

Алена Волкова

ЗАГОТОВКИ БЕЗ ПРАВИЛ

**ОТ ДИКОРОСОВ ДО
«МАМОЧКИНЫХ ОГУРЧИКОВ»**

СОЛОНО ХЛЕБАВШИ

**ЗАГОТОВКИ, КОТОРЫЕ ВЫ
ЕЩЕ НЕ ПРОБОВАЛИ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.43

ББК 36.91

В67

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.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

Волкова, Алена Петровна.

В67 Заготовки без правил. От дикоросов до «мамочкиных огурчиков» — Солоно хлебавши. Заготовки, которые вы еще не пробовали / А.П. Волкова. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. — 160 с. — (Заготовки на зиму / Сохраняем урожай. Заготовки).

ISBN 978-5-17-163561-9 (Заготовки без правил.

От дикоросов до «мамочкиных огурчиков»)

ISBN 978-5-17-163560-2 (Солоно хлебавши.

Заготовки, которые вы еще не пробовали)

АЛЁНА ВОЛКОВА, автор блога “Алёнин сад” и заядлый огородник, рассказывает, как «бороться» с урожаем!

Почему в наши дни, когда в супермаркетах — «хранилищах» всевозможных продуктов, — есть все и всегда, некоторые хозяйки ежегодно организуют на своей кухне «маленький консервный заводик»? Ответ прост — потому что домашняя кухня всегда вкуснее, разнообразнее и полезнее. А еще, домашняя заготовка — очень творческое и увлекательное занятие, которое помогает снимать стресс.

Как заготовить весенние дикоросы и сорняки? А что насчет самого вкусного в мире лечо? Что такое рэлиш? Для чего можно использовать чесночные стрелки, и как сохранить тыкву?

В этой книге вас ждут ответы на все эти вопросы, а также рецепт маринованных огурчиков «От мамочки», который набрал миллионы просмотров. Кроме того, каждый новый раздел содержит массу полезных ссылок на видео-рецепты. И это не все!

В книге Вы найдете набор наклеек для удобной маркировки заготовок.

УДК 641.43

ББК 36.91

ISBN 978-5-17-163561-9

(Заготовки без правил. От дикоросов

до «мамочкиных огурчиков»)

ISBN 978-5-17-163560-2

(Солоно хлебавши.

Заготовки, которые вы еще

не пробовали)

© Волкова А.П., текст, фото, 2024

© Пинхасова Г.А., иллюстрации, 2024

© ООО «Издательство АСТ»,

оформление, 2024

Содержание

ОТ АВТОРА	8
СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ	11
Почему еда портится и как это остановить?	14
Главное — чистота.	22
Домашняя стерилизация и пастеризация	25
КАЛЕНДАРЬ ЗАГОТОВОК	31
Апрель-май	32
Черемша соленая	33
Песто из черемши	34
Квашеная лебеда с ароматными специями	35
Листья мать-и-мачехи квашеные	36
Сныть квашеная	37
Лук зеленый квашеный	38
Маринованная медуница	39
Маринованный папоротник	40
Рецепты зеленых щей для заготовки на зиму	40

Июнь.....	42
Щи из черешков ревеня и мангольда	44
Варенье из ревеня и апельсинов.....	44
Варенье из ревеня и земляники (клубники).....	46
Заморозка ревеня.....	46
Чатни из ревеня	47
Заморозка земляники (клубники)	49
Сироп из цветов бузины черной	50
Конфитюр из земляники.....	52
Июль.....	53
Маринованные огурцы «От мамочки»	53
Чесночные стрелки замороженные.....	55
Чесночные стрелки, маринованные в яблочном соке	56
Чесночные стрелки, маринованные с лимонной кислотой и эстрагоном	57
Фруктовый или ягодный сироп	58
Замороженный десерт из крыжовника и апельсина.....	59
Сироп из ягод бузины черной.....	60
Уксус с монардой и базиликом	61
Копорский чай с земляникой и лепестками василька	63
Домашний чай в пакетиках.....	64
Приправы-смеси из сухой зелени	65
Сухая приправа для панировки рыбы	66
Приправы-смеси из замороженной зелени	67

Соус песто из базилика (базовый рецепт песто)	68
Песто с помидорами	69
Стручковая фасоль в томатном соке	71
Маринованная стручковая фасоль	72
Замороженная стручковая фасоль со сладким перцем	73
Желе из красной смородины	74
Август	75
Сухая овощная приправа для супа	75
«Вегета» по-домашнему	76
Замороженная овощная смесь для борща	77
Замороженное овощное рагу	78
Замороженные помидоры	79
Томатный сок	80
Варенье из помидоров	81
Самый густой кетчуп	82
Чатни из помидоров	84
Сушеные помидоры	85
Вяленые помидоры в оливковом масле	86
Чатни из кабачков и помидоров	87
Кабачковая икра	88
Цукаты из кабачков	89
Пастила из яблок	92
Яблочно-банановое пюре	93
Заморозка яблок	94
Сушка яблок	95

