

№9

ГОТОВИМ с 1001 совет и секрет СОЛИМ КАПУСТУ



ISSN 2225-3343
12009
9 772225 334000

Специальный выпуск газеты "1001 совет и секрет"

ПОДПИСКА

НА НАШИ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ
по каталогу
"Почта России"



1001 совет и секрет



36 страниц,
Выходит
2 раза в месяц.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ



68 страниц,
Выходит
ежемесячно.

СОЛЯНКА РЕЦЕПТОВ,
ЗАГОТОВОК



52 страницы,
Выходит
ежемесячно.



Подписной
индекс: **79857**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
"Имеете право"



Подписной
индекс: **16581**

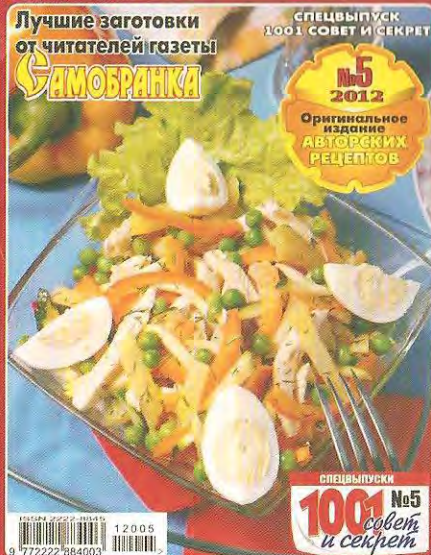
+ ПРИЛОЖЕНИЕ
2 спецвыпуска



Подписной
индекс: **12841**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
"Самобранка рецептов, заготовок"

Рецепты на БИС



ЛУЧШИЕ ЗАГОТОВКИ наших читателей

Дорогие друзья, ждите следующий выпуск

«Рецептов на бис».

В нем мы собрали ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТЫ ЗАГОТОВОК аппетитных салатов и закусок, супов, горячего из мяса, курицы, рыбы, овощей и грибов, а также домашней выпечки и лакомых десертов. Готовы поспорить, что множество рецептов вы увидите впервые и результатом будете приятно удивлены, а ваши гости, которых вы угостите своими шедеврами, обязательно спросят рецепт.

В номере вас ждут:

- Оливье «Карнавальная ночь»
- Салат «Тайна трех океанов»
- Костромской рулет из курицы
- Рулетики ветчинные с салатом
- Креветки с рисом и черносливом
- Грибы, тушенные с помидорами
- Судак с морковью и лимоном
- Мясо под аппетитной корочкой
- Торт «Выше облаков»
- Пирожное «Шоколадные мечты»
- Карамельный десерт с мороженым

и множество других замечательных рецептов, а также писем с замечаниями, поправками, добрыми словами.

68 полос формата **A5** с глянцевой обложкой.

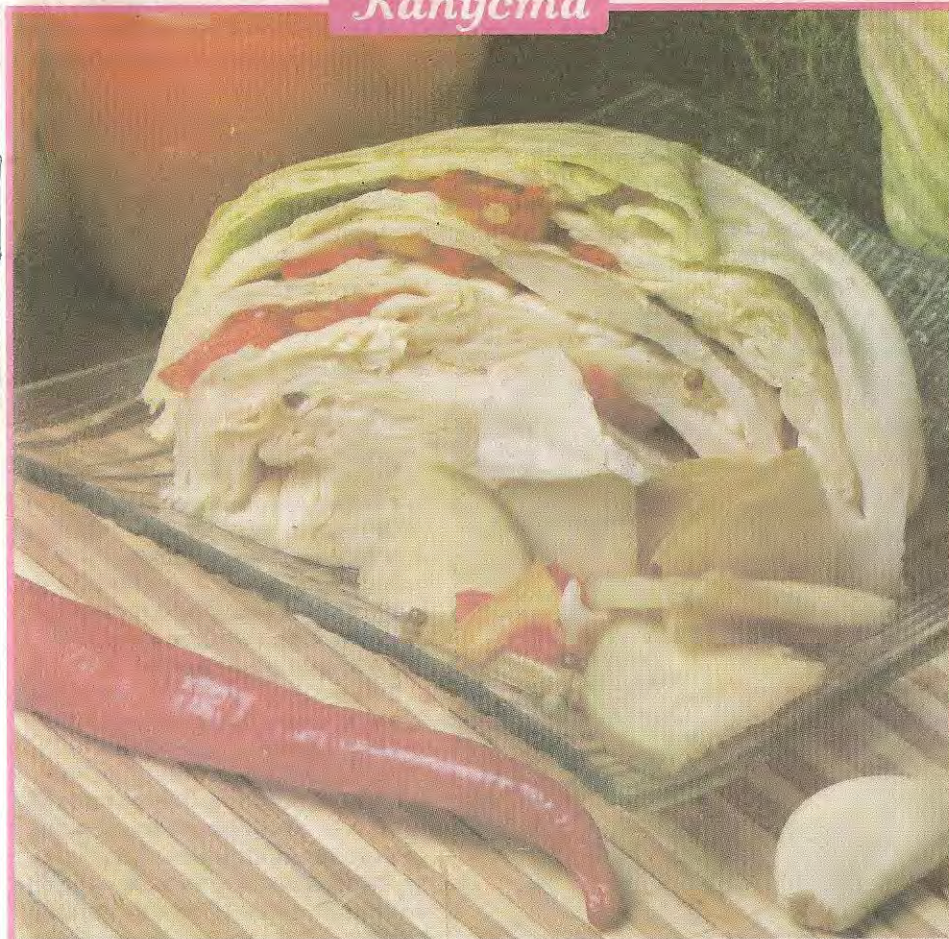
Издание выходит **1 раз в 2 месяца.**

Готовим с 1001 совет и секрет №9, сентябрь 2012 г.
Учредитель - физическое лицо.
Гл. редактор: Булатов А. А.
Номер подписан в печать 28.08.2012.
Дата выхода в свет: 01.09.2012.
Тираж: 16-100 экз. Заказ № 3109.
Вид печати - офсетная.
Цена свободная.

Адрес редакции, издателя:
606037, г. Дзержинск, ул.
Петрищева, 35-12.
Адрес для писем: 606007,
Нижегородская обл., г. Дзержинск,
а/я 13.
Адрес типографии: г. Дзержинск,
пр-т Чкалова, 47а.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-48421 от 30.01.2012 г. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикации. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Капуста



ОСТРАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Выберите крепкие и неповрежденные кочаны капусты. Снимите поврежденные листья, разрежьте каждый кочан на 4 части, удалите кочерыжку.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 кг капусты,
- 1,5 ст. соли,
- чеснок,
- черный перец
- горошком,
- морковь по вкусу.

Подготовленную капусту плотно нафаршируйте смесью из тертой моркови с добавлением перца и соли.

Уложите все плотно в посуду и поставьте под гнет до появления сока.

Если же выделивший сок не покрывает полностью капусту, следует приготовить слабый раствор (1 л воды - 1 ч. л. соли) и залить им капусту. Хранить в прохладном месте.

Семенова Светлана, г. Ростов-на-Дону

КАПУСТА «ЗАКУСОЧНАЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг капусты,
- 800 г свеклы,
- 2 головки чеснока,
- 1 ч. л. молотого горького перца,
- 1 ч. л. соли.

Капусту нарежьте крупными кусками, чеснок мелко порубите. На дно посуды положите кружочки очищенной свеклы, посыпьте чесноком, молотым горьким перцем и солью.

Затем уложите слоями капусту, соль, чеснок и т. д. Сверху положите слой свеклы, накройте тарелкой или деревянным кружком с грузом и завяжите марлей. Поставьте капусту на 2 дня в теплое место, а затем перенесите на холод.

Павлова Антонина, г. Калининград



СОВЕТ

Издавна у нас капусту квасят, считая ее одним из основных припасов на зиму.

Традиционно сложились некоторые правила.

Соления или квашения, приготовляемые в полнолуние, невкусны и быстро портятся.

Лучше всего делать соления в новолуние, на 5-6-й день.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА
ПО-БУРГАСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг белокочанной капусты,
- 500 г моркови,
- 300 г репчатого лука,
- 300 г лука-порея,
- 200 г корня сельдерея,
- 12 ягод можжевельника,
- 3 болгарских перца,
- 2 яблока,
- 1 ч. л. семян тмина,
- 1/4 ст. соли.

Корень сельдерея и морковь натереть на крупной терке, капусту нашинковать, яблоки очистить от семян и сердцевин и нарезать тонкой соломкой. Перец очистить от семян и нарезать мелкими кубиками. Лук-порей и репчатый лук нарезать кольцами, соединить с яблоками, перцем, капустой, сельдереем и морковью, добавить ягоды можжевельника, семена тмина, посолить и положить в эмалированную посуду. Оставить овощи на несколько часов до выделения сока, затем положить кружок и гнет и оставить на 7 дней в теплом месте. Затем овощную смесь переложить в 1 л банки, пастеризовать 25 мин. и укупорить. Готовую капусту хранить в холодном месте.

Киселева Ульяна, г. Ногинск

КАПУСТА «АХЕОЛЬСКАЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 кг белокочанной капусты,
- 300 г корня петрушки,
- 200 г моркови,
- 100 г зелени сельдерея,
- 1 ст. соли,
- 1 л воды.

Корни петрушки, морковь и зелень измельчить. Капусту нашинковать, соединить с морковью, петрушкой и сельдереем, выложить в эмалированную кастрюлю и засыпать половиной соли. В отдельной посуде приготовить рассол, вскипятив воду с остатками соли.

Капусту залить рассолом, положить сверху гнет и оставить на 7 дней в теплом месте, затем разложить по банкам и переставить в холодное место.

Орлова Маргарита, г. Иваново

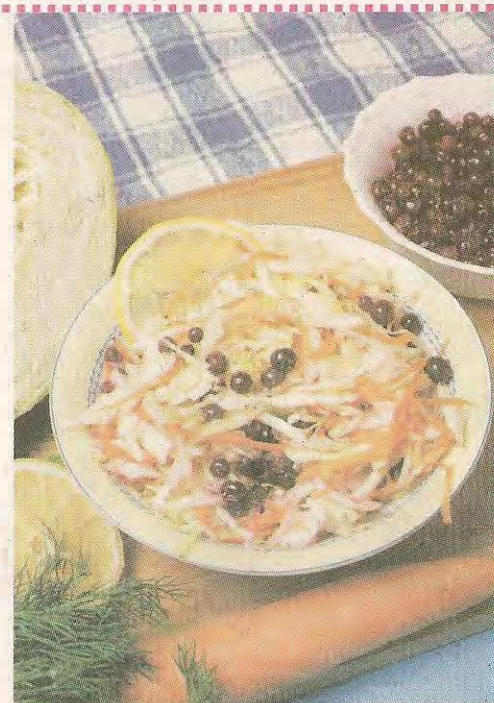
КАПУСТА С МЕДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 кг белокочанной капусты,
- 2 моркови,
- 2 антоновских яблока,
- 1/2 лимона,
- 7 шт. кардамона,
- 3 лавровых листа,
- 1/2 ст. меда,
- 1/3 ст. соли,
- 50 г клюквы,
- 0,5 л воды,
- 1 ч. л. тмина,
- корица и молотый мускатный орех на кончике ножа.

