



Консервирование в натуральных соках





*Консервирование
в натуральных соках*

СОДЕРЖАНИЕ

4. О натуральных соках
6. Салат из перца, моркови и томатов в яблочном соке
7. Тыква в яблочном соке
8. Огурцы в тыквенном соке с укропом и лимоном
9. Огурцы в огуречном соке
10. Томаты в соке крыжовника с базиликом и чесноком
11. Капуста в свекольном соке с брусникой и морковью
12. Свекла с черносливом в яблочном соке
13. Лук, маринованный в свекольном соке
14. Чеснок, квашенный с медом и ягодным соком
15. Абрикосы в морковном соке
16. Абрикосы в морковно-лимонном соке
17. Груши в яблочном соке
18. Вишня или сливы в соке красной свеклы
19. Черника в свекольном соке
20. Земляника (клубника) в соке красной смородины
21. Калина в соке красной свеклы
22. Вишня в соке красной свеклы
23. Клубника с соком красной свеклы
24. Голубика в соке красной смородины
25. Брусника в яблочном соке
26. Груши в апельсиновом соке с ванилью
27. Клюква в малиновом соке
28. Черная смородина в земляничном соке
29. Райские яблочки в тыквенном соке
30. Физалис в яблочном соке
31. Черника в черничном соке с мякотью



О НАТУРАЛЬНЫХ СОКАХ

Натуральные соки, используемые вместо сахара, значительно обогащают домашние консервы полезными веществами, а сок красной столовой свеклы, например, еще и предохраняет от разрушения содержащиеся в консервируемых продуктах витамины.

Соки повышают активность ферментов, улучшают обмен веществ, способствуют обезвреживанию токсинов и выведению их из организма. Фитонциды, содержащиеся во многих соках, обладают противомикробным действием, подавляют вредную микрофлору.



Биологическая ценность заготовок в натуральных соках заключается еще и в том, что они содействуют более полной усвояемости жиров, белков и углеводов, поступающих в организм с другими пищевыми продуктами. Такие заготовки легко усваиваются организмом, не требуя энергетических затрат, сразу включаются в обмен веществ.

Здесь приведены рецепты домашних заготовок в натуральных соках. При желании по этим же рецептам можно приготовить консервы с сахарным песком из расчета 300 г сахарного песка на 1 кг ягод или фруктов.





САЛАТ ИЗ ПЕРЦА, МОРКОВИ И ТОМАТОВ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ



- 500 г моркови
- 500 г сладкого перца
- 500 г томатов
- 100 г физалиса
- 1 головка чеснока
- 3 головки репчатого лука
- 250 г яблочного сока
- 50 г растительного масла
- 50 г сахара
- 40 г соли

Морковь, томаты, сладкий перец вымыть, нарезать соломкой, лук — колечками. Чеснок

очистить, измельчить. Чеснок и лук обжарить на сковороде до золотистого цвета, добавить морковь, томаты и перец, жарить еще 5 мин.

Обжаренные овощи с луком выложить в кастрюлю, добавить свежавыжатый яблочный сок, плоды физалиса, соль, сахар, хорошо перемешать. После выделения сока прокипятить в течение 30–45 мин, разлить в стерильные банки и закатать.

ТЫКВА В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

- 3 кг тыквы
- 1 л яблочного сока
- 10 г кардамона
- 10 г имбиря
- 100 г сахара

Тыкву вымыть, разрезать на куски, очистить от кожуры и семян. Сахар растворить в яблочном соке, нагреть сок до

кипения, кипящим соком залить тыкву и выдержать до полного остывания. Затем снова нагреть до кипения и кипятить в течение 20 мин. Тыкву вынуть и уложить в стеклянные банки, оставшийся сок снова довести до кипения и залить им тыкву в банках. Банки сразу же закатать крышками.



ОГУРЦЫ В ТЫКВЕННОМ СОКЕ С УКРОПОМ И ЛИМОНОМ

- 2 кг огурцов
- 1,2 л тыквенного сока
- 1 лимон
- 100 г укропа
- 50 г вишни (листья)
- 50 г соли

Огурцы вымыть, обдать кипятком, затем холодной водой

и уложить плотно в банку, перекладывая каждый слой вишневыми листьями, укропом и очищенными от цедры дольками лимона без косточек.

