

АЗБУКА ДОМАШНЕГО

КОНСЕРВИРОВАНИЯ

MirKnig.com

Заготовки из капусты

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО





Ксения Любомирова

Заготовки из капусты

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2014

УДК 641/642
ББК 36.99
Л93

Любомирова, Ксения

Л93 Заготовки из капусты / К. Любомирова. М. РИПОЛ классик, 2014.
32 с. ил. (Азбука домашнего консервирования).

ISBN 978-5-386-06971-1

В представленном издании собраны самые интересные, полезные, простые и, конечно же, вкусные рецепты приготовления консервированной капусты. Вы узнаете, как приготовить классическую квашеную капусту, а также познакомитесь с интерпретациями традиционных и не совсем традиционных рецептов других стран. Мы расскажем о том, как заготовить на зиму не только обычную, но также цветную и брюссельскую капусту и удивить своих близких интересными и вкусными блюдами. Данное издание придется по душе как юным любителям, так и более опытным кулинарам, которые смогут отыскать в нем секреты консервирования, соответствующие их вкусу, настроению, возможностям и желанию. Приятного аппетита и успехов в кулинарном искусстве!

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-386-06971-1

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	.3	Капуста «По-московски»	19
Цветная капуста в маринаде	.4	Квашеная капуста	
Капуста «Петровская»	.5	«По-ахелойски»	.20
Капуста «По-чешски»	.6	Капуста «Сказка».	21
Маринованная капуста		Консервированная капуста	
со сливами	7	с пряностями	.22
Капуста по-грузински	.8	Капуста «Праздничная».	.23
Капуста по-корейски.	.9	Капустная засолка «По-гурийски»	24
Квашеная капуста с хреном	10	Капуста «Оригинальная»	.25
Салат из квашеной капусты	11	Цветная капуста «По-болгарски».	.26
Капуста «Трехдневка»	12	Капуста «Острая».	.27
Квашеная капуста		Капуста «На закуску»	.28
«Классическая»	13	Консервированная капуста	
Капуста «По-армянски».	14	кольраби.	.29
Брокколи в маринаде	15	Брюссельская капуста	
Капуста с орехами.	16	в маринаде	.30
Капуста «Медовая»	17	Консервированная краснокочанная	
Капуста с помидорами	18	капуста	31

ВВЕДЕНИЕ

О полезных свойствах капусты мы слышали с самого детства. Действительно, ведь в ней содержатся белки, углеводы, лимонная кислота, соли калия, кальция, железа, магния, различные микроэлементы, витамины С, В, Р, биотин. Данный продукт необычайно полезен для предупреждения ожирения в 100 г капусты всего лишь 29 ккал. Кроме того, этот овощ оказывает целебное воздействие на желудочно-кишечный тракт предупреждает язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Капуста одинаково полезна как в сыром виде, так и в консервированном, маринованном и квашеном. В квашеной капусте содержится достаточное суточное количество витамина С, что делает данный продукт просто незаменимым, особенно в зимнее время. Капусту можно отнести к продуктам высокой биологической активности, ведь на сегодняшний день еще не все ее стороны раскрыты. От любых других овощей капуста отличается тем, что в ней содержатся такие вещества, как тартроновая кислота и витамин У полезные свойства которых пока не до конца изучены. Тем не менее, сегодня уже известно, что тартроновая кислота задерживает в организме превращение углеводов в жир, но разрушается при тепловой обработке. Содержащийся в капусте витамин У обладает лечебным действием при язвенной болезни желудка и кишечника.

ЗНАЧЕНИЕ ПИКТОГРАММ

-  время приготовления
-  консервирование
-  простое в приготовлении
-  среднее в приготовлении
-  сложное в приготовлении

Для консервирования обычно отбирают классическую белокочанную капусту среднеспелых и поздних сортов с плотными кочанами, без пустоты внутри, с плотно прилегающими листьями. В представленном издании собраны самые интересные, полезные, простые и, конечно же, вкусные рецепты приготовления консервированной капусты. Мы расскажем о том, как заготовить на зиму не только обычную, но также цветную и брюссельскую капусту и удивить своих близких интересными и вкусными блюдами. Приятного аппетита и успехов в кулинарном искусстве!

