

Галина Кизима

Консервирование и домашние заготовки Легко и вкусно!



Издательство АСТ
Москва

УДК 641
ББК 36.997

К38

Кизима, Галина Александровна

К38 Консервирование и домашние заготовки: легко и вкусно / Г. Кизима. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 288 с. — (Самая нужная книга для самого нужного места).

ISBN 978-5-17-091647-4

Вырастить урожай совсем не просто. И его еще надо сохранить!

В этой книге собраны и традиционные для нашей кухни, самые простые в приготовлении и всеми любимые рецепты. И новые, оригинальные рецепты заготовок впрок, созданные любознательными, изобретательными и неутомными садоводами-любителями.

Материал в книге расположен так, что в рецептах используются зелень, овощи, ягоды, грибы и фрукты по мере их появления.

**УДК 641
ББК 36.997**

12+

Популярное издание

Самая нужная книга для самого нужного места

Галина Александровна Кизима КОНСЕРВИРОВАНИЕ И ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ ЛЕГКО И ВКУСНО!

Ответственный редактор *Н. Арянова*

Технический редактор *Т. Лаврова*

Корректор *Е. Гайдель*

Художественное оформление *О. Сапожникова*

Компьютерная верстка *М. Азаров*

Подписано в печать 27.04.2015. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. 16,74 . Тираж 4000. Заказ .

ООО «Издательство «АСТ»,

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д.21, стр. 3, комната 5

Наши электронные адреса: WWW.AST.RU

E-mail: astpub@aha.ru

ISBN 978-5-17-091647-4

© Г. А. Кизима, 2014

© ООО «Издательство «АСТ», 2015

От автора

Под таким заголовком уже выходила книга, написанная мною совместно с Маргаритой Яковлевной Туркиной. Она была полностью посвящена зимним заготовкам из того, что вырастает на шести сотках. Эта же книга в основном посвящена кулинарным рецептам садоводов и лишь частично в ней использованы рецепты заготовок из первого издания. В раздел по заготовкам включены новые рецепты, присланные мне садоводами-любителями. Название же я сохранила, потому что многие читатели просили переиздать книгу рецептов садоводов для зимних заготовок и естественно будут искать на прилавках магазинов книгу под таким названием.

Ежегодно выпускается огромное количество всевозможных книг по кулинарии и заготовкам. Спрашивается, зачем еще одна? Дело в том, что в ней собраны рецепты садоводов-любителей, а не профессионалов-кулинаров. Садоводы, как правило, народ занятой. Кроме сада-огорода у них есть еще и основная профессия. Именно поэтому подход к любому делу у садоводов исключительно практичный. Для них важно, чтобы приготовление еды не занимало много времени, но при этом она должна быть вкусной, сытной и полезной. Кроме того, все, что растет у садоводов-любителей на шести сотках, должно быть по возможности использовано. Иначе, спрашивается, зачем и растить?

Поскольку садоводы и огородники — народ изобретательный, то и рецепты у них, как правило, оригинальные. Не обошлось, конечно, и без известных рецептов, но я включила их в эту книгу в основном из-за их простоты. Некоторые садоводы и огородники растят на участке редкие культуры просто потому, что народ этот очень любознательный. Однако зачастую садоводы не знают, как полноценно использовать эти культуры для приготовления пищи, а потому в эту книгу включены рецепты блюд и из таких культур, которые у нас мало распространены.

Садоводы в основном привыкли на своих участках бороться с сорняками, но как-то не привыкли использовать их для еды. А ведь большинство сорняков съедобны и полезны, из них можно приготовить отличные блюда. Материал в книге расположен так, что в рецептах используются сорняки по мере их появления, затем зелень, овощи, ягоды, грибы (хотя они практически не растут на участках) и фрукты.

Об используемых в рецептах растениях приводятся сведения об их полезных свойствах, а также предостережения для тех, кому они противопоказаны.

Сначала для каждого растения даются именно кулинарные рецепты, а затем рецепты заготовок.

У этой книги фактически много авторов, и всем им я приношу свою глубокую признательность за сотрудничество. Я же в основном являюсь дегустатором присланных мне рецептов и составителем.

Надеюсь, что книга читателям понравится или, по крайней мере, пригодится.

Все предложения и замечания можно отправить через Интернет по адресу e-mail: galina@kizima.ru, либо на мой сайт www.kizima.ru, на котором вы сможете постоянно знакомиться со всеми стоящими новинками для «шести соток», или по электронной почте: kizima2004@mail.ru.

