

*Автор выражает сердечную  
признательность и от всей души  
благодарит: Сусанну Аникитину-Юнгблюд,  
Светлану Ащеулову, Анастасию Бавылкину,  
Надежду Кузнецову-Заворотнюк,  
Елену Деркачеву, Светлану Печенкину,  
Августа Ландмессера и Виталия Лифар.*

# Содержание

Введение . . . . .	14
--------------------	----

## ЛЮБИМЫЕ ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ

Огурцы соленые деревенские . . . . .	27
Огурцы фирменные, «Метельские» . . . . .	28
Камышинские огурчики. . . . .	30
Огурцы с красной смородиной . . . . .	31
Огурцы с красной смородиной (вариант моей подруги) . . . . .	33
Огурцы в томате по-лигурийски. . . . .	34
Французские огурцы для всего . . . . .	35
Огурчики с чесноком «Монастырские» . . . . .	37
Огурчики в водочном маринаде . . . . .	38
Огурчики «Заводские болгарские» . . . . .	40
Маринованные огурцы с перцем . . . . .	41
Маринованные огурчики «Без хлопот». . . . .	42
Огурцы по-чешски со сладким перцем. . . . .	44
Огурчики или кабачки хрустящие. . . . .	46
Салат на зиму «Луховицкий». . . . .	47
Салат «Нежинский» . . . . .	48



Салат «Нежинский» (вариант моей подруги) . . . . .	49
Помидоры наши с мамой фирменные . . . . .	50
Помидоры от Бенедикт . . . . .	52
Соленые помидоры «Бабушкины пустые» . . . . .	53
Маринованные помидоры сладко-острые . . . . .	54
Самые вкусные помидоры-«сливки» . . . . .	56
Помидоры с вкусным рассолом «Соседкины» . . . . .	57
Помидоры, консервированные половинками . . . . .	58
Помидоры «Страна Советов» . . . . .	60
«Значка» . . . . .	61
Помидоры по-корейски . . . . .	62
Помидоры десертные чесночные . . . . .	63
Помидоры в яблочном соке . . . . .	64
Помидоры, консервированные с виноградом . . . . .	65
Помидоры в яблочно-виноградном соке . . . . .	66
Помидоры в желе . . . . .	68
Астраханские зеленые помидоры . . . . .	69
Зеленые соленые помидоры «Черемушкинский рынок» . . . . .	70
Белые (зеленые) соленые помидоры по-кавказски . . . . .	72
Вяленые помидоры . . . . .	73
Марсельские вяленые помидоры . . . . .	74
Острая закуска из помидоров и кабачка . . . . .	76
Помидоры с баклажанами . . . . .	77
Баклажаны в томатах . . . . .	79





Баклажаны с помидорами и перцем . . . . .	80
Баклажаны в заливке . . . . .	82
Баклажаны «Гарде» . . . . .	83
Баклажаны с капустой . . . . .	84
Баклажаны по-корейски . . . . .	85
Баклажаны по-татарски . . . . .	87
Баклажаны по-аджарски . . . . .	88
Баклажаны в аджике острые . . . . .	89
Баклажаны «Грибная ножка» . . . . .	90
Соте из баклажанов . . . . .	91
Фондю из баклажанов . . . . .	92
Баклажанная икра по-молдавски . . . . .	94
Проверенный рецепт кабачков . . . . .	95
Кабачки украинские . . . . .	97
Кабачки в томатном соусе . . . . .	98
Капуста лепестками . . . . .	99
Сладкая капуста . . . . .	100
Овощное ассорти . . . . .	101
«Десяточка» . . . . .	103
Овощи по-кубански . . . . .	104
Традиционные французские пикули . . . . .	105
Лионский суп . . . . .	107
Салат «Осенний» . . . . .	109
Салат «Подмосковный» . . . . .	110

