

*Автор выражает сердечную
признательность и от всей души
благодарит: Сусанну Аникитину-Юнгблюд,
Светлану Ащеулову, Анастасию Бавылкину,
Надежду Кузнецову-Заворотнюк,
Елену Деркачеву, Светлану Печенкину,
Августа Ландмессера и Виталия Лифар.*

Содержание

Введение	14
--------------------	----

ЛЮБИМЫЕ ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ

Огурцы соленые деревенские	27
Огурцы фирменные, «Метельские»	28
Камышинские огурчики.	30
Огурцы с красной смородиной	31
Огурцы с красной смородиной (вариант моей подруги)	33
Огурцы в томате по-лигурийски.	34
Французские огурцы для всего	35
Огурчики с чесноком «Монастырские»	37
Огурчики в водочном маринаде	38
Огурчики «Заводские болгарские»	40
Маринованные огурцы с перцем	41
Маринованные огурчики «Без хлопот».	42
Огурцы по-чешски со сладким перцем.	44
Огурчики или кабачки хрустящие.	46
Салат на зиму «Луховицкий».	47
Салат «Нежинский»	48



Салат «Нежинский» (вариант моей подруги)	49
Помидоры наши с мамой фирменные	50
Помидоры от Бенедикт	52
Соленые помидоры «Бабушкины пустые»	53
Маринованные помидоры сладко-острые	54
Самые вкусные помидоры-«сливки»	56
Помидоры с вкусным рассолом «Соседкины»	57
Помидоры, консервированные половинками	58
Помидоры «Страна Советов»	60
«Значка»	61
Помидоры по-корейски	62
Помидоры десертные чесночные	63
Помидоры в яблочном соке	64
Помидоры, консервированные с виноградом	65
Помидоры в яблочно-виноградном соке	66
Помидоры в желе	68
Астраханские зеленые помидоры	69
Зеленые соленые помидоры «Черемушкинский рынок»	70
Белые (зеленые) соленые помидоры по-кавказски	72
Вяленые помидоры	73
Марсельские вяленые помидоры	74
Острая закуска из помидоров и кабачка	76
Помидоры с баклажанами	77
Баклажаны в томатах	79





Баклажаны с помидорами и перцем	80
Баклажаны в заливке	82
Баклажаны «Гарде»	83
Баклажаны с капустой	84
Баклажаны по-корейски	85
Баклажаны по-татарски	87
Баклажаны по-аджарски	88
Баклажаны в аджике острые	89
Баклажаны «Грибная ножка»	90
Соте из баклажанов	91
Фондю из баклажанов	92
Баклажанная икра по-молдавски	94
Проверенный рецепт кабачков	95
Кабачки украинские	97
Кабачки в томатном соусе	98
Капуста лепестками	99
Сладкая капуста	100
Овощное ассорти	101
«Десяточка»	103
Овощи по-кубански	104
Традиционные французские пикули	105
Лионский суп	107
Салат «Осенний»	109
Салат «Подмосковный»	110

Салат из перца и помидоров в медовой заливке . . .	111
Маринованный сладкий перец.	112
Перцы маринованные по-днепропетровски.	114
Лечо классическое	115
Лечо «Солнечное»	116
Лечо балтийское	118
Закуска «Балатон»	120
Салат из кабачков «Донской».	121
Салат «Мелитопольский»	122
«Просто салат!»	123
Салат «Черкесский»	125
Салат «Польский»	127
Салат «Обалденный».	128
Салат с рисом «Школьный».	129
Цветная капуста с томатами	130
Салат фасолевым, любимый	131
Фасоль в томатном соусе	132
Паштет из моркови и яблок на зиму	133
Айвар	135
Сальса роха (красный соус).	136
Соус «Аппетитка»	137
Соус сацебели из томатов	138
Томатный соус «Докторский»	139
«Тещин язык»	141





Кетчуп оригинальный детский	142
Сырая аджика	143
Аджика с яблоками (Дусина).	144
«Зверобой».	145
«Хренодер».	146
Прованский соус	147
Килька с овощами	149

ЭКЗОТИКА

Джем из перца чили	155
Итальянский джем из свеклы	157
Варенье из зеленых помидоров	158
Лимоны с чесноком	159
Маринованный французский лучок	160
Чесночное «Бомба-конфи»	162
Конфитюр «Пти сек» из баклажанов и шоколада. . .	163
Парижская «тушенка» с баклажанами и цыпленком .	164
Соус из фейхоа типа ткемали.	166
Китайский сливовый соус	168
Имбирная подливка	169
Импортозамещенные «оливки» из слив	170
Квашенные в арбузе овощи и фрукты	172
Квашеные арбузы.	174
Консервированные арбузы	176

Апельсиново-кабачковая «обманка»	176
Морковно-лимонное варенье	178
«Мохито-стайл».	179
«Сливы-имбирь-шоколад»	180
Варенье из слив с коньяком и шоколадом	181
Легендарная «Шишка».	183
Одуванчиковый мед	184
«Сиреневое чудо».	185