Лимон обдать кипятком и нарезать тонкими кружочками. Яблоки очистить от семян и сердцевин и нарезать ломтиками. Морковь натереть на крупной терке. В отдельной посуде соединить воду, мед и соль и довести до кипения. Капусту нашинковать и выложить вместе с яблоками, лимоном, клюквой, морковью и специями в эмалированную посуду. Каждый слой поливать остывшим рассолом. Накрывать капусту чистой тканью и оставить на несколько дней в теплом помещении. Готовую капусту разложить в подготовленные банки и закатать прокипяченными крышками.

Белова Василиса, г. Таганрог



СОВЕТ

Излишки соли приведут к тому, что полезные молочнокислые бактерии, которые и квасят нам капусту, из-за избытка соли почувствуют себя некомфортно и замедлят работу. Вместо них за работу могут взяться другие, нежелательные микроорганизмы.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг белокочанной капусты,
- 1 яблоко,
- 800 г персиков,
- 800 г груш,
- 3/4 ст. соли,
- 0,5 ст. сахара.

КАПУСТА С ФРУКТАМИ

Яблоки и груши вымыть, удалить семена и сердцевину и нарезать соломкой. Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточку и мелко нарезать. Капусту нашинковать, посолить, сверху положить гнет и оставить на 2 ч., чтобы появился сок. Капусту вместе с фруктами переложить в эмалированную посуду, накрыть гнетом и оставить на 7 дней в теплом месте. Затем слить выделившийся сок, подогреть его, соединить с сахаром и прокипятить. Получившийся сироп остудить, залить им капусту, разложить в банки и закрыть пластмассовыми крышками. Хранить такую капусту в холодильнике.

Комарова Елена, г. Вологда

КАПУСТА «ПРЯНАЯ»**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 1 кг белокочанной капусты,
- 1 л воды,
- 1 ст. л. соли,
- по 10 горошин черного и душистого перца,
- 10 гвоздичек,
- 4 небольших кусочка корицы,
- 2 лавровых листа,
- 1 ч. л. сахара,
- 0,5 ч. л. 70% уксуса.

Капусту нашинковать, положить в эмалированную посуду, засыпать половиной соли и оставить на 3 ч. для выделения сока. Специи насыпать на дно банок и заполнить на 2/3 объема капустой.

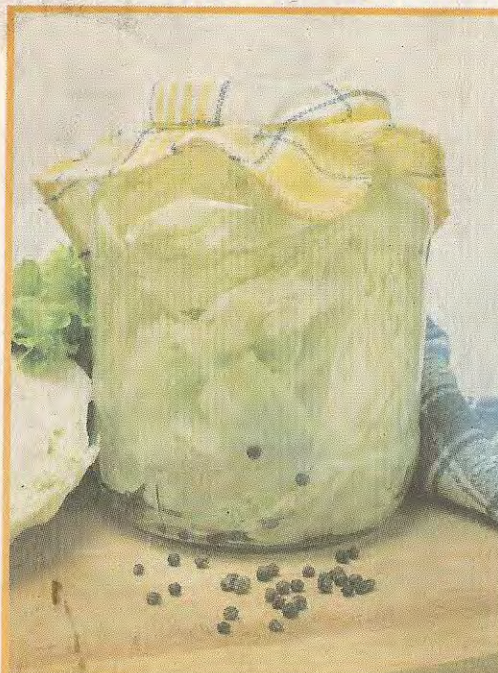
В отдельной посуде приготовить маринад, соединив воду, сахар, соль и уксус.

Полученную жидкость довести до кипения и разлить в банки с капустой. Банки накрыть прокипяченными крышками, стерилизовать 30 мин., и сразу закатать.

Макарова Наталья, г. Люберцы



Чтобы избежать неправильного сквашивания капусты из-за скопившихся в помещении большого количества бактерий, следует предварительно хорошо проветрить помещение.

**КАПУСТА «ПРАЗДНИЧНАЯ»**

Крепкий кочан капусты нарезать крупными кусками, между листьями положить тонкие кусочки чеснока, с боков и сверху - круглые ломтики сырой красной свеклы и залить рассолом.

Закрывать крышкой, через 5 дней капуста станет красного цвета.

Хранить в холодном месте.

Кузнецова Анна, г. Ярославль

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста, свекла.
- Рассол:**
- на 2 л воды -
- 2 ст. л. соли,
- 2 ст. л. сахара,
- 8 горошин перца,
- 5 лавровых листьев,
- 1/2 ст. яблочного уксуса.

МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА**«ЛУИЗА»****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 4 кг белокочанной капусты.
- 1 ст. сахара,
- 3/4 ст. соли,
- Маринад:**
- на 2 л капустного сока -
- 1 ч. л. кориандра,
- 1,25 ст. 6% винного уксуса,
- 2 лавровых листа.

Капусту нашинковать, посолить и оставить на несколько часов, чтобы дала сок. Сок слить, процедить, смешать с винным уксусом, солью, сахаром и специями, довести до кипения и остудить. Капусту плотно уложить в подготовленную посуду и залить маринадом. Сверху поместить кружок и гнет, выдержать при комнатной температуре несколько дней, затем переставить в холодильник.

Иванова Софья, г. Стерлитамак

**КАПУСТА «ПРИМА»****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- На 1 кг капусты -
- 1/2 ст. л. соли,
- 2 ч. л. тмина,
- 2 ч. л. семян кориандра.

Капусту нашинковать, добавить соль, специи и перемешать. Уложить капусту в банки, сверху положить груз и хранить в холодном месте.

Алексеева Анастасия, г. Казань

ИНГРЕДИЕНТЫ:

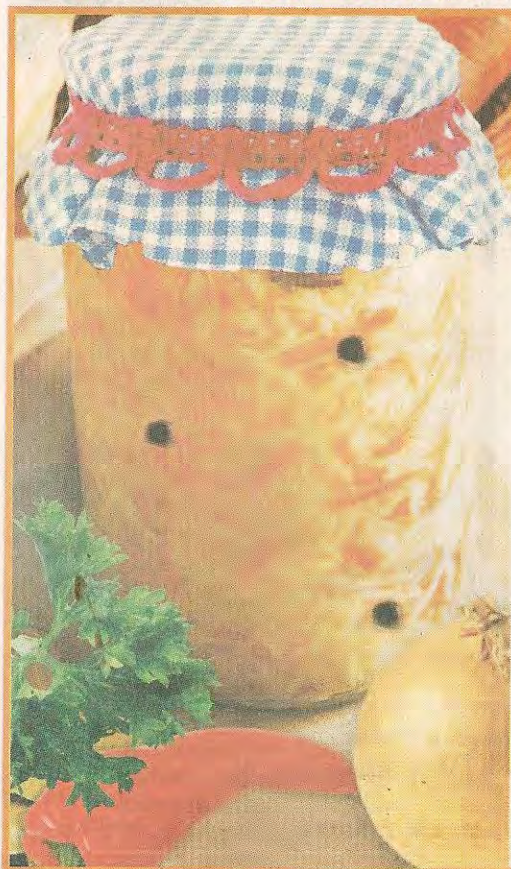
- 1,5 кг цветной капусты,
- 1 кг помидоров,
- 100 г зелени петрушки,
- 100 г зелени укропа,
- 200 г моркови,
- 1 сладкий красный перец,
- 100 г чеснока,
- 1/2 ст. сахара,
- 1/4 ст. соли,
- 1 ст. растит. масла,
- 0,5 ст. 9% уксуса.

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Капусту разделить на соцветия, промыть и проварить 5 мин. в слегка подсоленной кипящей воде. Остудить. Морковь натереть на терке. Помидоры пропустить через мясорубку, зелень порубить. Перец нарезать тонкой соломкой.

Все овощи перемешать, добавить уксус, соль, сахар, растит. масло. Довести смесь до кипения. Добавить отварную капусту и варить на медленном огне 15 мин. В горячем виде салат разложить по банкам и сразу закатать. Можно не стерилизовать.

Ковалева Екатерина, г. Новочебоксарск

**КАПУСТА «ИСПАНЬЕЛА»****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 4 кг белокочанной капусты,
 - 3 моркови,
 - 2 головки чеснока,
 - зелень петрушки,
 - 2 ст. л. 70% уксуса.
- Рассол:**
- на 1,5 л воды -
 - 1 ст. сахара,
 - 1 ст. растит. масла,
 - 4 лавровых листа,
 - 3 ст. л. соли.

Овощи крупно нарезать, посыпать рубленой петрушкой и перемешать.

Для рассола: воду смешать с сахаром, растит. маслом, лавровыми листьями, солью, довести до кипения и кипятить 5 мин.

Снять с огня и влить уксус, остудить до комнатной температуры и залить капусту.

3 дня держать при комнатной температуре, помешивая несколько раз в день. Разложить по банкам. Хранить в холодильнике.

Медведева Олеся, г. Новосибирск

КАПУСТКА-ПИЛЮСТКА

Капусту нарезать по желанию, свеклу очистить и нарезать дольками. В эмалированную кастрюлю, чередуя, выложить слои капусты и свеклы. Верхний слой должен быть из свеклы. Затем добавить лавровый лист и перец горошком.

Для маринада: довести воду до кипения, растворить в ней сахар, соль, добавить масло, уксус. Залить овощи маринадом и поставить в теплое место на сутки.

Романова Ирина, г. Кострома

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг белокочанной капусты,
- 600 г свеклы,
- 1,5 л воды,
- 1 ст. л. растит. масла,
- 3 ст. л. соли,
- 3 ст. л. сахара,
- 1 ст. 9% уксуса,
- лавровый лист и перец черный горошком по вкусу.

КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 1 кочан пекинской капусты,
- 1 пучок зеленого лука,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 красный чили и зеленый чили,
- кусочек корня имбиря (4 см),
- 5 ст. л. соевого соуса,
- 5 ст. л. 9% уксуса,
- 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. паприки,
- 3 ст. л. соли.

Пекинскую капусту очистить, разрезать на 4 части вдоль, затем нарезать поперек полосками шириной 1 см. Сложить капусту в глубокую посуду, засыпать солью, закрыть пищевой пленкой и дать настояться в течение суток. Через сутки слегка перемешать капусту руками, слить выделившийся сок. Зеленый лук нарезать тонкими колечками, чеснок мелко порубить. Красный и зеленый чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Имбирь очистить и натереть на терке, добавить в капусту и перемешать. Смешать соевый соус с уксусом, сахаром, паприкой и небольшим количеством воды. Полученную смесь вылить в капусту. Если капуста не полностью покрыта, добавить воды. Закрывать посуду крышкой и дать настояться в холоде 3 дня.

