

# КОНСЕРВИРОВАНИЕ



12+

ISSN 2587-8816



9 177226 638992 21007

фото: Koirakova Svetlana / Shutterstock.com

# СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 3 СЕНТЯБРЯ



Друзья!

Представляем наш новый сборник рецептов «Пироги». Недаром говорят: не красна изба углами, а красна – пирогами. Каждый пирог начинается с теста, и мы поможем вам выбрать правильный рецепт основы и для открытого пирога, и для закрытого, для сладкого и мясного, рыбного, овощного.

В подборку мы включили традиционные рецепты национальных кухонь мира. Вы узнаете также, как можно приготовить вкусную и аппетитную домашнюю выпечку, используя недорогие продукты, которые можно приобрести в магазине и супермаркете рядом с домом.

**В журнале вы также найдете рецепты:**

- пиццы,
- пирогов с простой и сложной начинкой,
- открытых и закрытых пирогов,
- пирогов с сюрпризами,
- закусочных пирожков,
- сытных и постных пирогов,
- простые и доступные рецепты выпечки и оригинальных десертов.

**А также традиционные детали для вашего удобства:**

- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- полезные советы.

Готовьте пироги – символ домашнего уюта – и для друзей, и для семьи, и на праздник, и для будничного стола. Пеките с удовольствием!



От редакции ..... 4

## ОГУРЧИКИ И КОМПАНИЯ

Огурчики по-домашнему.....	6
Соленные холодным способом.....	6
Огурцы из ведра.....	7
Огурцы, маринованные с морковью и мятой.....	7
Огурчики по-болгарски.....	8
Острые огурчики по-молдавски.....	8
Огурцы с горошком для оливье.....	9
Огурцы в томатной заливке.....	9
Огурцы с красной смородиной.....	10
Огурцы с яблоками.....	11
Огурцы в соусе чили.....	11
Огурцы в виноградных листьях.....	12
Малосольные огурцы с хлебом.....	13
Огурцы с луком.....	13

## ТОМАТНЫЕ РАЗНОСОЛЫ

Помидоры «как из бочки».....	16
Пикантные помидоры.....	17
Помидоры в маринаде с чесноком и базиликом.....	17
Помидоры со сливами.....	18
Зеленые помидоры в собственном соку.....	19
Зеленые помидоры по-корейски.....	19
Помидоры с виноградом.....	20
Помидоры с гвоздикой.....	21
Помидоры со свеклой.....	21
Помидоры маринованные острые.....	22
Добрые советы. Как стерилизовать банки, крышки, заготовки.....	23

## ОТ БАКЛАЖАНОВ ДО КАБАЧКОВ

Баклажаны в острой заливке.....	26
Остро-сладкие баклажаны.....	27
Баклажаны с овощами в медовой заливке.....	27
Жареный болгарский перец без стерилизации.....	28
Перец халапеньо на зиму.....	29
Сладкий перец в томатном соке.....	29
Кабачки «как грибы».....	30
Кабачки в укропном маринаде.....	31
Маринованный рулет из цукини.....	31
Маринованная тыква.....	32
Патиссоны моченые.....	33

## КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Икра из патиссонов..... 33

## КАПУСТА СО ВКУСОМ

Квашенная с яблоками и клюквой капуста.....	36
Монастырская квашеная капуста.....	37
Квашенная с редькой капуста.....	37
Капуста по-гурийски.....	38
Капуста маринованная «Провансаль».....	39
Быстрая капуста с яблоками.....	39
Маринованная цветная капуста.....	40
Борщевая заправка из капусты.....	41
Маринованная капуста с грушами.....	41

## ГРИБНАЯ ПОЛЯНА

Грибная икра на зиму с помидорами и чесноком.....	44
Квашеные маслята.....	45
Грибной порошок из опят.....	45
Маринованные вешенки на зиму.....	46
Грибная солянка.....	47
Грибы в томатном соусе.....	48
Аджика с грибами.....	49
Белые грибы горячей засолки.....	49
Сушеные белые грибы.....	50

## РАДУГА САЛАТОВ

Фаршированный болгарский перец с капустой.....	52
Салат с чесночными стрелками.....	53
Салат с рисом, перцем и помидорами.....	53
Лечо из помидоров, кабачков, моркови и болгарского перца.....	54
Фасоль с овощами на зиму.....	55
Салат «Кубанский».....	56
Помидоры в желатине с луком.....	57
Салат с килькой и овощами.....	57
Баклажаны «как грузди».....	58

## СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ

Абрикосово-апельсиновый джем.....	60
Яблочное масло.....	61
Желе из малины и смородины.....	61
Варенье ассорти.....	62
Повидло из дыни и яблок.....	63
Компот из вишни и малины.....	64
Мармелад из черной смородины на агаре.....	65



Домашний повар, № 7 (49)/2021

Консервирование

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

**Учредитель, редакция и издатель:**

© 000 «Издательская группа «КАРДОС»

**Генеральный директор** ВАВИЛОВ А.Л.

**Адрес редакции:**

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4  
email: telek@kardos.ru

**Адрес издателя:** 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская,

д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

**Главный редактор** БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

**зам. главного редактора** ЯШКОВА А.А.

**выпускающий редактор** ЖУЧКОВА С.С.

**билд-редактор** ТЮТЧЕВА Л.В.

**верстка-дизайн** НАЙДЕНОВ А.А.

**Заместитель генерального директора**

**по дистрибуции** ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

**Менеджер по подписке** ГРИШИНА И.А.

тел. 8-495-933-95-77, доб. 237

**Заместитель генерального**

**директора по рекламе и PR**

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, email: reklama@kardos.ru

**Заместитель директора департамента рекламы**

ГРИГОРЬЕВА Л.А.

**Ведущие менеджеры отдела рекламы**

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

**Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами** ЖУЙКО О.В.

Время подписания в печать по графику:

17.00 30.06.2021 г., фактическое: 17.00 30.06.2021 г.

Дата производства: 06.07.2021 г.

Дата выхода в свет: 09.07.2021 г.

Отпечатано в типографии

000 «Типографский комплекс «Девиз», 195027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корп.2, литера А, пом. 44.

Тираж 287 450. Номер заказа ДБ-3454,

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п. л.

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов. Сайт журнала [www.kardos.media](http://www.kardos.media)

Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные

в свой адрес произведения, обращения читателей, письма,

иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

000 «Издательская группа «КАРДОС»

## ОТ РЕДАКЦИИ

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Долгожданный сезон овощей, фруктов и ягод на пороге! Поэтому мы собрали в нашем новом выпуске «Домашний повар. Консервирование» самые интересные и необычные рецепты для заготовки грядущего урожая. Просто удивительно, насколько широк простор для творчества в этом разделе кулинарии! Можно экспериментировать с количеством соли, сахара и уксуса, составом ингредиентов, набором специй. Потому что вкусы у всех нас разные. Одним нравятся хрустящие огурчики с запахом укропа, другим – что-то остренькое, а третьим и вовсе подавай сладкие помидоры! Мы постарались учесть самые разнообразные предпочтения, поэтому в нашем сборнике вы найдете:

- ♥ рецепты заготовок из огурцов, помидоров, кабачков, баклажанов, перца, а также фруктов и ягод;
- ♥ идеи по удобной стерилизации банок;
- ♥ советы по консервированию грибов;
- ♥ рецепты самых разнообразных салатов со вкусом лета;
- ♥ рекомендации по сладким заготовкам и выбору ингредиентов для них.

Для вашего удобства в каждом рецепте указано примерное время, которое вы потратите на готовку, а также калорийность блюда. Плюс мы указали не количество порций, а количество и объем банок, которые понадобятся для консервирования.

ПУСТЬ ВАШЕ ЛЕТО БУДЕТ ЯРКИМ И НАСЫЩЕННЫМ! СОХРАНИТЕ ЕГО ВКУС С ПОМОЩЬЮ НАШИХ РЕЦЕПТОВ!



# ОГУРЧИКИ И КОМПАНИЯ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Обычными маринованными или солеными огурчиками уже никого не удивишь. В следующем разделе мы постарались подобрать для вас рецепты, каждый из которых отличается своей изюминкой. Это могут быть необычные ингредиенты или интересный способ приготовления. Единственное, что осталось неизменным, – правила стерилизации банок, чтобы хранение было длительным. Обратите внимание, что приготовленные по некоторым рецептам огурчики хранятся не слишком долго. Но они настолько вкусные, что, мы уверены, вы съедите их очень быстро.

## Огурчики по-домашнему



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы нарезать соломкой и сложить в большую кастрюлю или тазик.
- 2 В отдельной посуде смешать масло, уксус, сахар, соль, перец и пропущенный через пресс чеснок.
- 3 Залить полученным маринадом огурцы, очень хорошо перемешать, накрыть крышкой и оставить на 3 часа, чтобы пустили сок.
- 4 Разложить огурцы по банкам, залить выделившимся рассолом, поставить в чистую кастрюлю с широким дном, залить холодной водой банки по плечики и поставить на огонь.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 кг огурцов
- 1 стакан растительного масла
- 1 стакан уксуса 9 %
- 1 стакан сахара
- 3 ст. л. соли
- 5 зубчиков чеснока
- 2 ч. л. молотого черного перца



3-4 банки  
по 2 л



68  
кКал



3 часа  
30 минут

- 5 Стерилизовать 10 минут с момента закипания воды, банки закатать и отправить под одеяло до остывания.

## Соленые холодным способом огурцы



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы вымыть.
- 2 Поровну распределить по банкам специи.
- 3 Сверху плотно уложить огурцы. Засыпать в каждую банку по 80 г соли, залить отфильтрованной холодной водой.
- 4 Закрывать банки термокрышками (пластиковые крышки, которые перед использованием опускают в горячую воду, а затем закрывают банку). После закупоривания в центре крышки должно образоваться углубление. Сразу опустить банки в погреб, хранить в прохладном месте.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 кг огурцов
- 5 зонтиков укропа
- 10 листьев хрена
- 15 см корня хрена
- 5 лавровых листов
- 45 горошин черного перца
- 15 горошин душистого перца
- 15 зубчиков чеснока
- 15 листьев черной смородины
- 15 листьев вишни
- 400 г соли, вода



5 банок  
по 2 л



45  
кКал



40  
минут

калорийность указана на 100 г продукта



## Огурцы из ведра

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3-3,5 кг огурцов  
5 л воды  
0,5 кг соли  
5 листьев хрена  
1 головка чеснока  
10 листьев черной смородины  
10 листьев вишни  
10 листьев винограда (плодового)  
4 ст. л. уксуса 9%



2 банки  
по 3 л



40  
кКал



30 минут +  
3 дня

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В эмалированное ведро объемом 10 л налить воду, растворить в ней соль.
- 2 Все листья помыть, четыре листа хрена нарезать, опустить в ведро.
- 3 Огурцы промыть, сложить в ведро, накрыть оставшимся листом хрена, накрыть крышкой, поставить в прохладное место на 3 дня.
- 4 Огурцы должны изменить цвет на оливковый, а рассол – немного запениться.
- 5 Огурцами плотно заполнить стерилизованные



банки (листья класть не нужно), залить в каждую по 2 ст. л. уксуса и наполнить доверху кипятком. Закатать стерильными крышками.

## Огурцы, маринованные с морковью и мятой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5-2 кг огурцов  
1 морковь  
1 луковица  
1 головка чеснока  
2-3 веточки мяты  
по 3-4 листа смородины, вишни, хрена  
1 зонтик укропа

### Для маринада:

1,2 л воды  
3 ст. л. яблочного или виноградного уксуса  
2 ст. л. сахара  
3 ст. л. соли



1 банка  
3 л



38  
кКал



40 минут +  
замачив.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы помыть и замочить на 5-6 часов.
- 2 Очищенный чеснок нарезать дольками, очищенную морковь – кружочками, лук – кольцами.
- 3 На дно стерилизованной банки уложить листья вишни, смородины и хрена, веточки мяты.
- 4 Поверх листьев плотно уложить огурцы, на них – лук и укроп.
- 5 Вскипятить воду, растворить в ней соль и сахар, залить огурцы. Подождать остывания, слить маринад, повторить процедуру (вскипятить, залить в банку, остудить, слить). На третий раз влить в маринад уксус, снова вскипя-



тить и залить в банку. Закатать простерилизованной крышкой, перевернуть и укрыть одеялом до полного остывания.