Варенье из груши	96
Фруктовый или ягодный компот (базовый рецепт)	97
Заправка для супа из моркови, перца и помидоров	98
Сентябрь	100
Пикули — маринованное овощное ассорти	100
Релиш из свеклы	103
Лечо	106
Замороженный соус из запеченных помидоров и перцев	107
Замороженный перец по-румынски	108
Печеный маринованный перец	110
Запеченный перец в оливковом масле	111
Аджика	113
Перец, фаршированный баклажаном	115
Заморозка баклажанов	116
Чатни из физалиса с карри	118
Чатни из физалиса с бальзамическим уксусом	119
Варенье из физалиса с сиропом из ягод бузины черной	120
Варенье из физалиса и цидонии	121
Конфитюр из физалиса	122
Пастила из физалиса, яблок и цидонии	123
Груши в кисло-сладком маринаде	124
Яблоки с брусникой	125
Пряная свекла	126

Октябрь	127
Пюре из листьев мангольда и капусты кейл.	128
Полуфабрикат для тыквенного супа-пюре	131
Сок-пюре из тыквы	132
Пюре из тыквы	133
Варенье из яблок и тыквы с изюмом.	134
Маринованная тыква	135
Цукаты из тыквы	137
Тыквенно-морковно-яблочный сок.	137
Заморозка и сушка лука порея	138
Лук порей маринованный.	139
Порошок из клубней топинамбура.	140
Калина с медом	141
Уксус яблочный.	142
Пикантный релиш из моркови	145
Желе из калины	146
ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	147
Ложки и стаканы в граммах	147
Меры жидкости	148

От автора

Делать заготовки или не делать? Вот в чем вопрос!

Вопрос, который делит овощеводов и садоводов на два не очень дружелюбных лагеря. Первый лагерь не представляет себе жизни без заготовок в огромных и не очень количествах. Эти хозяйки с удовольствием расставляют баночки в подвалах и подпольях в высокие стеллажи, фотографируют их со всех сторон, хвастаются этими фото в соцсетях и сладко спят по ночам, потому что их стратегический запас дает уверенность в завтрашнем дне.

Во втором лагере заготовки считают отстаым мещанством, потому что в магазине все можно купить! А на грядочках немного того, немного сего — только чтобы свеженькое летом поесть. Эти хозяйки считают, что незачем корпеть у плиты и тратить драгоценное время на то, что не является дефицитом или дорогим деликатесом.

Интересно, вы к какой группе себя относите? Я, очевидно, отношусь к первой, раз уж написала эту книгу. Наверное, меня можно назвать современной мещанкой. Чувство уверенности в завтрашнем дне заготовки мне начали давать много лет назад, когда я вышла замуж. Тогда я стала повторять все, что делала мама в моем детстве, полагая, что это очень правильно, по-хозяйски. Но заготовки не стали популярными в нашей молодой семье. Зачем несколько литров варенья, которое никто не любит? Зачем яблочный сок, который никто не пьет?

После этого важного жизненного урока на какое-то время я стала членом второго лагеря. Но продолжалось это ровно до тех пор, пока я не развела огород...

Как ни старайся точно рассчитывать посеvy и посадки, всегда случается большой урожай, который невозможно съесть свежим! И тогда эти овощи, фрукты, ягоды нужно либо раздать родственникам, друзьям, соседям, либо сделать из них заготовки. После неудачного опыта с заготовками я честно пыталась все раздавать, но в моем окружении такие подарки не особо принимали, т.к. своего было достаточно. Что же делать? Не выбрасывать же плоды своего труда!

Тогда я решила попробовать еще раз, но подойти к заготовкам уже осознанно. Я уже хорошо представляла, что нравится моей семье, какие овощи и в каких количествах мы едим, какое варенье больше любят дети, что лучше заморозить, а что — заготовить в баночках. И самое главное —

я уже научилась вкусно готовить! Ведь огурцы нужно замариновать так, чтобы они не стояли потом пять лет в подвале (ситуация, когда и выбросить жалко, и съесть страшно).

За несколько лет я опробовала множество рецептов и составила свою золотую коллекцию заготовок, с которой я теперь тоже могу гарантированно спать спокойно. Но не потому, что у меня есть стратегический запас на «черный день», а потому что у меня есть очень вкусная и полезная еда, которая завтра точно порадует мою семью!

Способы сохранения продуктов

Чукча свои заготовки заморозит, испанец — засушит, немец — замаринует, а русский — заквасит (из этого можно было бы сложить анекдот, как в старые советские времена, но с едой не шутят!). Это пример того, как в разных регионах планеты люди с древности использовали природные условия для сохранения пищи. Активная миграция людей приводила к обмену опытом, важной информацией, которая позволяла обществу становится более устойчивым за счет запасов пищи.