Данилова Галина, г. Кузнецк



- Используйте для засолки только крупную соль.
- Посуда для закваски или соления должна быть стеклянной или эмалированной, предпочтительнее заготавливать капусту в деревянных кадках.

КАПУСТА ОСТРАЯ С ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг шинкованной капусты,
- 200 г лука,
- 100 г толченых грецких орехов,
- 1 ст. л. соли,
- 2 ст. л. 6% уксуса,
- чеснок и красный молотый перец по вкусу.

Капусту нашинковать, бланшировать 1-2 мин. и сразу промыть холодной водой.

Лук нарезать, соединить с капустой и остальными ингредиентами. Переложить в таз и довести до кипения, после чего сразу разложить по банкам и закатать.

Если капуста даст мало сока, можно добавить немного кипяченой воды. Капусту с орехами можно использовать как салат, закуску и, как гарнир. Особенно понравится капуста с орехами любителям острой еды

Полякова Анна, г. Выкса



КАПУСТА КОЧАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста кочанная
- Рассол:
- на 1 л воды —
- 1 ст. л. соли.

Свежие спелые кочаны капусты диаметром не более 30 см очищают, моют в холодной проточной воде, делают 2 надреза по кочерыжке, а более крупные разрезают на две или четыре части.

На дно тары (эмалированного бачка или деревянной бочки) укладывают капустные листья и на них — подготовленные кочаны. Сверху накрывают листьями или шинкованной капустой.

Затем тару заливают рассолом, накрывают марлей и сверху кладут круг и груз.

Рассол должен покрывать кочаны на 2-3 см.

Готовую капусту хранят в прохладном помещении (погребе).

Квашенные кочаны можно использовать для приготовления салатов, голубцов и др.

Крылова Ярослава, г. Тобольск



- Если вы хотите засолить капусту целыми кочанами, непременно надрежьте их по кочерыжке крест-накрест.

- Великолепный и оригинальный вкус приобретает капуста, заквашенная вместе с целыми яблоками, желательнее кислых или кисло-сладких сортов.

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С КЛЮКВОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 кг капусты,
- 100 г моркови,
- 100 г клюквы,
- 1 ч. л. семян укропа,
- 0,5 ст. соли.

Натертую на крупной терке морковь смешать с нашинкованной капустой, солью и семенами укропа. Плотно уложить в посуду, добавив клюкву. Покрывать капустными листьями, белой плотной тканью, положить деревянный круг и гнет. Оставить при комнатной температуре на 3 дня для брожения. Каждый день прокалывать деревянной палкой в нескольких местах.

Затем убрать гнет, капустные листья и верхний потемневший слой и поставить на хранение в холодное место. Таким же способом можно квасить капусту с брусникой.

Миронова Марина, г. Владимир

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- На 2 кг белокочанной капусты —
- 1 кг помидоров,
- 1/3 ст. соли.

Помидоры вымыть и наколоть вилкой со стороны плодоножки. Капусту мелко нашинковать. Уложить в подготовленную тару слой капусты, на него слой помидоров плодоножками вверх, вплотную друг к другу, накрыть слоем капусты. Продолжать укладывать слоями до заполнения тары. Каждый слой пересыпать солью и добавить по вкусу зелень сельдерея, мяты, листья вишни, черной смородины и кусочки горького перца по желанию. Затем накрыть посуду чистой тканью, положить деревянный кружок и установить гнет. На 2 день, если выделившийся сок не покрывает овощи, увеличить груз. Если это не поможет долить рассол (на 1 л воды — 1/4 ст. соли и 1 ст. сахара или 5 ст. л. меда)

Филиппова Раиса, г. Тамбов



КАПУСТА В МЕДОВОЙ ЗАЛИВКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Подготовленную капусту мелко нашинковать. Сладкий перец нарезать кусочками. Все смешать с солью, добавить стручок горького перца, уложить в тару, растопить мед на водяной бане, добавить воду и залить этим раствором капусту. Положить гнет и убрать в холодное место.

- 5 кг капусты,
- 1 кг сладкого перца,
- 1 ст. меда,
- 1/2 горького перца,
- 1,5 л воды,
- 1/2 ст. соли.

Соловьева Евгения, г. Ставрополь

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- На 1 кг капусты —
 - 300 г моркови,
 - соль по вкусу,
 - вода.
- Рассол:**
на 1 л кипяченой холодной воды —
■ 0,5 ст. соли.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА В РАССОЛЕ

Капусту и морковь нашинковать и перемешать. Капусту порциями опустить в дуршлаг в рассол на 15 мин. Затем вынуть, дать стечь рассолу и плотно набить капусту в банки. Лишний рассол слить. Банки поставить в теплое место для брожения. Во время брожения (когда начнет появляться пена) несколько раз прокалывать капусту до дна. После окончания брожения банки закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Морозова Наталья, г. Сергач



Забудьте про алюминиевые бидоны, в них капуста из полезного и вкусного лекарства превратится во вредный для здоровья продукт. Для квашения подойдет стеклянная, эмалированная без сколов, деревянная или из пищевого пластика посуда.

САЛАТ**«КАПУСТНЫЙ»****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 2 кг белокочанной капусты,
- 1 кг болгарского красного перца,
- 1 кг репчатого лука,
- 1 кг огурцов,
- 1 кг помидоров.

Маринад:

- на 1 л воды —
 - 1 ст. 9% уксуса,
 - 1/3 ст. сахара,
 - 1 ст. л. соли.
- На 1 л банку —
- 1 лавровый лист,
 - 1/2 ст. л. горчичных семян,
 - 3 горошины черного перца,
 - 1/4 ч. л. кориандра,
 - 1 ст. л. соли.

Овощи мелко нарезать соломкой, помидоры - кружочками.

Капусту и перец немного отварить в соленой воде.

В каждую банку положить специи и уложить слоями овощи.

Залить все горячим маринадом. Банки стерилизовать 30 мин. И закатать.

Хранить в сухом темном месте.

Михайлова Валерия, г. Сергиев Посад

ЗАКУСКА «КАПУСТНИК»

Небольшой кочан капусты разобрать на листья, опустить на 5 мин. в кипящую несоленую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко рубленым чесноком и завернуть в капустные листья в виде небольших голубцов. Положить голубцы в глубокую посуду, залить кипящим рассолом (из расчета 1 ст. л. соли на 1 л воды) так, чтобы жидкость полностью их укрывала, сверху положить легкий груз. Через 2 дня закуска готова. Хранить такую закуску лучше в холодильнике.

Подавать к столу, приправив сметаной или майонезом, как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу или картофелю.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты,
- 7 морковок,
- 1 головка чеснока,
- соль по вкусу.

Богданова Нина, г. Муром

КАПУСТА «ДАТЧАНКА»**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 3 кг садовой капусты.

Для 1 л слабосоленого маринада:

- 1 ст. л. соли,
- 1,5 ст. л. сахара,
- 3,25 ст. воды,
- 3/4 ст. 6% яблочного уксуса.

Для кислого маринада:

- 3 ст. воды,
- 1 ст. 6% уксуса,
- 1,5 ст. л. сахара,
- 1 ст. л. соли.

Для острого маринада:

- 2 ст. воды,
- 2 ст. 6% уксуса,
- 1 ст. л. соли,
- 1,5 ст. л. сахара.

Для маринада: в кипящей воде растворите соль и сахар, варите 15 мин., процедите через плотную ткань, добавьте уксус.

Нашинкуйте капусту соломкой или шашками. Если капуста горчит, обдайте ее кипятком, охладите. Капусту уложите в банки, залейте охлажденным маринадом, закройте горлышко банок пергаментом и обвяжите ниткой.

Храните капусту в прохладном месте. Капуста будет готова через неделю.

Яковлева Евгения, г. Воронеж



- Верхние зеленые листья придают горечь квашенной капусте, поэтому обязательно их снимите.

- Во время соления капусты не забывайте промывать салфетку, кружок и груз каждый день.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4,5 кг белокочанной капусты,
- 1 кг корня хрена,
- 3,5 ст. 6% винного уксуса,
- 3,5 ст. воды,
- 3/4 ст. соли.

КАПУСТА «ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»

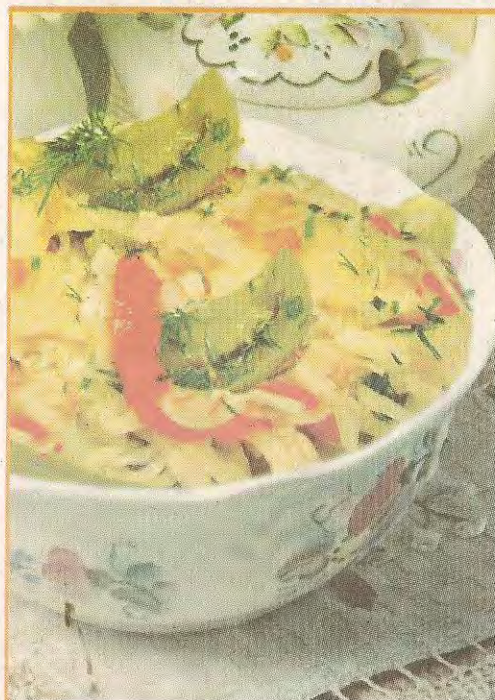
Кочаны капусты разрезать на части и опустить в кипящую воду на несколько минут, после чего остудить.

В отдельной посуде соединить воду, соль и уксус, довести до кипения и остудить.

Хрен натереть на крупной терке, положить вместе с капустой в эмалированную посуду, залить маринадом и оставить на 5 дней в холодном месте.

Затем капусту переложить в банки, закрыть крышками и поставить на хранение в холодное место.

Сорокина Ирина, г. Пермь

**КАПУСТА
ПО-СТАРОЗАГОРСКИ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 2 кг белокочанной капусты,
 - 3,5 кг зеленого болгарского перца,
 - 2 кг зеленых помидоров,
 - 2 кг моркови,
 - 600 г зелени петрушки,
 - 500 г зелени сельдерея.
- Рассол:**
■ на 3,5 л воды —
■ 1 ст. соли.

Капусту нашинковать, перец наколоть вилкой в 2-3 местах у плодоножки, морковь нарезать кусочками, зелень измельчить. Капусту, морковь и зелень положить в эмалированную посуду и перемешать. На дно эмалированной кастрюли плотно уложить слой капусты с морковью и зеленью, затем слой помидоров, слой перца и так чередовать до заполнения посуды.