В свежееотжатый тыквенный сок добавить соль, кипящей смесью трижды залить огурцы и закатать.



ОГУРЦЫ В ОГУРЕЧНОМ СОКЕ

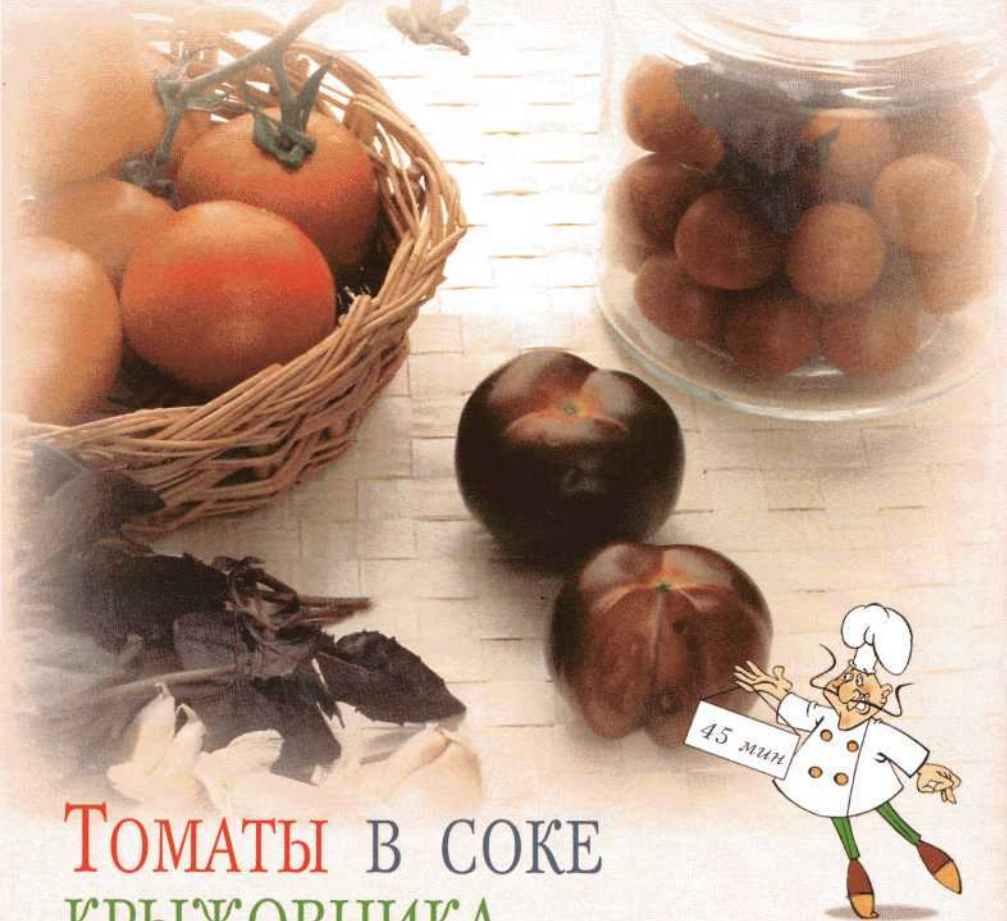


- 2 кг огурцов
- 1,3 л огуречного сока
- 50 г сахара
- 50 г соли
- 5 г лимонной кислоты или 100 г ароматизированного уксуса

Огурцы вымыть, обдать кипятком, затем холодной водой и уложить плотно в банку. В свежеежатый огуречный сок добавить соль, сахар и лимонную

кислоту, кипящим раствором трижды залить огурцы. Банку закатать.

Для приготовления огуречного сока взять нужное количество переросших огурцов, обдать кипятком, натереть на крупной терке и отжать сок через марлю. Можно получить сок из переросших огурцов также с помощью пресса или соковыжималки.