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты
1 л воды
250 г бурого сахара
250 г белого сахара
2 с. л. горчичных семян
6 с. л. (25%) уксусной эссенции
Перец-горошек

3
дня

**

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В МАРИНАДЕ

- 1 Вымытую цветную капусту, разделить на части, опустить в кипяток и варить в течение 4 минут. Затем слить воду и сложить капусту в банки.
- 2 В оставшийся отвар добавить сахар, перец, горчицу и варить в течение 10 минут. Добавить уксус, потом довести еще раз до кипения и залить маринадом банки с капустой. Закрывать банки крышками.
- 3 На следующий день слить маринад в кастрюлю, довести до кипения, немного охладить и залить им капусту.
- 4 Подобную процедуру повторять в течение трех дней. Закатать банки и укутать их. Хранить в сухом, темном месте.



КАПУСТА «ПЕТРОВСКАЯ»

- 1 Смешать в посуде нашинкованную капусту, натертую морковь, измельченный лук. Залить все маслом и уксусом.
- 2 Из воды, сахара и соли сварить рассол. Залить им капусту. Положить на капусту гнет или пресс. Оставить на 3 дня в холодном месте.

Ингредиенты

2 кг капусты
2 моркови
2 луковицы
2 зубчика чеснока
100 г сахара
200 г подсолнечного масла
170 г сахара
2,5 с. л. соли

3
дня

*

Ингредиенты

1 кг капусты
20 г соли
30 г моркови
20 г муки
Перец-горошек
Лавровый лист

4
дня

**

КАПУСТА «ПО-ЧЕШКИ»

- 1 Смешать перетертую с солью нашинкованную капусту с нарезанным луком и морковью. Добавить перец и лавровый лист
- 2 Плотно уложить капусту в ведро или другую посуду, сверху положить груз. Оставить на 3 дня.
- 3 Затем проколоть капусту в нескольких местах. Оставить на 1 день. Спустя время отжать капусту от рассола и плотно уложить в банки.
- 4 Получившийся рассол довести до кипения и залить им банки. Накрытые крышками банки стерилизовать в течение 20-25 минут а потом закатать их.



МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА СО СЛИВАМИ

Ингредиенты

5 кг капусты
1 кг слив
80 г соли
200 г сахара
200 г 9% уксуса
Перец-горошек
Гвоздика
Горчица
Корица

- 1 Нашинкованную капусту бланшировать в кипящей воде в течение 2 минут. Нарезанные сбоку сливы бланшировать в кипящей воде 1 минуту.
- 2 Подготовленные банки залить на четверть их объема приготовленным маринадом, добавить перец, гвоздику и горчицу, затем уложить капусту и сливы.
- 3 Пастеризовать банки в течение 15 минут после этого закатать их. Хранить в сухом, темном месте.

2
часа

**



Ингредиенты

3 кочана капусты
1 стручок жгучего
перца
3 головки чеснока
3 свеклы
4 моркови

7
дней

КАПУСТА ПО-ГРУЗИНСКИ

- 1 Подготовленные кочаны капусты разрезать на 4 части, а свеклу и морковь порезать соломкой.
- 2 В пятилитровую банку сложить овощи до самого верха в следующем порядке: половинка жгучего перца, слой моркови, свеклы, чеснока, капусту. Залить холодной кипяченой водой. Оставить в тепле на 3 дня.
- 3 После этого оставить банку в холодном помещении на 4 дня. Капуста готова к употреблению.



КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ

Ингредиенты

1 кг белокочанной
капусты
3 ст. л. соли
1 луковица
2 зубчика чеснока
Красный молотый
перец

- 1 Сложить в посуду нарезанную соломкой капусту, засыпать солью и оставить на 2-3 часа, прикрыв крышкой.
- 2 Затем перемешать с мелко порубленным луком и чесноком, перцем. Все поместить в глиняный горшок, сверху положить груз. Оставить на 2-3 дня.

3
дня

Ингредиенты

1 кг капусты
100 г хрена
Укроп
Соль (по вкусу)

3
дня

*

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ХРЕНОМ

1 Смешать в ведре или другой посуде нашинкованную капусту, натертый на крупной терке хрен, измельченный укроп и соль.

2 Сверху положить груз. Оставить в прохладном месте на 3 дня.



САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты

200 г квашеной капусты
100 г яблок
100 г моркови
1 л воды
40 г соли
40 г сахара

1 Смешать в посуде квашеную капусту, натертые на крупной терке яблоки и порезанную морковь.