Сверху положить на капусту с овощами кружок и гнет. Залить холодным рассолом (воду вскипятить с солью, остудить), выдержать при комнатной температуре несколько дней, затем переставить на хранение в холодное место.

Федорова Вера, г. Пермь



- Если вы квасите капусту в большой бочке - не открывайте ее часто, чтобы процесс брожения не шел слишком быстро, и чтобы капуста не пересыхала.
- Капуста всегда должна быть в рассоле.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ «ДЕЛИКАТНАЯ» ИНГРЕДИЕНТЫ:

Капусту разбирают на соцветия, отваривают 5 мин. в подсоленной воде. Охлаждают.

Помидоры и перец пропускают через мясорубку, добавляют уксус, масло, соль, сахар, измельченный чеснок, петрушку. Доводят до кипения. Осторожно опускают туда отваренную капусту и варят на слабом огне 15 мин. Горячую массу раскладывают по банкам и сразу закатывают крышками.

Баранова Нина, г. Уфа

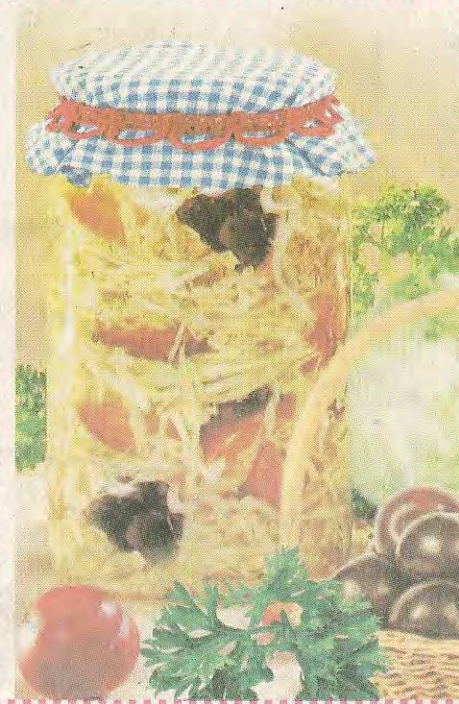
- 3 кг цветной капусты,
- 800 г красных помидоров,
- 1 ст. растит. масла,
- 1/2 ст. сахара,
- 2 ст. л. соли,
- 3 головки чеснока,
- 300 г болгарского перца,
- 300 г зелени петрушки,
- 1 ст. 9% уксуса.

**КАПУСТА, МАРИНОВАННАЯ
СО СЛИВОЙ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 2 кг белокочанной капусты,
 - 400 г сливы,
 - семена тмина.
- Маринад:**
■ на 1 л воды -
■ 2/3 ст. сахара,
■ 1/2 ст. соли,
■ 1 ст. 6% уксуса.

Капусту нашинкуйте, бланшируйте в кипящей воде 1 мин., сразу охладите под струей холодной воды. Для маринада: воду доведите до кипения, добавьте соль, сахар, варите 2 минуты., в конце влейте уксус. Банки на 1/4 заполните горячей заливкой, уложите, чередуя, бланшированную капусту, сливы и семена тмина так, чтобы маринад доходил до уровня капусты. Стерилизуйте: 0,5 л банки - 10 мин., 1 л - 15 мин. Закатайте.

Степанова Ирина, г. Чебоксары

**КАПУСТА С ТМИНОМ**

Кочан капусты разрезать на 8 частей и уложить в подготовленную посуду, перекладывая семенами тмина и пересыпая солью, прижать сверху грузом, выдержать 2 суток в тепле, а затем убрать в холод. Тминное масло, выделившееся из тмина, покрывая поверхность сока тонкой пленкой, препятствует развитию вредных микроорганизмов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг капусты,
- 5 г семян тмина,
- 1 ст. л. соли.

Волкова Валентина, г. Мтищи

ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ КАПУСТЫ**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

На 2 кочана капусты
(3-4 кг) -

- 2 свеклы,
- 2 головки чеснока,
- 3 корня петрушки,
- 2 корешка хрена,
- 1 горький перец.

Свеклу натирают на крупной терке, чеснок и перец режут помельче, рубят корни петрушки и хрена. Капусту укладывают в банки, пересыпая измельченными овощами, и добавляют по вкусу соль. Затем банки заливают горячей водой и ставят их на поддон, чтобы лишний рассол не стекал на пол. Дают постоять трое суток, периодически прокалывая капусту деревянной палочкой. Хранят в прохладном месте.

Лебедева Ольга, г. Люберцы

**КОЛЬРАБИ
ПО-ДАТСКИ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- | | |
|-----------------|------------|
| ■ Кольраби, | ■ 1/2 ст. |
| ■ 9% уксус, | яблочного |
| ■ соль. | уксуса, |
| Маринад: | ■ специи, |
| на 1 л воды — | ■ пряная |
| ■ 1/4 ст. соли, | зелень, |
| ■ 1/3 ст. | ■ ягоды по |
| сахара, | вкусу. |

Молодую кольраби очищают, промывают и нарезают на небольшие кусочки.

Опускают в немного подкисленную уксусом воду и варят 5 мин.

Затем откидывают на дуршлаг, дают ей остыть и укладывают в банки.

Для маринада: воду, сахар и соль кипятят и охлаждают, добавляют уксус и заливают кольраби.

Заготовку лучше делать в небольших банках, в этом случае можно получать разную по вкусу и аромату кольраби, добавляя в баночки или зонтик укропа, или зубчики чеснока, листики базилика, эстрагона.

Банки закрывают и хранят на холоде.

Максимова Алла, г. Сургут

СОВЕТ

Слабокислым и кислым маринадом банки заливают на 1,5-2 см ниже горловины и стерилизуют или пастеризуют их. Эти банки надо быстро охладить водой, чтобы овощи не размякли. Острым маринадом банки заливают вровень с горловиной и термообработке их не подвергают.

КАПУСТА ПО-БОЛГАРСКИ**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

На 1 кг белокочанной капусты —

- 1 кг моркови,
- 300 г свеклы,
- 200 г репчатого лука,
- 200 г лука-порея,
- по 200 г корня петрушки и сельдерея.

Свеклу, морковь и корни нашинковать соломкой. Лук-порей и репчатый лук нарезать кольцами, соединить с остальными овощами, посолить и оставить на 7 дней в теплом месте. Затем переложить в банки, стерилизовать: 0,5 л — 20 мин., 1 л — 25 мин. и закатать.

Кудрявцева Софья, г. Пермь

**КАПУСТА,
КВАШЕННАЯ
С КЛЮКВОЙ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- | | |
|------------------|--------------------|
| ■ 3 кг капусты, | ■ 3 лавровых |
| ■ 100 г моркови, | листа, |
| ■ 100 г клюквы, | ■ 1 ст. л. сахара, |
| ■ 10 г семян | ■ 1/2 ст. соли, |
| укропа, | ■ перец по вкусу. |

Капусту очистить, удалить кочерыжку, нашинковать. Морковь натереть на терке. Клюкву вымыть.

Капусту и морковь посыпать сахаром, солью, перцем, семенами укропа, перетереть до появления сока. На дно банки положить лавровый лист.

Затем слоями уложить капусту, перемежая ее клюквой и лавровым листом. Утрамбовать капусту так, чтобы она дала сок.

Накрыть чем-нибудь плоским и поставить сверху гнет.

Оставить в теплом месте. Когда на поверхности капусты появится пена, сделать несколько проколов деревянной палочкой.

Через 7 дней переставить банку с капустой в прохладное место.

Жукова Елизавета, г. Семенов

СОВЕТ

При солении и квашении применяют поваренную соль, которая усиливает консервирующее свойство молочной кислоты. Ее добавляют в количестве 2-3% от массы измельченных овощей или в виде 4-8% рассола при солении целых овощей.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

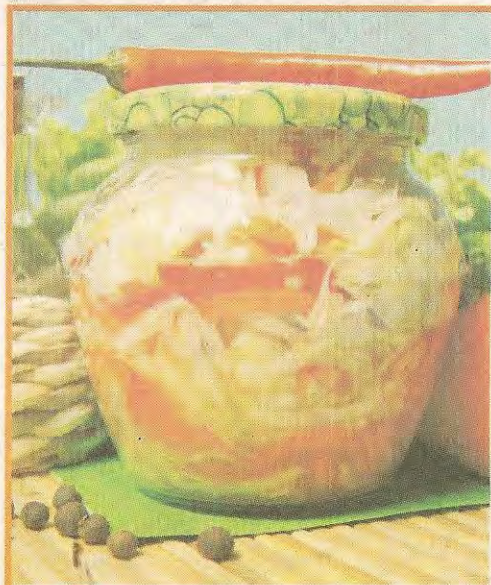
- 3 кг белокочанной капусты,
- 500 г свеклы,
- 1 л воды,
- винный уксус,
- 2 ст. л. сахара,
- 3 ст. л. соли,
- 1 ст. л. семян кориандра,
- 10 горошин черного перца,
- 10 гвоздик.

КАПУСТА ГУРИЙСКАЯ

Капусту очистить и разрезать на 6–8 частей, не вырезая кочерыжку. Свеклу вымыть, очистить и нарезать тонкими кружками. Банку тщательно вымыть, обсушить чистым полотенцем и стерилизовать 1 мин. Уложить в банку слоями капусту и свеклу. В кастрюлю с водой положить соль, сахар, уксус, кориандр, перец и гвоздику. Довести до кипения, залить маринадом капусту. Поставить под гнет на 5 дней. Затем хранить в прохладном темном месте.

Гурийскую капусту можно сделать более острой, добавив 1 очищенный от семян стручок острого перца или 5–6 зубчиков чеснока.

Цветкова Любовь, г. Москва

КВАШЕНАЯ КАПУСТА
«ГОСТИНЫЙ ДВОР»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- | | |
|--------------------------------|---|
| ■ 1,5 кг белокочанной капусты, | ■ Рассол: на 2,5 л воды - |
| ■ 700 г моркови, | ■ 1/2 ст. соли, |
| ■ 300 г болгарского перца, | ■ 1/4 ст. сахара, |
| ■ укроп. | ■ по 5 горошин черного и душистого перца. |

Овощи вымыть и очистить. Нашинковать капусту и перец, морковь натереть на крупной терке.

Смешать капусту с морковью и перцем, добавить укроп, все тщательно перемешать еще раз. Для рассола: вскипятить воду, добавить соль, сахар.

Остудить. Овощную смесь плотно уложить в 3 л банки и залить холодным рассолом.

Хранить в прохладном месте.

Никифорова Жанна, г. Вологда

СОВЕТ

Оптимальная температура для развития молочнокислых бактерий 18...21°C. При более низкой температуре брожение может развиваться гнилостные бактерии, придающие продукту неприятный вкус и запах.

