

Очень просто!

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



МАСТЕРСКАЯ
ВКУСА

2016

УДК 641/642
ББК 36.997
К 65

Составитель А. Вайник

Консервированные салаты и закуски / сост. А. Вайник. — М.: Издательство «Э»; СПб.: ИП Лютиков А. Г., 2016. — 64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-88500-8

Консервированные домашние салаты и закуски на зиму — замечательная идея гарнира на все холодное время года. Такие салаты и закуски вкусны и содержат множество витаминов. Они полезны, так как состоят только из натуральных продуктов — овощей и зелени. И при этом они очень питательны, так как почти всегда содержат растительное масло, и вполне можно насытиться даже небольшим количеством такой домашней заготовки. И, конечно, эти салаты и закуски просто незаменимы на праздничном столе!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-88500-8

© Составление, оформление,
ИП Лютиков А. Г., 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ

Овощи помогают сохранить здоровье, поддерживать силы, хорошо выглядеть. Большинство из них можно употреблять и в сыром, и в обработанном виде, а уж блюд из овощей можно приготовить великое множество. И главные из этих блюд — это разнообразные салаты и закуски.

Но многие необходимые для организма вещества находятся в свежих овощах в очень короткий отрезок времени. Сделать эти продукты доступными в течение всего года позволяют разнообразные способы заготовки и консервирования, благодаря которым продукты надолго сохраняют вкус и свои полезные свойства.

Консервированные домашние салаты и закуски на зиму — замечательная идея гарнира на все холодное время года. Такие салаты и закуски вкусны и содержат множество витаминов. Они полезны, так как состоят только из натуральных продуктов — овощей и зелени. И при этом они очень питательны, так как почти всегда содержат растительное масло, и вполне можно насытиться даже небольшим количеством такой домашней заготовки. И, конечно, эти салаты и закуски просто незаменимы на праздничном столе!

Готовят эти блюда, в основном, из помидоров, огурцов, сладкого перца, кабачков, баклажанов, репчатого лука.

Огурцы вопреки распространенному мнению — весьма полезные овощи. Они стимулируют пищеварение, помогают очистить кишечник, нормализуют водно-



солевой баланс, очищают кожу, стимулируют обмен веществ, обладают мочегонным действием.

Для домашних заготовок выбирайте некрупные и очень свежие плоды с черными колючками. Огурцы с белыми колючками относятся к скоропортящимся десертным сортам. Если у вас когда-нибудь «взрывались» банки — вы выбрали неподходящий сорт. Лучшими сортами для засолки считаются нежинские, муромские, вязниковские.

О пользе *помидоров*, наверное, знают все. В них содержится много витаминов и полезных органических кислот. Этот овощ помогает бороться с авитаминозами, улучшает пищеварение, обладает антибактериальными свойствами, полезен тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Соленые и маринованные помидоры — это и прекрасная закуска, и прекрасное дополнение к повседневному обеду. Для засолки и маринада можно использовать зеленые, полуспелые и спелые помидоры, но лучше выбирать некрупные, твердые плоды, без малейших повреждений.

Кабачок — исключительно полезный овощ. Это не только кладезь калия, но и богатый источник натрия, кальция, магния, фосфора, меди, железа, органических кислот, витаминов С, В₁ и В₂. Он улучшает работу желудочно-кишечного тракта, полезен при малокровии и атеросклерозе, диетологи рекомендуют его тем, кто страдает болезнями желудка, желчного пузыря, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, гипертонией. В кабачке мало клетчатки, он прекрасно усваивается, практически никогда не вызывает аллергии.

И соленые, и маринованные, и консервированные кабачки — это не только полезно, но еще и необычайно вкусно.

Привычные для нас «синенькие» — *баклажаны* — бывают также белыми, черными, полосатыми. Кроме того, форма у них тоже разнообразная: и шар, и серп, и змейка. О полезности баклажанов говорил еще Авиценна, и с ним полностью согласны современные специалисты. Этот



овощ, например, снижает содержание «плохого» холестерина в крови, в нем есть витамины С, В₁, никотиновая кислота (витамин РР), фосфор, калий, кальций, алюминий, марганец, железо, цинк. Хорош он и для тех, кто следит за фигурой: в баклажане много клетчатки, помогающей выводить шлаки и лишнюю жидкость, и мало калорий.

Соленые и маринованные (иногда при этом еще и фаршированные) баклажаны — прекрасная закуска или гарнир к мясу, птице и рыбе.

Сладкий перец — ближайший родственник жгучего стручкового перца. Различаются они количеством алкалоида капсаицина — вещества, которое придает этому овощу насыщенный острый вкус. В сладком перце его очень мало, зато очень много витамина С. А главное, что витамин С здесь связан с витамином Р (рутином), а это сочетание укрепляет стенки сосудов, делает их менее проницаемыми. Есть в сладком перце и немало витамина А, способствующего улучшению обмена веществ, стимулирующего рост волос и ногтей, улучшающего состояние кожи и замедляющего старение. В нем также содержатся фолиевая и никотиновая кислоты, кальций, натрий, калий, железо, йод, фосфор, цинк, магний, витамины Е, РР, В₁, В₂ и В₆. И это не полный перечень.

Заготовки из перца получаются отменными и весьма разнообразными.

Длительность срока хранения консервированных продуктов зависит от качественной подготовки емкостей. Стекланные банки нужно залить теплой водой на 20–30 минут, вымыть, ополоснуть горячей водой и простерилизовать. Тару, которая не закрывается герметически, следует промыть раствором пищевой соды с помощью щетки и несколько раз ополоснуть горячей водой. После этого емкости залить кипятком и накрыть крышкой. Крышки вымыть в теплом содовом растворе, затем ополоснуть и кипятить в течение 3–5 минут. Полиэтиленовые крышки вымачивать



6 часов, меняя воду, после этого кипятить 20 минут и закрыть ими банки.

При пастеризации жестяные и стеклянные крышки только кладут сверху на банки, сами крышки не закатывают и не закрывают герметично зажимами до тех пор, пока процесс не будет закончен. Банки ставят в кастрюлю с горячей (50–70 градусов), но не кипящей водой. Банки, накрытые жестяными крышками, нужно вынимать из кастрюли особенно осторожно. Нельзя допускать, чтобы крышки сдвинулись, иначе внутрь банки попадет наружный воздух, и стерильность заготовок будет нарушена. Банки со стеклянными крышками герметично укупоривают зажимами только после полного охлаждения заготовок. Банки с жестяными крышками закатывают сразу же — не дожидаясь, пока заготовки остынут. Сразу же после того, как банка закатана, ее переворачивают — это нужно для полной стерилизации крышек.

Хранить домашние заготовки следует в защищенном от прямых солнечных лучей помещении. Свет разрушает в домашних припасах витамины. Герметично закрытые заготовки можно хранить при температуре от +5 до +20° С. Соления, не закрытые герметично, следует хранить при температуре от 0 до +8° С. Консервы, приготовленные с соблюдением всех технологий, могут храниться в течение двух лет и более.