

Галина Кизима

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ от Галины Кизимы



Москва
Издательство АСТ

УДК 641.4
ББК 36.91
К 38

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя. Используются иллюстрации из фотобанка Shutterstock.com

Кизима, Галина Александровна.

К38 Лучшие рецепты от Галины Кизимы / Г. А. Кизима — Москва: Издательство АСТ, 2016 — 320 с. — (Сохраняем урожай!).

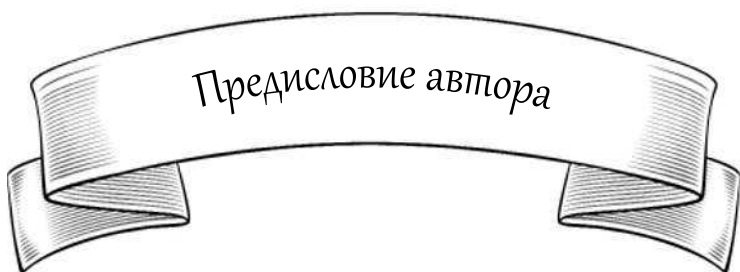
ISBN 978-5-17-097846-5

Известный автор более сотни книг о саде и огороде Галина Александровна Кизима за 55 лет дачного опыта собрала интересную коллекцию рецептов переработки овощей и фруктов. Здесь вы найдете как авторские способы сохранения даров природы, так и «сочиненные» участниками всевозможных садоводческих выставок. Есть и традиционные рецепты, проверенные уже не одним поколением. В любом случае, каждый читатель найдет для себя в этой книге что-нибудь новенькое.

УДК 641.4
ББК 36.91

ISBN 978-5-17-097846-5

© Кизима Г. А., текст, 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016



Вырастить урожай непросто, но его еще надо сохранить. Часть урожая можно хранить в свежем виде, если есть погреб или другое хранилище. Часть можно заморозить или высушить, но всегда остается еще некоторое количество, которое мы традиционно квасим, солим, маринуем, консервируем, делаем компоты, вино, варим варенья.

Есть устоявшиеся рецепты, ставшие традиционными. Из них в книгу включены самые простые в приготовлении и всеми любимые. Но постоянно появляются и новые способы и рецепты заготовок впрок, созданные изобретательными людьми — садоводами, которые также собраны в этой книге.

Приводятся и изысканные деликатесные заготовки, рассчитанные на любителя, которому надоели традиционные и хочется чего-нибудь такого особенного.

Под теми рецептами, авторы которых были известны, указаны их фамилии. Те же рецепты, создателей которых обнаружить не удалось, оставлены без подписи.

Автор-составитель с благодарностью примет любые замечания и дополнения, а также сообщения о новых приемах сохранения урожая, хороших рецептах, с тем чтобы в следующем издании сделать дополнения к этой книге

Корреспонденцию можно отправлять по адресу: 193231, Санкт-Петербург, ул. Подвойского, дом 28, корпус 1, кв. 776 или по электронной почте galina@kizima.ru.



Алоэ может вызвать раздражение кожи.

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 и гастрите с повышенной кислотностью (это не относится к капустному соку).

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

Малина нежелательна при нефритах.

Облепиха и облепиховое масло противопоказаны при простатите, облепиха — при язвенной болезни пищеварительного тракта, гастрите с повышенной кислотностью (это не относится к облепиховому маслу), при заболевании щитовидной железы (из-за высокого содержания йода).

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 тромбозах и тромбофлебитах.

Чеснок — противопоказан при болезнях почек и поджелудочной железы, больном сердце.

Щавель — при болезнях почек.



Как сохранить картофель и овощи в свежем виде

Перед закладкой на хранение корнеплоды и картофель неплохо обработать биологическим препаратом Фитоверм, что позволит уберечь их от заболеваний грибными и бактериальными болезнями.

Если этого препарата у вас нет, то перед хранением промойте овощи и клубни, подержите 10 минут в розовом растворе марганцовки (перманганат калия — марганцовокислый калий), затем просушить на воздухе, после этого овощи и клубни можно закладывать на хранение.

