



ОБЩЕСТВЕННОЕ
ДВИЖЕНИЕ

**НАШ
ИРКУТСК**

СБОРНИК РЕЦЕПТОВ ОТ САДОВОДОВ И ОГОРОДНИКОВ Г. ИРКУТСКА



ИРКУТСК
2019

Дорогие читатели!

Идея создания Сборника рецептов от садоводов и огородников г. Иркутска возникла после проведения I Фестиваля садоводов и огородников города Иркутска, который состоялся в сентябре 2017 года в сквере имени Кирова. И уже в мае 2018 года на II Фестивале был представлен первый Сборник рецептов, авторами которого стали члены иркутских городских клубов садоводов и огородников.

Сборник пользовался успехом у гостей Фестиваля, поэтому мы приняли решение выпустить его новое издание. И в августе 2018 года участникам и гостям III Фестиваля садоводов и огородников города Иркутска был представлен улучшенный Сборник. Его авторами стали не только члены иркутских городских садоводческих клубов, но и различных городских общественных организаций: Совета ветеранов города Иркутска, органов территориальных общественных самоуправлений, Советов женщин города Иркутска, садоводческих некоммерческих товариществ и другие.

В 2019 году мы решили продолжить добрую традицию и к IV Фестивалю садоводов и огородников города Иркутска обновили Сборник. Это издание включает в себя уже любимившиеся многим иркутянам рецепты, а также совершенно новые рецепты от участников Фестиваля.

Надеемся, что с каждым годом Сборник будет пополняться новыми рецептами и советами по выращиванию богатого урожая.

Приглашаем вас, дорогие иркутяне, принять участие в составлении следующего Сборника, который будет представлен на V Фестивале садоводов и огородников города Иркутска. Рецепты и советы можно отправить на электронную почту: fest_sadirk@mail.ru. Телефоны для справок: 52-04-14, 52-04-15, 52-04-16.

*С наилучшими пожеланиями,
Организаторы IV Фестиваля садоводов и огородников
города Иркутска*

Рецепты заготовок



Иркутские садоводы и огородники за время своей работы накопили большое количество полезных и вкусных рецептов различных заготовок, которыми они с радостью делятся с читателями.

Иркутский клуб биодинамического земледелия «Гармония» предлагает использовать биодинамическое земледелие

и в области заготовок. В частности, есть некоторые моменты, зная которые, можно облегчить и усовершенствовать свою деятельность в этом направлении.

1. Дни «цветка» и особенно «плода» хорошо влияют на все кухонные процессы. Это может быть выпечка хлеба, переработка молока, качка мёда, отжим масла, засолка капусты, переработка ягоды, засолка помидоров, приготовление напитков и другие работы, не связанные с варкой продуктов. Эти дни способствуют длительному хранению заготовок, большему выходу сливок при сепарировании молока, большей жирности масла. Дни «цветка» помогают долго удерживать аромат, что хорошо при сборе трав на чай или пряностей.

2. Процесс динамизации вносит жизнь в переработанный продукт и сохраняет его в прекрасном состоянии долгое время. Динамизация – это вращение в обе стороны жидкости (рассола, например), как при приготовлении растворов препаратов 500, 501 или просто кручение, толчение продукта (плодов, например). Динамизация является отражением одного из законов вселенной, что обуславливает её положительное действие на продукты.

Собранную в «плод» свежую ягоду лесную клубнику засыпать сахаром (примерно 2,2 кг. на десятилитровое ведро) или залить медом и деревянной толкушкой динамизировать в течение часа или меньше. Мысли при этом допускаются только светлые – ведь это же ваша пища. Переложить в банку, убрать в холодный подвал. Зимой или весной у вас получается прекрасный хорошо сохранившийся продукт, по вкусу и аромату напоминающий свежую ягоду. Такое кручение (замена слову «варенье») несёт в себе необходимые витамины и жизненную энергию для вашего организма. Таким же образом можно поступать и с другими сочными ягодами – смородиной, черникой, голубикой и т.п.

Собранные в «плод» уличные огурчики помыть, сложить в банку и залить продинамизированным час или меньше рассолом (5 л. холодной родниковой воды, 200-300 г. крупной соли по вкусу, 1 ст.л. мёда, специи по вкусу). Сверху положить стебли укропа, закрыть крышкой и поставить в холодный подвал. Зимой или весной вас ждут прекрасные хрустящие ароматные огурчики, вкус которых, как признавались некоторые дегустаторы, «как в детстве у бабушки»!

