



Институт квашеной капусты

Какой русский не любит быстрой езды?! С той же уверенностью можно воскликнуть - и вкусной еды! Это качество отличает Россию от многих других стран, ведь наши столы всегда полны разнообразием настолько широким, что многие даже спорят о национальной принадлежности того или иного блюда. Вот, например, борщ – на его авторство в равной степени претендуют и Россия, и Украина, и Польша. Однако сегодня речь пойдет вовсе не о борще.

Помимо горячих блюд, салатов и десертов, русский стол полон разносолов. Маринады и соленья, варения и квашения – каких только способов сохранения на зиму овощей, грибов и ягод не знает русская национальная кухня.

Вообще, понятие консервирования, согласно устоявшемуся мнению, возникло в начале 19 века. Французский химик Луи Пастер (1822 - 1895) подробно изучил все процессы, связанные с ферментацией, брожением и квашением, и обобщил те методы консервирования, которыми мы пользуемся. У него был предшественник, тоже француз, повар Николас Апперт, который и познакомил Пастера с методами консервирования. Но доподлинно известно, что методы консервирования без их обоснования существовали гораздо раньше.

На Руси о консервированных овощах упоминается в старых летописях, датированы эти кулинарные изыски 5 веком после Рождества Христова. Неоспоримы еще более ранние факты консервирования – так, «корни» квашеной капусты уходят в древний Китай, а это приблизительно 3-й век до нашей эры. Блюдо, которым питались строители Великой Китайской стены, называлось «кимчи» – многочисленные варианты этого рецепта и по сей день широко используются в кулинарии. Конечно же, жители Кореи с этим фактом не согласны, они даже институт квашеной капусты создали. Но это все детали. Самая лучшая история консервирования – это не научные обоснования – что, почему, когда и как, а надежные рецепты и полезные советы, которые переходят из поколения в поколение.

Сегодня мы предлагаем вам познакомиться с творческими наработками в области кулинарии участниц одного из самых «вкусных» интернет-форумов, в котором автор этих строк состоит уже несколько лет. Со всех уголков России, из Украины, Казахстана, Армении, из Кореи и Китая, из Израйля и Германии, из США и Австралии наши нынешние и бывшие соотечественницы (и соотечественники!) общаются по невидимым, но прочным нитям Всемирной паутины, делятся старинными семейными рецептами, новинками и собственными фантазиями на различные кулинарные темы.

Итак:



Королева русского стола и её придворные

Капусту по праву можно назвать королевой русского стола. Только одно перечисление всевозможных вариантов кулинарных изделий из этого поистине универсального овоща заняло бы не одну страницу, а о его пользе для здоровья известно всем. Из капусты готовят как холодные, так и горячие блюда, ее квасят, маринуют, вялят и даже сушат. Наверное, я не ошибусь, если возьму на себя смелость сказать, что пироги или пирожки с капустной начинкой являются самыми популярными и востребованными – при невысокой цене и доступности этого поистине уникального овоща во всякое время года.

Однако своеобразную «пальму первенства» на наших столах по праву удерживает квашеная капуста (интересно, если в капусту воткнуть веточку пальмы, получится пальмакапуст?). Существует великое множество способов засолки или квашения капусты. Вот один из наиболее традиционных.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА (предлагает Надежда из Германии, домохозяйка, 59 лет)

- Предлагаю вам наш семейный рецепт квашеной капусты. Прежде всего нужно выбрать подходящую капусту. Вкуснее всего получается из того сорта капусты, у которого кочаны плоские и белые, а не зеленые. Такая капуста самая сочная и не горчит.

Соотношение продуктов приблизительно такое: на небольшую головку капусты (1,5 кг) нужно приблизительно 2 столовые ложки крупнозернистой соли и 1 большую морковку. Много соли класть не следует, а то капуста получится горькой. Если все-таки окажется, что вы капусту пересолили, слейте часть рассола и добавьте кипяченой воды.

Итак, готовим капусту. Морковку чистим и натираем на крупной терке. Капусту очищаем от поврежденных верхних листьев и тонко шинкуем.

В миску с нашинкованной капустой насыпаем соль и морковку и перетираем-перемешиваем все хорошенько руками, пока капуста не станет влажной, т.е. начнет выделять сок.

Перекладываем капусту в эмалированную кастрюлю или кастрюлю из нержавеющей стали.

Хорошенько утамбуем, сверху ставим гнет (например, большую банку с водой).