Картофель перед укладыванием в ящики любит полежать в сухом темном месте при положительных температурах в течение 10 дней.

Морковь надо собирать после первых заморозков, чтобы она прошла в почве стадию естественного охлаждения. Если осень стоит теплая и ждать больше нельзя, то убранный морковь надо продержать в холодильнике не менее суток. Если этого не сделать, морковь будет продолжать расти, быстро увянет, даже если у нее срезать верх. Перед закладкой на хранение морковь рекомендуют опудрить мелом и хранить в ящиках, пересыпав сухим песком. Вместо опудривания можно без всяких обработок хранить морковь во мхе сфагнуме.

Самый простой и надежный способ хранения — в погребе. Но копать его можно только на тех почвах, где уровень грунтовых вод ниже 1,5 м, иначе погреб будет заливать водой. Там, где уровень грунтовых вод выше 1 м, можно сделать горизонтальное хранилище из двух бетонных колец, посаженных на цемент в месте стыковки. Одно днище такого бетонного цилиндра полностью заливают цементным раствором, в другом оставляют квадратное отверстие для дверцы-лаза.

Цилиндр обматывают рубероидом и засыпают почвой. Слой почвы над верхней поверхностью цилиндра должен быть не менее 30–40 см. Через деревянную дверцу надо провести металлическую трубочку, сквозь которую в хранилище будет поступать воздух, необходимый для дыхания овощей. В противном случае они задохнутся и сгниют.

Внутри надо настелить деревянный пол, а в торце сделать пару полок для хранения банок. Осенью на пол ставят друг на друга ящики с картофелем и овощами. Сверху надо все укрыть слоем сухого сена, также следует набить сено в пространство перед дверцей. Весной его можно будет использовать в качестве биотоплива в теплицах и на грядках (сено вносят в выкопанные на штык лопаты траншеи, а затем его засыпают почвой слоем не менее 15–20 см).

На таком хранилище можно сделать цветник, высадить землянику, сажать тыквы или кабачки, насыпав дополнительно слой 15–20 см питательной почвы, то есть занятое хранилищем место зря не пропадет.

Чтобы избежать краж, хранилище можно оборудовать в подполе дома, тщательно замаскировав лаз мебелью. В подполье выкапывают яму, на дно которой насыпают слой щебенки для дренажа. Ставят в яму большую бочку без дыр, выкрашенную снаружи слоем антикоррозийной краски. Пространство между бочкой и ямой заполняют щебенкой и песком, чтобы бочку не выпирало из ямы при замерзании грунта. Край бочки должен быть выше уровня почвы, иначе ее может залить грунтовой водой.

Далее надо подогнать крышку и вставить в нее металлическую узкую трубку для дыхания овощей. Чтобы мыши не прогрызли крышку, насыпьте поверх крышки семена чернокорня или репейника, затем утеплите сеном.

Складывать в бочку можно слоями картофель, свеклу, морковь, пастернак, корнеплоды сельдерея, петрушки, ставить банки с заготовками.

Часть овощей оставляют зимовать прямо на грядках: пастернак и петрушку, топинамбур, стахис, сельдерей и морковь, но два последних корнеплода дополнительно укрывают слоем торфа или грунта высотой 12–15 см.

Перезимовать в почве может и картофель, но в таком месте, где его не зальет вода весной или во время зимних оттепелей. Например, в верхнем слое компостной кучи, если ее сверху прикрыть пленкой, а картофель пересыпать сухой почвой или торфом.

Складывают картофель и овощи в бурты, засыпая их сверху сухой землей или торфом. Следует укрывать пленкой только верх бурта, оставляя нижнюю часть бурта не укрытой (для дыхания и проветривания). Высота насыпной части бурта 50–60 см. Поверх пленки бурт прикрывают лапником.

Те садоводы, у которых есть застекленные лоджии или балконы, могут сделать там ящики, утепленные пенопластом, и устроить превосходное хранилище прямо дома. Чтобы овощи в таком хранилище не пострадали, в утепленные ящики проводят свет и включают стоваттную лампу в сильные морозы. Не забудьте вставить небольшую трубочку-отверстие для дыхания.

