

Очень просто!

ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ НА ЗИМУ



МАСТЕРСКАЯ
ВКУСА

2016

УДК 641/642
ББК 36.997
О 39

Составитель А. Вайник

Огурцы и помидоры на зиму / сост. А. Вайник. —
О 39 М.: Издательство «Э»; СПб.: ИП Лютиков А. Г., 2016. —
64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-88499-5

Вряд ли кто-нибудь станет спорить, что консервированные овощи, произведенные где-то промышленным способом, никак не могут соперничать с хрустящими солеными огурчиками или сочными консервированными помидорами, приготовленными своими руками. А ведь консервированные овощи почти не уступают свежим по содержанию в них витаминов и минеральных веществ! А насколько все это удивительно вкусно..

Соленые и маринованные огурцы или помидоры — это и отличная закуска, и прекрасное дополнение к повседневному обеду. Их можно добавлять в супы и салаты, использовать как гарнир или закуску. А в оставшемся рассоле можно, например, варить рыбу.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-88499-5

© Составление, оформление,
ИП Лютиков А. Г., 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ

Давно уже не проблема купить консервированные овощи в магазине в любое время года. Но вряд ли кто-нибудь станет спорить, что такие продукты, произведенные где-то промышленным способом, могут соперничать с хрустящими солеными огурчиками или сочными консервированными помидорами, приготовленными своими руками. А ведь консервированные овощи почти не уступают свежим по содержанию в них витаминов и минеральных веществ! И, конечно же, все это удивительно вкусно!

Огурец — один из самых любимых, распространенных и давно известных человеку овощей. Происходит он из тропических и субтропических лесов Индии и Китая. В тех странах его окультурили, после чего он попал в Японию и Турцию где приобрел большую популярность, а затем уже в Древнюю Грецию. Когда отведали первый огурец россияне, сказать трудно. Первое литературное упоминание о нем относится к 1528 году, но, судя по всему, к этому времени огурцы были уже довольно распространенными в России. Как бы то ни было, у нас их считают национальной пищей и даже устанавливают им памятники!

Огурцы содержат очень много воды — до 98%, плюс небольшое количество белков, жиров и углеводов. Они богаты сложными органическими веществами, необходимыми для правильного обмена веществ и помогающими усваивать другие продукты, улучшающими пищеварение.



Огурцы возбуждают аппетит, улучшают работу почек и сердца. Щелочные соли, содержащиеся в огурцах, нейтрализуют кислотные соединения, которые нарушают обменные процессы, вызывают преждевременное старение, способствуют отложению камней в почках и печени. Эти замечательные овощи, кроме того, щедрый источник соединений йода, хорошо усваиваемых организмом. Так что любители огурцов редко страдают заболеваниями сосудистой системы и щитовидной железы. Кроме того, в огурцах много клетчатки, которая регулирует работу кишечника, выводит излишки холестерина.

Хороши огурцы еще и тем, что их совсем несложно заготовить на долгий срок (кроме скоропортящихся десертных сортов, которые легко определить по белым колючкам). По размеру их делят на пикули (3–5 см), корнишоны (5–7 и 7–9 см), зеленцы (до 12 см), причем чем они меньше, тем ценнее. В идеале перерабатывать их нужно в тот же день, в который они собраны, так как длительное хранение ухудшает их качество. Огурцы сортируют по размеру, вымачивают в холодной воде не более 6 ч, время от времени меняя ее. Это помогает сохранить упругость и избавиться от горечи. Вымоченные огурцы тщательно моют, а затем солят, маринуют или консервируют.