Баклажаны



Баклажаны по-китайски «Чудесные»
Маринад: 0,5 л. воды, 1 стакан сахара, 1 стакан масла, 1,5 ст. л. соли. Всё вскипятить.

Приготовление: через мясорубку измельчить 10 штук болгарского перца, 4 острых перца, 3 головки чеснока, нарезать баклажаны (1,5 кг.) и влить маринад. Варить 7-8 минут и разложить в стерилизованные банки. Банки перевернуть вверх дном

и накрыть одеялом.

(Кировская районная организация иркутской областной организации общероссийской общественной организации «Всероссийское Общество Инвалидов»)

Баклажаны с зеленью

Ингредиенты: баклажаны – 3 шт.; петрушка 1 пучок; кинза – 1 пучок; зеленый лук – 1 пучок; чеснок – 4 зубчика; оливковое масло – 3 ст. л; сок половины лимона; соль; перец; сыр – 50 гр.

Приготовление: Баклажаны разрезать вдоль и нарезать тонкими ломтиками. Зубчики чеснока раздавить, зелень мелко порубить. Смешать масло, зелень, чеснок и лимонный сок, посолить и поперчить смесь. Разделить ломтики баклажана на 4 порции, каждую завернуть в лист фольги, но не до конца. Через оставленное отверстие полить баклажаны полученной смесью. Соединить края фольги, запекать 15 минут. Можно и на решетке.

(Лыкова Галина Николаевна, Совет ветеранов города Иркутска)

Язычки из баклажанов с помидорами

Ингредиенты: 1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 1 головка чеснока – под пресс, соль по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Приготовление: баклажаны замочить в соленой воде на 20 минут. Срезать кончики, разрезать вдоль на пластинки. Помидоры порезать кружочками. Баклажаны поджарить с одной стороны и выложить на них помидоры и чеснок, накрыть их второй пластинкой баклажана, обжаренной стороной. Этот бутерброд обжарить с двух сторон. Банки с баклажанами стерилизовать в воде 50 минут.

*(Татьяна Ивановна Меньшикова,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Хе из баклажанов

Ингредиенты: 5 кг баклажанов, 0,5 кг перца болгарского, 0,5 кг моркови, 4 ст. л. уксуса 9%, соль, растительное масло.

Приготовление: баклажаны почистить и порезать соломкой, обжарить на растительном масле на сковороде. Перец и морковь порезать тоненькой соломкой. Все перемешать, посолить, добавить уксус. Сложить в кастрюлю и поставить под груз на двое суток. Потом можно разложить в банки, поставить в холодильник, сразу кушать. Если на зиму, то разложить в стерилизованные банки и стерилизовать 1 литровые банки 30 минут.

*(Красноженова Екатерина Соматовна,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Баклажаны в маринаде

Маринад: вода – 0,5 л; 9% уксус – 80 г; чеснок – 2-3 головки; лавровый лист – 5 шт.; горошины чёрного перца – 8 шт.; горошины душистого перца – 4 шт.; бутоны гвоздики – 4 шт.; соль – 1 ст. л. (без горки); сахар – 1 ст. л; мед – 1 ст. л. (полная); растительное масло – 1 ст. л.

Приготовление: чеснок тонко нарезать. Молодые баклажаны нарезать пластинками по 1 см., посыпать солью и оставить на 20 минут, отжать. Затем обжарить с двух сторон. Каждую пластинку баклажана нужно обмакнуть в маринад и уложить (желательно в продолговатую) ёмкость, сверху 2-3 дольки чеснока и т.д. Залить баклажаны оставшимся рассолом. Закрываем крышками и в холодильник. Через 3 дня баклажаны готовы.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Баклажаны с перцем на зиму

Ингредиенты: баклажаны – 2 кг; томатная паста – 800 г; чеснок – 150 г; масло растительное – 1 ст. л.; сахара – 2 ст.; уксус 9% – 2 ст. л.; соль – 2 ст. л; перец сладкого – 12 шт.; петрушка (зелень) по вкусу.

Приготовление: делаем томатный сок – разбавляем 800 г пасты водой до получения 3 л сока. Добавляем в полученный сок растительное масло, сахар, соль и уксус согласно рецепту. Баклажаны нарезаем с кожурой, не очищая, полукругами, перец нарезаем соломкой, чеснок рубим на мелкие кусочки. Все измельченные овощи кладем в томатный сок и тушим их на очень медленном огне около 30 минут, до полной готовности. Раскладываем полученный салат по банкам, закатываем, переворачиваем и под (шубу).