Те, у кого нет лоджии или балкона, находятся в худшем положении, но я по собственному опыту знаю, что в квартире можно хранить почти всю зиму мешки с картофелем прямо в прихожей или на кухне возле наружной стены. Для хранения лучше использовать мешки из плотной бумаги.

Картофель ранних сортов надо использовать первым, в октябре–ноябре, поскольку уже в конце ноября ранний картофель в теплом помещении начнет прорастать. Затем употребляют картофель среднеранних сортов с более длительным периодом покоя. Картофель с самым длинным периодом покоя (обычно среднеспелых или поздних сортов) начинает прорастать в квартире только в начале марта, и его пускают в дело последним.

Если на клубнях появились ростки, их сразу же обламывают, поскольку они выносят из клубня большое количество питательных веществ и влаги (клубни сморщиваются и теряют вкус). К тому же в районе ростка меняется ткань картофеля,

в нем начинается биохимический процесс, который делает картофель не только невкусным, но и вредным для здоровья. Старый картофель уже в апреле непригоден для еды, особенно тот, который хранился в теплом помещении.

Семенной картофель тоже можно сохранить в квартире. Осенью после обработки его надо сложить в пятилитровые стеклянные банки, завязать хлопчатобумажной тканью горло и поставить на подоконник. Банки время от времени надо поворачивать.

Совсем по-другому ведут себя при хранении корнеплоды. После сбора урожая процесс дозревания у них идет длительное время. Через определенный срок наступает пик наибольшей пищевой ценности, а потом начинается резкое ухудшение вкусовых и полезных качеств, например, морковь хорошо хранится только до марта, свекла — до апреля, даже в прохладном погребе.

Особенно трудно сохранить капусту. Для этого нужен настоящий подвал или погреб и сорта, предназначенные для длительного хранения.

При хранении кочанов выделяется тепло в результате интенсивного процесса гидролиза крахмала. Здесь помогает проветривание, иначе один заболевший кочан может сгубить весь урожай. Кроме того, и кочан и кочерыжка в хранилище растут, но кочерыжка растет медленнее, что приводит к «выворачиванию» внутренних листьев кочана.

Каждый кочан надо завернуть в газету. В такой одежде капусту можно хранить и между рамами на окне, если позволяет расстояние между стеклами.

Появление к весне внутри кочана черных пятнышек объясняется внесением избыточных доз азота при выращивании. На вкусовых и полезных качествах продукта это практически не сказывается.

При использовании кочана его следует «раздевать», постепенно снимая листья, а не отрезать часть. Тогда остаток «раздетого» кочана будет храниться много дольше, чем разрезанного.

Особенности хранения лука

Успех хранения урожая репчатого лука — в хорошей сушке. Если погода подкачала и при уборке урожая было сыро и холодно, то разложите лук, не отрывая пера, в кухне по верху шкафов

на пару недель. Луковицы хорошо вызреют, а потом, заплетенные в косу, будут украшать вашу кухню до весны.

Еще лучше сразу после уборки лука в сырую погоду его полностью очистить от шелухи, обрезав корни, не задевая донца, а также перо, оставив не более 2–3 см.

Затем надо разложить лук на просушку в один слой в теплом, хорошо проветриваемом помещении. Через 2–3 недели лук оденется в новую золотистую рубашечку в один слой. После этого его можно убрать на хранение, сложив в матерчатые мешки и подвесив рядом с батареей отопления. Лучшая температура хранения лука в квартире — это 18–25 °С.

В хранилищах лук сохраняют при температуре около 2–4 °С.

Если его хранить в интервале температур от 4 до 18 °С, он после посадки обязательно даст стрелку. Обратите еще внимание на то, нет ли у репок лука толстой шейки. Такие луковицы хранению не подлежат, их следует использовать в первую очередь, например, для зимних заготовок.