АССОРТИ «ФАНТАСМАГОРИЯ»

Вишня, фаршированная кедровым орехом	187
Смесь персиков, яблок и лимона	188
Кальвадос из яблок	189

КОНСЕРВИРУЕМ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Моченые яблоки	192
Старорусское яблочное варенье	195
Яблочный джем «Маша попросила»	196
Яблочное конфи	197
Удивительные яблоки	198
Варенье из ранеток	199
Компот «Ассорти»	201
«Неженка» из яблок со сгущенкой.	202
«Неженка» с грушами	204






Варенье яблочно-тыквенное «Бархатный сезон» . . .	205
Джем «Цвите терен»	206
Грушевое повидло	208
Грушевое варенье с хитростью.	210
«Грушевый фейерверк»	212
«Грушево-виноградный джаз».	213
Вкусное абрикосовое варенье	215
Абрикосовое варенье с секретом	216
Абрикосовый джем	217
Джем абрикосовый с лавандой.	218
Варенье из любых слив	219
Сливовый джем.	220
Джем из алычи	221
Варенье персиковое «Курортное»	222
Джем из персиков с кожицей.	223
Лимонное варенье	224
Дынно-лимонный конфитюр.	225
Варенье из дыни с инжиром	226
Варенье из винограда и грецкого ореха	228
Фруктовые сыры	230
Вишневая «ароматка»	231
Компот вишневый застольный	232
Клубничное варенье «Кубанское».	233
Клубничное варенье по-киевски	235

Клубника «Те кьеро»	236
Земляничный взвар десертный	237
Имбирное варенье из смородины	238
Смородиновый джем	239
Джем смородиновый «Московский»	240
Джем «Рубинчик алый»	242
Варенье «Чехов»	243
Варенье «Царское» из крыжовника с орехами	245
Варенье «Царское» из крыжовника по-украински	247
Малиновая «пятиминутка»	248
Малиновое пуше	249
Малина с орехами в стиле «Гарде»	250
Варенье из ежевики	251
Варенье из брусники с пряностями	252
«Дедулина облепиха»	253



Введение



Каждая приличная книга должна начинаться с введения. Зачем? Ну как же! А как иначе вы поймете, что не зря потратили свои деньги и приобрели то, что принесет пользу вам, вашим близким, вашим детям, а то и внукам с правнуками.

Я постараюсь написать эту книгу так, чтобы вам не было стыдно за потраченные в книжном магазине средства.

Агитировать кого-то запастись летом свежие овощи и фрукты, наверное, нынче не модно, да и не актуально. Это в период молодости наших мам и бабушек мы жили по принципу «как летом потопашь, так зимой полопашь». Сегодня же в супермаркетах круглый год есть свежие огурчики и помидоры, хрустящие яблоки и диковинные (в мороз-то) ежевика и малина.

И тем не менее даже жители тех стран, где лето круглый год, запасают дары природы впрок. Зачем? Ну, во-первых, это очень вкусно. А во-вторых, в нашем климате существует такое понятие как «сезонность» овощей и фруктов. То есть существует период, когда они наиболее вкусны, натуральны, богаты всевозможными витаминами и приносят нам не только вкусовое удовольствие, но и реальную пользу.

Сейчас я коротенько перечислю вам всю ту красоту, которая содержится в сезонных плодах и напроочь отсутствует в урожае «дозревающим», парафиново-глянцевом, картинно красивом, но при этом картонно-безвкусном. А выводы вы сделаете сами. Надеюсь, убеждать вас в пользу витаминов мне не нужно? Сегодня все у нас чудесно образованы и медицински подкованы.

Готовы? Поехали!

Количество витаминов буду указывать в миллиграммах на 100 граммов продукта.



- ✓ **Баклажаны:** витамин С — 15 мг
- ✓ **Брюква:** витамин С — 30 мг
- ✓ **Горошек зеленый:** каротин — 1 мг, витамин С — 25 мг
- ✓ **Кабачки:** витамин С — 15 мг
- ✓ **Капуста белокочанная:** витамины В₁ — 0,06 мг, В₂ — 0,05 мг, С — 30 мг
- ✓ **Капуста краснокочанная:** витамин С — 50 мг
- ✓ **Капуста цветная:** витамин С — 70 мг
- ✓ **Лук зеленый (перо):** каротин — 6 мг, витамин С — 10 мг
- ✓ **Морковь:** каротин — 9 мг, витамины В₁ — 0,6 мг, В₂ — 0,6 мг, С — 5 мг, РР — 0,4 мг
- ✓ **Перец сладкий (красного цвета):** каротин — 10 мг, витамин С — 250 мг
- ✓ **Петрушка (зелень):** каротин — 10 мг, витамин С — 150 мг