2 Уложить все в подготовленные банки и залить горячим рассолом, приготовленным из воды, соли и сахара.

3 Стерилизовать накрытые крышками банки в горячей воде в течение 12-15 минут. После этого закатать их.

2
часа

*

Ингредиенты

1 кг капусты
1 морковь
1 ст. л. соли
1 ст. л. сахара

3
дня

*

КАПУСТА «ТРЕХДНЕВКА»

1 В трехлитровую банку плотно сложить нарезанную капусту и морковь, залить сырой водой и сверху положить соль. Оставить на сутки. Спустя время, всыпать сахар.

2 Банку поместить в большую миску или таз. Несколько раз в день опускать капусту вниз ножом, не забывая доливать холодную сырую воду. На третий день капуста готова.



КВАШЕНАЯ КАПУСТА «КЛАССИЧЕСКАЯ»

Ингредиенты

3 кг капусты
300 г моркови
1 л воды
1,5 ст. л. сахара
2 ст. л. соли

1 В эмалированной посуде смешать нашинкованную капусту и нарезанную морковь. Залить рассолом доверху, приготовленным из соли и воды. Оставить в теплом месте. Через пару дней проткнуть капусту в нескольких местах.

2 На третий день слить рассол в отдельную посуду, в который затем всыпать сахар. Снова залить им капусту.

3 Поместить в тепло на сутки, затем оставить на холоде. Капуста готова к употреблению.

4
дня

*

Ингредиенты

6 кг капусты
100 г чеснока
350 г моркови
200 г корней сельдерея и петрушки
3 стручка жгучего перца
100 г свеклы
150 г соли
3 л воды
Листья вишни
Душистый перец
Лавровый лист
Палочка корицы

5
дней

**

КАПУСТА «ПО-АРМЯНСКИ»

1 Сложить на дно кастрюли капустные и вишневые листья, а затем уложить разрезанные на 3 части кочаны, заполняя межслойное пространство порубленными корнями и чесноком, морковью, свеклой, жгучим перцем. Сверху также накрыть капустными листьями и марлей, положить груз.

2 Из воды, душистого перца, лаврового листа, корицы и соли приготовить маринад, а затем охладить его.

3 Залить маринадом капусту и оставить в теплом месте на 5 суток. Хранить в холодном помещении.



БРОККОЛИ В МАРИНАДЕ

1 Очищенную брокколи опустить в кипящую воду и бланшировать в течение 5 минут, затем поместить ее в холодную воду. После этого, сложить капусту в подготовленные банки.

2 Из воды, уксуса, соли и сахара приготовить маринад. Залить им капусту и пастеризовать банки при температуре 90 градусов в течение 15-20 минут. После этого закатать их.

Ингредиенты

Брокколи
1 л воды
350 мл столового уксуса
50 г соли
30 г сахара

1-1,5
часа

*



Ингредиенты

1 кг капусты
100 г грецких орехов
2 ст. л. (6%) столового уксуса
30 г соли
Головка чеснока
Красный перец
Луковица

1-1,5
часа



*

КАПУСТА С ОРЕХАМИ

1 Нашинкованную соломкой капусту опустить в кипящую воду и бланшировать в течение 2 минут, затем промыть холодной водой и добавить порубленный лук.

2 Выложить капусту и лук в заранее подготовленные банки. Добавить зубчики чеснока и орехи.

3 Из воды, соли, уксуса и перца приготовить маринад, довести до кипения. Залить им банки и закатать.







КАПУСТА «МЕДОВАЯ»

Ингредиенты

2 кг капусты
3 моркови
1,5 л воды
2 ст. л. меда
40 г соли
Семена укропа и тмина

1 Плотно сложить в банку смесь из нашинкованной капусты и крупно натертой моркови и залить холодным рассолом.

2 Рассол приготовить из воды и соли, довести до кипения, затем остудить и добавить мед, семена укропа и тмина после этого перемешать.

3 Закрыть банку полиэтиленовой крышкой. Оставить на два дня. Затем хранить в холодильнике.

1-2
часа



*

Ингредиенты

10 кг капусты
5 кг помидоров
400 г соли
Зелень сельдерея
Острый перец
Листья смородины и вишни

1
час

*

КАПУСТА С ПОМИДОРАМИ

1 В эмалированное ведро уложить слоями нашинкованную капусту, заранее проткнутые зубочистками помидоры, зелень, перец, смородиновые и вишневые листья, не забывая при этом все пересыпать солью.