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Баклажаны в соусе

Ингредиенты: баклажаны – 1 кг; перец сладкий – 1 кг; помидоры – 1,2 кг; перец чили – 1 шт.; чеснок – 2-3 зубчика; масло растительное – 150 мл; сахар – 0,5 ст.; соль – 3 ст. л.; уксус 9% – 1 ст. л.

Приготовление: баклажаны помыть, нарезать кубиками, добавить 2 ст. л. соли, перемешать. Перец очистить от плодоножки и семян половину нарезать соломкой, половину оставить для измельчения. Помидоры, очищенный чеснок, перец чили (без семян), половину сладкого перца прокрутить через мясорубку. Баклажаны промыть от соли, дать стечь жидкости, откинув на дуршлаг. В глубокой сковороде разогреть 30 мл растительного масла и обжарить баклажаны в течении 5-7 минут. Протертые овощи переложить в глубокую кастрюлю, добавить сахар, 1 ст. л. Соли и 120 мл растительного масла. Перемешать, дать закипеть, добавить болгарский перец, нарезанный соломкой и обжаренные баклажаны, варить 20 минут. В конце добавить уксус. Готовую заготовку разложить по стерилизованным банкам, закатать крышками, перевернуть, укутать одеялом и оставить до полного остывания.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Баклажаны

Ингредиенты: баклажаны – 3 кг; томатная паста – 250 г; вода – 1 ст.; сахар – 1 ст.; соль – 1 ст. л.; масло растительное – 200 г; уксус 9% – 2 ст. л.; чеснок – 3 головки; укроп, петрушка.

Приготовление: баклажаны порезать и смешать с остальными ингредиентами и варить 20 минут, затем добавить зелень, уксус, чеснок, томатную пасту. Варить ещё 5 минут. Выложить в банки и убрать в подвал.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Баклажаны жареные

Ингредиенты: баклажаны – 600 г; яйца – 2 шт.; черный молотый перец, растительное масло; мука; соль.

Приготовление: нарезать баклажаны кружочками, посолить. Затем разбить яйца, добавить соль, обмакнуть в них дольки баклажанов, поперчить и опустить кусочки в муку. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки на растительном масле.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Баклажаны под прессом

Ингредиенты: баклажаны – 3 шт.; чеснок – 200 г; соль – 1 ст.; вода – 1 л; листья сельдерея – 200 г; масло оливковое – 2 ст. л.

Приготовление: варим баклажаны в чуть подсоленной воде, затем оставим, чтобы стекла вся вода. Затем аккуратно разрезаем баклажаны вдоль, достаем серединку и фаршируем мелко рубленным чесноком. Теперь выкладываем в глубокую емкость слой листьев сельдерея – слой баклажанов, пока не закончатся ингредиенты. Заливаем горячим рассолом (в расчете 1 ст. л. крупной соли на литр

воды), чтобы он покрывал баклажаны. Помещаем под пресс, оставим на 4-5 дней в холодном месте. Поливаем растительным маслом, добавим лук – закуска готова!

(Иркутский городской клуб «Садовод и огородник»)

Баклажаны на зиму «Тещин язык»

Ингредиенты: баклажаны – 4 кг; помидоры – 10 шт.; перец болгарский – 10 шт.; чеснок в головках – 5 шт.; перец острый – 3-5 шт.; 9% уксус – 150 г; масло растительное – 1 ст.; сахар – 1 ст.; соль – 2 ст. л.

Приготовление: для начала мы промываем баклажаны и отрезаем у них плодоножку. Нарезаем их колечками. Выкладываем баклажаны в глубокую посуду и обильно посыпаем крупной не йодированной солью, перемешиваем все и оставляем на полчаса. Это делается для того, чтобы из баклажанов ушла горечь. По истечении времени мы промываем кружочки баклажанов под холодной водой. Болгарский и острый перцы очищаем от плодоножки и семян, тщательно промываем и нарезаем на части. Чистим чеснок. Для того чтобы снять с помидор кожицу, мы заливаем их кипятком на минуту, а затем помещаем в холодную воду на 2-3 минуты. Теперь кожица должна легко сниматься. Далее необходимо пропустить через мясорубку болгарский и острый перцы, чеснок и помидоры, получится пюре из овощей. Перекладываем его в кастрюлю и ставим на огонь. Добавляем растительное масло, уксус, соль и сахар, перемешиваем. Когда пюре закипит, добавляем баклажаны и тушим все примерно пол часа на медленном огне. Стерилизуем банки любым удобным для вас способом и выкладываем в них приготовленный «Тещин язык», закатываем крышками. Переворачиваем банки дном вверх, укутываем во что-нибудь теплое и оставляем до полного остывания. Хранить эту заготовку следует в прохладном месте.