## Огурчики по-болгарски

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы (лучше небольшие) вымыть, отрезать «попки» и замочить в холодной воде на 2 часа.
- 2 Отдельно вскипятить воду для заливки огурцов.
- 3 Разложить огурцы по банкам, залить крутым кипятком. Через 15 минут слить, снова залить кипятком, через 15 минут слить.
- 4 В кастрюле смешать все ингредиенты для маринада, довести до кипения. Залить огурцы в банках горячим маринадом, закатать.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5-2 кг огурцов
  - 3 луковицы
  - 3 зубчика чеснока
  - 9 лавровых листов
  - 15 горошин черного перца
- Для маринада:**
- 1,5 л воды, 6 ч. л. соли
  - 12 ч. л. сахара
  - 12 ст. л. уксуса 9 %



3 банки  
по 1 л



42  
кКал



24 часа +  
1 час



## Острые огурчики по-молдавски

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы промыть, обрезать «попки», нарезать кружками. Сложить в большую кастрюлю.
- 2 Чеснок очистить, пропустить через пресс, добавить к огурцам.
- 3 Добавить к огурцам масло, уксус, соль, сахар, горчичный порошок, красный и черный перец. Все хорошенько перемешать, оставить на 4 часа.
- 4 Все снова перемешать, разложить огурцы по стерилизованному банку, долить выделившимся рассолом.
- 5 Поставить заполненные банки в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь и простерилизовать на медленном огне 15 минут после закипания.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг небольших огурцов
- 1 стакан сахара
- 1 стакан подсолнечного масла
- 3 ст. л. соли
- 1 стакан уксуса 9 %
- 2 ст. л. горчичного порошка
- 2 ст. л. молотого черного перца
- 1 ст. л. молотого красного перца
- 12 зубчиков чеснока



4 банки  
по 1 л



43  
кКал



1 час +  
4 часа

- 6 Закрывать простерилизованными закручивающимися крышками, перевернуть, укутать одеялом до полного остывания.

калорийность указана на 100 г продукта

## Огурцы с горошком для оливье

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г огурцов  
200 г горошка

### Для маринада:

350 г воды  
1 ст. л. соли (без горки)  
2 ст. л. сахара  
1 ст. л. уксуса 9 %  
3 зубчика чеснока  
5 горошин черного перца  
3 горошины душистого перца



1 банка  
1 л



48  
ккал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Горошек отварить 15-20 минут, промыть.
- 2 Огурцы промыть, выложить в банку, промежутки заполнить горошком.
- 3 Дважды залить банку кипятком, оставить до остывания, слить.
- 4 В третий раз смешать ингредиенты для маринада, довести до кипения, залить в банку, закатать.



## Огурцы в томатной заливке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг огурцов  
2 кг помидоров  
0,5 кг перца  
1 стакан сахара  
1 стакан масла  
2 ст. л. соли  
6 долек чеснока  
1,5-2 ч. л. молотого красного перца



2 банки  
по 3 л



70  
ккал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы вымыть, нарезать кружочками.
- 2 Помидоры и перец перекрутить в мясорубке, добавить масло, сахар и соль. Проварить 10 минут.
- 3 Выложить в помидорно-перечную смесь нарезанные кружками огурцы и прокипятить еще 3 минуты.
- 4 Чеснок пропустить через пресс, смешать с перцем, добавить к огурцам и кипятить еще минуту.
- 5 Разложить по стерилизованным банкам, закрыть закручивающимися крышками.







# Огурцы с красной смородиной

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг огурцов  
100 г красной смородины  
4 листа смородины  
2 ст. л. горчицы в зернах  
6 зубчиков чеснока  
6 горошин черного перца  
4 бутона гвоздики

### Для маринада:

1,5 л воды  
3 ст. л. сахара  
2 ст. л. соли  
4 ст. л. уксуса 9 %

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Банки и крышки простерилизовать.
- 2 Огурцы вымыть, залить водой и оставить на 2 часа.
- 3 У огурцов отрезать «попки».
- 4 Ягоды смородины помыть, не обрывая с веточек.
- 5 На дно банок выложить, разделив поровну, листья смородины, горчицу, чеснок, черный перец и гвоздику.
- 6 Плотно уложить в банки огурцы, заполнить пространство между ними смородиной.
- 7 Вскипятить воду, залить ее в банки, накрыть крышками и оставить на 10 минут.
- 8 Слить воду обратно в кастрюлю, повторить п. 7.
- 9 Снова слить воду в кастрюлю, довести до кипения, добавить соль и сахар, в конце влить уксус.
- 10 Залить маринадом банки, закатать крышками, перевернуть и оставить остывать под одеялом.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Чем меньше соли в рецепте, тем быстрее нужно будет съесть заготовку. Соответственно, если вы хотите, чтобы консервация сохранилась до следующего сезона, добавьте чуть больше соли.



2 банки  
по 1 л



35  
кКал



3  
часа



## Огурцы с яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг огурцов  
2 яблока  
6 листов смородины  
1,5 л воды  
3 ч. л. соли с горкой  
3 ч. л. сахара с горкой



3 банки  
по 1 л



32  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки вымыть и нарезать кружками. Огурцы вымыть, отрезать «попки».
- 2 На дно банок выложить листья смородины.
- 3 Плотно уложить в банки огурцы, прижимая ими кружки яблок к стенкам.
- 4 Вскипятить воду для рассола, добавить соль и сахар, залить банки, накрыть крышками, немного остудить.
- 5 Слить рассол в кастрюлю, повторить п. 4.
- 6 На третий раз залить рассол в банки, закатать простерилизованными крышками, перевернуть и оставить остывать под одеялом.



## Огурчики в соусе чили

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг маленьких огурчиков  
200 г готового кетчупа чили  
1 ст. л. соли  
4 ст. л. сахара  
2/3 стакана уксуса 9 %  
4 листа хрена  
1,5 л воды



4 банки  
по 1 л



23  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы вымыть, если горчат – оставить на несколько часов в холодной воде. Затем обрезать «попки». Хрен вымыть.
- 2 На дно банок положить по листу хрена, плотно уложить огурцы.
- 3 Залить огурчики в банках кипятком один раз, оставить остывать минут на 20. Слить воду с банок – вновь вскипятить и залить второй раз, также минут на 15-20.
- 4 В третий раз слить воду в кастрюлю, добавить сахар, соль, кетчуп, довести до кипения, добавить уксус.



- 5 Залить огурцы кипящим маринадом. Закрывать крышками, перевернуть. Укутать одеялом.



# Огурцы в виноградных листьях

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,2 кг огурцов  
виноградные листья  
по количеству огурцов  
2 листа хрена  
8 зубчиков чеснока  
5 горошин душистого  
перца  
10 горошин черного  
перца

3 лавровых листа  
несколько веточек укропа

## Для маринада:

4 ст. л. сахара  
2 ст. л. соли  
6 ст. л. уксуса 9 %  
1,2 л воды



1 банка  
2 л



30  
кКал



1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Промыть огурцы, обрезать «попки». Промыть виноградные листья.
- 2 Очистить чеснок, промыть хрен и укроп.
- 3 На дно банки выложить лавровый лист, листья хрена, перец, чеснок, душистый и черный перец.
- 4 Завернуть каждый огурчик в виноградный лист, заполнить банку, ставя их вертикально. Самые маленькие огурчики оставить напоследок, чтобы уложить их сверху горизонтально.
- 5 Вскипятить воду, залить ее в банку, накрыть крышкой, оставить на 10-15 минут.
- 6 Слить воду и повторить п. 5 еще раз.
- 7 В третий раз слить воду в кастрюлю, добавить соль и сахар, довести до кипения, выключить, влить уксус.
- 8 Кипящий маринад залить в банку, закатать и перевернуть на крышку. Оставить остывать под одеялом.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Если вы заготавливаете свежесорванные огурцы, их не нужно предварительно вымачивать.
- Для этого рецепта огурчики лучше брать небольшие, а виноградные листья – крупные, но молодые.

## Малосольные огурцы с белым хлебом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг огурцов  
150 г белого хлеба  
0,5 л воды  
50 г соли  
пучок укропа



1 банка  
2 л



36  
кКал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы вымыть, отрезать «попки», плотно уложить вертикально в чистую банку.
- 2 Добавить вымытый укроп.
- 3 Накрывать все ломтем белого хлеба.
- 4 В ковшике вскипятить воду, посолить, залить в банку.
- 5 Поставить банку в теплое, темное место, накрыв перевернутой крышкой, чтобы внутрь попало немного воздуха. Это необходимо, чтобы хлеб забродил.



- 6 Через 2 дня огурцы готовы к употреблению.

## Огурцы с луком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг огурцов  
1 кг лука  
8 зубчиков чеснока  
200 г сахара  
3 ст. л. соли  
3 ст. л. уксуса 9 %  
пучок укропа  
2 ст. л. подсолнечного масла



2 банки  
по 3 л



40  
кКал



1 час +  
12 часов

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы хорошо промыть, обсушить, нарезать кружками.
- 2 Лук и чеснок очистить, очень мелко нарезать.
- 3 Укроп промыть, порубить.
- 4 Сложить овощи и зелень в эмалированное блюдо или кастрюлю, добавить соль и сахар, влить уксус, все аккуратно перемешать деревянной лопаткой.
- 5 Прикрыть блюдо крышкой и оставить на 12 часов в прохладном месте.
- 6 Простерилизовать банки, наполнить их огурцами, залить доверху выделившимся соком. В каждую банку добавить по 1 ст. л. подсолнечного масла.



- 7 Закатать крышками, поместить на хранение в прохладное место.



# Почему я читаю газету «ДАЧА»?



Газету «ДАЧА» не только читаю, но и храню каждый номер, она очень насыщена информацией. В ней ценно то, что публикуют статьи, отвечают на вопросы профессионалы высочайшего уровня, и есть опыт садоводов-любителей. Сейчас растения часто болеют, климат меняется, мы ищем советы, чем помочь садам – находим в «ДАЧЕ». Для меня очень ценными стали фотографии больных растений и описание симптомов, чем лечить. Можно посмотреть, сверить с тем, что случилось у тебя на грядке, и принять меры.

*Ольга КАЗАНЦЕВА,  
г. Ульяновск*

«ДАЧА» мне нравится тем, что в ней все написано по делу – нет пространных статей ни о чем, рассуждений несведущих людей. Публикации и понятны, и созвучны мне. Газета откликается на наши вопросы, а их у садовода много. Я несколько раз воспользовалась консультациями экспертов газеты, которые мне очень помогли, например, я поняла, в чем была моя ошибка с помидорами. Благодаря «ДАЧНЫМ» статьям, сделала теплые грядки. В том году было нашествие улиток, номер с советами по борьбе с вредителями давала читать подругам – воспользовались. На этот год подписалась на «ДАЧУ» сама и подписала своих подруг. Интернет мне не заменяет газету. Приятно открыть ящик и взять ее в руки, полистать, потом почитать и еще перечитать под настроение.

*Лидия Николаевна Теплых,  
г. Выборг*



**Газета «ДАЧА pressa.ru»**

**Выходит 2 раза в месяц. Подписной индекс  
в каталоге «Почта России» П2940**

12+

Реклама





# ТОМАТНЫЕ РАЗНОСОЛЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Ароматные помидорчики в дополнение к жареной картошке или любому мясному блюду – это классика, которая никогда не надоедает. Но если вам все-таки хочется разнообразия, ищите его в вариантах рецептов. Можно поэкспериментировать со знакомыми ингредиентами, а можно добавить что-то неожиданное. К примеру, сливы. Или сделать привычный рецепт острее, пикантнее, интереснее. Творчество здесь приветствуется!



# Помидоры «как из бочки»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг помидоров
- 5 зубчиков чеснока
- пучок петрушки
- пучок укропа
- 10 горошин душистого перца
- 15 горошин черного перца
- 3 лавровых листа
- 1,5 ст. л. соли
- 1 л воды

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры вымыть, обсушить, аккуратно удалить сердцевину. Это позволит помидорам быстрее пропитаться рассолом.
- 2** Зубчики чеснока порезать пластинками.
- 3** Заполнить банку помидорами и пластинками чеснока, веточками укропа и петрушки.
- 4** В ковшике согреть немного воды, положить в нее горошины перца и лавровый лист, оставить немного настояться.
- 5** Вылить содержимое ковшика в помидоры, добавить соль и долить обычной отфильтрованной водой до верха.
- 6** Закрывать капроновой крышкой.
- 7** Через 5 дней помидоры готовы к употреблению. Хранить в прохладном месте.

## СОВЕТ

- Ни в коем случае не стоит использовать для засолки помидоров кипяченую воду. Лучше всего подойдет отфильтрованная или родниковая вода.
- Хранятся такие помидоры не больше четырех месяцев, так что съесть их придется до Нового года.