Накрываем всю конструкцию чистой салфеткой и оставляем при комнатной температуре на 5 суток. Примерно два раза в день следует протыкать капусту длинной тонкой палкой (или чем-то вроде этого), чтобы выходили горечь и неприятный запах.

Теперь квашеная капуста готова. Плотно набиваем ею стеклянные банки и ставим в холодильник. Храниться может долго.

На что обратить внимание!

1. После того, как вы утамуем капусту, над ней должно оставаться в кастрюле 5-7 см свободного пространства. Когда сок начнет бродить, он это пространство заполнит.

2. Капуста должна пустить сок, и ее поверхность должна быть этим соком полностью покрыта. Загляните через 2-3 часа после приготовления в кастрюлю. Если сока маловато, можно долить охлажденной кипяченой воды. Иначе верхний слой капусты потемнеет.

Как подавать капусту? Это, конечно, дело вкуса, но у нас дома любят такой вариант: прямо перед едой я добавляю немного сырого лука и изюма, пару чайных ложек сахара и растительное масло. Можно и без лука.

МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ (предлагает Алина из Москвы, 37 лет)

- Рецептов маринованной капустки много, но мне хочется поделиться с вами своим замечательным способом. Капуста получается очень вкусная, такая же, как у бабушек на рынке.

Капусту весом 2 кг нарезать на квадраты 3х3 см или прямоугольниками.

Далее нарезать соломкой или на крупной терке 2 морковки, 1 большую свеклу.

Все это перемешать в тазике, положить в кастрюлю (берите большую, т.к. в 5 л у меня не влезло). Получается много.

Маринад: 1 литр воды, 150 г сахара, 2,5 ст. л. соли, 150 г подсолнечного масла, 2 лавровых листа, 2 горошины черного душистого перца.

Все это кипятим, снимаем с огня и добавляем 150 г уксуса (столового 9%) и выдавливаем 1 головку чеснока (не зубчик).

Горячим маринадом заливаем капусту в кастрюле, сверху накрываем тарелочкой без груза (чуть придавить рукой сначала, чтобы немного маринада появилось визуально сверху, далее он сам подойдет под тарелку).

Забываем на день при комнатной температуре.

Через этот день можно потреблять. Любители острого могут добавить перчик и чили для остроты.

Приятного аппетита!

Кабачок – принц огорода

Давно и прочно заморский принц-кабачок завоевал наши огороды и наши сердца – отменной урожайностью, неприхотливостью, и, конечно, замечательной способностью сочетаться практически с любыми продуктами. Каких только способов заготовки кабачков на зиму не изобрели наши хозяйки! Казалось бы, испробовано уже все – ан, нет, то и дело появляются оригинальные, не виданные раньше рецепты.

КАБАЧКИ ОГУРЦОВЫЕ (предлагает Надин из Санкт-Петербурга)

- На вкус кабачки получаются, как огурчики, хрустящие, беленькие, соленьюшки, отсюда и название дети дали. Ничего не надо варить или жарить.

3 кг кабачков;

150 гр чеснока;
150 гр 9% уксуса;
2 столовые ложки соли;
2 столовые ложки сахара;
1 стакан растительного масла;
много - петрушки и укропа.

Кабачки нарезаем, как нравится (соломкой, кубиками), добавляем все ингредиенты, перемешиваем и ставим в холодильник на 6 часов. После раскладываем по банкам, стерилизуем 10-15 минут семисотграммовую банку (в кастрюлю наливаем воду и ставим банку так, чтобы вода доходила почти до крышки, крышкой накрываем, но не закручиваем), вынимаем из кастрюли и закручиваем крышку, переворачиваем, ставим на стол, предварительно постелив полотенце, сверху еще укрываем полотенцем и – до следующего дня. Потом убираем банки на зиму туда, где вы их обычно храните.

САЛАТ «КАЛИФОРНИЯ» (предлагает Римма из Лос-Анджелеса, 45 лет)

- Обязательно попробуйте! Вроде, все как обычно, но вкус получается изумительный, моих за уши не оттянешь от этой закуски!

Понадобится: 1 стакан томатной пасты, 1 л воды, 2 кг кабачков, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 1 ст. л. соли, 4 сладких перца, 10 луковиц, 4 моркови, 10 помидоров, 1 ст. л. 70% уксусной эссенции.

