

Лариса Кочелаева

# ЗАГОТОВКИ С ЛЮБОВЬЮ

ПУТЬ ОТ САДА ДО СТОЛА

## МАРШ ПО БАНКАМ

АВТОРСКИЕ  
РЕЦЕПТЫ ЗАГОТОВОК



Издательство АСТ  
Москва

УДК 641.43

ББК 36.91

К75

*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*

### **Кочелаева, Лариса Николаевна.**

К75      Заготовки с любовью. Путь от сада до стола — Марш по банкам. Авторские рецепты заготовок / Л.Н. Кочелаева. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. — 160 с. — (Заготовки на зиму / Сохраняем урожай. Заготовки).

ISBN 978-5-17-163566-4 (Заготовки с любовью.

Путь от сада до стола)

ISBN 978-5-17-163564-0 (Марш по банкам.

Авторские рецепты заготовок)

Если вы следуете всем советам Ларисы Кочелаевой по выращиванию овощей и фруктов, то каждое лето у вас непременно очень богатый урожай.

И вот вы собираете уже десятое ведро клубники, абрикосов или кабачков, и это только за последнюю неделю. Вы добавили свежие овощи в свой рацион на завтрак, обед и ужин, а фрукты и ягоды грозится раздать всем знакомым, но запасы урожая все никак не иссякнут. Финал этой истории мог бы быть печальным: презревшие продукты одиноко лежат в погребах и холодильниках, постепенно теряя свою свежесть...

Но вам это не грозит, ведь урожай можно сохранить! В этой книге вы найдете множество рецептов вкусных заготовок на зиму: желе, варенья, соусы, закуски, добавки к чаю. Заготовить удастся даже самый необычный урожай: от любимых всеми садовых ягод до лепестков роз, клевера и даже лаванды!

В книге вы найдете набор наклеек для удобной маркировки заготовок.

**УДК 641.43**

**ББК 36.91**

ISBN 978-5-17-163566-4 (Заготовки с любовью. Путь от сада до стола)  
ISBN 978-5-17-163564-0 (Марш по банкам. Авторские рецепты заготовок)

© Кочелаева Л.Н., текст, фото, 2024  
© Пинхасова Г.А., иллюстрации, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2024

# Содержание

СОДЕРЖАНИЕ .....	3
ОТ АВТОРА .....	7
Правила безопасности .....	10
Оборудование .....	14
ЗАКУСКИ И ЗАГОТОВКИ .....	15
Борщевая заправка .....	17
Баклажаны «Тещин язык» .....	19
Баклажаны как грибы .....	20
Баклажаны без уксуса .....	21
Вяленые томаты .....	23
Заготовка для супа-пюре .....	25
Закуска из баклажанов .....	26
Закуска из баклажанов и томатов .....	28

Зеленые помидоры	
«Оближешь пальчики» .....	29
Кабачковая икра. ....	30
Икра из тыквы .....	32
Кабачки как ананасы .....	33
Кабачки по-корейски .....	34
Крыжовник с апельсинами .....	36
Салат из огурцов .....	38
Помидоры с чесноком .....	39
Лечо .....	40
Мамина капуста .....	43
Маринованные арбузы .....	45
Маринованная капуста .....	46
Маринованные грибы .....	47
Маринованные огурцы .....	49
Соленые баклажаны .....	52
Томаты в собственном соку .....	53
Чесночное масло .....	54
СОУСЫ .....	55
Бабагануш .....	57
Бруснично-грушевый соус .....	58
Орехово-томатный соус .....	59
Домашний песто .....	61
Сальса .....	62
Свекольный соус .....	63

---

Сливовый соус .....	64
Томатный соус болоньезе .....	66
Сливово-томатный соус .....	69
Хреновина .....	70
Чатни из томатов, вишни и имбиря .....	71
Жгучий соус из крыжовника .....	72
ВАРЕНЬЕ .....	73
Варенье с изюмом и черносливом .....	75
Варенье из жимолости .....	76
Заготовки из малины или клубники без сахара .....	78
Варенье из рябины .....	80
Варенье из японской айвы .....	81
Варенье из лаванды .....	83
Варенье из липы .....	87
Варенье из одуванчиков .....	91
Варенье (конфитюр) из персика с имбирем .....	95
Варенье из роз .....	99
Варенье из шиповника .....	103
Варенье из тыквы .....	104
ЖЕЛЕ .....	105
Желе из мяты .....	107
Желе из красной и белой смородины .....	109