Простой способ хранения чеснока

Нужно всего лишь замочить матерчатый мешочек в крепком растворе поваренной соли, просушить его и сложить в него хорошо высушенные головки чеснока, затем убрать в прохладное место, например, подвесить у самого стекла на оконную раму за портьерой. Чеснок озимых сортов отлично сохранится до самой весны.

Хранение урожая тыквенных культур

Кабачки и тыквы должны хорошо вызреть, особенно важно, чтобы в последний месяц их роста не было дождей, соответственно не следует их слишком много поливать. Эти растения пришли к нам из сухих степей и полупустынь. Излишек влаги в клеточном соке приводит к загниванию кончика плода. Если перед уборкой шли дожди, плоды будут плохо храниться, лучше их сразу переработать на зимние заготовки либо во время дождей ставить над ними тоннельное пленочное укрытие на дугах, оставив торцы грядок свободными от пленки для проветривания, иначе на листьях может появиться белый налет —

мучнистая роса. Кабачки лучше хранить в вертикальном положении у наружной стены, вдали от батареи. Тыквы можно хранить на шкафах, на холодильниках сверху или под кроватью прямо на полу. Тыквы и кабачки снимают с большим «хвостиком» до 3–4 см длиной.

Огурцы тоже можно более месяца сохранять в свежем виде на нижней полке холодильника, если каждую штуку окунуть предварительно на 30 сек. в раствор хлористого кальция, продающегося в аптеках. Чтобы избежать потери огурцами влаги, можно каждый из них дважды промазать помазком для бритья взбитым белком от свежего куриного яйца, это тоже помогает их более длительному хранению в свежем виде.

Можно использовать свечу. Закладываете вымытые, насухо вытертые огурцы и томаты либо собранные прямо с куста чистые ягоды в банку, заполняя ее до плечиков. Вставляете небольшую свечку между овощами и поджигаете ее, прикрыв банку крышкой. Как только весь кислород в банке выгорит, свеча погаснет, сразу закатываете банку (огарочек свечки остается в банке). В холодильнике овощи сохраняются свежими больше месяца.

При хранении все плоды «дышат», т.е. выделяют химические вещества, в том числе воду и этилен. Чем крупнее плод, тем интенсивнее дыхание и больше воздействие на соседние плоды. В одну тару на хранение лучше закладывать плоды близкого размера. Это правило особенно важно соблюдать при закладке на хранение яблок и томатов.

Хранение урожая груш и яблок

Чтобы избежать больших потерь при хранении, надо знать несколько правил обращения с плодами: 1) перед сбором, 2) при сборе и 3) во время хранения.



Соблюдение правил уборки яблок, предназначенных для потребления зимой, оградит вас от частой переборки плодов в ящиках для хранения и огорчений, связанных с отбраковкой загнивших экземпляров.

Снимать яблоки и груши надо руками, обязательно с плодоножкой, осторожно отделяя ее от плодовой веточки. Плоды без плодоножки долго не хранятся. Плод охватите рукой, надавливая указательным пальцем на плодоножку в месте ее прикрепления к плодовой веточке и приподнимая весь плод вверх. Плодовые веточки (плодушки) ни в коем случае нельзя отламывать! Надо заметить, что уборка яблок с помощью плодосъемников обычно приводит к тому, что яблоки снимаются вместе с листьями, а значит, вместе с плодовой веточкой, тем самым сокращается срок ее службы. Обычно плодушки дают урожай в течение 10–12 лет.

Не рекомендуется стряхивать плоды с деревьев. Яблоки и груши с поврежденной кожицей не могут долго храниться и загнивают. Упавшие и поврежденные плоды собирают отдельно.

Укладывать яблоки и груши лучше в обшитые изнутри корзины или ведра, опуская, а не бросая их в тару. Пересыпать яблоки, не говоря уже о грушах, тоже не следует. Их нужно осторожно перекладывать руками.

Уборку начинайте с нижних ветвей, постепенно переходя к верхним ярусам кроны. Плоды, расположенные высоко, сни-

мают с лестницы, но не становятся ногами на ветви и не встряхивают их.