КАПУСТА «ЗАСТОЛЬНАЯ»

Капусту разобрать на соцветия, 5 мин. отваривать в подсоленной воде, остудить.

Помидоры пропустить через мясорубку, добавить уксус, масло, соль и сахар. Измельчить чеснок, петрушку, смешать с томатной массой, довести до кипения.

Опустить цветную капусту и варить на медленном огне 15 мин.

Горячую массу сразу разлить по банкам и закатать.

Никитина Оксана, г. Новый Оскол

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 кг цветной капусты,
- 2 кг красных помидоров,
- 1,5 ст. растит. масла,
- 1/3 ст. сахара,
- 2 ст. л. соли,
- 2 головки чеснока,
- 400 г зелени петрушки,
- 1 ст. 9% уксуса.

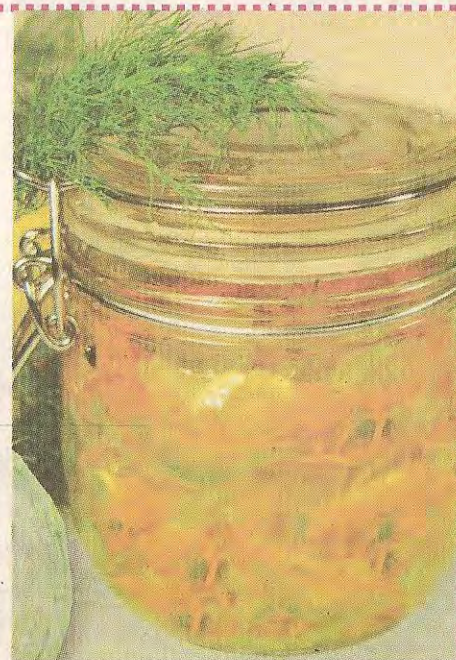
КАПУСТА ПО-ВЬЕТНАМСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста,
- морковь,
- репчатый лук,
- чеснок,
- 1 пучок сельдерея,
- 1,5 л воды,
- 0,5 ст. сахара,
- 2 ст. л. соли,
- 1 острый перец,
- 10 горошин черного перца,
- 2 лавровых листа,
- 1 ст. л. 70% уксуса.

Воду, сахар, соль смешать, добавить перец и черный перец горошком и лавровый лист. Поставить на огонь, дать закипеть, снять с огня и, когда немного остынет, добавить 1 ст. л. уксуса. Если вы любите более острые блюда, оставьте рассол настаиваться, не вынимая острого перца. Нашинковать капусту, морковь и репчатый лук кружочками. Чеснок пропустить через пресс или очень мелко нарезать, пучок зеленого сельдерея также мелко нарезать. В большую кастрюлю выложить послойно сначала капусту, чтобы закрывала дно, потом морковь, так чтобы закрывала всю капусту, также поступить с луком и сельдереем, положить немного чеснока. Залить рассолом, затем выложить следующую партию овощей, опять залить рассолом и т. д. Через день капусту уже можно кушать.

Потий Ираида, г. Зеленодольск



СОВЕТ

- Крепкий посол овощей основан на том, что высокая концентрация соли прекращает деятельность любых микроорганизмов, в т. ч. молочнокислых бактерий.
- Обычно крепкий посол используют для заготовки укропа, петрушки.

КАПУСТНЫЕ
РУЛЕТКИ

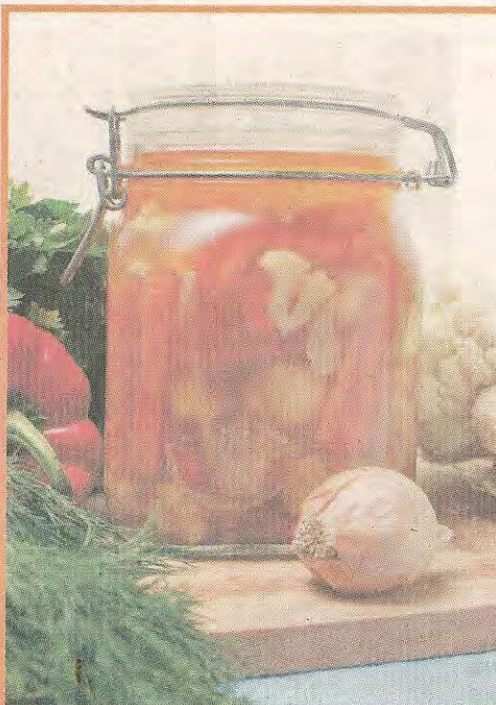
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста,
- морковь.
- Рассол:**
- на 1 л воды -
- 1 ст. л. соли.

Небольшую капусту разобрать на листья, срезать у них утолщения и отварить 5 мин. (до мягкости) в подсоленной воде.

Натертую на терке (крупной или корейской) морковь смешать с давленным чесноком (по вкусу). На остывшие капустные листья положить по 1-1,5 ст. л. моркови с чесноком, скатать каждый из них рулетиком, плотно уложить в эмалированную кастрюлю или пластиковый контейнер с крышкой и залить остывшим рассолом. Закрытую крышкой посуду оставить на 2-3 дня при 18-20°C, а затем хранить в холодильнике.

Кондрашева Валентина, г. Самара



СОВЕТ

- Для закваски или соления годится любая капуста, но не раннего сорта.
- Соль при засолке капусты нужно добавлять из расчета 200 г на 10 кг. Если вы пользуетесь солью класса «Экстра», ее количество должно быть меньше.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ
В КЕТЧУПЕ С МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- | | |
|----------------------------|----------------|
| ■ 2 кг цветной капусты, | кориандра, |
| ■ 6 кг желтых помидоров, | имбиря и |
| ■ 3 головки чеснока, | мускатного |
| ■ 2 острых перца, | ореха, |
| ■ 1 пучок зелени петрушки, | 1/2 ч. л. |
| ■ 400 г майонеза, | измельченной |
| ■ 2 ст. растит. масла, | мяты, |
| ■ мука, | 1 ст. л. 70% |
| ■ по 1 ч. л. молотого | уксуса, |
| | 1 ч. л. |
| | черного |
| | молотого |
| | перца, |
| | 1 ст. сахара, |
| | 2 ст. л. соли. |

Помидоры, чеснок, острый перец и петрушку пропустите через мясорубку. Добавьте майонез, все пряности, молотый перец, сахар и соль, варите 40 мин. Цветную капусту разберите на соцветия, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле. В кипящий соус опустите капусту, варите 40 мин. В конце варки влейте уксус, разложите капусту по стерильным банкам и закатайте.

Мелехина Ольга,
г. Нижний Новгород

КАПУСТА С ЖЕЛТЫМ ПЕРЦЕМ

Капусту нарежьте соломкой, сладкий перец - тонкими полосками, лимон - кружочками. Из воды, меда и соли вскипятите рассол. Подготовленные овощи и кружочки лимона уложите в стерилизованные банки, залейте кипящим рассолом. Сверху накройте воздухопроницаемой крышкой и поставьте в холодное место. Через сутки капуста готова.

Китаина Валентина, г. Пенза

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг капусты,
- 1 кг сладкого перца,
- 1 лимон.
- Рассол:**
- на 1 л воды -
- 1/2 ст. меда,
- 2 ч. л. соли.

КАПУСТА
С ЯБЛОКАМИ
И ИЗЮМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

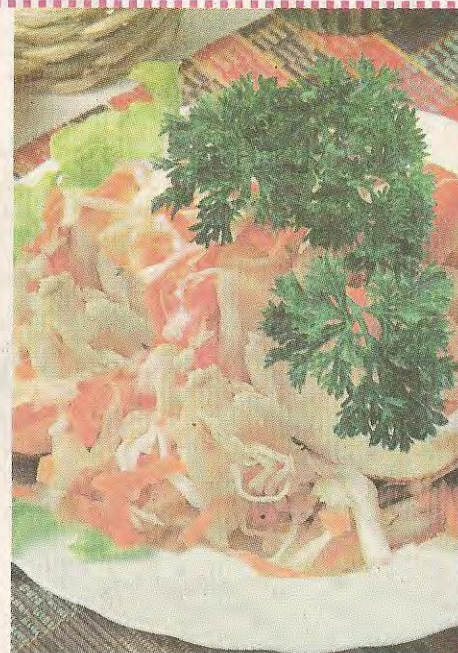
- 1 кочан капусты,
- 100 г изюма без косточек,
- 2 яблока,
- 2 луковицы,
- 2 моркови,
- 4-5 зубчиков чеснока,
- 1 ст. л. соли.
- Заливка:**
- на 1/2 л воды -
- 1 ст. сахара,
- 1 ст. растит. масла,
- 1/2 ст. яблочного уксуса,
- 1 ст. л. соли.

Капусту нашинкуйте и перетрите с солью. Яблоки, лук и морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке, смешайте с капустой. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и ошпаренный кипятком изюм.

Для заливки: вскипятите воду с сахаром и солью, влейте масло и уксус. Доведите до кипения и слегка остудите.

Залейте капусту теплой заливкой, оставьте на 5-6 ч. при комнатной температуре. Затем разложите в чистые банки, стерилизуйте 5-10 мин., закатайте.

Мхитарьянц Заира, г. Псков



СОВЕТ

- Если соли мало, капуста получится мягкой, без хруста.
- Если применять йодированную соль, то капуста получится невкусная и не будет приятно хрустеть.
- Лучше использовать соль среднего помола или крупную, а мелкую соль лучше не использовать вовсе.
- Старайтесь не замораживать капусту, все полезные свойства ее будут потеряны.

КАПУСТА СОЛЕНАЯ С ПЕРЧИКОМ И ЛИМОНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большой кочан капусты,
- 6-7 сладких перцев,
- 2-3 моркови,
- 1/2 ч. л. лимонной кислоты,
- 3 ст. л. сахара,
- 3 ст. л. соли.

Капусту нашинкуйте, очищенный от семян сладкий перец нарежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке. Подготовленные овощи перемешайте, сложите в банку. Сверху насыпьте сахар, соль и лимонку. Влейте немного кипятка, дайте постоять 10-15 мин. Затем долейте банку кипятком до горлышка, чтобы не было воздуха, закатайте и укутайте до полного остывания. Храните в прохладном месте.