1 банка  
3 л



32  
кКал



1 час +  
5 дней

## Пикантные помидоры

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг помидоров
1 головка чеснока
3 лавровых листа
2 листа хрена
9 листьев смородины
3 зонтика укропа
9 горошин черного перца
100 мл уксуса 9 %
200 г сахара
150 г соли
2 л воды



3 банки  
по 1 л



35  
кКал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок разделить на зубчики, почистить.
- 2 Листья хрена и смородины тщательно вымыть.
- 3 Банки простерилизовать, выложить их дно листьями, распределить поровну перец горошком, чеснок, лавровый лист и зонтики укропа.
- 4 Помидоры вымыть, заполнить ими банки.
- 5 Вскипятить воду и залить помидоры на 5-7 минут.
- 6 Воду с помидоров слить в кастрюлю, довести до кипения, добавить соль, сахар, размешать до растворения, добавить уксус, еще раз размешать и снять с огня.



- 7 Полученным маринадом залить помидоры, банки закатать, перевернуть и укутать до полного остывания.

## Помидоры в маринаде с чесноком и базиликом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г помидоров
1 луковица
веточка базилика
щепотка черного молотого перца
5 зубчиков чеснока
300 г воды



1 банка  
1 л



23  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры вымыть, нарезать кружками.
- 2 Лук нарезать кружками.
- 3 Сложить овощи в простерилизованные банки.
- 4 Чеснок очистить и пропустить через пресс.
- 5 Вскипятить в кастрюле воду, заложить в нее чеснок, перец и базилик, довести до кипения и залить в банку с помидорами и луком.
- 6 Закрывать банку закручивающейся крышкой, отправить на хранение в прохладное место.





# Помидоры со сливами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2,5 кг помидоров
- 1 кг слив
- 6 ст. л. сахара
- 4 ст. л. соли
- 4 ст. л. уксуса 9 %
- 3 веточки базилика
- 3 лавровых листа
- 3 зонтика укропа
- 9 горошин душистого перца
- 15 горошин черного перца
- 15 семян кориандра
- 9 зубчиков чеснока



3 банки  
по 2 л



45  
ккал



1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры и сливы помыть и обсушить.
- 2** Банки и крышки простерилизовать.
- 3** На дно чистых стерилизованных банок уложить специи. В каждую банку – веточку свежего базилика, 3 зубчика чеснока, 3 горошины душистого перца, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, зонтик укропа и 5 семян кориандра.
- 4** Проколоть помидоры зубочисткой в районе плодоножки. Заполнить ими банки, перемежая помидоры сливами.
- 5** Залить банки крутым кипятком и оставить на 20 минут.
- 6** Слить маринад в кастрюлю, снова вскипятить и повторить п. 5.
- 7** По истечении времени вновь слить воду с банок в кастрюлю и на ее основе приготовить маринад. Добавить соль и сахар, поставить кастрюлю на плиту и кипятить 5 минут, добавить уксус и кипятить еще 2 минуты.
- 8** Горячим маринадом залить банки, сразу закатать их, перевернуть и укутать одеялом до полного остывания.

калорийность указана на 100 г продукта



## Зеленые помидоры в собственном соку

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг зеленых помидоров  
1 ст. л. сахара  
1 ст. л. соли  
2 ст. л. уксуса 9 %  
6 зубчиков чеснока  
2 стручка горького перца  
пучок петрушки

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Помидоры помыть, порезать на дольки.  
**2** Зубчики чеснока пропустить через пресс, горький перец порезать.  
**3** Все смешать в эмалированной кастрюле, оставить на сутки в тепле.  
**4** На следующий день помидоры дадут сок. Овощную массу перемешать, разложить по банкам.  
**5** Хранить в подвале или холодильнике.



2 банки  
по 750 мл



21  
кКал



10 минут +  
сутки

## Зеленые помидоры с перцем по-корейски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг зеленых помидоров  
150 г моркови  
150 г перца  
100 г лука  
6 зубчиков чеснока  
3 ст. л. уксуса 6 %  
3 ч. л. соли

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Овощи вымыть, морковь и лук почистить.  
**2** Морковь натереть на терке, лук и чеснок порубить.  
**3** Помидоры и перец нарезать небольшими кусочками.  
**4** Все перемешать, добавить соль и уксус, оставить на час.  
**5** Переложить в простерилизованные банки, закатать.



3 банки  
по 1 л



18  
кКал



1  
час



# Помидоры с виноградом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г помидоров черри
- 500 г темного винограда
- 2 см корня хрена
- 2 зонтика укропа
- 4 листа вишни
- 2 листа смородины
- 2 зубчика чеснока
- 6 горошин черного перца
- 2 бутона гвоздики
- 1 ч. л. соды

## Для маринада (на 1 л):

- 1 ст. л. сахара
- 3 ч. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. соли

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры и листья помыть, ягоды винограда отделить от кисти и тоже помыть. Замочить все в растворе соды (1 ч. л. на 3 л воды) на полчаса, хорошо прополоскать.
- 2** Простерилизовать банки удобным для вас способом.
- 3** Чеснок очистить, нарезать пластинками.
- 4** Заложить в банки поровну листья вишни и смородины, корень хрена, укроп, гвоздику, черный перец.
- 5** Распределить по банкам помидоры черри и виноград вперемешку.
- 6** Вскипятить воду, залить в банки с томатами и виноградом. Оставить на 20 минут. Слить воду обратно в кастрюлю.
- 7** Еще раз вскипятить воду, снова залить в банки и оставить еще на 20 минут. Слить воду в кастрюлю.
- 8** Добавить в воду сахар и соль, довести до кипения, влить уксус и наполнить банки.
- 9** Закатать простерилизованными крышками.

## КСТАТИ

- Вкус этой заготовки очень пикантный. А благодаря необычному виду баночка помидоров с виноградом станет отличным подарком собственного приготовления, особенно если украсить крышку лоскутком ткани в клеточку и перевязать ее джутовой веревочкой.



2 банки  
по 1 л



54  
кКал



1 час  
40 минут

## Помидоры с гвоздикой в собственном соку

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 кг помидоров «сливок»

#### Для маринада:

3 ст. л. соли

6 ст. л. сахара

4 ч. л. уксуса 9 %

6 бутонов гвоздики

3 горошины душистого перца

6 горошин черного перца



3 банки  
по 1 л



33  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Помидоры помыть. Половину из них (лучше) отложить. Оставшуюся половину порезать на четвертинки и измельчить в блендере. Протереть через сито.

**2** Получившийся сок перелить в кастрюлю, добавить соль, сахар, гвоздику и перец, довести до кипения, проварить 7 минут, добавить уксус и снять с огня. Целые помидоры наколоть зубочисткой у плодоножки, разложить по банкам.

**3** Залить в банки кипятком и оставить на 15 минут. Слить. Залить помидоры горячей томатной заливкой, накрыть крышками.



**4** Поставить банки в кастрюлю с широким дном, залить водой по плечики, поставить на огонь и стерилизовать 20 минут с момента закипания.

**5** Осторожно закрыть банки простерилизованными закручивающимися крышками, перевернуть и оставить остывать.

## Помидоры со свеклой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,2 кг помидоров

1 морковь

2 свеклы

4 зубчика чеснока

1 ст. л. соли

2 ст. л. сахара

1 л воды

1/3 стручка острого перца

1 ч. л. уксусной эссенции



2 банки  
по 2 л



22  
кКал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Помидоры вымыть, на каждом у плодоножки сделать вилкой или деревянной шпажкой два прокола. Сложить помидоры в миску, залить кипятком и дать постоять примерно 10 минут, после чего воду слить.

**2** Разделить острый перец пополам и положить на дно стерилизованных банок вместе с очищенными зубчиками чеснока.

**3** Свеклу и морковь очистить и нарезать тонкими кружками. Укладывать в банку помидоры, переме-



жая их кружками свеклы и моркови.

**4** Вскипятить 1 л воды, добавить соль, сахар и уксусную эссенцию. Влить кипящий раствор в помидоры. Банку закрыть. Когда консервы остынут, поставить на хранение в темное, прохладное место.



# Помидоры маринованные острые

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 кг помидоров  
2 головки чеснока  
2 острых перчика  
1 стакан 9 % уксуса  
20 горошин черного  
перца  
6 лавровых листов  
6 зонтиков укропа  
по 10-12 листьев черной  
смородины и вишни  
4 больших листа хрена  
120 г соли  
140 г сахара



2 банки  
по 3 л



16  
кКал



1 час  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок разобрать на зубчики и очистить, листья хорошо вымыть.
- 2 На дно стерилизованных банок выложить листья, укроп, острый перчик, чеснок, насыпать перец, сверху уложить чисто вымытые помидоры.
- 3 Сварить рассол из 2 литров воды, соли и сахара, залить помидоры, накрыть банки крышкой и дать постоять 10 минут.
- 4 Слить рассол, снова довести до кипения и залить помидоры на 10 минут, после чего повторить еще раз; при третьем кипячении рассола добавить уксус.
- 5 Залить горячим рассолом помидоры третий раз, закатать банки, перевернуть и укутать до полного остывания.



калорийность указана на 100 г продукта



# Как стерилизовать банки, крышки, заготовки



**Банки для заготовок нужно брать с ровными краями, без сколов, зазубрин и трещин на горлышке и на стенках. Крышки не должны иметь вмятин и ржавчины. Перед стерилизацией и банки, и крышки необходимо тщательно вымыть. Лучше делать это с помощью питьевой соды или горчичного порошка. Стерилизации подвергаются пустые банки, а в некоторых случаях стерилизуются и заготовки.**

## СТЕРИЛИЗАЦИЯ ПУСТЫХ БАНОК

### В духовке

Банки нужно поставить в холодную духовку на решетку горлышком вниз.

Разогреть духовку до 150-160 градусов и подержать банки в ней еще 15 минут.

### Паром

На кастрюлю с кипящей водой положить железную сетку, на сетку горлышком вниз поставить банки. Литровая банка будет стерилизоваться 10 минут, трехлитровая – 15.

Аналогичным способом можно простерилизовать банки в пароварке.

### В микроволновке

На дно банки налить на два пальца чистой воды, поместить банку в микроволновую печь и включить ее на максимальную мощность. Как только вода полностью выкипит, банка простерилизована.

## СТЕРИЛИЗАЦИЯ ЗАГОТОВОК

Кастрюлю с широким дном застелить чистым хлопчатобумажным полотенцем. Поставить в кастрюлю банки так, чтобы их стенки не касались друг друга. Налить в кастрюлю воду, довести ее до кипения и кипятить в зависимости от объема банки: от 10 минут для литровой до 30 минут для трехлитровой.

## СТЕРИЛИЗАЦИЯ КРЫШЕК

Чисто вымытые крышки положить в ковшик с кипящей водой и кипятить 2-3 минуты. Если заготовка планируется с кислинкой, то крышки для закатки машинкой лучше брать с покрытием специальным лаком. Это защитит их от окисления, а продукт – от неприятного металлического привкуса.





# Читайте в свежем номере «ДАЧНОГО СПЕЦА»

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮЛЯ!**

## КАК ДОБИТЬСЯ ПЫШНОГО ЦВЕТЕНИЯ РОЗ

От чего зависит, будут розы цвести скромно или пышно? Если подобрать идеальное время для посадки роз, с подходящей температурой и влажностью, по всем правилам подготовить почву, тщательно спланировать цветник, то можно быть уверенным, что розы отблагодарят роскошью цветов.



## ЦВЕТУЩИЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Посадить и забыть – мечта каждого садовода. Особенно начинающего или занятого. Что ж, осуществить эту мечту вполне реально, если посадить у себя растения, которые входят в список долгожителей. Они будут радовать вас, ваших детей, внуков.

## ЧТОБЫ ФЛОКСЫ НЕ МЕЛЬЧАЛИ

Мы, садоводы, часто ищем экзотику, забывая о том, что есть родные роскошные цветы. Среди них – флокс. Какое множество расцветок имеет этот многолетник и какое разнообразие оттенков аромата! Единственный минус – болеет мучнистой росой, пятнистостью, а цветки мельчают. Поговорим о том, как сберечь здоровье флоксов.



**Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Выходит 1 раз в месяц.  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960**



# ОТ БАКЛАЖАНОВ ДО КАБАЧКОВ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Поклонников у этих овощей более чем достаточно. Они выращиваются практически на каждом участке, и не меньше половины полученного урожая идет на заготовки. Если и вы входите в число поклонников такого способа сохранения овощей, интересные рецепты вам будут очень кстати. Ну а мы будем очень рады вам в этом помочь.