ТОМАТЫ В СОКЕ КРЫЖОВНИКА С БАЗИЛИКОМ И ЧЕСНОКОМ

- 2 кг томатов
- 300 г сока крыжовника
- 2 головки чеснока
- 100 г базилика
- 100 г сахара
- 1 л воды
- 50 г соли

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки. Зелень базилика промыть, обсушить. Чеснок разобрать на зубчики,

очистить. Положить в банки томаты, зубчики чеснока и базилик. Растворить в воде сахар и соль, добавить сок крыжовника, нагреть раствор до кипения и провести трехкратную заливку, после чего банку закатать. Для получения сока из крыжовника надо залить его кипящей водой, довести до кипения и протереть ягоды сквозь сито.

- 10 кг капусты
- 2 кг брусники
- 1 кг моркови
- 500 мл свекольного сока
- 15 горошин черного перца
- 15 шт. гвоздики
- 200 г соли

Капусту нарезать соломкой.

Морковь очистить, натереть на крупной терке.

Из свеклы выжать сок.

Все соединить, перемешать с солью, добавить перец, гвоздику, бруснику, плотно уложить в тару и залить соком свеклы. Поставить под гнет и вынести на холод.

КАПУСТА В СВЕКОЛЬНОМ СОКЕ С БРУСНИКОЙ И МОРКОВЬЮ



30 мин



СВЕКЛА С ЧЕРНОСЛИВОМ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ



- 1,5 кг свеклы
- 500 г чернослива
- 1,2 л яблочного сока
- 10 листьев лимонника
- 5 шт. гвоздики
- 200 г сахара
- 20 г соли

Свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить от кожицы,

нарезать дольками или кружками. Чернослив залить кипятком и оставить на 30 мин. Растворить в яблочном соке соль и сахар. Уложить свеклу и чернослив в банки, добавить гвоздику и листья лимонника, залить кипящим яблочным соком и поставить на пастеризацию. Банки закатать.

- 2 кг репчатого лука
- 300 г свекольного сока
- 1 л воды
- 100 г сахара
- 50 г соли

Маринуют лук-севок обычно целыми головками. За неимением лука-севка можно мариновать любой крупный репчатый лук, разрезав головки на части или просто нашинковав.

Для заготовок репчатый лук очищают от шелухи, хорошо промывают и сортируют по величине. Затем укладывают в

прокипяченные банки и проводят трехкратную заливку кипящим маринадом с пятиминутной выдержкой между заливками. После третьей заливки банки сразу же закатывают крышками. Лук репчатый можно замариновать и другим способом: уложив подготовленные луковичы в прокипяченные банки, залить их кипящим маринадом и установить на пастеризацию. По желанию лук-севок можно замариновать со свеклой, нарезанной кубиками.

Лук, МАРИНОВАННЫЙ В СВЕКОЛЬНОМ СОКЕ





ЧЕСНОК, КВАШЕННЫЙ С МЕДОМ И ЯГОДНЫМ СОКОМ

- 2 кг чеснока
- 0,3 л сока красной или белой смородины
- 100 г меда
- 1 л воды
- 70 г соли

Молодой чеснок промыть в холодной воде, очистить, удалить корни, замочить в ледяной воде

на ночь, еще раз промыть и уложить в чистую прокипяченную тару. Сок смородины, мед и соль смешать с холодной кипяченой водой, залить этим раствором чеснок и поставить для квашения при комнатной температуре. Через 1,5–2 месяца продукт готов к употреблению.

АБРИКОСЫ В МОРКОВНОМ СОКЕ

- 500 г абрикосов
- 500 г морковного сока

Абрикосы вымыть, удалить из плодов косточки, уложить в прокипяченные банки, залить кипящим морковным соком. Банки накрыть крышками и поставить на пастеризацию. Пастеризовать в кипящей воде

5–7 мин пол-литровые и 10–15 мин литровые банки. После пастеризации сразу же закатать.

По желанию в банки с абрикосами можно положить пряности — 2–3 шт. гвоздики на банку, ягоды — физалис, пряные травы — несколько листиков мяты.