Огурцы для заготовок должны быть некрупными, с черными колючками, зелень для них (непременный ингредиент консервов) — свежей, без повреждений. На трехлитровую банку нужно 1,5–1,7 кг огурцов, причем чем меньше жидкости в банке, тем менее солеными получатся огурцы. Рассола или маринада всегда лучше заготовить побольше, так как овощи впитывают жидкость и в банке останется воздух, что недопустимо. Определить, какое количество рассола вам потребуется, несложно. Нужно сложить огурцы в банку, залить их водой «под завязку», воду слить, добавить еще 1–1,5 стакана. В рецептах нередко встречаются слова

4 «двукратная заливка», «трехкратная заливка». Это



означает, что содержимое банок подлежит залить кипящим рассолом или маринадом, выдержать в течение 3–5 мин, затем слить, довести до кипения, и снова налить в банку. Эту операцию нужно повторить еще один или два раза.

Соленые, консервированные и маринованные огурцы добавляют в супы и салаты, используют как гарнир или закуску. В рассоле можно, например, варить рыбу.

Родина помидора — Южная Америка. В Европу этот овощ, так же как табак и картофель, привез Колумб. Перуанские индейцы называли помидор «томатль» — «крупная ягода», итальянцы — «помод'оро» — «золотое яблоко», французы — «помд'амур» — «яблоко любви». Первоначально помидоры воспринимались как сильнейший яд, известны даже случаи, когда ими пытались отравить известных людей (например, первого президента Америки Джорджа Вашингтона). На самом деле у помидоров ядовитые стебли, сами же плоды очень вкусны и полезны.

В Россию помидор попал по приказу Екатерины Второй. В 1780 году Сенат рассматривал доклад о нем, но, увы, не оценил этот овощ и назвал его в своем вердикте невкусным. Сейчас томат — один из наиболее распространенных овощей, насчитывающий более 2000 сортов. Есть три вида помидоров: перуанский, волосистый, обыкновенный. В нашей стране культивируется только последний.

В помидорах содержится много витамина С, В₁ и В₂, бета-каротина, органических кислот (яблочной и лимонной, янтарной, щавелевой, винной), минеральных веществ (соли калия, натрия, железа). Есть в них сахар (в основном глюкоза и фруктоза), клетчатка, пектиновые вещества, фолиевая кислота.

Помидоры обладают множественными целебными свойствами. Они спасают от полиавитаминоза, помогают лечить язву и болезни печени, заживлять раны (их прикладывают к ссадинам, царапинам и нарывам), благо-



творно влияют на потенцию (может, именно поэтому французы и называют томаты любовными яблоками). Их рекомендуют тем, кто страдает от нарушений обмена веществ (особенно солевого), ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Томаты снижают уровень холестерина в крови, могут снижать давление.

При всей полезности помидоров ими лучше не увлекаться тем, у кого диагностирована желчнокаменная болезнь (обладая желчегонными свойствами, они могут сдвинуть с места камни или даже способствовать их росту). А тем, у кого побаливают сердце и печень, стоит отказаться от соленых, маринованных и консервированных помидоров. Вместе с помидорами не рекомендуется есть яйца, рыбу, мясо, хлеб, а томатный сок надо пить через полчаса после еды.

Хранить помидоры лучше при комнатной температуре (вдали от прямых солнечных лучей), так как холод убивает их аромат. Если вы купили незрелые плоды, положите их в бумажный пакет вместе с яблоком, которое ускорит созревание.

Соленые и маринованные помидоры — это и прекрасная закуска, и прекрасное дополнение к повседневному обеду. Для засолки и маринования можно использовать зеленые, полуспелые и спелые плоды. Солят их практически так же, как огурцы. Чтобы помидоры оставались твердыми и приобрели особый запах и вкус, нужно обязательно добавлять пряные травы и специи: укроп, лист черной смородины или вишни, корень или листья хрена, чеснок, горький перец. Плоды лучше выбирать некрупные, твердые, без малейших повреждений.

Напоследок дадим несколько общих советов.

Если вы маринуете огурцы или помидоры — постарайтесь использовать именно столько уксуса, сколько указано в рецепте. Чтобы облегчить вашу задачу, подскажем, что

6 одна ложка 70%-го уксуса равна восьми ложкам 9%-го,