# Баклажаны в острой заливке

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг баклажанов
- 5 болгарских перцев
- 3 стручка горького перца
- пучок укропа
- пучок петрушки
- 15 зубчиков чеснока
- 1 стакан растительного масла
- 100 мл уксуса 6 %
- 3 ст. л. соли
- 2 ч. л. сахара

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны вымыть, обсушить и нарезать кружками толщиной 1,5 см.
- 2** Вскипятить в кастрюле 3 л воды, добавить 3 ч. л. соли, положить в воду баклажаны и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.
- 3** Болгарский и горький перец вымыть, удалить плодоножки, очистить от семян, нарезать произвольными дольками.
- 4** Чеснок очистить, зелень помыть и крупно порубить.
- 5** Измельчить в блендере перец, чеснок и зелень, добавить оставшуюся соль, сахар, растительное масло, уксус, как следует перемешать.
- 6** В чистые банки налить на дно немного заливки, выкладывать кружочки баклажанов, каждый слой промазывать заливкой.
- 7** Когда банки заполнятся, заполнить их доверху оставшейся заливкой, накрыть чистыми крышками.
- 8** Поставить банки в кастрюлю с широким дном, залить воду в банки по плечики, поставить на огонь и стерилизовать после закипания воды 15 минут.
- 9** Закатать крышками, перевернуть и оставить под одеялом до полного остывания.

  
5 банок  
по 500 мл

  
56  
кКал

  
1  
час



## Остро-сладкие баклажаны

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг баклажанов
- 2 моркови
- 2 красных болгарских перца
- 4 зубчика чеснока
- 0,5 стакана острого кетчупа
- 100 г сахара
- 2 ч. л. соли
- 3 ст. л. уксуса 9 %
- 4 ст. л. растительного масла



4 банки  
по 500 мл



48  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи промыть, обсушить. Морковь почистить, у перца удалить плодоножку и семена.
- 2** Баклажаны нарезать кубиками 2x2 см, морковь натереть на терке, перец нарезать произвольными кусочками, чеснок пропустить через пресс.
- 3** Переложить все овощи в сотейник и поставить на самый маленький огонь. Помешивать, пока они не пустят сок. Добавить соль, сахар, масло, кетчуп. Варить 5 минут, затем увеличить огонь до среднего и прокипятить еще 10 минут. Добавить уксус.



- 4** Разложить по чистым банкам, простерилизовать их кипячением в течение 15 минут.
- 5** Закрыть прокипяченными крышками, остудить в перевернутом виде под одеялом.

## Баклажаны с овощами в медовой заливке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг баклажанов
- 2 болгарских перца
- 2 луковицы
- 2 помидора
- 1 стакан меда
- 1 стакан уксуса 6 %
- 1 стакан растительного масла
- 2 ч. л. соли



3 банки  
по 1 л



60  
кКал



3  
часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** У перца удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.
- 2** Лук очистить и нарезать полукольцами.
- 3** Баклажаны промыть, нарезать четвертькольцами.
- 4** Помидоры вымыть, нарезать крупными кубиками.
- 5** Мед, уксус и растительное масло смешать в сотейнике, довести до кипения, посолить. Овощи частями опускать в кипящую заливку на 1-2 минуты, а затем сразу закладывать в стерилизованные банки. Накрывать крышками.



- 6** Поставить полные банки в кастрюлю с кипящей водой и простерилизовать 10 минут, закатать крышками.

# Жареный болгарский перец без стерилизации

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг болгарского перца

1 головка чеснока

1 стручок горького перца

0,5 стакана уксуса 9 %

1 стакан сахара

1 ст. л. соли с горкой  
растительное масло  
для жарки



4 банки  
по 1 л



112  
кКал



1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец вымыть, обсушить и обжарить целиком на растительном масле до румяности со всех сторон.
- 2 Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через пресс.
- 3 В стерилизованные банки разложить перец, пересыпая его нарубленным чесноком.
- 4 Разделить стручок горького перца на 4 части и положить по одной в каждую банку.
- 5 Соль и сахар поровну распределить по банкам, прямо сверху на овощи.
- 6 Вскипятить воду и разлить по банкам, наполнив их по плечики. Распределить поровну уксус и долить кипятком до верха.
- 7 Закатать банки прокипяченными крышками и оставить в перевернутом виде до полного остывания.

## НА ЗАМЕТКУ

- Перчики для такой заготовки лучше брать молоденькие и мелкие, чтобы легче было обжаривать и раскладывать по банкам.
- Обжарка придает перцам мягкость и приятный вкус.

## Перец халапеньо на зиму

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг острого перца халапеньо  
6 зубчиков чеснока  
1 ст. л. соли  
3 ст. л. сахара  
100 мл яблочного уксуса  
200 мл воды



1 банка  
800 мл



37  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец промыть, обсушить и нарезать колечками толщиной 1 см прямо вместе с семенами.
- 2 Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.
- 3 В кастрюлю налить воду, добавить в нее соль, сахар и чеснок, перемешать, выложить перец.
- 4 Довести почти до кипения, но не кипятить.
- 5 Простерилизовать банку, переложить туда содержимое кастрюли, добавить уксус и оставить на 15 минут.
- 6 Закрыть прокипяченной крышкой.



- 7 На хранение отправить в погреб или в холодильник. Таким же способом можно заготовить перчики чили.

## Сладкий перец в томатном соке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг сладкого болгарского перца  
1 кг помидоров  
3 ст. л. яблочного уксуса  
1 ст. л. сахара  
2 ч. л. соли



2 банки  
по 1 л



63  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец промыть, обсушить, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.
- 2 Бланшировать кусочки перца в кипятке 5 минут, откинуть на дуршлаг.
- 3 Помидоры вымыть, разрезать на 4 части, удалить места, где была плодоножка, натереть на терке, измельчить погружным блендером. Вместе с соком переложить в кастрюлю.
- 4 Добавить в кастрюлю соль, сахар и перец, перемешать и проварить все вместе 5-7 минут. В конце



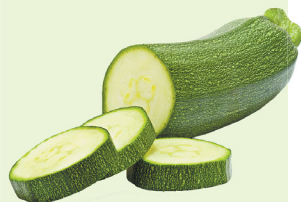
- добавить уксус, перемешать.
- 5 Разложить по простерилизованной банке, закрыть прокипяченными крышками, укутать до остывания и отправить на хранение в погреб.

# Кабачки «как грибы»



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг кабачков  
1 ст. л. соли  
3 ст. л. сахара  
0,5 стакана  
растительного масла  
две щепотки черного  
молотого перца  
0,5 стакана уксуса  
укроп и петрушка  
по желанию



2 банки  
по 2 л



74  
кКал



4  
часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки вымыть, обсушить, нарезать колечками (если тонкие), полукольцами или четвертькольцами.
- 2 Смешать в большой кастрюле соль, сахар, масло, уксус и перец. Выложить туда же кабачки, хорошо перемешать. Если есть желание, добавить зелень – помыть ее, порезать и смешать с остальными ингредиентами. Оставить на 3-4 часа.
- 3 Простерилизовать банки, разложить по ним давшие сок кабачки, долить получившимся маринадом.
- 4 Пастеризовать в кипящей воде 15 минут, закатать крышками и поставить остывать в перевернутом виде. Укутывать не надо.

## НА ЗАМЕТКУ

- Этот рецепт подойдет тем, кто любит грибы на вкус, но не уверен в своих ботанических познаниях и не собирает их. Кабачки в этом отношении абсолютно безопасны.
- Для этого рецепта выбирайте кабачки с плотной мякотью, чтобы они не расплзлись. Правильный плотный кабачок и по текстуре будет напоминать настоящий гриб – например, груздь.



## Кабачки в укропном маринаде

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг кабачков
2 моркови
2,5 ст. л. соли
7 ст. л. сахара
150 г чеснока
700 г растительного масла
250 г уксуса
пучок укропа



3 банки  
по 2 л



45  
кКал



6  
часов

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки и укроп промыть, обсушить. Кабачки нарезать произвольными кусочками, укроп мелко нарубить.
- 2 Чеснок почистить и мелко нарезать. Морковь почистить и натереть на терке. Сложить в глубокую емкость кабачки, укроп, чеснок, морковь, добавить остальные ингредиенты, хорошо перемешать и оставить на 5 часов. Время от времени перемешивать.
- 3 Простерилизовать банки, разложить по ним заготовку, накрыть прокипяченными крышками и



поставить в кастрюлю. Стерилизовать банки 20 минут после закипания воды. Закатать крышками, перевернуть, укутать одеялом и оставить остывать.

## Маринованный рулет из цукини

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг цукини
4 зубчика чеснока
4 лавровых листа
20 горошин черного перца
1 л воды
2 ст. л. сахара
1 ст. л. соли
4 ст. л. уксуса 9 %



4 банки  
по 500 мл



63  
кКал



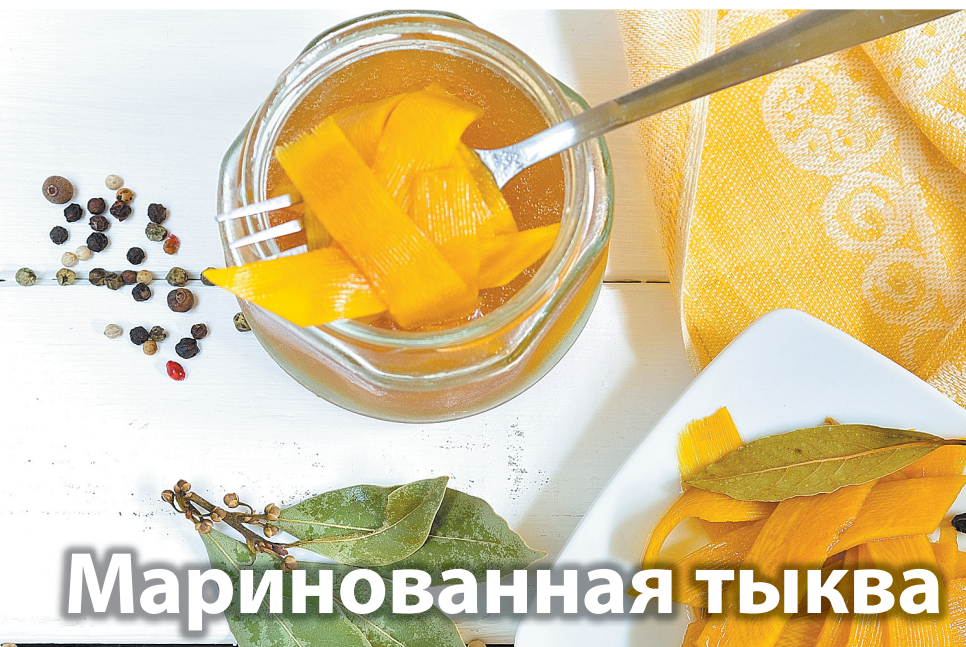
1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В ковшик налить воду, растворить в ней соль и сахар, довести до кипения, выключить, добавить уксус. Оставить маринад остывать.
- 2 Цукини нарезать тонкими полосками при помощи овощечистки. Свернуть в плотные рулеты, добавляя слои цукини, пока рулеты не станут по диаметру чуть меньше банки.
- 3 В простерилизованные банки положить по лавровому листу, по 5 горошин перца и по зубчику чеснока. Плотно уложить в банки рулеты. Накрыть прокипяченными крышками.



- 4 Поставить банки на полотенце в кастрюлю с широким дном, залить в нее воду, чтобы она была банкам по плечики, довести до кипения и стерилизовать 5-7 минут. Плотно закрутить крышки, перевернуть, оставить до остывания.



# Маринованная тыква

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг тыквы
- 0,5 стакана сахара
- 2 ч. л. соли
- 1 ч. л. лимонной кислоты
- 1 л воды
- 3 горошины душистого перца
- 2 щепотки мускатного ореха

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Тыкву нарезать кубиками или брусочками, отварить в кипящей воде 2 минуты, переложить в простерилизованные банки.
- 2** В кастрюлю налить воду, растворить в ней соль, сахар, лимонную кислоту, довести до кипения.
- 3** Добавить в маринад перец и мускатный орех, прокипятить еще пару минут.
- 4** Разлить маринад в банки с тыквой, плотно закрыть прокипяченными крышками, перевернуть и укутать одеялом до полного остывания. Стерилизация не требуется.

## НА ЗАМЕТКУ

- Благодаря природному сладковатому вкусу тыквы и добавленному сахару заготовка получается похожей на десерт и чем-то даже напоминает по вкусу ананас.
- Для рецепта используется только плотная мякоть тыквы. Мягкие волокна, как и плотную часть возле кожуры, необходимо удалить.



3 банки  
по 1 л



87  
кКал



1  
час

## Патиссоны моченые

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг патиссонов  
1 кг яблок  
1,5 л воды  
2 ст. л. сахара  
7 вишневых листьев  
7 листьев черной смородины  
1 ст. л. соли  
1 ст. л. ржаной муки



3 банки  
800 мл



28  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Патиссоны хорошо помыть. Разрезать на 4 части.