Галина Александровна Кизима

Мы — то, что мы едим

Рекомендации по употреблению в пищу овощей, зелени, фруктов и сорняков при различных заболеваниях

Астма, бронхит — анис, иссоп, мелисса, петрушка, репа, черная редька с медом при бронхите или капустный сок с медом, черная и красная смородина, малина.

Атеросклероз — мята, мелисса, петрушка, перец, тыква, капуста брокколи, кукуруза, жимолость, арония, калина, черная смородина, черника, малина.

Воспалительные процессы — иссоп, огуречная трава, петрушка, лук, чеснок, редька, малина, черная смородина, календула.

Гастрит — петрушка, свекла, морковь, любая капуста (не в момент обострения), капустный сок при гастрите с пониженной кислотностью, земляника, черная и красная смородина, вишня, крыжовник (при гастрите с пониженной кислотностью), яблоки, одуванчик, календула.

Гипертония — базилик, кервель, мелисса, мята, салат, спаржа, свекла, арбуз, жимолость, арония, калина, малина, черная смородина, мокрица, календула.

Заболевания печени — петрушка, укроп, фенхель, любисток, спаржа, арбуз, свекла, тыква, кабачок, патиссон, земляника (камни в желчном пузыре), черная и красная смородина (при печеночных коликах), крыжовник, яблоки, одуванчик, мокрица (желчекаменная болезнь), календула.

Заболевания почек — петрушка (за исключением нефрита), огуречная трава, спаржа, арбуз, любая капуста, морковь, огурец, свекла, тыква, кабачок, патиссон, земляника (камни в почках), черная смородина (при почечных коликах), яблоки

(камни в почках), тыква (мочегонное), черная смородина (мочегонное), одуванчик, мокрица (мочекаменная болезнь).

Запоры — ревень, фенхель, любая капуста, огурец, морковь, свекла, калина, слива.

Малокровие — репчатый лук, шпинат, морковь, свекла, черная и красная смородина, крыжовник, виноград, жимолость, яблоки, вишня, брусника, облепиха, одуванчик, сныть.

Ожирение — петрушка, укроп, баклажан, тыква, облепиха (масло регулирует жировой обмен), яблоки, вишня, слива.

Отложение солей — салат, сельдерей, тыква, брусника, черника, сныть.

Опухолевые заболевания — вся зелень, особенно шпинат, чеснок, хрен, огурец, морковь, редька, свекла, тыква, облепиховое масло, мокрица.

Остеопороз, сколиоз, ломкие ногти и волосы — шпинат, цветная капуста, редис, фасоль, абрикос, мокрица.

Подагра — огуречная трава, земляника, брусника, черника, облепиха, яблоки.

Ревматизм — огуречная трава, спаржа, редька, брусника, облепиха, одуванчик.

Сахарный диабет — стахис, скорцонера, овсяный корень, топинамбур, салат, спаржа, лук, баклажан, капуста, огурец, томат, земляника, одуванчик.

Сердечная недостаточность — огуречная трава (невроз сердца), Melissa (невроз сердца), спаржа, шпинат, тыква, кабачок, патиссон, абрикос, жимолость, крапива.

Снижение иммунитета — спаржа, мокрица.

Предостережения

Алоэ может вызвать раздражение кожи и слизистых оболочек.

Арония противопоказана при тромбофлебите и заболевании щитовидной железы (из-за высокого содержания йода).

Виноград не рекомендуется при сахарном диабете, ожирении и язвенной болезни.

Вишня — при гастрите с повышенной кислотностью.

Горох и все зернобобовые культуры противопоказаны при подагре и нефритах.

Земляника может вызывать аллергию.

Капуста сырая не рекомендуется при язве желудка и кишечника, а также при гастрите с повышенной кислотностью.

Лук, как зеленый, так и репчатый, следует употреблять с осторожностью при гастритах, холецистите, заболевании поджелудочной железы.

Малина — с осторожностью при нефритах.

Облепиха и облепиховое масло противопоказаны при простатите, облепиха при заболевании щитовидной железы (из-за высокого содержания йода), а также при язвенной болезни пищеварительного тракта, гастрите с повышенной кислотностью (облепиховое масло при язвах и гастрите употреблять можно).

Пастернак не рекомендуется при гипертонии.

Петрушка — при нефритах, кроме того, противопоказана беременным и кормящим матерям.