Кабачки очистить от кожицы и семян, порезать мелкими кубиками, смешать с солью, сахаром, растительным маслом и разведенной в воде томатной пастой. Проварить 10 минут. Сладкий перец и лук нарезать полукольцами и, соединив с кабачками, проварить еще 10 минут. Потом добавить натертую на крупной терке морковь, а еще через 10 минут – мелко нарезанные помидоры и уксус. Варить салат еще 10 минут, разлить в стерилизованные банки и закатать.

Выход получается примерно 5,5 – 5,7 литра. Хранится при комнатной температуре.

С баклажаном наперевес

Чего только не готовят нынче из баклажанов! Рулетки из баклажанов, знаменитый «тещин язык», соте, салаты... Но наиболее любима все-таки «икра заморская, баклажанная».

ИКРА ИЗ СИНЕНЬКИХ (предлагает Лиза из Германии, 60 лет)

- Это рецепт моей мамы. Икра из баклажанов у нас дома всегда называлась "икра из синеньких", потому что на Украине их именно так и называют - "синие" или "синенькие". И появилось это блюдо у нас на столе летом, как только синие начинали продавать на базаре. Мы очень любили эту икру, и мама готовила её постоянно, пока эти самые "синенькие" были в продаже.

А теперь мы совсем "буржуями" стали. Готовим эту икру круглый год, потому что исходные продукты практически всегда есть в супермаркете. И называется она у нас теперь "икра из баклажанов"

Нам понадобятся баклажаны, помидоры, лук – примерно в равных долях, растительное масло, соль по вкусу.

Раньше мы баклажаны для этой икры запекали целиком в духовке до мягкости, а потом очищали от кожуры.

Теперь я поступаю иначе. Чищу сырые баклажаны от кожуры, нарезаю их довольно крупно и отправляю минут на 20 в микроволновку.

Пока баклажаны пекутся, нарезаю лук и помидоры. Измельчаю лук, помидоры и баклажаны в блендере. Раньше мы использовали для этого мясорубку.

Разогреваю на сковороде немного растительного масла и выливаю туда овощную смесь.

Солю и обжариваю всё, часто помешивая, минут 5 – 10, пока не испарится лишняя жидкость и икра не приобретёт красивый коричневый цвет.

Вот и всё. Икра из баклажанов готова. Осталось её только остудить и можно подавать на стол. В салатнице, или намазав на хлеб с маслом. Если есть желание сохранить надолго, то горячую массу быстро разложить в стерильные банки и закатать.

КОРЕЙСКИЙ САЛАТ (предлагает Инна из Югры, 37 лет)

Хочу поделиться вкуснейшим корейским салатом из баклажанов. Баклажаны получаются совершенно особенного вкуса. Салат получается просто бесподобный! Можно сразу язык проглотить, но требует пару дней для настойки, т.е. его нужно делать заранее (день на усолку и день на настаивание готового). Идеален и для праздничного стола, и для повседневного.

Нужны: 4 средних баклажана, 2 сладких перца, 1 большая морковь, 1 большая луковица (я делала без него), 3 зубка чеснока, молотый красный и чёрный перец, укроп и петрушка, 1-2 ч.л. кориандра, потолоч или 1-2 ч.л. готовой смеси для корейской моркови (где есть кориандр), 1-2 ст.л. винного уксуса (или сок лимона), растит. масло для жарки и заправки, кунжут (не обязательно), соль, 1 ч.л. мёда или сахара, соевый соус (не обязательно).

Баклажаны с кожурой порезать вдоль тонкими полосками (1,5-2 см толщиной), посыпать неполной стол. ложкой соли, помять и оставить на ночь в холодильнике (у меня стояли сутки).

От длительного лежания в соли они становятся как бы подвяленными и отлично сохраняют форму, как не мешай их в салате.

На следующий день их хорошенько отжать, обжарить в масле. Дать стечь маслу, на бумаге промокать не надо. Чеснок с зеленью измельчить, посолить, пусть сок дадут.

Нашинковать перец соломкой, морковь на корейской терке, посыпать кориандром, перцем, кунжутом, смешать с мёдом, чесноком и зеленью. Сюда же добавить сырой лук полукольцами.

Всё соединить с баклажанами, добавить винный уксус, если необходимо – досолить соевым соусом. При желании можно ещё добавить масла (простого или кунжутного), я не добавляла. Теперь поставить на сутки в холодильник

Кушайте на здоровье!

Подготовила Светлана ЗАВАДСКАЯ