Салат из перца и помидоров в медовой заливке . . .	111
Маринованный сладкий перец. . . . .	112
Перцы маринованные по-днепропетровски. . . . .	114
Лечо классическое . . . . .	115
Лечо «Солнечное» . . . . .	116
Лечо балтийское . . . . .	118
Закуска «Балатон» . . . . .	120
Салат из кабачков «Донской». . . . .	121
Салат «Мелитопольский» . . . . .	122
«Просто салат!» . . . . .	123
Салат «Черкесский» . . . . .	125
Салат «Польский» . . . . .	127
Салат «Обалденный». . . . .	128
Салат с рисом «Школьный». . . . .	129
Цветная капуста с томатами . . . . .	130
Салат фасолевый, любимый . . . . .	131
Фасоль в томатном соусе . . . . .	132
Паштет из моркови и яблок на зиму . . . . .	133
Айвар . . . . .	135
Сальса роха (красный соус). . . . .	136
Соус «Аппетитка» . . . . .	137
Соус сацебели из томатов . . . . .	138
Томатный соус «Докторский» . . . . .	139
«Тещин язык» . . . . .	141





Кетчуп оригинальный детский . . . . .	142
Сырая аджика . . . . .	143
Аджика с яблоками (Дусина). . . . .	144
«Зверобой». . . . .	145
«Хренодер». . . . .	146
Прованский соус . . . . .	147
Килька с овощами . . . . .	149

### ЭКЗОТИКА

Джем из перца чили . . . . .	155
Итальянский джем из свеклы . . . . .	157
Варенье из зеленых помидоров . . . . .	158
Лимоны с чесноком . . . . .	159
Маринованный французский лучок . . . . .	160
Чесночное «Бомба-конфи» . . . . .	162
Конфитюр «Пти сек» из баклажанов и шоколада. . .	163
Парижская «тушенка» с баклажанами и цыпленком .	164
Соус из фейхоа типа ткемали. . . . .	166
Китайский сливовый соус . . . . .	168
Имбирная подливка . . . . .	169
Импортозамещенные «оливки» из слив . . . . .	170
Квашенные в арбузе овощи и фрукты . . . . .	172
Квашенные арбузы. . . . .	174
Консервированные арбузы . . . . .	176

Апельсиново-кабачковая «обманка» . . . . .	176
Морковно-лимонное варенье . . . . .	178
«Мохито-стайл». . . . .	179
«Сливы-имбирь-шоколад» . . . . .	180
Варенье из слив с коньяком и шоколадом . . . . .	181
Легендарная «Шишка». . . . .	183
Одуванчиковый мед . . . . .	184
«Сиреневое чудо». . . . .	185

#### АССОРТИ «ФАНТАСМАГОРИЯ»

Вишня, фаршированная кедровым орехом . . . . .	187
Смесь персиков, яблок и лимона . . . . .	188
Кальвадос из яблок . . . . .	189

#### КОНСЕРВИРУЕМ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Моченые яблоки . . . . .	192
Старорусское яблочное варенье . . . . .	195
Яблочный джем «Маша попросила» . . . . .	196
Яблочное конфи . . . . .	197
Удивительные яблоки . . . . .	198
Варенье из ранеток . . . . .	199
Компот «Ассорти» . . . . .	201
«Неженка» из яблок со сгущенкой. . . . .	202
«Неженка» с грушами . . . . .	204





Варенье яблочно-тыквенное «Бархатный сезон» . . .	205
Джем «Цвите терен» . . . . .	206
Грушевое повидло . . . . .	208
Грушевое варенье с хитростью. . . . .	210
«Грушевый фейерверк» . . . . .	212
«Грушево-виноградный джаз». . . . .	213
Вкусное абрикосовое варенье . . . . .	215
Абрикосовое варенье с секретом . . . . .	216
Абрикосовый джем . . . . .	217
Джем абрикосовый с лавандой. . . . .	218
Варенье из любых слив . . . . .	219
Сливовый джем. . . . .	220
Джем из алычи . . . . .	221
Варенье персиковое «Курортное» . . . . .	222
Джем из персиков с кожицей. . . . .	223
Лимонное варенье . . . . .	224
Дынно-лимонный конфитюр. . . . .	225
Варенье из дыни с инжиром . . . . .	226
Варенье из винограда и грецкого ореха . . . . .	228
Фруктовые сыры . . . . .	230
Вишневая «ароматка» . . . . .	231
Компот вишневый застольный . . . . .	232
Клубничное варенье «Кубанское». . . . .	233
Клубничное варенье по-киевски . . . . .	235