С появлением интернета наступила золотая эра заготовок! Можно не только прочитать рецепты со всего мира, но и увидеть весь процесс приготовления на видео. В этой книге тоже есть QR-коды, с помощью которых вы можете увидеть своими глазами, как именно я делала пюре или варенье, а если после просмотра что-то останется непонятным, вы можете написать комментарий под видео

со своим вопросом, и я обязательно отвечу. Вот такие потрясающие современные технологии!

К огромному счастью, сегодня для сохранения запасов пищи у нас есть не только интернет с его обширными знаниями, но и разнообразная техника на кухне. Сушилка, чтобы сушить, как испанцы, морозильная камера, чтобы замораживать, как чукчи, десяток видов уксуса и порошковая лимонная кислота, чтобы готовить маринады, как немцы... Вот только с родным квашением не все так хорошо. В последнее время его зачем-то «обзывают» страшным словом «ферментация» и выдают за крутую западную разработку. Но это не страшно. Знающие люди продолжают квасить!

КОНСЕРВАЦИЯ (лат. conservatio, сохранение) — действия, направленные на долгосрочное сохранение объектов (напр. пищевых продуктов, древесины, предприятий, исторических памятников и др.).

КОНСЕРВИРОВАНИЕ — общее название различных способов обработки пищевых продуктов (изготовления консервов) для повышения их срока хранения в основном за счет угнетения жизнедеятельности портящих продукты микроорганизмов.

Используя перечисленные современные возможности, каждая хозяйка может сделать свой маленький консервный заводик в преде-

лах собственной квартиры, было бы желание и свободное время.

Существует убеждение, что тепловая обработка продуктов, соль, уксус и сахар, только портят пищу, поэтому лучший способ заготовки — заморозка. Но я думаю, что нет лучшего или худшего способа заготовки, есть вкусная еда, которая вам больше или меньше нравится. Например, помидоры можно высушить, заморозить, сделать томатный сок, острый соус или сладкое варенье. Все равно в той или иной степени во время приготовления часть витаминов и биологических веществ будет потеряна. Но если вы не любите замороженные помидоры, то не стоит их так заготавливать, даже если они полезнее. Они будут только занимать место в морозильной камере, которого и так все время не хватает. Сварите себе томатное варенье, налейте ароматного чаю из сушеной мяты со своего огорода и получите максимальное удовольствие от жизни! А витамины «доберете» из квашенной капусты.

Почему еда портится и как это остановить?

В университетах я специализировалась на кафедрах микробиологии и микологии (науке о грибах), хорошо запомнила правила антисептики и асептики, и поэтому у меня нет проблем с «взрывающимися» банками. Но не идти же получать высшее образование всем хозяйкам, которые хотят мариновать огурцы? Конечно, нет. Достаточно базового понимания того, что происходит в банках и пакетах с продуктами во время хранения, и начальных знаний о микромире, который нас окружает.

Открытие мира микробов связано с именем Антони ван Левенгука. С помощью своего микроскопа, дающего увеличение до 300 раз, он в 1683 г. подробно описал и зарисовал основные формы бактерий. С открытия Левенгука начинается период зарождения микробиологии как науки и ее становление.

Во второй половине 19 века после нескольких лет напряженных исследований Луи Пастер установил, что процессы брожения и гниения (разложения белка) вызываются микроорганизмами. Пастер предложил метод борьбы с микробами, названный впоследствии «пастеризацией».

В конце 19 века — начале 20 века многие ученые-медики искали способы уничтожения бактерий, особенно при проведении хирургических операций.

В 1890 г. на конгрессе хирургов в Берлине Э. Бергман провозгласил основной закон асептики: «Все, что приходит в соприкосновение с раной, должно быть свободно от бактерий». Инструменты, перевязочный материал, растворы должны быть стерильными. Так возникло понятие «стерилизация». Э. Бергман заменил «листеровскую антисептику» химическими веществами на стерилизацию высокой температурой.

Существуют три основные группы микроорганизмов, которые портят нашу еду:

- **Бактерии**, которые разрушают белок, в результате чего появляется отвратительный запах;
- **Плесневые грибки**, которые образуют на поверхности продукта нежный пушистый мицелий. Когда на мицелии образуются споры, он окрашивается в голубой, зеленый, черный или желтый цвет;
- **Дрожжи**, которые вызывают разного типа брожение. Дрожжи расщепляют углеводы (сахара и крахмал). При брожении нет отвратительного запаха, но часто есть пузырьки газа.

Обычно микробы не видны невооруженным глазом, пока не вырастут в большие колонии или не окрасятся в яркие цвета. Мы можем понять, что они присутствуют в пище, по неприятному или изменившемуся запаху, слизистой конси-