**2** Яблоки помыть, нарезать дольками, удалить сердцевину. Патиссоны и яблоки уложить слоями в посолочную емкость (высота посуды должна превышать ее диаметр), перекладывая листьями вишни и черной смородины.

**3** Для заливки растворить в кипящей воде соль и сахар, слегка охладить и добавить поджаренную ржаную муку. Залить патиссоны и яблоки, накрыть сложенной в несколько слоев прокипяченной марлей, сверху положить деревянный кружок с грузом.



**4** Заквашивать в прохладном месте, пока выступивший поверх гнета рассол не перестанет пениться.

## Икра из патиссонов

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг патиссонов  
500 г помидоров  
500 г моркови  
300 г репчатого лука  
170 мл растительного масла  
2 ст. л. соли  
4 ч. л. сахара  
4 ст. л. уксуса 9 %



4 банки  
по 1 л



67  
кКал



2  
часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Овощи хорошо вымыть, очистить, измельчить в блендере или пропустить через мясорубку.

**2** Получившееся пюре переложить в кастрюлю, добавить соль, сахар, влить растительное масло. Перемешать и поставить на плиту. Попробовать на соль и сахар, при необходимости добавить по вкусу. Тушить икру на небольшом огне в течение одного часа. В самом конце приготовления влить уксус.

**3** Разлить в сухие стерильные банки икру, герме-



тично закупорить. Перевернуть банки, охладить, укутав одеялом.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 13 (132)  
9-23 июля  
2021 года



**МАСТОПАТИЯ**  
ОТКУДА БЕРЕТСЯ И КАК ЛЕЧИТЬ

СТР. 10-13

**ЦИСТИТ**

ПРАВДА И МИФЫ

СТР. 8

**БЕГОМ ОТ  
ГЕМОРРОЯ**

7 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

СТР. 6

**ОТСУТСТВИЕ  
ЗУБА**

КАК ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

СТР. 14-15

**КРЫЖОВНИК**

КЛАДЕЗЬ ВКУСА И ПОЛЕЗЫ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



СОЛНЕЧНЫЙ  
ОЖОГ – ЛЕЧИМ  
ПРАВИЛЬНО

СТР. 17

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ПИСАТЕЛЬ  
**ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА:**

**ПРОЖИВАЯ БОЛЕЗНЬ, МЫ  
СТРОИМ МОСТИК ЧЕСТНОСТИ  
ВГЛУБЬ САМОГО СЕБЯ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

16+ Реклама

## ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮЛЯ!

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Мы рады каждой новой встрече с вами и все выпуски журнала готовим с теплотой, любовью и заботой о вашем здоровье.

**В ЭТОМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:**

- ✔ мастит, мастопатия и мастодиния: симптомы, диагностика, лечение и советы врача по сохранению здоровья женской груди;
- ✔ простые способы заставить организм вырабатывать гормоны радости;

- ✔ мифы и правда о цистите;
- ✔ упражнения от геморроя;
- ✔ почему удаленные зубы обязательно нужно протезировать.

- ✔ А также писательница Ольга Савельева расскажет, как чувство юмора и любовь к жизни помогли ее семье пережить глухоту дочери и депрессию мужа; как быстро и правильно вылечить солнечный ожог; за чем вводить крыжовник в летнее меню.

**Читайте «Секреты здоровья», и вы сумеете раскрыть тайну хорошего самочувствия, бодрости и долголетия!**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ  
«ПОЧТА РОССИИ» П2961**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>





# КАПУСТА СО ВКУСОМ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Преимущества квашеной или соленой капусты очевидны: она богата витамином С, не требует долгой обработки, отлично хранится, а самое главное – она очень вкусная! Такая закуска уместна на праздничном столе и во время обычного ужина. Наши предки достигли высот в приготовлении подобных заготовок, а мы просто объединили их опыт и представляем вашему вниманию рецепты, которые мы считаем самыми удачными.



# Квашенная с яблоками и клюквой капуста

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 вилка белокочанной капусты по 1,5 кг
- 2 моркови
- 2 антоновских яблока
- 0,5 стакана клюквы
- 3-4 ст. л. каменной соли

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту промыть, обсушить, снять и отложить верхние листья.
- 2** Нашинковать капусту не очень мелко. Выложить в тазик, слегка посолить и хорошенько перетереть руками до появления сока.
- 3** Морковь очистить и натереть на крупной терке, добавить к капусте и хорошо перемешать. Подсолить по

вкусу.

**4** Яблоки промыть и нарезать на небольшие дольки, добавить вместе с клюквой к капусте. Все перемешать.

**5** Переложить в глубокую эмалированную кастрюлю, накрыть листьями и поставить под гнет на 3-4

## СЕКРЕТЫ КВАШЕНИЯ КАПУСТЫ

Капусту выбирают белокочанную поздних сортов созревания. Шинковать лучше на полоски шириной 3-5 мм, кочерыжку вырезать. Соль использовать не йодированную, а крупного помола. Рекомендуется на 1 кг нашинкованной капусты 20-25 г соли (в зависимости от того, любите ли вы продукт посолонее или более пресный). В качестве гнета можно использовать ошпаренный булыжник или банку с водой, поставленную на фарфоровую тарелку. Появившуюся пену нужно снимать.

дня при комнатной температуре. Ежедневно протыкать длинной палочкой до дна в нескольких местах.

**6** Готовую капусту разложить по банкам, хранить в холодном месте.



5 банок  
по 1 л



30  
кКал



30 минут  
+ 4 суток

## Монастырская квашеная капуста

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг белокочанной  
капусты  
5 антоновских яблок  
4 средние моркови  
0,5 ст. л. зерен тмина  
2 ст. л. соли крупного  
помола  
1 ст. л. клюквы



5 банок  
по 1 л



34  
кКал



30 минут  
+ 4 суток

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Почистить морковь и нарезать тонкой соломкой.
- 2 У капусты удалить кочерыжку. Нашинковать длинными полосками.
- 3 Выложить капусту и морковь в глубокую миску, посолить, добавить тмин и клюкву. Перемешать.
- 4 Яблоки помыть, сердцевину не удалять.
- 5 На дно глубокой эмалированной кастрюли выложить слой капусты. На него выложить яблоки, на них еще капусту.
- 6 Накрывать тарелкой и сверху установить гнет.
- 7 Оставить кваситься при комнатной температуре на 4 дня. Каждый день 3-4



- раза снимать гнет и протыкать заготовку длинной деревянной палочкой.
- 8 Через 4 дня переложить капусту в стеклянные банки и поставить в холодильник.

## Квашенная с редькой капуста

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних кочана капусты  
1 небольшая редька  
1 крупная морковь  
2 ст. л. соли  
0,5 стакана ржаной муки  
семена тмина по вкусу

Готовую капусту разложить по стеклянным банкам, закрыть пластиковыми крышками и поставить в прохладное место.



5 банок  
по 1 л



32  
кКал



4  
суток

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 На дно кастрюли высыпать муку и постелить крупные листья капусты.
- 2 Оставшуюся капусту нашинковать тонкой соломкой, выложить в тазик.
- 3 Морковь натереть на терке и добавить к капусте. Посолить, добавить тмин и растереть руками.
- 4 Редьку нарезать соломкой. Половину редьки выложить в кастрюлю на листья капусты. Сверху выложить половину перетертой капусты с морковью. На нее выложить оставшуюся редьку, сверху – капусту.



- 5 Поставить под гнет на 2 суток.
- 6 Проквасить капусту еще 2 дня.



# Капуста по-гурийски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 средний вилок  
белокачанной капусты
- 2 свеклы
- 1 головка чеснока
- 10 г зелени сельдерея
- 1 острый красный перец
- 6 горошин душистого  
перца
- 10 горошин черного  
перца
- 2 лавровых листа
- 3,5 ст. л. соли



2 банки  
по 2 л



31  
кКал



40 минут  
+ 3 суток

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту разрезать пополам вместе с кочерыжкой. Каждую половину разрезать на 6 долей.
- 2** Свеклу очистить и нарезать тонкими пластинами.
- 3** Чеснок разделить на зубчики и очистить, разрезать пополам. Красный перец порезать на несколько частей.
- 4** В кастрюлю налить 2 л воды, вскипятить и добавить 0,5 ст. л. соли. Бланшировать нарезанную капусту в течение 1,5-2 минут, отбросить на дуршлаг.
- 5** На дно стеклянной или эмалированной емкости выложить слоем треть свеклы, несколько зубчиков чеснока и несколько долек красного перца. Сверху плотно – половину капусты, на нее еще треть свеклы и чеснок с красным перцем. Выложить еще капусту, на нее оставшуюся свеклу, перец и чеснок.
- 6** Для маринада налить в кастрюлю 2 л воды, положить душистый и черный перец, 2 лавровых листа, 3 ст. л. соли и зелень сельдерея.
- 7** Довести до кипения и варить 2 минуты на среднем огне. Залить маринадом капусту так, чтобы он полностью ее покрыл.
- 8** Поставить на капусту тарелку и прижать гнетом. Накрыть крышкой или салфеткой и держать при комнатной температуре 3 дня. Хранить в холодильнике.



## Капуста маринованная «Провансаль»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг белокочанной капусты  
1 небольшая морковь  
3 болгарских перца  
5 ст. л. уксуса 6 %  
6 ст. л. растительного масла  
2 ч. л. каменной соли  
половина пучка зелени петрушки



2 банки  
по 1 л



76  
кКал



40 минут  
+ 5 часов

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту нарезать тонкими полосками и выложить в глубокую миску.
- 2 Зелень петрушки промыть, высушить салфеткой и измельчить. Добавить к капусте, посолить.
- 3 Перетереть капустную нарезку аккуратно, до появления сока.
- 4 Очистить болгарский перец и морковь, промыть в проточной воде и нарезать мелкими брусочками. Добавить к капусте, перемешать и выложить все в стеклянную банку.
- 5 Прогреть воду с растительным маслом, не доводя до кипения. Влить уксус и остудить до 70 градусов.



Влить готовый маринад в банку с капустой.

- 6 Закрыть банку крышкой и поставить в холодильник на 5 часов. Периодически встряхивать.

## Быстрая капуста с изюмом и яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г краснокочанной капусты  
1 кисло-сладкое яблоко  
0,5 стакана светлого изюма  
1 ч. л. полевого меда  
2 ст. л. столового уксуса  
2 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. соли



1 банка  
1 л



119  
кКал



20 минут  
+ 12 часов

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мелко нашинковать капусту, посолить и помять до появления сока.
- 2 Очищенное от кожуры яблоко потереть на крупной терке. Изюм промыть и на несколько минут залить в чашке кипятком.
- 3 Добавить в капусту протертое яблоко и слитый изюм. Перемешать. Выложить в банку, утрамбовать.
- 4 Растворить мед на водяной бане, постоянно помешивая. В отдельной емкости смешать мед, уксус и растительное масло. Тщательно перемешать.



- 5 Залить готовым маринадом капусту, закрыть крышкой и поставить на ночь в холодильник.



# Маринованная цветная капуста

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг цветной капусты
- 2 болгарских перца
- 2 средних моркови
- 1 луковица
- 0,5 головки чеснока
- лист хрена
- щепотка семян укропа
- 3 лавровых листа
- 6 горошин душистого перца
- по пучку петрушки и укропа

### Для маринада на 1 л воды:

- 1 ст. л. соли
- 2 ст. л. сахара
- 4 ст. л. уксуса 9 %



3 банки  
по 1 л



35  
кКал



50 минут  
+ 24 часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Нарезать морковь длинной соломкой на корейской терке. Болгарский перец также нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами.
- 2** Зелень промыть, высушить и мелко порубить.
- 3** Цветную капусту разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей воде 2-3 минуты.
- 4** Лист хрена разорвать на 3 части. Положить на дно простерилизованных банок по одной такой части листа. На них выложить по 2 горошины душистого перца, по 1 лавровому листу, по 2-3 зубчика очищенного чеснока.
- 5** Сверху выложить нарезанную зелень, семена укропа.
- 6** На специи уложить до верха соцветия цветной капусты, заполняя пустоты кольцами лука, морковью и болгарским перцем.
- 7** Залить банки крутым кипятком. Накрыть крышками и дать настояться 20 минут.
- 8** Слить в кастрюлю воду из банок, измерив объем. Добавить сахар и соль в нужной пропорции. Поставить на огонь вариться. После закипания маринада залить в него уксус.
- 9** Сразу разлить маринад по банкам и закрутить стерилизованными металлическими крышками. Поставить банки крышками вниз и укрыть теплым одеялом на сутки.