Наиболее сочная и ароматная морковь — удлиненной формы.



30 мин



АБРИКОСЫ В МОРКОВНО-ЛИМОННОМ СОКЕ

- 1 кг абрикосов
- 1 л морковного сока
- сок 2 лимонов
- 200 г сахара

Абрикосы вымыть, разрезав, удалить косточки, уложить плотно в прокипяченные банки. Свежеотжатый морковный

сок смешать с лимонным соком, нагреть до кипения. Залить кипящим морковно-лимонным соком уложенные в банки абрикосы, пропастеризовать и сразу же закатать крышками. В банки с абрикосами можно добавить пряные травы: веточки тимьяна, мяты или лаванды.





ГРУШИ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

- 2 кг груш
- 1,2 л яблочного сока

Груши вымыть, очистить от кожицы и сердцевины (если плоды крупные, разрезать их на несколько частей), уложить в трехлитровую банку. Прокипятить яблочный сок, залить им груши,

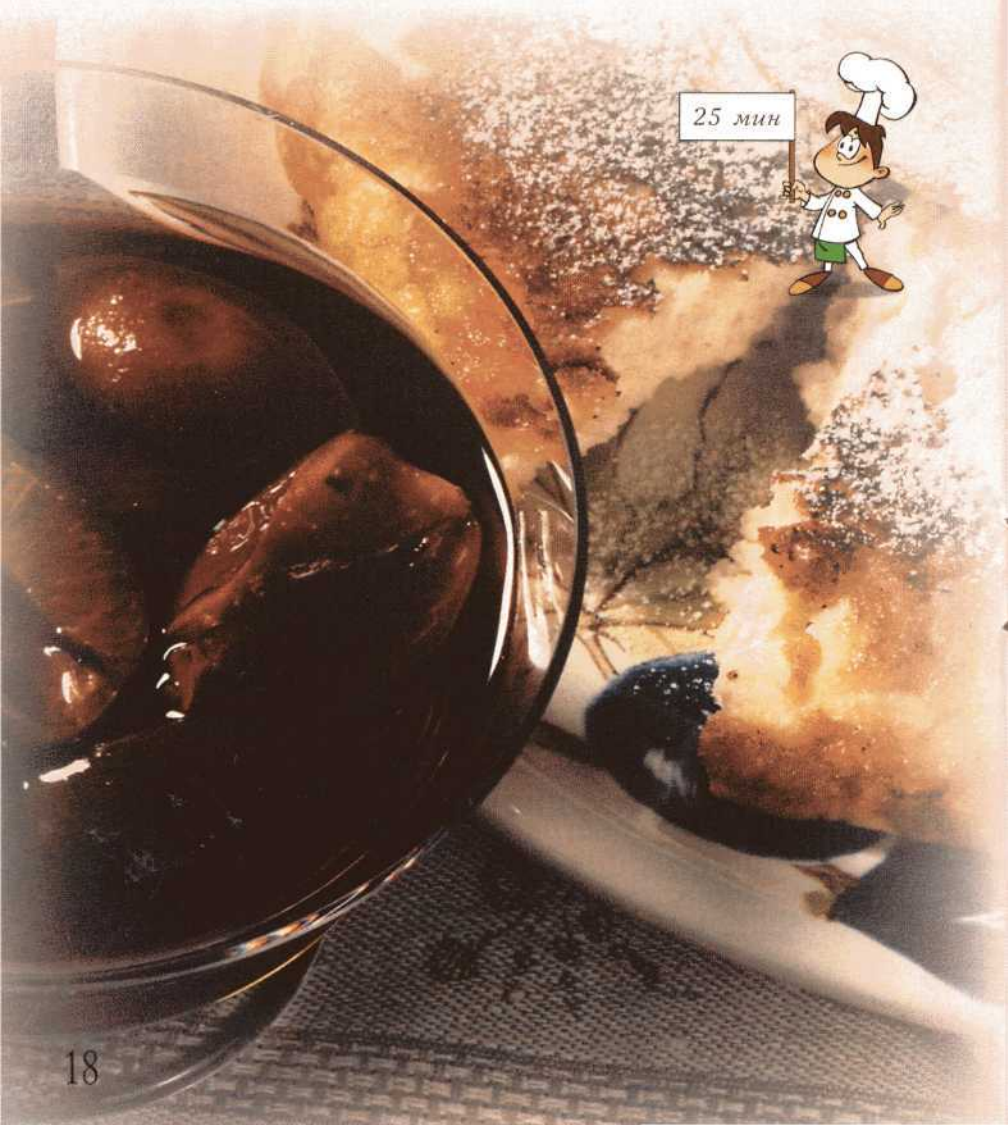
выдержать 5 мин и слить сок, еще раз довести его до кипения и снова залить груши. Банки сразу же закатать крышками. Для улучшения вкуса в яблочный сок можно добавить 300 г меда или сахарного песка. В банки с грушами можно также добавить ягоды брусники или клюквы.