Репка — при язве двенадцатиперстной кишки.

Редька — при язвенной болезни и воспалении желудочно-кишечного тракта.

Свекла при передозировке свекольного сока может вызвать спазм сосудов.

Смородина красная — при гастрите с повышенной кислотностью.

Смородина черная — ограничить употребление при тромбофлебите.

Чеснок — противопоказан при больных почках и поджелудочной железе, больном сердце.

Щавель — при больных почках.

Сорные растения

СНЫТЬ

Первыми на наших участках появляются сорняки. Большинство из них съедобны и даже полезны. Одной из первых появляется сныть. До того как в России появилась капуста, наши предки употребляли сныть в большом количестве и даже квасили ее впрок на зиму. Потом стали квасить капусту, а про сныть позабыли. А зря. Сныть не просто сорняк, она — одно из самых полезных пищевых растений. Сныть содержит большое количество витамина С, железа, марганца, медь, титана, а также другие витамины и микроэлементы и биологически активные вещества, особенно ранней весной. Сныть помогает выводить соли из суставов. Не пренебрегайте снытью. Сныть можно квасить впрок точно так же, как капусту, сушить и добавлять в супы зимой. Используют молоденькие, еще не раскрывшиеся листочки сныти. Прежде чем начинать с ней бороться, сначала ее заготовьте на зиму, а также поешьте в свое удовольствие.

Салат из сныти

3 горсти молодых листочков сныти, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка натертого хрена, сахар, соль, лимонная кислота по вкусу (для приготовления хрена).

1. Сныть вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать.
2. Натереть на терке хрен, заправить его сахаром, солью и лимонной кислотой по вкусу (при необходимости добавить немного кипяченой воды), заправить сныть.
3. Добавить сметану и перемешать.

Примечание. Можно использовать готовый хрен, тогда специй не нужны.

Салат из сныти, щавеля и овощей

2 горсти сныти, 1 горсть щавеля, 1 корнеплод моркови, 1 сырая картофелина, 1 головка репчатого лука (можно заменить зеленым), 1–2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Сныть и щавель промыть, дать стечь воде и мелко нарезать.
2. Вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке морковь.
3. Вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой сырой картофель.
4. Очистить и мелко нарезать лук.
5. Все перемешать и заправить растительным маслом.

Суп из сныти с подорожником и крапивой

50 г сныти, 50 г подорожника, 50 г крапивы, 1 морковь, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ стакана овсяной крупы (геркулеса), 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.

1. Поставить кипятиться 1 л воды.
2. Пока вода закипает, молодые листья сныти вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать.
3. Молодые листья крапивы и подорожника ошпарить кипятком, дать стечь воде и мелко нарезать.
4. Вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке морковь.
5. Очистить, мелко нарезать репчатый лук и обжарить его на растительном масле.
6. Закипевшую воду заправить овсянкой и морковью, варить 5–6 минут.
7. Добавить в суп нарезанную зелень, проварить еще 15–20 минут, посолить по вкусу.
8. Добавить поджаренный лук, прокипятить еще 1 минуту.
9. При подаче на стол добавить в каждую тарелку сметану.

Примечание. По желанию можно добавлять в суп картофель одновременно с морковью. Вместо овсянки можно использовать пшеничку, рис и перловку, но тогда перед заправкой зелени их

надо варить не 5—6 минут, а 15—20. Перловку, кроме того, следует предварительно замочить в воде на полчаса.

ПОДОРОЖНИК

Подорожник известен человечеству с глубокой древности. Его лист прикладывают к ране, поскольку подорожник обладает свойствами останавливать кровь и быстро заживлять раны. Лист подорожника снимает боль при укусах насекомых и нарывах. Полезны сок и отвар подорожника, а также препараты из него при туберкулезе, отеках, болезнях желудка и кишечника. Однако это не только целебное, но и пищевое растение.

Предостережение. Подорожник не следует употреблять в пищу людям с язвой желудка и гастритом с повышенной кислотностью.

Салат из подорожника с луком

120 г молодых листьев подорожника, 50 г молодых листьев крапивы, 80 г репчатого лука, 50 г натертого хрена, 1 яйцо, 2 столовые ложки сметаны, соль, лимонная кислота (или сок лимона) по вкусу.