Клубника «Те кьеро» . . . . .	236
Земляничный взвар десертный . . . . .	237
Имбирное варенье из смородины . . . . .	238
Смородиновый джем . . . . .	239
Джем смородиновый «Московский» . . . . .	240
Джем «Рубинчик алый» . . . . .	242
Варенье «Чехов» . . . . .	243
Варенье «Царское» из крыжовника с орехами . . .	245
Варенье «Царское» из крыжовника по-украински .	247
Малиновая «пятиминутка» . . . . .	248
Малиновое пуше . . . . .	249
Малина с орехами в стиле «Гарде». . . . .	250
Варенье из ежевики . . . . .	251
Варенье из брусники с пряностями . . . . .	252
«Дедулина облепиха» . . . . .	253



## Введение



Каждая приличная книга должна начинаться с введения. Зачем? Ну как же! А как иначе вы поймете, что не зря потратили свои деньги и приобрели то, что принесет пользу вам, вашим близким, вашим детям, а то и внукам с правнуками.

Я постараюсь написать эту книгу так, чтобы вам не было стыдно за потраченные в книжном магазине средства.

Агитировать кого-то запастись летом свежие овощи и фрукты, наверное, нынче не модно, да и не актуально. Это в период молодости наших мам и бабушек мы жили по принципу «как летом потопашь, так зимой полопашь». Сегодня же в супермаркетах круглый год есть свежие огурчики и помидоры, хрустящие яблоки и диковинные (в мороз-то) ежевика и малина.

И тем не менее даже жители тех стран, где лето круглый год, запасают дары природы впрок. Зачем? Ну, во-первых, это очень вкусно. А во-вторых, в нашем климате существует такое понятие как «сезонность» овощей и фруктов. То есть существует период, когда они наиболее вкусны, натуральны, богаты всевозможными витаминами и приносят нам не только вкусовое удовольствие, но и реальную пользу.

Сейчас я коротенько перечислю вам всю ту красоту, которая содержится в сезонных плодах и напроочь отсутствует в урожае «дозревающим», парафиново-глянцевом, картинно красивом, но при этом картонно-безвкусном. А выводы вы сделаете сами. Надеюсь, убеждать вас в пользу витаминов мне не нужно? Сегодня все у нас чудесно образованы и медицински подкованы.

Готовы? Поехали!

Количество витаминов буду указывать в миллиграммах на 100 граммов продукта.



- ✓ **Баклажаны:** витамин С — 15 мг
- ✓ **Брюква:** витамин С — 30 мг
- ✓ **Горошек зеленый:** каротин — 1 мг, витамин С — 25 мг
- ✓ **Кабачки:** витамин С — 15 мг
- ✓ **Капуста белокочанная:** витамины В<sub>1</sub> — 0,06 мг, В<sub>2</sub> — 0,05 мг, С — 30 мг
- ✓ **Капуста краснокочанная:** витамин С — 50 мг
- ✓ **Капуста цветная:** витамин С — 70 мг
- ✓ **Лук зеленый (перо):** каротин — 6 мг, витамин С — 10 мг
- ✓ **Морковь:** каротин — 9 мг, витамины В<sub>1</sub> — 0,6 мг, В<sub>2</sub> — 0,6 мг, С — 5 мг, РР — 0,4 мг
- ✓ **Перец сладкий (красного цвета):** каротин — 10 мг, витамин С — 250 мг
- ✓ **Петрушка (зелень):** каротин — 10 мг, витамин С — 150 мг



- ✓ **Помидоры красные:** каротин — 2 мг, витамин С — 40 мг
- ✓ **Свекла красная:** витамин С — 10 мг
- ✓ **Укроп (зелень):** витамин С — 140 мг
- ✓ **Хрен (корень):** витамин С — 200 мг
- ✓ **Шпинат:** каротин 5 мг, витамин С — 50 мг
- ✓ **Абрикосы:** каротин — 2 мг, витамин С — 7 мг
- ✓ **Виноград:** витамин С — 3 мг
- ✓ **Вишня:** каротин — 0,3 мг, витамин С — 15 мг
- ✓ **Груша:** витамин С — 4 мг
- ✓ **Клубника:** витамин С — 60 мг
- ✓ **Кизил:** витамин С — 50 мг
- ✓ **Клюква:** витамин С — 10 мг
- ✓ **Крыжовник:** каротин — 0,4 мг, витамин С — 40 мг
- ✓ **Малина:** каротин — 0,3 мг, витамин С — 30 мг
- ✓ **Орех грецкий зеленый:** витамин С — 1200 мг
- ✓ **Персики:** каротин — 8 мг, витамин С — 50 мг
- ✓ **Слива:** каротин — 0,1 мг, витамин С — 5 мг
- ✓ **Смородина красная:** витамин С — 30 мг

- ✓ **Смородина черная:** витамин С — 300 мг
- ✓ **Яблоки летние:** витамин С — 7 мг
- ✓ **Яблоки антоновка:** витамин С — 30 мг



Все эти данные я взяла из «Таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов», Медгиз, М., 1954 г. Совершенно не случайно.