Янова Нина, г. Иркутск

КАПУСТА «СТОПОЧКАМИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

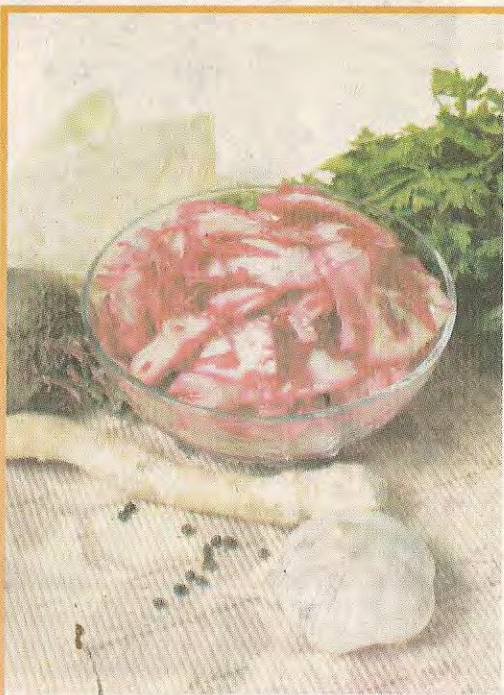
- 2 кг капусты,
- 2-3 моркови,
- 1-2 свеклы,
- 1 л воды,
- 2 ст. л. соли,
- 1 ст. л. сахара,
- 1/2 ст. л. растит. масла,
- 1 ст. 9% уксуса,
- 2-3 зубчика чеснока.

Капусту нарезать большими квадратами так, чтобы получились стопочки из капустных листьев. Уложить «стопочки» в банки, пересыпать брусочками моркови, свеклы, дольками чеснока, хорошо придавить. Залить растительное масло, стакан уксуса, остуженный рассол. Оставить на 3 дня при комнатной температуре, затем поставить в холод. Квашеные голубцы. Для овощных голубцов: морковь натереть на терке для корейской моркови, добавить измельченный чеснок, соль по вкусу. Можно добавить острый красный перец. Отварить в подсоленной воде капустные листья до полуготовности. Завернуть в листья морковь, уложить в миску и залить рассолом, приготовленным из равных частей 9% уксуса и растительного масла, поставить под гнет. Через 2 дня голубцы готовы..

Кравченко Евгения, г. Киров

СОВЕТ

- Если квашеная капуста слишком кислая, то в нее добавляю нашинкованную свежую капусту.
- Рассол капусты можно пить по 1/2 ст. л. 2-3 раза в день - это усиливает отделение желчи, стимулирует работу поджелудочной железы.



КАПУСТА «КОРЕЙСКАЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2,5 кг капусты,
- 200-250 г молотого красного перца,
- 60-80 г чеснока,
- 2 головки кочанного салата,
- 50 г соли,
- 1 ч. л. сахара.

Приготовить острую пасту - молотый перец развести небольшим количеством теплой воды, добавить соль и сахар, зелень измельчить (можно в блендере), чеснок выдавить сквозь пресс, тщательно все смешать. Кочан капусты разрезать на 4-6 частей, тщательно промазать каждый листок, сложить капусту в плотные пакеты, завязать и положить на неделю в холодильник. Следите, чтобы пакеты были плотно завязаны, чтобы выделяющийся сок покрывал всю капусту, а запах не проник в холодильник (он долго не выветривается!). Через неделю выложить капусту в посудину, накрыть крышкой и дать постоять 2-3 дня. Хранится такая капуста не более месяца.

Караванская Ирина, г. Люберцы

КАПУСТА
С ФРУКТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

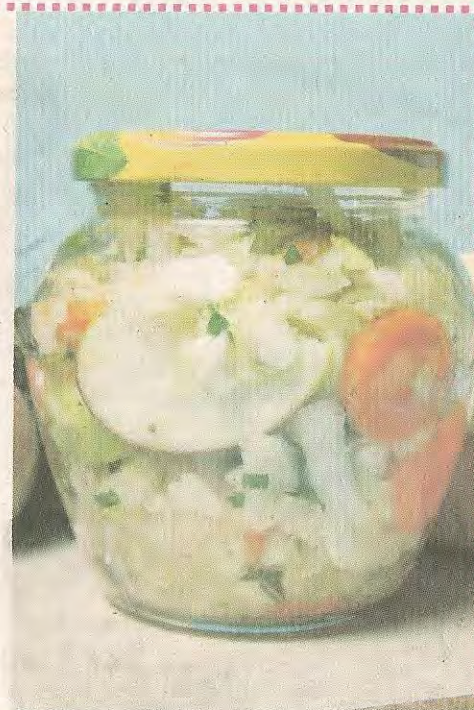
- 3 кг белокочанной капусты,
- 1 яблоко,
- 800 г персиков,
- 800 г груш,
- 3/4 ст. соли,
- 0,5 ст. сахара.

Яблоки и груши вымыть, удалить семена и сердцевину и нарезать соломкой. Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточку и мелко нарезать. Капусту нашинковать, посолить, сверху положить гнет и оставить на 2 ч., чтобы появился сок. Капусту вместе с фруктами переложить в эмалированную посуду, накрыть гнетом и оставить на 7 дней в теплом месте.

Затем слить выделившийся сок, подогреть его, соединить с сахаром и прокипятить. Получившийся сироп остудить, залить им капусту, разложить в банки и закрыть пластмассовыми крышками.

Хранить такую капусту в холодильнике.

Власова Нина, г. Рубцовск



СОВЕТ

Овощи должны быть спелыми, недозрелые овощи содержат мало сахара, что вызывает слабое брожение.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста.
- Рассол:**
на 1 л воды —
- 1 ст. л. соли,
- 5 горошин черного перца,
- 1 горошина душистого перца.

КАПУСТА С ЧЕСНОКОМ И ПЕРЦЕМ

Кочаны капусты надрезать крест-накрест почти до основания так, чтобы крайние покровные листья сохранить целыми, посолить, положить в посуду, сверху прикрыть деревянным кружком и положить гнет. Через 3 дня снять пробу: если капуста просолилась, промыть ее холодной водой, отжать. Листья капустного кочана отогнуть и поближе к кочерыжке намазать их чесночно-перечной массой, сложить в посуду, залить рассолом, прикрыть деревянным кружком, сверху положить гнет. Через 3 дня капуста готова к употреблению.

нию.

Для чесночно-перечной массы: горсть очищенных зубчиков чеснока и 4-5 красных жгучих перцев дважды пропустить через мясорубку.

Маслова Анна, г. Павлово

КАПУСТА «ПОРЦИОННАЯ»**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| ■ 1 кг капусты, | ной брусники, |
| ■ 200 г моченых яблок, | ■ 1/4 ст. моченого винограда, |
| ■ 1/4 ст. моченой сливы, | ■ 1/4 ст. моченой клюквы, |
| ■ 1/4 ст. моченой вишни, | ■ 1/3 ст. сахара, |
| ■ 1/4 ст. моченой вишни, | ■ 2 ст. л. растит. масла. |

Из кочанов вырезают кочерыжку и грубые части листьев, режут небольшими кусками. Моченые яблоки режут на 4-8 долек, вынимают сердцевину. Маринованные виноград, вишни и сливы идут в салат целыми. Бруснику или клюкву тщательно перебирают и отобранные ягоды промывают. Подготовленные овощи и плоды кладут в эмалированный таз и осторожно перемешивают. Затем добавляют сахар, перемешивают и дают выстояться 30-40 мин., после чего добавляют растит. масло и еще раз перемешивают. Готовый салат плотно укладывают в стеклянные банки и хранят в холодильнике не более 10 дней.

Аксенова Ирина, г. Магнитогорск

КАПУСТА С РЕПОЙ

Разрезать кочан на четыре части и разделить на листья. На дно посуды положить капустные листья, на них кусочки очищенной моркови, снова капусту, каждый слой пересыпать сухими листьями крапивы, малины и перекладывать очищенной и нарезанной кружочками репой. Верхний слой - капустный.

Для заливки: в воду добавить соль из расчета 1 ст. л. на 1 л воды, добавить тмин и смесь довести до кипения. Теплый рассол влить в подготовленные овощи, чтобы они были полностью покрыты жидкостью. Посуду поставить в прохладное место на 3-4 дня, периодически встряхивая и подливая жидкость.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты,
- 2 моркови,
- 1 репа,
- 1 ст. л. сухих листьев крапивы,
- 1 ст. л. сухих листьев малины,
- 1 ч. л. тмина, соль.

Родионова Любовь, г. Тобольск

ОВОЩНОЙ САЛАТ В МАРИНАДЕ**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 2 кг капусты,
- 1 кг огурцов,
- 1 кг болгарского перца,
- 300 г репчатого лука,
- 1/2 ч. л. семян укропа.

Специи:

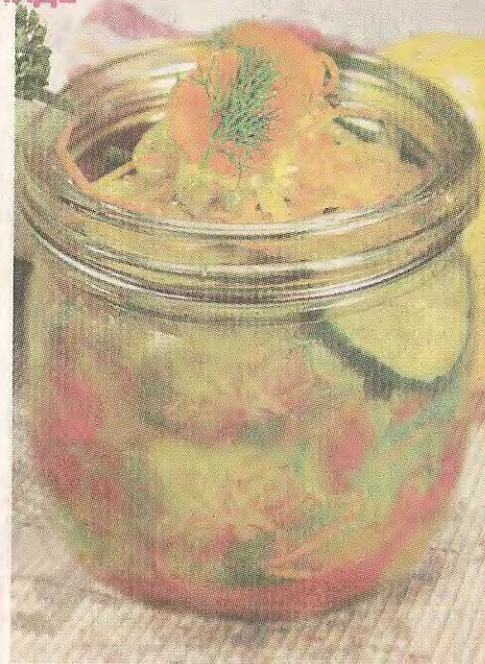
- на 1 л банку —
- 3 лавровых листа,
- 2 гвоздички.

Заливка:

- на 1 л воды —
- 1/4 ст. соли,
- 1/2 ст. сахара,
- 2 ст. 9% уксуса,
- 5 горошин душистого перца,
- 2 ст. л. растит. масла.

Капусту нашинковать. Перец очистить, бланшировать 4 мин. в кипящей воде, а затем мелко нарезать. Огурцы нарезать кружочками, лук - кубиками. Все овощи перемешать, уложить в банки по плечики, слегка придавить. Налить в банки горячую заливку и пастеризовать при 85°C: 0,5 л банки - 20 мин., 1 л - 25 мин., 2 л - 30 мин. и закатать.

Фролова Ангелина, г. Тамбов



Хранить готовую соленую и квашеную продукцию надо в холодном помещении при температуре 0-1°C.

ИНГРЕДИЕНТЫ: КВАШЕНАЯ КАПУСТА «ПО-ДОМАШНЕМУ»

- 1 кг капусты,
- 0,5 ст. л. соли,
- 0,5 ст. л. тмина.

Капусту нашинковать вместе с кочерыжкой, посолить, добавить тмин. Капусту уложить в чистую посуду, накрыть деревянным кружочком, положить сверху гнет и оставить в помещении (при 18°C) на 4 недели. Иногда, по необходимости, долить соленой воды (1 л воды на 1/2 ст. л. соли), а также вымыть камень и круг. Посуду покрыть полотном и поставить на хранение в прохладное место.