## Борщевая заправка из капусты

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 вилка белокочанной  
капусты  
4 средние свеклы  
5 помидоров  
5 морковок  
3 луковицы  
0,5 стакана  
растительного масла  
2 ст. л. сахара  
2 ст. л. соли  
1 ч. л. лимонной кислоты  
2 лавровых листа  
перец горошком



6 банок  
по 500 мл



65  
кКал



1,5 часа  
+ 12 часов

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту нашинковать тонкой соломкой.
- 2 Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Помидоры и репчатый лук нарезать кубиками.
- 3 Выложить все ингредиенты в кастрюлю, добавить растительное масло, сахар, лавровый лист, перец и лимонную кислоту. Все перемешать.
- 4 Залить 2 стакана воды, посолить по вкусу и поставить на огонь. Довести до кипения и варить, помешивая, 60 минут. При необходимости добавить воду.
- 5 Разложить готовую заправку в стерилизованные



банки, закатать металлическими крышками. Укрыть одеялом на 12 часов. Выдержать в холодильнике 4 суток.

## Маринованная капуста с грушами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кочана белокочанной  
капусты  
0,5 кг твердых груш  
четверть стакана  
яблочного уксуса  
1 ст. л. сахара  
1 ст. л. соли  
0,5 стакана меда

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вымытые груши разрезать на 4 дольки. Вырезать внутреннюю часть. Положить в сотейник.
- 2 Добавить немного воды, всыпать сахар и соль по вкусу. Влить уксус. Варить на небольшом огне, помешивая, 10 минут. Вынуть груши и дать остыть.
- 3 Капусту нашинковать. Укладывать в стерилизованные банки слоями капусту, чередуя ее со слоями остывших груш.
- 4 Для приготовления маринада в воду добавить расплавленный на водяной бане мед, яблочный уксус, соль. Как только марин-



над закипит, залить его в банки. Плотно закрыть пластиковыми крышками, дать остыть и поставить на сутки в холодильник.



3 банки  
по 1 л



62  
кКал



20 минут  
+ 24 часа

# В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮЛЯ!

июль 2021

# Ду рожайная ДАЧА

Дачный спец с/в № 7

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158

томаты  
**Мощные корни –  
высокий урожай**

теплица  
**Плодородная  
почва без затрат**

смородина  
**4 правила  
здоровых кустов**

цветник  
**Осенние заботы  
приходят летом**

коллекция  
**Садовые герани  
на любой вкус**



**КРУПНЫЕ, ВКУСНЫЕ  
И НЕ БОЛЕЮТ**

до 1000 рублей заработайте своим опытом!  
за каждое опубликованное письмо!

12+

Реклама. 12+

## ЧИТАЙТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

### ОСЕННИЕ ЗАБОТЫ НАЧИНАЮТСЯ ЛЕТОМ

К осени начинаем готовиться чуть ли не середины лета. В это время еще ничего не предвещает осеннего ненастья. Когда вовсю цветут однолетники, распускаются пышные гортензии и розы пора подумать о подготовке цветников к будущему сезону.

### ИЮЛЬ. ЖАРА. СЕЯТЬ РЕДЬКУ ПОРА

Не зря говорят: «Редька зла, да всем мила». Раньше ее ели круглый год. Особенно ценна она была во время Великого поста. Много в ней плюсов: долго хранится, целебная и неприхотливая. А в июле как раз самое время сеять зимние сорта

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ СМОРОДИНЫ

Часто от дачников можно услышать, что черная смородина очень плохо плодоносит. Веток совсем мало, они почти голые и ягод чуть. Много кустов, пораженных махровостью. Расскажем, что делать, чтобы смородина не болела.

**ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ**  
**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158**  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>





# ГРИБНАЯ ПОЛЯНА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Воспоминания о лете, трелях птиц, запахах леса – вот что такое заготовки из грибов. Особенно если грибы вы собирали собственноручно, в отличной компании и с азартом. Многие не любят чистить их, но усилия оправданны: закуски получаются исключительно вкусными, особенно если посыпать мисочку с маринованными грибами зеленым лучком. Отказаться от такого угощения просто невозможно!



# Грибная икра на зиму с помидорами и чесноком

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг белых грибов  
или лисичек  
3 помидора  
3 луковицы  
2 ст. л. уксуса 9 %  
4 г лимонной кислоты  
растительное масло  
3 зубчика чеснока  
3 лавровых листа  
молотый черный перец  
3 ч. л. соли  
укроп по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свежие грибы очистить, выложить в дуршлаг, опустить в ведро с холодной водой, промыть и дать воде стечь.
- 2 Грибы выложить в эмалированную кастрюлю, посолить и добавить лимонную кислоту. Поставить на огонь, довести до кипения. Варить на малом огне до готовности при осторожном помешивании, снимать пену.
- 3 Выложить грибы в дуршлаг, дать стечь. Отжать и порезать на кусочки, положить в сковороду и обжарить на растительном масле под крышкой 10 минут.
- 4 Репчатый лук очистить и порезать кубиками, обжарить на растительном масле до прозрачности. Добавить вымытые и нарезанные кубиками помидоры. Доложить измельченный чеснок, молотый перец, 3 лавровых листа, измельченную зелень. Тушить 10 минут.
- 5 Остывшие грибы пропустить через мясорубку, из овощей вынуть лавровый лист и также измельчить через мясорубку. Перемешать овощи и грибы, попробовать на вкус, при необходимости подсолить или добавить чеснок или перец.
- 6 Потушить на малом огне 10 минут, добавить уксус.
- 7 Разложить икру по простерилизованным банкам, сразу закатать.



3 банки  
по 800 мл



31  
кКал



1 час  
20 минут

## Квашенные маслята

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свежих маслят  
1 ст. л. каменной соли  
3 г лимонной кислоты  
2 ст. л. молочной сыворотки  
перец душистый черный  
лавровый лист

### Для заливки:

2 ст. л. каменной соли  
1 ст. л. сахара



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Опустить очищенные грибы в кипящий рассол: на 1 л воды 1 ст. л. соли и 3 г лимонной кислоты.
- 2 Варить 20 минут на слабом огне. По готовности откинуть на дуршлаг и дать рассолу стечь.
- 3 Выложить в сухую стеклянную или эмалированную емкость грибы.
- 4 Приготовить заливку – на 1 л кипящей воды добавить 2 ст. л. каменной соли и 1 ст. л. сахарного песка. Перемешать до полного растворения. Дать остыть до 60 градусов и добавить молочную сыворотку.
- 5 Залить теплый раствор в емкость с грибами, поставить под гнет.



- 6 Емкость оставить в теплом помещении на 3 суток, после чего убрать в холод на 1 месяц.

## Грибной порошок из опят

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг свежих опят  
0,5 ч. л. соли  
1/4 ч. л. сушеного чеснока  
1 лавровый лист  
5 семян кориандра  
2 горошины душистого перца  
1 бутон гвоздики

Хранить в темном,  
сухом месте.



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы перебрать, обрезать ножки. Сушить в электросушилке при температуре 55 градусов примерно 15 часов. Периодически переставлять решетки.
- 2 Высушенные грибы измельчить с помощью кухонного комбайна или блендера. Загружать порциями с добавлением специй и соли.
- 3 Переложить готовый порошок в плотно закрытую стеклянную банку.



### СОВЕТ

Грибной порошок – полезный продукт для соусов, начинок, крем-супов, а также прекрасная добавка в первые блюда, выпечку, гарниры, панировку.



# Маринованные вешенки на зиму

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг шляпок вешенок

4 зубчика чеснока

2 ст. л. сахара

2 лавровых листа

2 ст. л. каменной соли

3 ст. л. уксуса 9 %

10 горошин черного  
перца

2 горошины  
душистого  
перца



  
2 банки  
по 800 мл

  
31  
кКал

  
45  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Для заготовки выбрать вешенки среднего размера. Протереть влажной мочалкой.

**2** Срезать шляпки с ножек и выложить их в глубокую миску. Большие шляпки разрезать пополам.

**3** Высыпать шляпки в кипящую воду и варить 4-5 минут на малом огне. Откинуть грибы на дуршлаг.

**4** Сварить маринад в 1 л воды с добавлением соли, сахара, лаврового листа, черного и душистого перца.

Очищенный чеснок порезать на ломтики и до-  
бавить в воду. Довести до кипения и всыпать  
вешенки.

**5** Варить на малом огне 15 минут под  
крышкой, снимая пену.

**6** В самом конце варки влить уксус и по-  
варить еще 1 минуту. Снять кастрюлю  
с огня.

**7** Горячие вешенки вынуть шумовкой и  
разложить по стерилизованным банкам,  
залить до верха маринадом, в котором  
они варились.

**8** Закатать крышками, перевернуть и укутать  
одеялом до остывания. Хранить в прохладном  
месте.





# Грибная солянка

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук очистить и нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до прозрачности.
- 2 Отварные грибы нарезать на кусочки и добавить к луку. Жарить на хорошем огне 7 минут.
- 3 Отжать квашеную капусту и выложить в сковороду с грибами, добавить порезанные кубиками соленые огурцы.
- 4 Посолить, добавить сахар и влить 2 стакана кипяченой воды. Перемешать и тушить все в течение часа.
- 5 Когда капуста размякнется, добавить томатную пасту, аккуратно перемешать и тушить еще 10 минут.
- 6 В самом конце тушения влить уксус и протушить еще 3 минуты.
- 7 Разложить горячую солянку по банкам. Стерилизовать солянку в банках 20 минут.
- 8 Плотно закрутить банки прокипяченными крышками, перевернуть их и укрыть одеялом.
- 9 Готовую солянку после остывания убрать в прохладное место, например, в погреб.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг отварных подосиновиков или подберезовиков
- 3 луковицы
- 3 соленых огурца
- 1 кг квашенной капусты с морковью
- 0,5 стакана томатной пасты
- 0,5 стакана растительного масла
- 2 ст. л. столового уксуса
- 1 ст. л. каменной соли
- 2 ст. л. сахара



3 банки  
по 1 л



74  
кКал



2  
часа



# Грибы в томатном соусе с луком и морковью

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг отварных грибов

4 луковицы

4 моркови

1 стакан томатной пасты

0,5 стакана сахара

1 ст. л. соли

0,5 стакана уксуса 9 %

растительное масло



2 банки  
по 1 л



46  
кКал



1 час  
20 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить грибы, можно и разных видов. Порезать на кусочки равного размера.
- 2 Лук почистить и нарезать полукольцами.
- 3 Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой.
- 4 Лук обжарить в растительном масле до размягчения, добавить морковь и жарить еще 4 минуты при помешивании.
- 5 Выложить в сотейник готовые овощи, добавить томатную пасту, сахар и посолить.
- 6 Протушить на малом огне 40 минут, за 7 минут до окончания залить уксус.
- 7 Горячую заготовку разложить по стерилизованным банкам, закатать и дать остыть в укрытом виде.

## ТОНКОСТИ МАРИНОВАНИЯ ГРИБОВ

Наиболее вкусными получаются трубчатые грибы: белые, подберезовики, подосиновики, маслята. Из пластинчатых лучше брать лисички, осенние опята, рыжики, шампиньоны. Принесенные из леса грибы нужно приготовить не позднее чем через 4-5 часов, тщательно очистив их от грязи и мусора. При варке нужно учитывать виды грибов: белые грибы и подосиновики имеют одинаковое время варки, а вот подберезовики варятся быстрее. Банки для заготовки лучше вымыть с содой или горчичным порошком. Стерилизовать непосредственно перед укладкой грибов.

## Аджика с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг шампиньонов  
6 болгарских перцев  
5 луковиц  
4 головки чеснока  
2 стручка горького перца  
0,5 стакана уксуса 9 %  
соль и сахар  
пучок зелени  
растительное масло



3 банки  
по 800 мл



35  
кКал



1 час  
10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шампиньоны почистить и крупно порезать.
- 2 Перцы очистить от семян, порезать на кусочки.
- 3 Нарезанный кубиками лук обжарить до полуготовности в сотейнике на растительном масле.
- 4 Добавить грибы и пожарить еще 10 минут.
- 5 Измельчить очищенный чеснок, сладкий и горький перец. Добавить в сотейник и тушить еще 30 минут.
- 6 Добавить сахар, уксус, измельченную зелень. Посолить по вкусу, попробовать. Тушить еще 7-8 минут.



7 Разложить по банкам и закатать.

## Белые грибы горячей засолки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг белых грибов  
2 луковицы  
10 горошин черного перца  
2 зонтика укропа  
3 лавровых листа  
лист хрена  
100 г каменной соли

Хранить в прохладном месте.