Желе из абрикосов .....	110
Рябиновое желе .....	112
Желе из слив .....	113
Желе из розы .....	114
Желе из ягод .....	117
ПАСТИЛА .....	119
Пастила из винограда .....	121
Пастила из клубники .....	125
Пастила из малины .....	128
Пастила из облепихи .....	129
ЧАЙ И КОМПОТ .....	131
Ягодный чай .....	133
Компот без сахара .....	134
Компот «Мохито» .....	136
Облепиховый чай .....	138
Ферментированный чай из трав .....	139
Фруктовый чай .....	141
Цветочный чай .....	142
Чай с шиповником и лимоном .....	143
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	144

## От автора

Когда я только вышла замуж, домашний погреб ломился от консерваций и заготовок. Для меня это было обязательно, как часть поддержания домашнего очага, как символ изобилия. Уже с годами я поняла — ну не едим мы столько. А уж когда мы с родными стали следить за правильностью питания, после зимы я и вовсе начала раздавать банки!

В последний год сбора огромного урожая я вздохнула с облегчением: теперь-то моя хозяйственная совесть чиста! Все собрано, засолено, надежно спрятано в погребе. Но потом я задумалась: а в чем смысл, если некоторые банки стоят там годами? Было время, когда я подумывала о большой морозильной камере, но ставить ее оказалось некуда. Поэтому на следующий год наконец-то было решено сократить посадки.

Теперь, когда я с радостью уменьшила огород, оставив лишь 2 грядки помидоров и грядку огурцов, я с понимающей улыбкой смотрю на девчат,

набивающих погреба и хвастающих галереями банок.

Годы заготовочного марафона я помню очень хорошо, поэтому, в очередной раз увидев в интернете фотографию заполненной морозилки у моей подруги, я решила написать эту книгу. Пусть она поможет вам в создании как классических, так и необычных заготовок, засолок, варений, соусов и даже пастилы и чаев. Давайте сохраним весь ваш урожай, не забывая погреб одними лишь солеными огурцами и помидорами!

*Ваша,  
Лариса Кочелаева*



Отсканируйте QR-коды,  
чтобы перейти к блогу

## Подготовка

Для меня готовка — это творчество, бесконечный кулинарный эксперимент, а не грустная кухонная повинность, которую я вынуждена нести. Я спокойно отношусь к простым, даже повседневным рецептам вроде супов, овощных салатов, классических завтраков. Но все же это пищевая рутина, которую нужно как-то разбавлять. Поэтому иногда я придумываю что-то новое либо по мотивам традиционных блюд, либо на основе собственных представлений о том, что должно быть вкусно. Так и родились многие рецепты в этой книге: увидела что-то интересное, подумала, что с этим можно сделать, и сделала! Получается не все и не всегда, но ведь это эксперименты, так и должно быть.

Помните, что порой одни и те же продукты дают нам много возможностей. Например, ягоды и фрукты можно не только съесть в свежем виде, но и высушить, заморозить, перетереть с сахаром, сделать из них варенье-пятиминутку (минимум сахара, максимум витаминов!) или даже варенье без сахара. Овощи можно засолить, замариновать, потушить, превратить во вкусный соус или закуску. Проявите фантазию!

Перед началом готовки следует дать кое-какие рекомендации. Они основаны и на моем личном опыте, и на простых правилах безопасности.