Интересно, что яблоки, пока созревают, не теряют влагу и не морщатся, а как только созревание заканчивается, начинается усыхание плода. Даже простое перекалывание слоев яблок в таре для хранения листами бумаги сильно замедляет потерю влаги. Еще лучше протереть каждое яблоко перед укладкой в ящики тряпочкой, смоченной глицерином, купленным в аптеке, и засыпать стружкой, опилками, луковой шелухой, листьями папоротника. Нельзя хранить яблоки вместе с овощами.

Перед сбором

Незадолго до сбора урожая дожди нежелательны, и специально поливать деревья и огородные гряды ни в коем случае не следует, так как поливы снижают лежкость плодов. Овощи и фрукты, предназначенные для хранения, стараются убирать в сухую погоду. Нельзя убирать урожай очень рано утром, когда влажность воздуха высока, или тотчас после прошедших дождей, пока плоды еще не обсохли.

Уборка урожая ягод

Ягоды красной и белой смородины снимают кистями, а черной смородины, крыжовника — отдельными ягодками. Урожай вишни собирают с помощью ножниц, отстригая ягоды с частью плодоножки, иначе происходит потеря части вишневого сока. Также собирают малину, во-первых, чтобы ягоды не мялись, во-вторых, чтобы из поврежденных малинной мухой ягод личинки не попадали в почву, где они могут перезимовать.

Если вы собираете малину без плодоножек, подстелите в корзину лист белой бумаги, чтобы потом уничтожить личинок, выпавших из ягод на бумагу. Ягоды малины редко бывают без личинок. Чтобы ягоды от них избавить, перед употреблением залейте собранную малину соленой водой на 5 минут. Личинки всплывут на поверхность. Слейте их вместе с водой и сразу же перерабатывайте ягоды.

Как сохранить ягоды в свежем виде?

Этот метод оправдал себя в заготовках крыжовника, черной смородины, вишни, винограда. Он заключается в следующем.

В день сбора отобрать спелые и неповрежденные плоды, промыть холодной водой (желательно из ключа или колодца) и затем просушить в тени, но не на газете.

В подготовленные стерильные банки на дно каждой поместить слой тонко нарезанных кусочков свежевыкопанных корней хрена. На них положить круглую картонку, вырезанную по форме и размеру дна банки. Предварительно в картонке сделать несколько отверстий и пропитать ее воском или парафином, чтобы она не вытягивала влагу из ягод и корней хрена. Можно заменить картонку кружком из пенополиэтилена. Такой материал удобнее, так как его легко мыть и не надо покрывать изоляционным слоем.

Остальную часть банки заполнить ягодами, закрыть прокипяченными крышками и залить воском.

Благодаря фитонцидному действию хрена ягоды в подполье или холодильнике сохраняются свежими до самой весны.



Пряные травы можно не только сушить и замораживать (см. соответствующие разделы), но и заготавливать впрок другими способами:

Первый способ — консервировать с солью. Только так можно сохранить аромат сельдерея и петрушки. Часто солят укроп, фенхель, тмин, эстрагон. Зелень лучше измельчить, а можно укладывать в банки срезанные стебли целиком слоями, пересыпая солью (одна часть соли на две части трав по объему). Закрытые банки лучше хранить в холодильнике.

Второй способ — сохранить в растительном масле. Если базилик, чабрец, мелissу или перечную мяту высушить, измельчить, а затем залить растительным маслом (лучше таким, которое не имеет собственного запаха), то через 3–4 недели стояния на холоде смесь готова к употреблению. Добавленные к салату 2–3 столовые ложки смеси придают ему тот же аромат, что и пучок зелени прямо с гряды.

Третий способ — вместо масла можно взять 9% раствор уксуса, а еще лучше — приготовленный собственный яблочный уксус. Пряный настой будет готов быстрее — через несколько дней. Надо готовить яблочный уксус каждый год, настоящий на эстрагоне, и использовать его всю зиму для заправки салатов, сельди, маринованного лука, крошки. Пикантный получается вкус!