2 Сверху положить груз. Оставить на холоде.



КАПУСТА «ПО-МОСКОВСКИ»

Ингредиенты

1 кг капусты
100 г моркови
1 л воды
30 г соли
30 г сахара

1 Уложить в банки смесь из измельченной капусты и моркови. Залить кипящим рассолом, приготовленным из воды, соли и сахара и накрыть банки крышками.

2 Пастеризовать банки при температуре 90 градусов в течение 45 минут. Закатать их.

1,5-2
часа

*

Ингредиенты

10 кг капусты
500 г петрушки (корни)
300 г моркови
150 г сельдерея (зелень)
500 г соли
2 л воды

7
дней

*

КВАШЕНАЯ КАПУСТА «ПО-АХЕЛОЙСКИ»

1 Смешать нашинкованную капусту, нарубленную морковь и корни петрушки, измельченную зелень, залить все заранее приготовленным рассолом из соли и воды.

2 Сверху положить груз и оставить на 7 дней в теплом месте. Спустя время разложить по банкам и хранить в холодном помещении.



КАПУСТА «СКАЗКА»

1 Подготовленную капусту нарезать кусочками и плотно уложить в банку. Залить банки предварительно охлажденным рассолом, приготовленным из воды, сахара, соли и уксусной эссенции.

2 Накрывать банки полиэтиленовыми крышками и хранить в прохладном помещении.

Ингредиенты

Капуста
10 л кипяченой воды,
8 стаканов сахара
1 стакан соли
100 г уксусной эссенции

1,5-2
часа

*

Ингредиенты

3 кг капусты
1 л воды
300 мл уксуса
100 г сахара
20 г соли
0,5 ч. л. семян горчицы
0,25 ч. л. кориандра
целого
Перец-горошек

1,5-2
часа

*

КОНСЕРВИРОВАННАЯ КАПУСТА С ПРЯНОСТЯМИ

1 Взять мелко нашинкованную капусту и опустить ее в подсоленную кипящую воду варить в течение 5 минут. Воду слить, капусту уложить в банки слоями, чередуя капусту со специями.

2 Из воды, уксуса, сахара и соли приготовить маринад, довести до кипения и залить им капусту.

3 Накрытые крышками банки стерилизовать при температуре 90 градусов в течение 30 минут после чего закатать их.



КАПУСТА «ПРАЗДНИЧНАЯ»

1 Поместить в эмалированную кастрюлю нарезанный на крупные части кочан капусты. Между кусочками по бокам и сверху уложить порубленный чеснок и ломтики красной свеклы.

2 Из воды, соли, сахара, перца, лаврового листа приготовить рассол, довести все до кипения, в самом конце добавить уксус. Залить рассолом капусту.

3 Накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 5 дней.

Ингредиенты

1 кочан капусты
Красная свекла
2 л воды
2 ст. л. соли
2 ст. л. сахара
100 г яблочного уксуса
Перец-горошек
Чеснок
Лавровый лист

5
дней

*

Ингредиенты

1 свекла
2-3 небольших кочана
капусты
1 л воды
1 ст. л. соли
Чеснок (по вкусу)
Сельдерей

2-3
дня

*

КАПУСТНАЯ ЗАСОЛКА «ПО-ГУРИЙСКИ»

1 Вымытую и очищенную свеклу нарезать пластинами толщиной 0,5 см. Капусту разрезать на 8 частей, чеснок и сельдерей крупно порубить.

2 Взять кастрюлю и уложить все слоями в следующей последовательности: свекла, капуста, чеснок, сельдерей, свекла и т.д.

3 Из воды и соли приготовить рассол, доведя его до кипения. Залить им капусту. Оставить в теплом месте на пару дней, затем хранить в холодильнике.



КАПУСТА «ОРИГИНАЛЬНАЯ»

1 Капусту разрезать на 10 частей, морковь и свеклу нарезать пластинами, а болгарский перец — соломкой.

2 Все сложить в кастрюлю слоями. Сверху добавить мелко порубленный чеснок, перец и укроп с петрушкой.

3 Из воды, сахара, соли и лимонной кислоты приготовить рассол, доведя его до кипения.

