

Очень просто!

КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ НА ЗИМУ



МАСТЕРСКАЯ
ВКУСА

2016

УДК 641/642
ББК 36.997
К 12

Составитель А. Вайник

Кабачки и баклажаны на зиму / сост. А. Вайник. —
К 12 М.: Издательство «Э»; СПб.: ИП Лютиков А. Г., 2016. —
64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-88501-5

Когда говорят о заготовках на зиму из овощей, обычно сразу вспоминают про огурцы, помидоры и сладкий перец, а до кабачков и баклажанов очередь доходит не сразу. Многие их недолюбливают и предпочитают не возиться. Совершенно напрасно! Ведь это одни из самых полезных овощей, произрастающих в нашей стране, просто надо уметь их правильно готовить. Они помогают сохранить здоровье, поддерживать силы, хорошо выглядеть. А домашние заготовки из кабачков и баклажанов позволяют сохранить почти все полезные свойства этих овощей надолго!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-88501-5

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда говорят о заготовках на зиму из овощей, обычно сразу вспоминают про огурцы, помидоры и сладкий перец, а до кабачков и баклажанов очередь доходит не сразу. Многие их недолюбливают и предпочитают не возиться. Совершенно напрасно. Ведь это одни из самых полезных овощей, произрастающих в нашей стране, просто надо уметь их готовить.

Кабачок — ближайший родственник тыквы, попавший в Европу из Мексики в XVI веке. Чем он моложе, тем вкуснее и нежнее. Этот овощ можно есть сырым, вареным, тушеным, жареным, запеченным. Его маринуют, солят, коптят, фаршируют. Из кабачка варят варенье и супы, готовят приправы, делают оладьи и икру. Зрелые (крупные, белые, с жесткой кожицей) чаще идут на консервирование.

Наравне с привычным нам с давних времен белым кабачком, который не только повсеместно продавался в магазинах и на рынках, но и рос на многих огородах, лет 30–40 назад в России появился его соперник — зеленый кабачок цукини. При всей схожести этих овощей между ними есть и различия. У цукини нежная кожица (у перезревших белых кабачков она жесткая, как фанера) и не менее нежная сердцевина. Из него также можно готовить разнообразные блюда, однако в сыром виде он гораздо вкуснее, чем его белый собрат.

Кабачки, хоть и состоят в значительной степени из воды, все же богаты белками, жирами, органиче-



скими кислотами, калием, фосфором, медью и кальцием, есть в них витамины С и группы В. Они легко усваиваются, выводят из организма избыток холестерина и токсичные вещества. Сок кабачка успокаивает нервы, отвар из цветов лечит разные кожные заболевания. Мякоть активизирует работу пищеварительного тракта, улучшает функции кишечника и желудка, препятствует развитию атеросклероза, служит мочегонным и желчегонным средством. Кроме того, кабачки обладают противоаллергическими, противоанемическими свойствами.

Баклажан пришел к нам из влажных тропиков Индии и Мьянмы, где до сих пор еще растут дикие баклажаны. Культивировать его начали еще в первом тысячелетии до нашей эры, в Европу он попал в XIII–XV веках, а в России его стали выращивать даже раньше картофеля.

Самый привычный для нас баклажан — темно-фиолетовый, продолговатый. А они бывают и серо-зелеными, и белыми, и светло-фиолетовыми, круглыми, саблевидными, цилиндрическими. Богаты витаминами А и С, содержат жиры, белки, дубильные вещества, пектины, минеральные соли (в том числе калия и магния), медь.

На Востоке принято считать, что баклажан — овощ долголетия. Баклажаны улучшают деятельность сердца и активизируют метаболизм. Кроме того, баклажаны обладают бактерицидным свойством, помогают понижать холестерин, выводят излишек натрия, улучшают пищеварение и работу кишечника, полезны при малокровии, ожирении, атеросклерозе, заболеваниях печени и почек. К тому же баклажаны помогают организму вырабатывать коллаген, который отвечает за упругость кожи. Так что женщинам, желающим продлить молодость, полезно не только есть эти овощи, но и делать из них маски.

Баклажаны жарят, варят, консервируют, запекают, сушат, замораживают. В рецептах нередко рекомендуют вымачивать баклажаны с солью, чтобы удалить горечь,



однако большинство баклажанов горечи не содержат. В вымачивании же есть другой смысл: эти овощи в процессе приготовления впитывают очень много масла, а соль не дает им делать этого.

При мариновании овощи совсем не теряют полезных свойств. Консервированные баклажаны с ароматной зеленью могут стать не только полезной закуской, но и замечательным гарниром.

Длительность срока хранения консервированных продуктов зависит от качественной подготовки емкостей. Стекланные банки нужно залить теплой водой на 20–30 минут, вымыть, ополоснуть горячей водой и простерилизовать. Тару, которая не закрывается герметически, следует промыть раствором пищевой соды с помощью щетки и несколько раз ополоснуть горячей водой. После этого емкости залить кипятком и накрыть крышками. Крышки вымыть в теплом содовом растворе, затем ополоснуть и кипятить в течение 3–5 минут. Полиэтиленовые крышки вымачивать минимум 6 часов, меняя воду, после этого кипятить 20 минут и закрыть ими банки.

При пастеризации жестяные и стеклянные крышки только кладут сверху на банки, сами крышки не закатывают и не закрывают герметично зажимами до тех пор, пока процесс не будет закончен. Банки ставят в кастрюлю с горячей (50–70 градусов), но не кипящей водой. Банки, накрытые жестяными крышками, нужно вынимать из кастрюли особенно осторожно. Нельзя допускать, чтобы крышки сдвинулись, иначе внутрь банки попадет наружный воздух, и стерильность заготовок будет нарушена. Банки со стеклянными крышками герметично укупоривают зажимами только после полного охлаждения заготовок. Банки с жестяными крышками закатывают сразу же — не дожидаясь, пока заготовки остынут. Сразу же после того, как банка закатана, ее переворачивают — это нужно для полной стерилизации крышек.



Кабачки и баклажаны на зиму

Хранить домашние заготовки следует в защищенном от прямых солнечных лучей прохладном помещении. Свет разрушает в домашних припасах витамины. Герметично закрытые заготовки можно хранить при температуре от +5 до +20° С. Соления, не закрытые герметично, следует хранить при температуре от 0 до +8° С.

Консервы, приготовленные с соблюдением всех технологий, могут храниться в течение двух лет и более.