2 банки  
по 1 л



38  
кКал



1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свежие грибы промыть и обсушить 15 минут. Порезать на кусочки.
- 2 Вскипятить воду, посолить из расчета 1 ст. л. соли на 1 литр воды.
- 3 После закипания в воду опустить целые очищенные луковицы и грибы. Варить на малом огне 20-25 минут.
- 4 Для рассола на 2 л воды добавить 5 ст. л. соли, лавровый лист и перец. Довести до кипения.
- 5 Ошпарить кипятком листья хрена и зонтики укропа. Выложить на дно простерилизованных банок.
- 6 Грибы шумовкой разложить по банкам. Сразу залить кипящим рассолом.



7 Закатать банки прокипяченными железными крышками. Перевернуть и укутать одеялом на сутки.



# Сушеные белые грибы



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свежих белых грибов



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

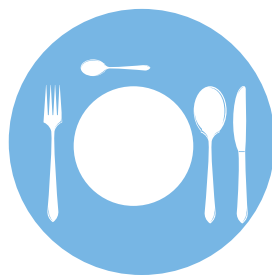
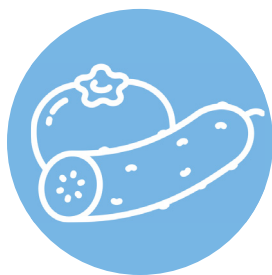
- 1 Белые грибы протереть влажной тряпкой. Нарезать пластинами. Выложить кусочки на небольшом расстоянии на противни, покрытые пергаментом. Поставить в духовку, разогретую до 45 градусов. Дверцу не закрывать.
- 2 Когда грибы не будут липнуть к пальцу – увеличить температуру до 70 градусов и сушить при открытой дверце 8-10 часов. Оставить на сутки, выложить в стеклянную банку или мешочек из натуральной ткани.

## СОВЕТ: СУП С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

**Вам понадобится:** горсть сушеных грибов, 1 морковь, 3 картофелины, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, соль и черный перец горошком, 3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, зелень.

- Для супа сушеные грибы вымыть и замочить на ночь в слегка подсоленной воде.
- Грибы вынуть, отжать и порезать на мелкие кусочки. Воду, в которой были замочены грибы, процедить и влить в кастрюлю.
- Добавить грибы и довести до кипения, варить 30 минут. Добавить очищенный, вымытый и порезанный картофель.
- Лук порезать кубиками, морковь потереть на крупной терке. Пассеровать овощи на сковороде со сливочным маслом, выложить в бульон с грибами. Добавить перец черный и душистый, подсолить по вкусу. Варить еще 4 минуты. Посыпать измельченной зеленью, положить лавровый лист. Подавать со сметаной и зеленью.





# РАДУГА САЛАТОВ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Ни один выращенный с любовью овощ не должен пропасть! И если у вас есть излишки урожая, их нужно срочно сохранить при помощи консервации. Салаты из миксов овощей или из какого-то одного овоща – пробуйте разные варианты, чтобы найти самые вкусные для вас. Мы уверены, что некоторые рецепты останутся в вашей копилке и вы с их помощью сможете радовать близких долгие годы.



# Фаршированный болгарский перец с капустой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг болгарского перца  
 0,5 кочана белокочанной капусты  
 1 морковь  
 1 головка чеснока  
 1 перец чили  
 0,5 стакана сахара  
 2 ст. л. соли  
 0,5 стакана уксуса 9 %  
 душистый перец  
 1 лавровый лист  
 2 ст. л. растительного масла



1 банка  
3 л



63  
кКал



1 час  
20 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Болгарский перец очистить. Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Выложить в глубокую миску. Слегка подсолить и перетереть руками.
- 2 Бланшировать очищенные перцы в кипящей воде 3-4 минуты. Вынуть шумовкой и остудить в проточной воде.
- 3 Чеснок очистить и нарезать крупными дольками.
- 4 Перец чили нарезать небольшими полосками.
- 5 Выложить смесь из капусты с морковью в перцы, добавить в середину дольки чеснока, перца чили и хорошо уплотнить начинку.
- 6 Фаршированные перцы переложить в стерилизованную 3-литровую банку не до верха, добавить по лавровому листу и несколько горошин душистого перца.
- 7 Для маринада в кастрюлю с 500 мл воды добавить уксус и сахар. Влить растительное масло и посолить по вкусу.
- 8 Довести до кипения под крышкой, периодически помешивая.
- 9 Готовый маринад залить в банку полностью. Закрывать крышкой, поставить в кастрюлю с водой. Довести воду до кипения, закрыть крышкой и стерилизовать 20 минут на малом огне.
- 10 Закатать банку металлической крышкой, перевернуть и укрыть одеялом, оставить на несколько часов.

калорийность указана на 100 г продукта

## Салат с чесночными стрелками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г чесночных стрелок  
120 г корня пастернака  
3 ст. л. сахара  
2,5 ст. л. соли  
4 ст. л. уксуса 9 %  
смесь перцев по вкусу  
3 ст. л. растительного  
масла

Хранить в прохладном месте.



1 банка  
1 л



83  
ккал



40 минут  
+ 12 часов

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зеленые стрелки промыть и обсушить. Верхушки срезать. Нарезать ножницами на кусочки 2-3 см.
- 2 Нарезать корень пастернака.
- 3 Для маринада в кастрюлю налить 1 л воды и довести ее до кипения. Добавить соль, сахар и смесь перцев. Влить уксус, перемешать и довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут.
- 4 Стрелки и пастернак опустить в маринад, перемешать и варить все вместе с момента повторного кипения на протяжении 5 минут. Добавить растительное масло.



- 5 Банки простерилизовать. Крышки прокипятить.
- 6 В банки выложить готовый салат вместе с маринадом и закатать крышками. Перевернуть, укрыть теплом и оставить на ночь до остывания.

## Салат с рисом, перцем и помидорами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг помидоров  
3 ст. л. уксуса 9 %  
1 ст. л. растительного  
масла  
1 ст. л. каменной соли  
1 ст. л. сахара  
2 средние моркови  
2 луковицы  
2 болгарских перца  
0,5 стакана риса  
1 лавровый лист  
перец горошком



3 банки  
по 1 л



49  
ккал



1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить рис до готовности. Морковь нашинковать на корейской терке.
- 2 Болгарский перец нарезать полосками.
- 3 Лук очистить и нарезать полукольцами. Обжаривать на растительном масле до полуготовности, добавить морковь и перец. Еще пожарить 3-4 минуты.
- 4 С помидоров снять кожицу и мелко нарезать. Добавить к зажарке и еще потушить. Выложить отварной рис и специи. Все перемешать и еще потушить на малом огне 1 час,



- добавить уксус, перемешать.
- 5 Разложить в стерилизованные банки и закатать железными крышками.



# Лечо из помидоров, кабачков, моркови и болгарского перца

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг помидоров
- 0,5 кг кабачков
- 1 кг болгарского перца
- 1 кг моркови
- треть стакана растительного масла
- 3 ст. л. столового уксуса 9%
- 1 ст. л. сахара
- 3 ст. л. каменной соли
- зелень по вкусу



2 банки  
по 3 л



43  
кКал



1 час  
40 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры помыть и измельчить в блендере.
- 2** Кабачки вымыть, очистить от кожуры и отрезать кончики. Разрезать, убрать семена, нарезать полукольцами.
- 3** Болгарский перец нарезать кольцами, морковь – кружочками.
- 4** Все ингредиенты выложить в большую кастрюлю, добавить сахар, уксус, растительное масло, посолить. Все хорошо перемешать.
- 5** Поставить на небольшой огонь и тушить при помешивании 40-50 минут. По желанию добавить измельченную зелень за 5 минут до готовности.
- 6** Разложить лечо по стерилизованным банкам, закатать крышками и поставить в теплое место для остывания.

## СЕКРЕТЫ ЗАГОТОВКИ ЛЕЧО

Для лечо нужно брать только спелые и мясистые помидоры. Перец лучше использовать зеленый, тонкостенный. Относительно специй: с томатами и с болгарским перцем идеально сочетаются петрушка, базилик, кинза, майоран и тимьян. Причем лучше всего продукт хранится, если использовать не свежую, а сушеную зелень. Класть ее надо вместе с перцем.





# Фасоль с овощами на зиму

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сухую фасоль замочить на ночь, свежую – на несколько часов. Отварить фасоль в воде, отбросить на дуршлаг.
- 2** Очищенную морковь промыть и нарезать тонкой соломкой.
- 3** Зрелый кабачок очистить от кожицы, удалить семена, нарезать соломкой.
- 4** Перец вымыть и очистить от семян, нарезать также соломкой.
- 5** У помидоров вырезать плодоножку, взбить в пюре в блендере.
- 6** Очищенный лук порезать кубиками, припустить на сковороде с растительным маслом. Добавить очищенный и измельченный чеснок. Прогреть еще 1-2 минуты. Выложить в сотейник и добавить пюре из помидоров.
- 7** Тушить массу на среднем огне, помешивая, 20 минут.
- 8** Добавить в сотейник морковь, кабачок и болгарский перец. Тушить еще 25 минут.
- 9** Выложить к овощам отварную фасоль, добавить сахар, посолить по вкусу и перемешать. Потушить еще 15 минут.
- 10** Влить уксус, дать салату закипеть, выключить огонь. Разложить по простерилизованным банкам и закатать крышками.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 стакана белой фасоли
2 моркови
1 луковица
4 крупных помидора
2 зубчика чеснока
0,5 молодого кабачка
1 болгарский перец
2 ст. л. растительного масла
соль
1 ч. л. сахара



3 банки  
по 1 л



84  
кКал



1 час  
15 минут



# Салат «Кубанский»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг белокочанной  
капусты  
3 помидора  
4 огурца  
2 болгарских перца  
(красный и желтый)  
2 моркови  
2 луковицы  
0,5 стакана  
растительного масла  
5 ст. л. уксуса 9 %  
3 ст. л. сахара  
1 ст. л. соли  
черный перец  
лавровый лист



2 банки  
по 2 л



76  
кКал



2  
часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перцы хорошо вымыть и обсушить. Разрезать пополам, удалить сердцевину. Нарезать полукольцами.
- 2 Капусту нарезать тонкими полосками. Посыпать половиной соли и помять до появления сока.
- 3 Молодые огурцы вымыть и обсушить. Нарезать тонкими кружочками.
- 4 Вымытые помидоры разрезать пополам, вырезать места у плодоножек. Нарезать на маленькие дольки.
- 5 Очищенный лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке.
- 6 Выложить все овощи в кастрюлю. Всыпать оставшуюся соль, сахар. Влить растительное масло и треть уксуса. Положить лавровый лист и перец горошком.
- 7 Аккуратно перемешать салат, лучше руками. Оставить на 1 час при комнатной температуре настаиваться. Несколько раз за это время перемешать салат.
- 8 Крышки и стеклянные банки простерилизовать в духовке 20-30 минут при температуре 180-190 градусов.
- 9 Поставить кастрюлю на огонь и довести до кипения. Огонь убавить до малого и варить под крышкой, перемешивая, 7-8 минут. В конце варки влить оставшийся уксус. Перемешать и снять с огня.
- 10 Разложить по банкам и закатать крышками.

калорийность указана на 100 г продукта

## Помидоры в желатине с луком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

10 помидоров  
2 луковицы  
пучок петрушки  
2 ст. л. желатина

### Для маринада:

4 стакана воды  
2 ст. л. сахара  
2 ч. л. соли  
6 ч. л. уксусной эссенции  
2 лавровых листа  
перец горошком  
6 бутонов гвоздики



2 банки  
по 1 л



32  
кКал



1 час  
20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук очистить и нарезать полукольцами. Уложить первый слой лука на дно стерилизованных банок.
- 2 Вымытые помидоры разрезать пополам. И треть из них уложить на лук.
- 3 Следующим слоем еще положить лук, на него листья петрушки. На него – еще треть помидоров. Сверху уложить остатки лука, высыпать желатин. На него – остатки помидоров и лук.
- 4 Для маринада воду со специями довести до кипения. Залить горячим маринадом содержимое банок.
- 5 Простерилизовать банки с салатом в большой ка-



стрюле с водой, нагретой до 90 градусов, в течение 10 минут.

6 Вынуть банки и закатать крышками. Перевернуть и укутать на ночь.

## Салат с килькой и овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свежемороженой кильки  
3 моркови  
1 кг свежих помидоров  
3 луковицы  
3 ст. л. растительного масла  
3 ст. л. столового уксуса  
1 ст. л. соли  
2 ст. л. сахара  
специи



3 банки  
по 1 л



96  
кКал



2 часа  
20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разморозить кильку в холодильнике. Очистить от голов и внутренностей, промыть.
- 2 Помидоры с луком пропустить через мясорубку.
- 3 Морковь натереть на крупной терке. Обжарить в глубоком сотейнике с растительным маслом.
- 4 Выложить все овощи в сотейник, перемешать. Добавить сахар и посолить по вкусу. Довести до кипения.
- 5 Выложить кильку в закипевшую поджарку, перемешать и тушить 1,5 часа на малом огне.
- 6 Добавить специи и потушить еще 20 минут.