Меня действительно больше всего волновали (среди прочих) единицы каротина и витамина С, то есть те полезные «стройматериалы», без которых наш организм засбоит, а то и вовсе сдаст. И они, как это часто бывает, как раз и содержатся в овощах и фруктах больше, чем в любом ином пищевом продукте.

Вот их-то мы и должны бережно сохранить, законсервировав на зиму.

Современная медицина считает, что витамины (особенно витамин С) разрушаются при консервации. Неправда! Если вы не станете хранить очищенные и нарезанные овощи дольше 30 минут до термообработки, не будете пользоваться медной или поврежденной эмалированной посудой, не станете «томить» вашу консервацию часами, то от 60 до 95% витаминов прямым ходом отправятся в банку, а потом к вам на стол, целенькими и невредимыми! Просто нужно все продумывать заранее, а работать споро, примерно так, как управлялись на кухнях наши бабушки!

Кстати, вы обратили внимание на то, какие фрукты и овощи содержат максимальное количество витамина С? Обязательно вводите их в свой рацион, не игнорируйте резкий привкус хрена или забористый дух укропа. Это, безусловно, не самые «деликатные» добавки, но зато какие полезные!



Теперь пару слов о том, как добиться того, чтобы ваши консервы радовали глаз, вкусовые рецепторы и чувство собственной значимости (хорошо знакомое каждой домовитой хозяйке) не только в процессе приготовления, когда мы выставляем баночки в ряд, фотографируем их с чувством глубокого удовлетворения и выкладываем картинки в социальных сетях, но и зимой, когда мы эти баночки с полок достаем...

Конечно же, нужно просто соблюдать правила гигиены. И не какие-то там хирургически-стерильные, а обычные, которые под силу любой из нас.

Бабушка научила меня давным-давно, что тару для консервирования нужно мыть исключительно питьевой содой (при сильном загрязнении — пару раз) и обваривать кипятком. Сверхбдительная мама открыла для себя «баунти» — СВЧ-печь — и теперь, промыв банки с содой и ополоснув их кипятком, она еще и ставит их в микроволновку на пару минут. Я, признаюсь честно, обхожусь или одним, или другим способом: или сода с кипятком, или кипяток с СВЧ-печкой. Просто в моей семье мы консервируем много, часто, а времени на все не хватает... Но еще ни разу (тьфу-тьфу-тьфу) не было такого, что-

бы банки взорвались или содержимое испортилось. Мне кажется более важным тщательно промыть все овощи и фрукты, и уж, конечно, я не использую никаких (точнее, НИКАКИХ) синтетических моющих средств вроде обезжиривателей или даже хозяйственного мыла.

Алгоритм моей работы на кухне при консервировании предельно прост.

Всю посуду (тару) вместе с крышками замачиваю в горячей воде в тазу или в чистой воде в ванне. Тридцати минут достаточно.

Каждую банку и крышку промываю с содой и ополаскиваю сначала водой, потом кипятком.

Банки ставлю горлышком вниз на чистую пленку или полотенце.

Крышки (на всякий случай) еще дополнительно кипячу пару минут в ковшике.

Все! Можно работать. Только подготовьте для тары какое-то такое место на кухне, где бы она спокойно сохла и не мешала вам. Ну и вы в процессе подготовки фруктов-овощей не хватали бы ее, отодвигая, грязными руками.

Забыла упомянуть еще один момент... Если у вас банки стоят у кондиционера или просто на сквозняке, то перед наполнением их кипящим рассолом или вареньем обдайте банку снаружи кипятком. В противном случае она может лопнуть от перепада температур. Чего там греха таить, пару раз в моей жизни подобные казусы приключались. Ну и, с той же целью, никогда не держите банку просто руками, на весу. Поставьте ее в какую-нибудь миску, на