ВИШНЯ ИЛИ СЛИВЫ В СОКЕ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ

- 2 кг вишни или сливы
- 1 стакан свекольного сока
- 1 л воды
- 5 г аскорбиновой или лимонной кислоты

Вишню или сливы вымыть,
уложить в эмалированную

кастрюлю. Развести в 1 л воды
1 стакан свекольного сока и 5 г
аскорбиновой кислоты. Раствор
довести до кипения, залить им
ягоды, варить 5 мин и разлить в
стерильные банки. Закатать банки
и перевернуть их вниз крышкой.
Пастеризовать не надо.





ЧЕРНИКА В СВЕКОЛЬНОМ СОКЕ

- 1 кг черники
- 200 г свекольного сока

Ягоды перебрать, промыть, залить свекольным соком, довести все до кипения, кипятить 10 мин. Кипящую смесь разлить в банки и закатать крышками.

ЗЕМЛЯНИКА (КЛУБНИКА) В СОКЕ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ



- 1 кг земляники (клубники)
- 300 г сока красной смородины

Землянику вымыть, уложить в кастрюлю.

Залить соком красной смородины, кипятить 5 мин, разлить в стерильные банки и закатать.



КАЛИНА В СОКЕ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ

- 1 кг калины
- 100 г сока красной свеклы

Ягоды вымыть, уложить в кастрюлю, залить соком свеклы. Кипятить 5 мин, разлить в стерильные банки и закатать.





ВИШНЯ В СОКЕ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ

- 1 кг вишни
- 100 г сока красной свеклы
- 3 гвоздики
- 0,5 л воды

Вишню вымыть, очистить от косточек, уложить в кастрюлю. Залить свекольным соком с водой, положить гвоздику, довести до кипения и варить 10 мин. Разлить в стерильные банки и закатать.

- 1 кг клубники
- 200 г сока красной свеклы

Ягоды перебрать, вымыть, уложить в эмалированную кастрюлю.

Залить соком красной свеклы, довести до кипения и кипятить 5 мин.

Кипящий сок с ягодами разлить в простерилизованные банки и закатать.

КЛУБНИКА С СОКОМ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ



ГОЛУБИКА В СОКЕ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

- 1 кг голубики
- 500 г сока красной смородины

Ягоды перебрать, промыть, залить соком красной смородины,

довести все до кипения, кипятить 10 мин.

Кипящую смесь разлить в банки и закатать крышками.

30 мин





Лучше
всею варить
фрукты и ягоды
в алюминиевой
посуде или посуде
из нержавеющей
стали.

БРУСНИКА В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

- 1 кг брусники
- 300 г яблочного сока

Ягоды брусники вымыть, уложить в кастрюлю.

Яблочным соком залить бруснику, нагреть до кипения и прокипятить 5 мин. Кипящую смесь разлить в банки и закатать.



Груши в апельсиновом соке с ванилью

- 2 кг груш
- 1 л апельсинового сока
- 15 г ванили

Груши вымыть, очистить от кожицы и сердцевин, нарезать кубиками, уложить в трехлитровую банку. Прокипятить апельсиновый сок, добавить

ваниль, залить груши, выдержать 5 мин.