4 Залить им капусту с овощами и накрыть марлей, сверху положить груз. Оставить на 3 дня.

Ингредиенты

1 большой кочан
капусты
1 свекла
2 моркови
3 болгарских перца
4 зубчика чеснока
1 ст. л. сахара
1 ст. л. лимонной
кислоты
Перец-горошек
Пучок укропа или
петрушки
Соль (по вкусу)

3
дня

*

Ингредиенты

1 кг цветной капусты
20 г соли
1 л воды
2 ст. л. уксуса
0,5 ст. л. горчицы
в порошке

11-12
часов

**

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА «ПО-БОЛГАРСКИ»

- 1 Цветную капусту, разделенную на соцветия, поместить в кастрюлю.
- 2 Спустя определенное время залить ее кипящим рассолом, приготовленным из воды, соли и уксуса. Оставить на 10 часов.
- 3 Затем слить рассол, добавить горчицу и снова довести до кипения. Залить им капусту.
- 4 Сверху накрыть марлей и положить груз. Хранить в темном прохладном месте.



КАПУСТА «ОСТРАЯ»

- 1 Поместить в кастрюлю смесь из нарезанной соломкой свеклы и крупно нашинкованной капусты, добавить соль и кружочки красного жгучего перца.
- 2 Кипящей водой и уксусом залить капусту так, чтобы уровень заливки слегка покрывал ее. Оставить в теплом месте на три дня.

Ингредиенты

1 кг капусты
1 свекла
100 г уксуса (6%)
Вода
Соль
Жгучий красный перец
(по вкусу)

3
дня

*

Ингредиенты

2 кг капусты
6 морковок
1 головка чеснока
1 л воды
1 ч. л. уксуса
200 г растительного масла
100 г сахара
2 ст. л. соли

5-7 часов



*

КАПУСТА «НА ЗАКУСКУ»

1 Поместить в эмалированное ведро или кастрюлю смесь из мелко нашинкованной капусты, крупно натертой моркови и рубленого чеснока.

2 Из воды, уксуса, растительного масла, сахара и соли приготовить соус, доведя его до кипения.

3 Залить им капусту после чего накрыть кастрюлю и остудить. Затем разложить в банки и хранить в холодильнике.



КОНСЕРВИРОВАННАЯ КАПУСТА КОЛЬРАБИ

Ингредиенты

Капуста кольраби
Перец-горошек
Четверть луковицы
1 л воды
200 г уксуса (8%)
30 г соли
100 г сахара

1 Вымытую и подготовленную кольраби нарезать соломкой и немного проварить в подсоленной воде, затем промыть и обсушить. Сложить в банки капусту, смешанную с измельченным луком и пряностями.

2 Из воды, уксуса, соли и сахара приготовить маринад, доведя его до кипения. Залить им банки.

3 Стерилизовать банки при температуре 90 градусов в течение 20 минут. После этого закатать их, затем охладить.

5-7 часов



*

Ингредиенты

3 кг брюссельской
капусты
2 стакана воды
1 стакан (5%) уксуса
60 г сахара
20 г соли
2 г корня хрена
Перец черный
и душистый
Гвоздика
Эстрагон
Листья черной
смородины
Перец жгучий

1,5-2
часа

**

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА В МАРИНАДЕ

- 1 Подготовленную брюссельскую капусту сложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 8 минут, затем воду слить и уложить капусту в банки.
- 2 Из воды, сахара, соли и пряностей приготовить маринад, доведя его до кипения, затем охладить. После этого влить уксус.
- 3 Залить маринадом банки с капустой. Затем стерилизовать их при температуре 90 градусов в течение 15-20 минут. Закатать банки.



КОНСЕРВИРОВАННАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Ингредиенты

1 кг краснокочанной
капусты
300 г свеклы
3 ч л сахара
2 листика базилика
5 зубчиков чеснока
0,5 ч. л. лимонной
кислоты
Гвоздика
Перец душистый
Зонтик укропа

- 1 Нарезанную соломкой капусту опустить в немного подсоленную воду и проварить 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.
- 2 В банки уложить овощи в следующем порядке: капуста, крупно натертая свекла, чеснок, сахар, лимонная кислота, пряности. Залить банки горячим капустным отваром.
- 3 Накрытые крышками банки пастеризовать в течение 15 минут. Затем закатать их и перевернуть.

1,5-2
часа

**