7 За 5 минут до готовности влить уксус.

8 В сухие и стерильные банки разложить салат по окончании приготовления и сразу же закатать банки сухими стерильными крышками.





# Баклажаны «как грузди»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг баклажанов
- 2 ст. л. сахара
- 2 зубчика чеснока
- пучок укропа
- пучок петрушки
- 0,5 ч. л. молотого перца
- 1 ч. л. мускатного ореха
- 1 ст. л. соли
- 1 стакан растительного масла
- 1 ч. л. лимонной кислоты

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Промыть небольшие баклажаны и нарезать кружочками. Посолить и оставить на полчаса. Промыть.
- 2** Выложить в эмалированную кастрюлю и протушить на небольшом огне 10 минут.
- 3** Зелень (укроп и петрушку) промыть и измельчить вместе со стеблями, заложить в кастрюлю к баклажанам.
- 4** Чеснок очистить и мелко измельчить. Высыпать в заготовку.
- 5** Добавить в кастрюлю сахар, молотый перец, мускатный орех, лимонную кислоту. Залить подсолнечным маслом. Все перемешать.
- 6** Мариновать 4 часа, прикрыв крышкой.
- 7** Переложить заготовку в стерилизованные банки, залить полученным маринадом до верха.
- 8** Поставить банки в кастрюлю с теплой водой, укрыв предварительно дно тканевой салфеткой. Стерилизовать 10 минут.
- 9** Вынуть банки и закатать крышками.



3 банки  
по 500 мл



116  
кКал



1 час  
+ 4 часа

калорийность указана на 100 г продукта





# СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Ягоды и фрукты – отличный материал для сладких заготовок. В любом варианте – в виде варенья, компота или джема – они будут радовать вас своим вкусом и ароматом в длинные зимние вечера. В красивой вазочке, в «компаниии» с румяным тостом, они напомнят о жарком лете. Готовьте с удовольствием, запасайте лето в банках!



# Абрикосово-апельсиновый джем

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г абрикосов  
2 апельсина  
2 стакана сахара  
2 ч. л. лимонного сока



2 банки  
по 1 л



139  
кКал



40  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины промыть. Ошпарить кипятком и обсушить бумажной салфеткой.
- 2 Натереть цедру апельсинов на мелкой терке, не затрагивая белого слоя.
- 3 Очистить апельсины от белого слоя и разделить на дольки. Удалить косточки, срезать с каждой дольки прозрачную пленку, мякоть пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить цедру.
- 4 Промыть абрикосы в воде, разрезать пополам и очистить от косточек. Нарезать дольками и также пропустить через мясорубку. Выложить ингредиенты в сотейник с толстым дном.
- 5 Добавить лимонный сок и 0,5 стакана сахарного песка. Перемешать и довести до кипения. Варить 5 минут, помешивая, чтобы не пригорело, снимая пену. Снять с огня и дать остыть.
- 6 Добавить еще 0,5 стакана сахара. Довести до кипения и поварить еще 5 минут, аккуратно помешивая и снимая пену. Повторить еще два раза. Общее время варки – 20 минут.
- 7 Влить абрикосово-апельсиновый джем в ошпаренные банки, закрутить их ошпаренными крышками. Дать остыть и поставить в прохладное место.

## Яблочное масло

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг очищенных яблок  
 треть стакана  
 яблочного сока  
 1 стакан сахара  
 1 ч. л. молотой корицы  
 щепотка молотой  
 гвоздики  
 щепотка соли

Можно готовое  
 яблочное лаком-  
 ство остудить и за-  
 морозить в контей-  
 нерах.



3 банки  
 по 1 л



73  
 кКал



8 часов  
 20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очищенные яблоки на-  
 резать на мелкие ломтики.  
 Выложить в кастрюлю.
- 2 В миске смешать сахар,  
 гвоздику, корицу и соль.  
 Выложить в емкость с  
 яблоками полученную  
 смесь, влить сок. Переме-  
 шать, накрыть крышкой и  
 тушить в течение 1 часа.
- 3 Уваривать на минималь-  
 ном огне 5-6 часов, перио-  
 дически помешивая, пока  
 смесь не загустеет и не  
 станет темно-коричневой.
- 4 Снять крышку и продол-  
 жить уваривать еще 1 час.
- 5 Готовое масло взбить  
 венчиком до однородного



состояния. Разложить по  
 стерилизованным баноч-  
 кам, герметично закрыть  
 крышками и убрать в тем-  
 ное, прохладное место.

## Желе из малины и красной смородины

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стакана малины  
 2 стакана красной  
 смородины  
 6 стаканов сахара  
 2 стакана воды



2 банки  
 по 1 л



174  
 кКал



1  
 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды смородины про-  
 мыть. Дать воде стечь и вы-  
 ложить ягоды на бумажное  
 полотенце, дать обсохнуть.
- 2 Выложить малину и смо-  
 родину в кастрюлю с тол-  
 стым дном, добавить воду.
- 3 Довести до кипения на  
 медленном огне, отбросить  
 на сито над кастрюлей. Дер-  
 явянной ложкой отжать  
 остатки сока из жмыха.
- 4 В получившийся сок всы-  
 пать сахар, размешать и  
 довести до кипения на не-  
 большом огне, помешивая.
- 5 Варить на малом огне 20  
 минут, помешивая.
- 6 Горячее желе разлить  
 по стерилизованным бан-



кам и закрыть крышками.  
 Оставить остывать при  
 комнатной температуре.



# Варенье ассорти

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг сливы
1 кисть винограда без косточек
2 яблока
2 груши
1 лимон
1 апельсин
1 кг сахара

Важно соблюдать очередность и учитывать продолжительность варки фруктов и ягод. Чем нежнее ягода (фрукт), тем позже ее кладут и тем меньше варят, иначе она разварится.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Груши, яблоки, лимон и апельсин хорошо промыть и обсушить салфетками.
- 2 Груши и яблоки разрезать на четыре дольки. Удалить сердцевину и семечки. Яблоки разрезать на кусочки.
- 3 Сливы разрезать пополам, вынуть косточки. Кисть винограда разобрать на ягоды.
- 4 Груши нарезать тонкими пластинами и выложить в соевый котелок. Залить крутым кипятком и поставить на огонь, довести до кипения. Периодически помешивать и снимать пену.
- 5 Слить с груш отвар, всыпать сахарный песок, размешать и еще раз довести до кипения для получения сиропа, постоянно помешивая.
- 6 Выложить в сироп сливы, яблоки и груши. Поставить на огонь, довести до кипения при медленном огне. Помешивать и снимать пенку.
- 7 Апельсин и лимон нарезать тонкими полукружочками. Вынуть косточки. Залить водой в отдельной кастрюле, довести до кипения. Цитрусовые вынуть и добавить в варенье.
- 8 Варить до готовности, пока фрукты не станут прозрачными. Готовое варенье разложить по банкам и убрать в прохладное место для хранения.



3 банки  
по 1 л



146  
кКал



2  
часа





# Повидло из дыни и яблок

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Промыть дыню под проточной водой с щеткой. Срезать верхнюю кожуру, разрезать дыню, ложкой выбрать семечки и удалить мягкие волокна. Мякоть дыни порезать на небольшие кусочки.
- 2** Выложить в кастрюлю с небольшим количеством воды (0,5 стакана). Поставить на малый огонь на 15 минут. Довести до мягкого состояния при постоянном помешивании.
- 3** Протереть дыню через сито деревянной ложкой.
- 4** Яблоки промыть, подсушить и разрезать на 4 дольки. Очистить от плодоножек и сердцевин с семечками.
- 5** Нарезать дольками и варить 10-15 минут в отдельной кастрюле с небольшим количеством воды, периодически помешивая.
- 6** Протереть через крупное сито, выложить в кастрюлю и снова довести до кипения.
- 7** Соединить оба пюре в эмалированной кастрюле на медленном огне. Понемногу добавлять при помешивании половину сахара. Варить 25 минут.
- 8** Добавить оставшийся сахар и лимонную кислоту, варить еще 15-20 минут при помешивании. Общее время варки – не более 45 минут.
- 9** Готовое повидло разложить по стерилизованным банкам и закрыть крышками.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 небольшая дыня
- 4 разных яблока
- 1 ч. л. лимонной кислоты
- 3 стакана сахара
- вода по необходимости



  
4 банки  
по 500 мл

  
156  
кКал

  
55  
минут



# Компот из вишни и малины

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 стакана вишни  
4 стакана малины  
3 стакана сахара  
2 л воды



2 банки  
по 3 л



143  
кКал



1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Промыть вишню и малину, выложить на полотенце и дать обсохнуть. Из вишен удалить косточки с помощью специальной машинки или другим способом.
- 2 Две трехлитровые банки хорошо простерилизовать, выложить в них слой вишни, сверху – слой малины.
- 3 Залить банки с ягодами кипятком и оставить на 2 минуты.
- 4 Слить воду из банок в кастрюлю, всыпать сахар, хорошо перемешать.
- 5 Поставить на огонь и довести до кипения при помешивании. Проварить сироп 5 минут.
- 6 Горячий сироп залить в банки с ягодами, закатать металлическими крышками.
- 7 Перевернуть вверх дном, укутать теплым одеялом и оставить медленно остывать.
- 8 Хранить в темном, прохладном месте.

## ЕСТЬ ИДЕЯ: ЛИМОНАД НА ЗИМУ

Два лимона помыть и снять цедру. Из лимонов выдавить сок, соединить с 2 стаканами воды, всыпать 2/3 стакана сахарного песка. Довести до кипения и проварить 2-3 минуты, помешивая. Снять с огня, добавить цедру и дать настояться 3-4 часа. Процедить, довести до кипения и горячим разлить по стерилизованным банкам. Закрывать крышками. При подаче добавить веточку мяты.



# Мармелад из черной смородины на агаре

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** В кастрюлю налить 1 стакан воды. Всыпать агар-агар и оставить замачиваться.

**2** Ягоды смородины внимательно перебрать, очистить от мусора и подпорченных ягод. Промыть и дать подсохнуть на салфетке.

**3** Выложить ягоды в чашку блендера и взбить в пюре. Пропустить через сито.

**4** Полученное пюре выложить в сотейник, высыпать сахар. Залить воду и перемешать. Довести до кипения, аккуратно помешивая, добавить замоченный агар-агар.

**5** Довести до кипения и варить на малом огне при постоянном помешивании 3 минуты.

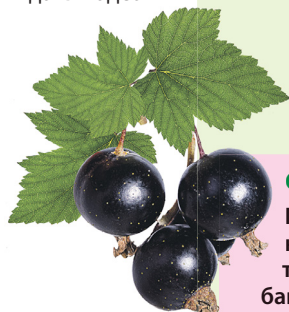
**6** Убрать с огня, слегка остудить.

**7** Стеклообразные или пластиковые контейнеры, которые плотно закрываются крышками, застелить пищевой пленкой.

**8** Разлить горячий мармелад в контейнеры, закрыть крышками и хранить в темном, прохладном месте не более 3 месяцев. Перед укупоркой можно посыпать сахарной пудрой.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг черной смородины  
2 стакана воды  
300 г сахара  
3 ч. л. агар-агара



## СОВЕТ

По вкусу можно при приготовлении добавить корицу или ваниль.



2 банки  
по 500 мл



165  
кКал



40  
минут



# Специальные выпуски журнала «Дачный спец» – «ЗАГОТОВКИ»



Все выпуски  
уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ  
ОТДЕЛЕНИЯХ

Спецвыпуски распространяются только в розницу  
и не входят в подписной комплект журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» (индекс П2960). Реклама. 12+



# В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮЛЯ!



Реклама. 12+

## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

### СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\*

Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно по адресу:

г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4 (самовывоз из редакции), предварительно позвонив по тел. 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00)

\* При наличии их на складе

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 июля по 20 августа 2021 г. «Почта России» проводит **ДОСРОЧНУЮ ПОДПИСКУ** на 1-е полугодие 2022 года. Успеите подписаться в этот период на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» **по выгодной цене!**



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

**Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 1-е полугодие 2022 года**

2 месяца 1 номер	4 месяца 2 номера	6 месяцев 3 номера
34,56 ₺*	69,12 ₺*	103,68 ₺*

Подписной индекс **П5927** в каталоге «Почта России»

\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

## ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очереди на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 933-95-77 (доб.237)