- ✓ **Помидоры красные:** каротин — 2 мг, витамин С — 40 мг
- ✓ **Свекла красная:** витамин С — 10 мг
- ✓ **Укроп (зелень):** витамин С — 140 мг
- ✓ **Хрен (корень):** витамин С — 200 мг
- ✓ **Шпинат:** каротин 5 мг, витамин С — 50 мг
- ✓ **Абрикосы:** каротин — 2 мг, витамин С — 7 мг
- ✓ **Виноград:** витамин С — 3 мг
- ✓ **Вишня:** каротин — 0,3 мг, витамин С — 15 мг
- ✓ **Груша:** витамин С — 4 мг
- ✓ **Клубника:** витамин С — 60 мг
- ✓ **Кизил:** витамин С — 50 мг
- ✓ **Клюква:** витамин С — 10 мг
- ✓ **Крыжовник:** каротин — 0,4 мг, витамин С — 40 мг
- ✓ **Малина:** каротин — 0,3 мг, витамин С — 30 мг
- ✓ **Орех грецкий зеленый:** витамин С — 1200 мг
- ✓ **Персики:** каротин — 8 мг, витамин С — 50 мг
- ✓ **Слива:** каротин — 0,1 мг, витамин С — 5 мг
- ✓ **Смородина красная:** витамин С — 30 мг

- ✓ **Смородина черная:** витамин С — 300 мг
- ✓ **Яблоки летние:** витамин С — 7 мг
- ✓ **Яблоки антоновка:** витамин С — 30 мг




Все эти данные я взяла из «Таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов», Медгиз, М., 1954 г. Совершенно не случайно.

Меня действительно больше всего волновали (среди прочих) единицы каротина и витамина С, то есть те полезные «стройматериалы», без которых наш организм засбоит, а то и вовсе сдаст. И они, как это часто бывает, как раз и содержатся в овощах и фруктах больше, чем в любом ином пищевом продукте.

Вот их-то мы и должны бережно сохранить, законсервировав на зиму.

Современная медицина считает, что витамины (особенно витамин С) разрушаются при консервации. Неправда! Если вы не станете хранить очищенные и нарезанные овощи дольше 30 минут до термообработки, не будете пользоваться медной или поврежденной эмалированной посудой, не станете «томить» вашу консервацию часами, то от 60 до 95% витаминов прямым ходом отправятся в банку, а потом к вам на стол, целенькими и невредимыми! Просто нужно все продумывать заранее, а работать споро, примерно так, как управлялись на кухнях наши бабушки!

Кстати, вы обратили внимание на то, какие фрукты и овощи содержат максимальное количество витамина С? Обязательно вводите их в свой рацион, не игнорируйте резкий привкус хрена или забористый дух укропа. Это, безусловно, не самые «деликатные» добавки, но зато какие полезные!



Теперь пару слов о том, как добиться того, чтобы ваши консервы радовали глаз, вкусовые рецепторы и чувство собственной значимости (хорошо знакомое каждой домовитой хозяйке) не только в процессе приготовления, когда мы выставляем баночки в ряд, фотографируем их с чувством глубокого удовлетворения и выкладываем картинку в социальных сетях, но и зимой, когда мы эти баночки с полок достаем...

Конечно же, нужно просто соблюдать правила гигиены. И не какие-то там хирургически-стерильные, а обычные, которые под силу любой из нас.

Бабушка научила меня давным-давно, что тару для консервирования нужно мыть исключительно питьевой содой (при сильном загрязнении — пару раз) и обваривать кипятком. Сверхбдительная мама открыла для себя «баунти» — СВЧ-печь — и теперь, промыв банки с содой и ополоснув их кипятком, она еще и ставит их в микроволновку на пару минут. Я, признаюсь честно, обхожусь или одним, или другим способом: или сода с кипятком, или кипяток с СВЧ-печкой. Просто в моей семье мы консервируем много, часто, а времени на все не хватает... Но еще ни разу (тьфу-тьфу-тьфу) не было такого, что-

бы банки взорвались или содержимое испортилось. Мне кажется более важным тщательно промыть все овощи и фрукты, и уж, конечно, я не использую никаких (точнее, НИКАКИХ) синтетических моющих средств вроде обезжиривателей или даже хозяйственного мыла.

Алгоритм моей работы на кухне при консервировании предельно прост.

Всю посуду (тару) вместе с крышками замачиваю в горячей воде в тазу или в чистой воде в ванне. Тридцати минут достаточно.

Каждую банку и крышку промываю с содой и ополаскиваю сначала водой, потом кипятком.

Банки ставлю горлышком вниз на чистую пленку или полотенце.

Крышки (на всякий случай) еще дополнительно кипячу пару минут в ковшике.

Все! Можно работать. Только подготовьте для тары какое-то такое место на кухне, где бы она спокойно сохла и не мешала вам. Ну и вы в процессе подготовки фруктов-овощей не хватали бы ее, отодвигая, грязными руками.

Забыла упомянуть еще один момент... Если у вас банки стоят у кондиционера или просто на сквозняке, то перед наполнением их кипящим рассолом или вареньем обдайте банку снаружи кипятком. В противном случае она может лопнуть от перепада температур. Чего там греха таить, пару раз в моей жизни подобные казусы приключались. Ну и, с той же целью, никогда не держите банку просто руками, на весу. Поставьте ее в какую-нибудь миску, на

