила	313
Сок из вишни, черешни	314
Сок вишневый натуральный	314
Сок вишневый	314
Сок вишневый в паровой скороварке	314
Сок вишневый из мезги	315
Сок из вишни и яблок	315
Сок из черешни натуральный	315
Сок из черешни	316
Консервированный вишневый сок с медом	316
Клубника, земляника	316
Сушеная земляника	316
Сушеная лесная земляника	316

Замороженная клубника, земляника	317
Замороженная земляника	317
Компоты из клубники, земляники	317
Клубничный компот	317
Клубничный компот (стерилизованный вне банок)	318
Компот из вишни и клубники	318
Земляника в соке красной смородины	318
Земляника в собственном соку	318
Пюре, варенье из клубники, земляники	319
Пюре из земляники	319
Пюре из клубники	319
Клубничное варенье	319
Клубничное варенье с сорбитом	320
Клубничный сироп	320
Пастила	320
Пастила из земляники	320
Сок из клубники, земляники	321
Консервированный клубничный сок	321
Клубничный сок, приготовленный в соковарке	321
Клубничный сок с медом	321
Сок земляничный натуральный	322
Малина, ежевика	322
Сушеная малина, ежевика	322
Ежевика сушеная	322
Малина сушеная	323
Замороженная малина, ежевика	323
Малина замороженная	323
Ежевика замороженная	323
Компоты из малины, ежевики	323
Малина в собственном соку	323
Ежевичный компот	324
Малина в смородиновом соке	324
Пюре, варенье из малины, ежевики	324
Пюре из малины и крыжовника	324
Малиновое пюре	325
Пюре из малины, груш и яблок	325
Малиновый джем с пектином	325
Малиново-вишневое пюре	326
Малиновое варенье	326
Варенье из малины, вишни и крыжовника	326
Ежевичный джем с пектином	327
Ежевичное варенье	327
Малина натуральная	327
Пастила из малины, ежевики	328
Малиновая пастила	328
Ежевичная пастила	328
Соусы	328
Малиновый соус	328
Сок из малины, ежевики	329

Сок малиновый натуральный	329
Сок малиновый	329
Сок из малины и яблок	329
Сок из малины, яблок и груш	330
Сброженный малиновый сок	330
Сброженный ежевичный сок	330
Ежевичный сок	331
Смородина	331
Сушеная смородина	331
Черная смородина сушеная	331
Компоты	331
Компот из черной смородины	331
Компот из черной смородины и вишни	332
Компот из черной смородины в собственном соку	332
Черная смородина с соком красной свеклы	332
Крыжовник в смородиновом соке	332
Замороженная смородина	333
Смородина замороженная	333
Пюре, варенье из смородины	333
Пюре черносмородиновое натуральное	333
Смородиновое варенье	333
Пюре из черной смородины и вишни	334
Смородина консервированная	334
Соусы	334
Пряный соус из красной смородины	334
Острая приправа из смородины	334
Сок	335
Сок из смородины	335
Сок из красной смородины натуральный	335
Сок из красной смородины с медом	335
Сок черносмородиновый натуральный	336
Сок черносмородиновый	336
Сок из черной смородины	336
Сок из черной смородины натуральный	337
Сок из черной смородины	337
Сок из белой смородины натуральный	338
Крыжовник	338
Сушенный крыжовник	338
Крыжовник сушенный	338
Замороженный крыжовник	338
Крыжовник замороженный	338
Компоты	339
Компот из крыжовника методом стерилизации	339
Компот методом горячего розлива	339
Компот из крыжовника	339
Компот из крыжовника и вишни	340
Пюре, варенье, повидло	340
Пюре из крыжовника	340
Пюре из крыжовника с медом	340



Содержание

Пюре	379
<i>Пюре из актинидии</i>	379
<i>Ягоды жимолости консервированные</i>	379
Сок	379
<i>Сок из актинидии</i>	379
<i>Сок из шелковицы с черной смородиной</i>	380
<i>Сок из жимолости</i>	380
Инжир	380
Сушеный инжир	380
<i>Сушеный инжир</i>	380
Замороженный инжир	381
<i>Замороженное пюре из инжира</i>	381
Компоты	381
<i>Компот из инжира с изюмом</i>	381
Гранат	381
Сок	381
<i>Сок гранатовый натуральный</i>	381
<i>Сок гранатовый</i>	382
<i>Сок гранатовый с пряностями</i>	382
Замороженный гранат	382
<i>Замораживание гранатов</i>	382
Соусы	382
<i>Соус «Нашараб»</i>	382
Шиповник, боярышник	383
Сушеный шиповник, боярышник	383
<i>Шиповник сушеный</i>	383
Замороженный шиповник, боярышник	383
<i>Замороженное пюре из шиповника</i>	383
<i>Замороженный отвар из шиповника</i>	384
Соусы	384
<i>Соус из боярышника медовый</i>	384
Сок	384
<i>Сок из шиповника с медом</i>	384
Настои	384
<i>Настой шиповника</i>	384
<i>Настой боярышника</i>	385
Заключение	386
Рецептами заготовок поделились	387
Украина	387
Россия	387