## Правила безопасности

**Правило № 1.** Всегда действуйте по ситуации, складывающейся на вашей кухне. В рецепте написано варить сорок минут, а у вас уже на двадцатой возникает подозрение, что еще чуть-чуть, и кастрюля вспыхнет? Скорее снимайте ее с огня! Томаты должны были повариться и загустеть, но превратились в странную жижу? Лучше начните все сначала. Дело не в том, что рецепты неправильные или у вас кривые руки, а в том, что вся техника и продукты разные. Если одна духовка будет едва-едва теплой на 60 градусах, то другая нагреется так, что придется даже убавить температуру. Яблоки, помидоры, сливы, другие фрукты или овощи могут быть более твердыми или мягкими, поэтому и готовиться будут разное время.

**Правило № 2.** Используйте только чистые, целые и здоровые овощи, фрукты, цветы и ягоды. Не стоит брать клубнику с размякшим серым бочком или томат со следами плесени. Плохие ингредиенты не только сократят срок хранения заготовки, но и станут возможной угрозой вашему пищеварению и даже здоровью. Цветы собирайте только в своем саду или в далеких от пыльных грязных трасс местах (если у вас они не растут, а рецепт понравился). Не покупайте их у неизвестных продавцов или в цветочных! Обязательно убирайте все листья и стебли, в готовке они не понадобятся. Если боитесь, что

могли убрать не весь мусор и жучков, замочите бутоны в подсоленной воде на 10–15 минут, затем промойте.

**Правило № 3.** Ответственно подходите к вопросам хранения ваших заготовок. Если у вас есть погреб, относите все банки в него; если такого места нет, найдите сухую темную полку или что-то такое. В крайнем случае храните все хотя бы в холодильнике. Банки обязательно мойте и стерилизуйте, чтобы избежать быстрой порчи готовых варений, соусов, закусок.

**Правило № 4.** Если вы делаете заготовки впрок, обязательно периодически проверяйте их. Учитывайте, что срок хранения большинства заготовок ограничен годом, поэтому не старайтесь заготавливать банки на несколько лет вперед. Возникли подозрения, что что-то успело испортиться? Тогда лучше всего перестраховуйтесь и выбросьте подозрительную банку. Ваше здоровье важнее даже самых выстраданных огурчиков.

**Правило № 5.** Учитывайте особенности своего организма, когда выбираете, что из этой книги хорошо подойдет для заготовки. Если вы плохо переносите острое, не готовьте чатни, хреновину или сливовые соусы. Проблемы со сладким и с сахаром? Лучше пропустите варенья с ним и приготовьте что-то с сахарозаменителями. К слову, моя семья почти не ест сахар, поэтому я чаще всего использую его в минимальных количествах, или

вовсе предпочитаю сахарозу, сироп топинамбура. Однако в книге я решила дать и некоторые классические рецепты, по которым готовила раньше. В них сахар, конечно же, встречается. В случае чего вы всегда можете заменить его на что-то другое.

Будьте осторожнее с подсластителями, потому что некоторые из них опасны для вашего здоровья. Например, в начале марта 2024 года в России запретили использование стевии, популярного сахарозаменителя. Многие другие химические подсластители сильно влияют на печень, поэтому не стоит употреблять их. Если вы дорожите своим здоровьем, сильно сократите потребление сахара, или используйте безопасные заменители (лучше всего подойдут упомянутые выше сахароза и сироп топинамбура), или вовсе откажитесь от него.





## Оборудование

Очевидно, что вам понадобится определенная посуда, чтобы готовить. Что-то специфическое (например, палочка, которой вы будете протыкать капусту при мариновании) всегда прописано в тексте рецепта, но общие вещи хотелось бы проговорить отдельно.

- Удобная разделочная доска;
- Глубокая миска;
- Ножи разных размеров — маленькими будет удобнее всего доставать косточки, срезать листья, а большие пригодятся при нарезке;
- Сито с мелкой сеткой — чем меньше сеточка, тем лучше вы сможете перетереть ингредиенты или процедить отвар;
- Кастрюля с крышкой (лучше всего стеклянная, керамическая или эмалированная);
- Деревянная ложка для помешивания — она не повредит стенки кастрюли и не испортит вкус блюда пластиковым запахом;
- Обычный и погружной блендер для пюрирования и измельчения;
- Банки для хранения заготовок (от небольших до литровых и даже больших).

# ЗАКУСКИ И ЗАГОТОВКИ