Журавлева Анна, г. Кронштадт

**КАПУСТА ПО-АРМЯНСКИ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- | | |
|--|-------------------------------|
| ■ 3 кг белокачанной капусты, | ■ вишни, |
| ■ 50 г чеснока, | ■ 50 г свеклы. |
| ■ 200 г моркови, | Маринад: |
| ■ 100 г корней | На 1,5 л воды - |
| (сельдерея, петрушка, кинза с ботвой), | ■ 1 горошина душистого перца, |
| ■ 1 горький перец, | ■ 1 лавровый лист, |
| ■ 20 г листьев | ■ 1/3 ст. соли, |
| | ■ маленький кусочек корицы. |

Капусту очищают и разрезают на 2-4 части. Головки чеснока разделяют на зубчики. Морковь нарезают кружочками. Перец очищают. Коренья очищают, разрезают вдоль на 2-4 части. Свеклу нарезают тонкими пластинками. На дно посуды укладывают листья капусты и вишни, а затем плотно рядами нарезанную капусту. Между рядами равными частями чеснок, коренья, морковь, свеклу, горький перец. Верхний слой овощей накрывают капустными листьями, а затем тканью, сверху кладут груз. После этого овощи заливают охлажденным маринадом на 4-5 см выше уровня овощей.

Для маринада: воду нагревают до кипения, добавляют специи, маринад охлаждают и заливают им капусту. 5 суток выдерживают при комнатной температуре, пока не начнется брожение, а затем переносят на холод.

Сергеева Ольга, г. Брянск

СОВЕТ

- Из овощной массы надо удалить кислород. При засолке целых плодов это достигается заливкой рассола, а при квашении капусты - тщательным уплотнением;

- При квашении или засолке капусты нужно смотреть за уровнем рассола и не оставлять без него, чтобы не разрушался витамин С.

ГОЛУБЦЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| ■ 3 кг белокачанной капусты, | ■ сельдерея), |
| ■ 3,5 моркови, | ■ 1/2 ст. соли, |
| ■ 200 г пастернака, | ■ 1/2 ст. сахара, |
| ■ 100 г корня | ■ 4 ч. л. черного |
| петрушки, | молотого перца, |
| ■ 100 г корня | ■ 10 горошин |
| сельдерея, | душистого перца, |
| ■ 600 г репчатого | ■ 2,5 кг помидо- |
| лука, | ров, |
| ■ 50 г зелени | ■ 2 ст. растит. |
| (петрушка, укроп, | масла. |

Лук нарезать кольцами и обжарить на растит. масле до золотистого цвета. Морковь и белые коренья замочить в холодной воде на 15 мин., очистить, нарезать соломкой и обжарить на растит. масле. Зелень крупно порубить. Смешать обжаренные овощи с зеленью, посолить (1,5 ст. л. соли), перемешать и фаршировать ими капусту.

Для этого: капусту очистить, вырезать острым ножом кочерыжку и отделить листья. Листья капусты бланшировать в кипящей воде 5 мин. и охладить. В каждый лист уложить порцию фарша и лист завернуть, в виде голубцов прямоугольной формы. До укладки в банки их хранить в эмалированной кастрюле.

Для томатного соуса: помидоры пропустить через мясорубку, поместить полученную массу в эмалированную кастрюлю, довести до кипения и протереть через сито. Протертую массу поставить на огонь и уварить до уменьшения первоначальной массы на 1/3. К уваренной томатной массе добавить сахар, а после его растворения - специи. В конце



уваривания добавить 2 ст. л. соли и массу варить еще 10 мин. В подготовленные банки налить немного томатного соуса, уложить голубцы (3-4 шт. - на 0,5 л банку) и залить их кипящим томатным соусом. Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при небольшом кипении: 0,5 л - 70 мин., 1 л - 90 мин. После стерилизации банки герметически закупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Шестакова Людмила, г. Новочебоксарск

СОВЕТ

Маринование овощей основано на повышении кислотности консервируемых продуктов путем добавления к ним уксусной или лимонной кислоты.

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С ХРЕНОМ И МОРКОВЬЮ**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

На 5 кг капусты —

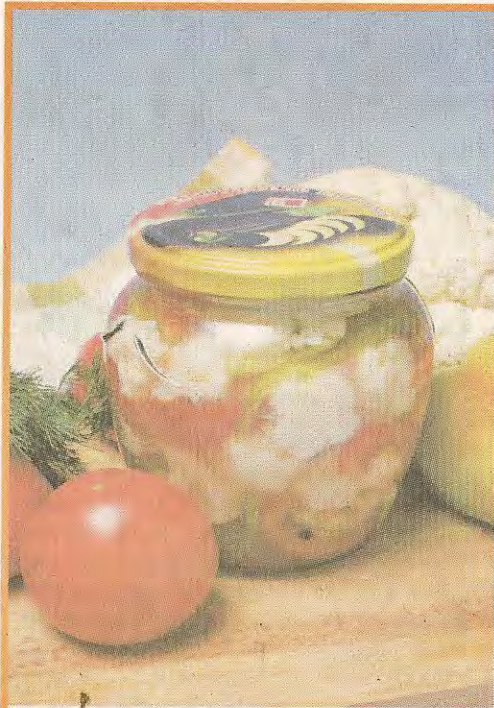
- 1/3 ст. соли,
- 1/2 ч. л. тмина,
- 5 морковин,
- 50 г хрена.

Нашинковать капусту и перемешать, с солью, тмином, морковью, натертой на крупной терке.

Утрамбовать слои капусты, переложить хреном, нарезанным тонким и кусочками.

Оставить при комнатной температуре на 5 дней, затем перенести в холодное место.

Александрова Вероника, г. Торжок



С началом брожения капусты (появляется пена); ее следует ежедневно удалять, а капусту протыкать до дна емкости в нескольких местах (лучше деревянной палочкой) или перемешивать, чтобы выпустить образующиеся газы - сероводород и углекислый газ (если этого не делать, капуста будет горчить);

**ЦВЕТНАЯ КАПУСТА
С МОРКОВЬЮ
И ПОМИДОРАМИ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

На 3 кг цветной капусты —

- 1 кг моркови,
- 1 кг помидоров,
- листья черной смородины,
- зелень укропа.

Рассол:

на 1 л воды —

- 1,5 ст. л. соли,
- 1/2 ст. л. сахара,
- 5 горошин душистого перца,
- 5 горошин черного перца.

Цветную капусту разделить на соцветия.

Морковь нарезать кружочками, помидоры — дольками. На дно 1 л банки уложить по 2 черносмородиновых листа, зелень.

Уложить слоями капусту, морковь, помидоры, заполнив банку на 3/4 ее объема.

Сверху положить зелень.

Рассол прокипятить, налить в банки, плотно закрыть их целлофаном, крепко обвязав шпагатом.

Хранить на холоде.

Дмитриева Вера, г. Черняховск

**КАПУСТА, КОНСЕРВИРОВАННАЯ
СО СВЕКЛОЙ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 3 кг белокочанной капусты,
- 100 г свеклы,
- 100 г зелени базилика,
- 1/3 ст. соли.

Капусту нашинковать, свеклу очистить и нарезать соломкой, базилик мелко порубить. Все смешать с солью, плотно уложить в тару, сверху положить гнет. Затем разложить по банкам, закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Григорьева Оксана, г. Саранск

САЛАТ «ОГОРОД»**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

На 2 кг капусты —

- 200 г моркови,
- 200 г репчатого лука,
- 200 г болгарского перца,
- 1/2 ст. соли,
- 6% уксус,
- растит. масло,
- 50 г зелени,
- 200 г белых кореньев.

Капусту очистить, удалить кочерыжку, вымыть и нашинковать. Перец и лук нарезать кольцами, морковь — соломкой или натереть на корейской терке. Зелень (петрушка, сельдерей, укроп и кинза) мелко порубить, коренья (петрушки, сельдерея и пастернака) натереть на мелкой терке.

Подготовленные овощи выложить в эмалированную кастрюлю и аккуратно перемешать.

На дно 0,5 л банки налить 2 ст. л. растит. масла, положить по 1 ч. л. соли и сахара, 2 ст. л. уксуса, по 3 горошины горького и душистого перца.

Овощной смесью плотно наполнить банку, накрыть крышкой и стерилизовать: 0,5 л - 45 мин., 1 л - 65 мин.

Этот салат является хорошей холодной закуской, его употребляют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Коновалова Светлана, г. Глазов



Шинковать капусту следует так: разрезать кочан от кочерыжки пополам или на четыре части, если он крупный; вырезать кочерыжку; шинковать капусту поперек жилок на полоски шириной примерно 2-3 мм (если шинковать вдоль, то будет много грубых частей, капуста потеряет привлекательный вид).

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 кг капусты,
- 1 кг тыквы,
- зелень эстрагона и мяты по вкусу,
- 2/3 ст. соли.

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

Тыкву нарезать крупными ломтями, очистить от кожицы и семян, пересыпать сахаром и выдержать в прохладном месте до выделения сока. Капусту тонко нашинковать, перемешать с солью и зеленью. Уложить в подготовленную тару капусту и тыкву, чередуя слои. Дно можно устелить капустными листьями и кожей тыквы. Выделившийся тыквенный сок добавить в заготовку. Заполненную до верха посуду накрыть чистой тканью, сверху положить кружок и гнет. Оставить на 4 дня при комнатной температуре, а затем убрать на хранение в прохладное место.

Маркова Светлана, г. Усть-Катав

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**«НАТАЛИ»****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 1,2 кг цветной капусты,
- 500 г болгарского перца,
- 1,2 кг красных помидоров,
- 1 ст. растит. масла,
- 2 ст. л. соли,
- 2 головки чеснока,
- 200 г зелени петрушки и болгарского перца,
- 3/4 ст. 9% уксуса.

Разобрать на соцветия цветную капусту, отварить 4 мин. в подсоленной воде, остудить. Помидоры пропустить через мясорубку, добавить растит. масло, соль, чеснок, петрушку и болгарский перец. Полученную массу довести до кипения, опустить в нее цветную капусту и варить на медленном огне 15 мин. Потом добавить уксус, перемешать, в горячем виде расфасовать в подготовленные банки и тут же укупорить.

Большакова Ирина, г. Бор



Следует выбирать позднеспелые сорта капусты, с вызревшими, белыми кочанами, поскольку в них содержится больше сахара, столь необходимого для процесса брожения (ферментации); при квашении капусты кусками, ее нарезают дольками в виде квадрата или треугольник размером 4-5 см;

КАПУСТА С ОРЕХАМИ

Капусту бланшируем 1-2 мин. и сразу промываем холодной водой. Лук режем, соединяем с капустой и остальными ингредиентами.

Перекаладываем в таз и доводим до кипения, после чего сразу раскладываем по банкам и закатываем. Если капуста даст мало сока, можно добавить немного кипяченой воды.