1. Сварить вкрутую яйцо.
2. Вымыть подорожник и крапиву, ошпарить кипятком, дать стечь воде и мелко нарезать.
4. Очистить и мелко нарезать репчатый лук.
5. Все перемешать, добавив хрен и специи по вкусу.
6. Заправить сметаной.
7. Очистить и мелко порубить яйцо, посыпать им салат.

Зеленые щи с подорожником (или крапивой)

150 г молодых листьев подорожника (или крапивы), 50 г щавеля, половинка морковки, 5 г зелени петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, чайная ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка сливочного масла, 1 крутое яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, лавровый лист, 2—3 горошинки черного перца, соль по вкусу.

1. Поставить кипятиться 1 л воды.

2. Листья подорожника (или крапивы) ошпарить кипятком, дать стечь воде, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле, затем добавить муку и сливочное масло и еще потушить 2–3 минуты.

3. Морковь натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле.

4. Репчатый лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле.

5. Подорожник, морковь, репчатый лук опустить в кипящую воду (или бульон) и варить 15–20 минут.

6. Добавить лавровый лист, перец, соль.

7. Вымыть и нарезать щавель и опустить в суп, варить 5–6 минут и снять с огня.

8. Вымыть и нарезать зелень петрушки и зеленый лук, добавить в суп.

9. Яйцо разрезать пополам и положить в каждую тарелку, добавив по ложке сметаны.

Примечание. При желании можно добавлять мелко нарезанный картофель, который опускают в воду вместе со всеми овощами до того, как в суп будет добавлен щавель.

КРАПИВА

Крапива двудомная ценится за большое содержание в ней витаминов и органических кислот. Она обладает ранозаживляющим свойством, поэтому используется как кровоостанавливающее средство, в том числе и при внутренних кровотечениях. Крапива полезна людям с различными сердечными заболеваниями. Кроме того, молодые листья крапивы обладают высокой питательностью, не уступая бобовым растениям. Полезен крапивный сок, который можно заготовить точно так же, как и любой другой сок, и добавлять зимой в супы и приправы. Молодые листья крапивы, собранные в самом начале ее цветения, можно сушить впрок и так же добавлять в супы зимой.

Часто в поваренных книгах пишут, что крапиву перед употреблением следует опустить в кипяток на 3–5 минут. Этого делать не следует, если хотите сохранить ее полную пищевую

ценность. Достаточно лишь ошпарить листья, чтобы снять их жгучесть.

Предостережение. Прежде чем употреблять сок или отвары крапивы, следует проверить кровь на протромбин. К употреблению крапивы для еды это не относится.

Салат из крапивы с яйцом

150 г молодых листьев крапивы, 1 яйцо, 1 столовая ложка сметаны, соль, сок лимона (9%-ный уксус или лимонная кислота, яблочный или ягодный уксус) по вкусу.

1. Сварить вкрутую яйцо. очистить, нарезать ломтиками.
2. Промыть молодые листья крапивы, ошпарить кипятком, дать стечь воде, измельчить.
3. Заправить солью, соком лимона по вкусу.
4. Заправить сметаной и сверху уложить ломтики яйца.

Салат из крапивы с орехами

200 г молодых листьев крапивы, 30 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 25 г очищенных грецких орехов, чайная ложка лимонного сока или яблочного (ягодного или 9%-ного столового уксуса).

1. Промыть листья крапивы и ошпарить, дать стечь воде, мелко нарезать и положить на дно салатницы.
2. Растолочь ядра грецких орехов и развести в половине стакана кипятка, добавить лимонный сок и залить крапиву.
3. Промыть и мелко нарезать лук и петрушку, посыпать крапиву сверху.

Салат-пюре из крапивы

2–3 горсти крапивы, 6–7 перьев зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2–3 корнеплода редиса.

1. Листья крапивы промыть, ошпарить кипятком, дать стечь воде, мелко нарезать.
2. Лук промыть и нарезать.
3. Смешать все вместе и истолочь.

4. Добавить растительное масло и лимонный сок, хорошо взбить.
5. Сверху украсить тонко нарезанным редисом.

Щи зеленые из крапивы со щавелем

100 г молодых листьев крапивы, 100 г щавеля, 2 картофелины, головка репчатого лука, 1–2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки муки (или 1 столовая ложка геркулеса), 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

1. Поставить кипятиться 1 л воды.
2. Пока вода закипает, очистить картофель, мелко нарезать и опустить в кипящую воду.
3. Лук нарезать и пассеровать на растительном масле, добавить в суп.
3. Промыть крапиву и щавель. Крапиву ошпарить кипятком, мелко нарезать и опустить в суп.
4. Посолить по вкусу.
5. Добавить муку (или геркулес), тщательно размешивая.
6. Отварить яйца, разрезать пополам. Перед подачей на стол в каждую тарелку класть половинку яйца.
7. Добавить сметану.