Сок слить, еще раз довести его до кипения и снова залить груши. Банки сразу же закатать крышкой. Для улучшения вкуса в сок можно добавить 200 г сахарного песка.

КЛЮКВА В МАЛИНОВОМ СОКЕ

- 1 кг клюквы
- 0,5 кг малины

Ягоды клюквы вымыть, уложить в кастрюлю.

Ягоды малины вымыть, протереть через мелкое сито, соком залить клюкву, довести до кипения, варить 10 мин.

Кипящую смесь разлить в банки и закатать.



ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА В ЗЕМЛЯНИЧНОМ СОКЕ

- 1 кг черной смородины
- 300 г земляники

Ягоды черной смородины вымыть, уложить в эмалированную кастрюлю.

Ягоды земляники вымыть, протереть через мелкое сито,

полученный сок с мякотью соединить с ягодами черной смородины, нагреть до кипения и прокипятить 5 мин. Кипящую смесь разлить в стерилизованные банки и закатать.





РАЙСКИЕ ЯБЛОЧКИ В ТЫКВЕННОМ СОКЕ

- 2 кг райских яблок (китайки)
- 1,2 л тыквенного сока
- 300 г сахара или меда

Яблоки вымыть, наколоть зубочисткой, отрезать черешки, оставив небольшие кончики,

уложить в трехлитровую банку. Прокипятить тыквенный сок с медом или сахарным песком 5 мин и сразу же залить им яблоки. Банку закатать. К яблокам для усиления вкуса можно добавить персики.

ФИЗАЛИС В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ



Очищенные
яблоки не
потемнеют, если
сбрызнуть их
лимонным соком.

35 мин



- 2 кг физалиса (плоды)
- 1,3 л яблочного сока
- 100 г сахара
- 50 г соли

Физалис очистить от чехлика, обдать кипятком и протереть каждый плодик тканью, удаляя естественный восковой налет. Бланшировать плоды в кипящей воде 1 мин, вынуть шумовкой и

уложить в стерильную банку. Развести в яблочном соке сахар и соль, довести до кипения, физалис залить кипящим раствором, оставить до остывания и слить. Снова довести до кипения, повторить процедуру трижды. После третьей заливки закрыть банки крышками и закатать. Хранить можно при комнатной температуре.

ЧЕРНИКА В ЧЕРНИЧНОМ СОКЕ С МЯКОТЬЮ

- 1 кг черники
- 0,5 кг сахара

Ягоды перебрать, промыть, дать воде стечь. Часть подготовленных ягод (примерно 1/5 часть) размять пестиком, добавить сахар и оставшиеся ягоды. Нагревая на медленном огне и перемешивая,

добиться полного растворения сахара, довести все до кипения, прокипятить 5 мин.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и сразу же закатать крышками. Для гарантии перед закатыванием банки можно пропастеризовать в кипящей воде 10 мин.



Поскребышева Г. И.

П 61 Консервирование в натуральных соках / Г. И. Поскребышева. — М.: Эксмо, 2008. — 32 с: ил. — (Повар и поваренок).

ISBN 978-5-699-28215-9

Натуральные соки, используемые вместо сахара, значительно обогащают домашние консервы полезными веществами. В книге приведены рецепты домашних фруктовых и ягодных заготовок в натуральных соках.

УДК 641/642
ББК36.91

ISBN 978-5-699-28215-9

© Г. И. Поскребышева, 2008
© ООО «Альди-принт», 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Фото *Дмитрия Байрака, Максима Буданцева*

Оформление *Нatalьи Кудря*

Г. И. Поскребышева

КОНСЕРВИРОВАНИЕ В НАТУРАЛЬНЫХ СОКАХ

Ответственный редактор *А. Братушева*

Редактор *Е. Авадьева*

Художественный редактор *Н. Кудря*

Компьютерная верстка *Т. Розе*

Корректор *И. Щеглова*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanps@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (7272) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 16.06.2008. Формат 60х100 1/16.

Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 8315.

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

www.infanata.org