Федосеева Надежда, г. Владимир

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг шинкованной капусты,
- 200 г репчатого лука,
- 100 г толченых грецких орехов,
- 30 г соли,
- 2 ст. л. 6% уксуса,
- чеснок и красный молотый перец по вкусу.

КАПУСТА С БАКЛАЖАНАМИ**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 500 г баклажанов,
- 500 г капусты,
- 4-6 зубчиков чеснока,
- 1 пучок зелени.

Заливка:

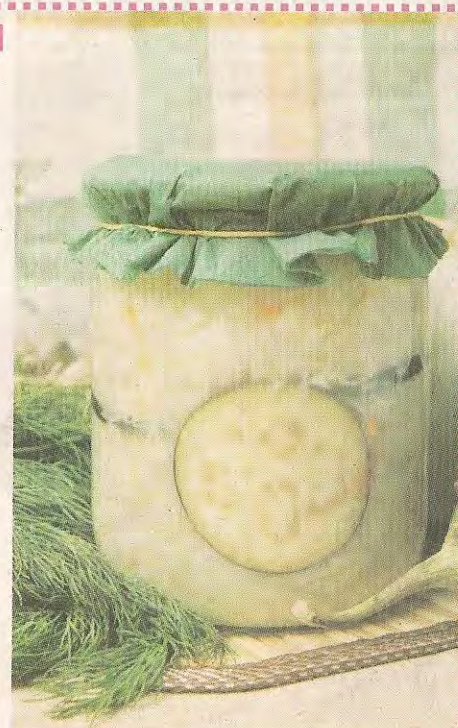
- на 1/2 ст. воды -
- 1/2 ст. л. соли,
- 2 ст. л. сахара,
- 1 ч. л. 70% уксуса,
- 1/4 ст. растит. масла,
- молотый черный перец,
- красный острый перец,
- молотый кориандр.

Баклажаны разрезать пополам и отварить в кипящей подсоленной воде (30 г соли на 1 л воды) 3 мин.

Остудить и нарезать соломкой. Добавить тонко нашинкованную капусту. Зелень измельчить, чеснок нарезать пластинками. В воду добавить соль, сахар и кипятить 10 мин. Снять с огня. Добавить масло, уксус.

Залить капусту маринадом и хорошо перемешать. Накрыть тарелкой, придавить грузом и выдержать при комнатной температуре 1-2 ч. Подать сразу или сложить в банку и хранить в холодильнике.

Крупнова Наталья, г. Киров



Следует выбирать позднеспелые сорта капусты с вызревшими белыми кочанами, поскольку в них содержится больше сахара, столь необходимого для процесса брожения (ферментации);

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г капустных листьев,
 - 300 г тертого хрена.
- Маринад:**
на 1 л воды -
- 1/2 ст. сахара,
 - по щепотке горчичных и кориандровых семян,
 - 1 ст. 9% уксуса,
 - 1 ст. л. соли.

КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ С ХРЕНОМ

Капустные листья проварите 5 мин. в подсоленной воде. Охладите, разрежьте на полоски шириной 7-8 см.

Для маринада: вскипятите воду с сахаром, солью, пряностями и уксусом.

На каждую полоску капусты положите 1 ч. л. тертого хрена, заверните «конвертиком». Уложите «конвертики» в банку и залейте горячим маринадом. Стерилизуйте 1 л банку 30-40 мин., закатайте.

Драйко Ксения, г. Тольятти

КВАШЕНАЯ КАПУСТА**«УСПЕХ»****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 10 кг нашинко- ■ 350 г моркови,
- 350 г моркови,
- 350 г клюквы
- 1 кг яблок, ■ 180-200 г соли.
- 1 кг яблок, ■ 180-200 г соли.

Нашинкованную капусту смешайте с солью и слегка перетрите руками. Яблоки вымойте, нарежьте четвертинками. Клюкву или бруснику переберите и промойте в 2-3 водах. Морковь натрите на крупной терке. На дно банки или эмалированной кастрюли положите слоями: часть капусты, морковь, яблоки, ягоды. Слои повторите несколько раз. Сверху прикройте чистыми целыми листьями капусты, положите деревянный кружок, поставьте гнет. Через несколько дней капуста начнет бродить, на ее поверхности появится пена. Когда пена исчезнет совсем, капуста готова к употреблению.

Телятникова Полина, г. Пермь



- В качестве емкости лучше использовать эмалированную широкую кастрюлю или таз - чем больше площадь контакта с воздухом, тем лучше идет процесс брожения;
- От кочерыжки желательно отказаться, поскольку она является «аккумулятором» нитратов и других вредных веществ;

КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ В МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

Свеклу отварите, очистите и нарежьте дольками. Красноочанную капусту нарежьте крупными кусками, сбрызните лимонным соком.

Перемешайте со свеклой, нарезанным кусочками красного перца и переложите все в большую кастрюлю.

Для заливки: мед и соль растворите в горячей воде, перемешайте.

Залейте капусту, сверху положите гнет и поставьте в холодное место. Через 7 дней капуста готова.

Черпакова Ольга, г. Зеленодольск

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг красноочанной капусты,
- 1-2 свеклы,
- сок 1 лимона,
- 1 красный острый перец.

Заливка:

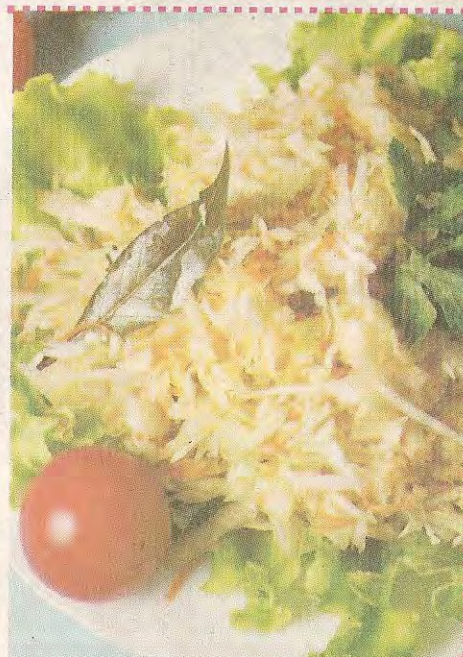
- на 3 ст. воды -
- 1,5 ст. л. соли,
- 4 ст. л. меда.

КАПУСТА «ХРУСТЯЩАЯ»**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 3,5 кг капусты,
- 4 моркови,
- 1 ст. л. водки,
- 2 ст. л. соли.

Капусту нашинкуйте, посолите, помните руками. Добавьте натертую на крупной терке морковь, перемешайте. Подготовленную капусту с морковью переложите в банку, хорошо утрамбуйте до появления сока. Лишний сок слейте в отдельную посуду, храните в прохладном месте. Накройте банку капустным листом и оставьте на 3-4 дня при комнатной температуре для брожения. Затем сделайте в капусте 2-3 прокола до самого дна банки для удаления газа, влейте оставленный капустный сок и водку. Закройте банку крышкой и поставьте в холодное место.

Рывкина Ульяна, г. Сергиев Посад

**КАПУСТА С ХРЕНОМ И МЕДОМ**

Капусту нашинковать, хрен натереть, добавить мед, все перемешать и поставить под гнет на 3-5 дней. Затем разложить по банкам. Хранить в прохладном месте.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг капусты,
- 100 г хрена,
- 0,5 ст. меда.

Гаврилова Ирина, г. Саранск

ПРИПРАВА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г цветной капусты,
- 500 г помидоров,
- 500 г лука-порея,
- 500 г корня пастернака,
- 0,5 л растит. масла,
- соль по вкусу.

Цветную капусту вымыть, отварить и протереть через сито. Пастернак очистить и очень мелко нашинковать. Лук-порей и помидоры мелко нарезать, добавить пастернак, спассеровать на растит. масле и соединить с капустным пюре. Посолить по вкусу, прокипятить 20 мин. разложить в стерилизованные банки и укупорить.

Употреблять в качестве приправы для супов и соусов.

Щербакова Валерия, г. Ижевск

КАПУСТА
«С ПЕРЧИНКОЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг капусты,
- 300 г моркови,
- 1 сладкий зеленый перец,
- 1 сладкий красный перец,
- кусочек корня сельдерея,
- пучок зелени сельдерея,
- пучок зелени петрушки,
- 1 ч. л. черного перца,
- 2 лавровых листа,
- 1 ст. л. соли.

Капусту нашинковать.

Морковь, сладкий зеленый и красный перец, корень сельдерея с листьями нарезать тонкими полосками и добавить пучок зелени петрушки.

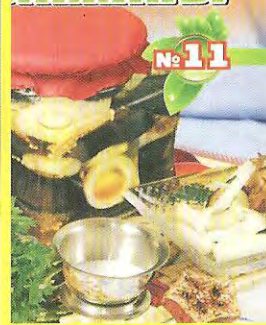
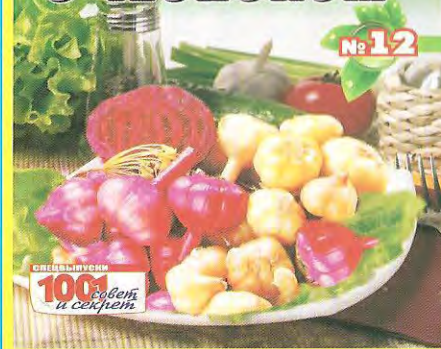
Овощи смешать, добавить соль, хорошо размешать и выдержать 1-2 ч. Затем смесь плотно уложить в банки, помещая между рядами зерна черного перца и лавровый лист, покрыть целыми капустными листьями.

По окончании брожения посуду хорошо накрыть и перевязать куском нейлона. перебродившую смесь хранить в холодном месте.

Соболева Людмила, г. Рыбинск

СОВЕТ

Чем крупнее нарезана (нашинкована) капуста, тем больше в ней сохраняется витаминов и других полезных веществ; идеальным, в этом смысле, является квашение цельными кочанами: любителям же тонкой капустной лапши можно посоветовать пользоваться шинковкой с рукояткой;

ЖДИТЕ В СЕНТЯБРЕ
СПЕЦВЫПУСКИ ОТ «1001 СОВЕТ И СЕКРЕТ»ЗАГОТОВКИ
С НАШЕЙ СОТКИ
КАПУСТАЗАГОТОВКИ
С НАШЕЙ СОТКИ
ГРИБЫ
ПАЖАНЫЗАГОТОВКИ
С НАШЕЙ СОТКИ
ЯБЛОКИ, ГРУШИ
И ПОЗДНИЕ ЯГОДЫЗАГОТОВКИ
С НАШЕЙ СОТКИ
С ЧЕСНОКОМЗАГОТОВКИ
С НАШЕЙ СОТКИ
НАСТОЙКИ, ВИНА
И НАЛИВКИ