Примечание. Суп можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Крапива с грибами

200 г свежих грибов, 3–4 картофелины, 100 г молодых листьев крапивы, соль по вкусу, немного растительного масла для обжаривания грибов и сметана по вкусу.

1. Сыроежки, молодые подберезовики или шампиньоны промыть, нарезать, обжарить.
2. Очистить картофель, нарезать, добавить грибы, залить 0,5 л кипящей воды, посолить по вкусу и варить до готовности.
3. Вымыть листья крапивы, нарезать и добавить в грибы. Проварить еще 5–7 минут.
Подавать со сметаной.

Сок из крапивы

1 кг верхушечных побегов крапивы.

Собрать верхушечные побеги крапивы, пока она еще молодая. Промыть проточной водой, отжать, ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить 0,5 л холодной кипяченой воды, помешать, отфильтровать через марлю. С выжимками можно процедуру повторить, соединив обе порции сока и перемешав. Для длительного хранения сок разлить в пол-литровые бутылки и пастеризовать при температуре 65–70 градусов не более 12–15 минут. Плотно закрыть стерильными пробками и хранить в прохладном месте.

Зимой 2 столовые ложки сока, добавленные в утренний стакан простокваши, очень полезны пожилым людям, так как нормализуют количество сахара в крови.

Крапива соленая

Молодые побеги и листья крапивы вымыть, мелко нарезать, пересыпать солью и плотно уложить в банки, но не до самого верха, чтобы осталось место для выделяющегося сока. На литровую банку уходит одна столовая ложка соли с верхом.

ОДУВАНЧИК

Это растение обладает рядом замечательных свойств. Одуванчик полезен при заболевании печени, желтухе, при различных болезнях почек, мочевого пузыря, при почечно-каменной болезни, при малокровии, авитаминозе, плохом аппетите, недостатке молока у кормящей матери, при ревматизме, геморрое. Кроме того, корень одуванчика содержит легко усвояемый углевод инулин, поэтому полезен диабетикам. Листья содержат витамины А, В, С и биологически активные вещества. В нектаре и пыльце цветков много белка и микроэлементов (кобальт, никель, бор, марганец и другие). А главное, одуванчик содержит значительное количество кремния, без которого начинается старение любого организма. Так что сок из одуванчика — это эликсир вечной молодости. В Европе уже давно выведен одуванчик, в листьях которого нет горечи. Он намного

больше нашего сорняка и считается признанным салатным растением. Листья одуванчика собирают в начале цветения или в конце лета. Их можно сушить впрок и зимой добавлять в любое блюдо. Особенно просто это делать, если высушенные листья измельчить в кофемолке. Свою живительную силу сухие листья сохраняют 2 года.

Корни выкапывают осенью или ранней весной еще до отрастания листьев. Их моют, слегка подвяливают, пропускают через мясорубку, затем досушивают либо мелко режут и высушивают. Хранят в сухом месте в закрытой таре. Свои свойства они сохраняют в течение 5 лет.

Горечь из свежих листьев уйдет, если подержать их 15 минут в подсоленной воде и затем промыть. Но и часть полезных веществ тоже при этом уйдет в воду.

Салат из одуванчика

100 г свежих листьев одуванчика, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка майонеза, соль по вкусу.

1. Листья вымыть, залить подсоленной водой на 15–20 минут.
2. Воду слить, листья промыть, дать стечь воде и мелко нарезать.
3. Добавить по ложке сметаны и майонеза.

Примечание. Можно вместо сметаны и майонеза обрызгать соком лимона, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Полезно добавлять по листику в обычные летние салаты.

Салат из одуванчика с крапивой

Горсть листьев одуванчика, горсть листьев крапивы, 2 зубчика чеснока, половина луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка клюквенного сока или сока красной смородины, 1 столовая ложка сока лимона (или рассола из-под квашеной капусты), 1 чайная ложка очищенных грецких орехов.

1. Листья одуванчика залить подсоленной водой на 15 минут, затем дать стечь воде и мелко нарезать.
2. Листья крапивы ошпарить кипятком, дать стечь воде и мелко нарезать.