(Иркутский городской клуб «Садовод и огородник»)

Грибы (Баклажанные)

Рассол: вода – 1 л.; соль – 2 ст. л.; сахар – 2 ст. л.; 9% уксус – 1 ст. л.

Приготовление: баклажаны очистить, нарезать кружочками и положить на час в холодную воду, чтобы избавиться от горечи. Затем каждый кружок обжарить в растительном масле. В кастрюлю уложить слоями чередуя: баклажаны, чеснок, укроп. Залить рассолом. Сверху уложить тарелку и груз. 2-3 часа подержать в комнате, затем положить в холод на сутки. Переложить в банки, залить рассолом и закатать. Особенность этой заготовки в том, что по вкусу ее от не отличить от соленых хрустящих грибов.

(Лыкова Галина Николаевна, Совет ветеранов города Иркутска)

Кабачки



Чипсы из кабачков

Ингредиенты: кабачок 1-1,5 кг, лечо 0,7 л (заготовка)

Приготовление: кабачок очистить от кожуры и семечек. Нарезать небольшими кусочками. Добавить к нему лечо. Измельчить всю массу блендером до однородного состояния. Если масса получается слишком жидкая, течет, то можно процедить через органзу. В сито дополнительно постелить

отрез органзы (чтобы края не осыпались, их нужно обжечь огнем зажигалки или свечи), выложить массу и поставить на чашку глубже сита, чтобы была возможность жидкости свободно стечь. Затем чайной ложкой выкладывать массу на силиконовый поддон сушилки ИЗИДРИ формируя чипсы, лепешку. Сушить при температуре 60-65 градусов до хрустящего состояния. Эти чипсы могут быть отличным перекусом днем или вечером.

(Ирина Кольцова, Иркутский клуб органического земледелия)

Салат из кабачков

Ингредиенты: томатная паста – 400 гр; сахар – 1 стакан; растительное масло – 1 стакан; соль – 1 ст. л; лук – 3 шт.; помидоры – 1 кг; болгарский перец 5 шт.; кабачки – 2 шт.

Приготовление: все ингредиенты нарезать кубиком, кабачок кипятить 10 минут. Добавить болгарский перец, проварить еще 10 минут. Добавить нарезанный лук и прокипятить еще 10 минут. Добавить помидоры, кипятить еще 10 минут. Все довести до кипения. Горячим разложить по банкам.

*(Есева Людмила Алексеевна,
Свердловская районная общественная организация инвалидов
г. Иркутска «Благодеяние»)*

Конфитюр из кабачков с орехами

Ингредиенты: 1 кг очищенных кабачков; 1 кг сахара; 1 толстокожий лимон; 0,5 ст. грецких орехов.

Приготовление: кабачки очистить от кожуры и семян, пропустить через мясорубку вместе с неочищенным толстокожим лимоном. Засыпать сахарным песком. Когда появился сок, нужно поставить на огонь. Непрерывно помешивая, довести до кипения и варить 1 час. За 15 минут до окончания варки нужно добавить мелко порубленные грецкие орехи. Разлить горячим, закатать.

*(Татьяна Ивановна Меньшикова,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Кабачки. Вариант 1

Ингредиенты: кабачки – 2 кг; морковь – 500 г; лук – 500 г; сахар – 1 ст., соль – 1 ст.л.; 2 ст.л уксуса на 1 ст. воды.

Приготовление: кабачки, морковь на крупной тёрке, лук полукольцами, все перемешать и оставить на час. Разложить по банкам и стерилизовать 15 минут.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Кабачки. Вариант 2

Ингредиенты: кабачки – 3 кг; томатная паста – 250 г; вода – 1 ст.; сахар – 1 ст.; соль – 1 ст.л.; масло растительное – 200 г; уксус – 2 ст.л.; чеснок – 3 головки; укроп; петрушка.

Приготовление: кабачки порезать и смешать с остальными ингредиентами и варить 20 минут, затем добавить зелень, уксус, чеснок, томатную пасту. Варить ещё 5 минут. Выложить в банки и в подвал.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Икра



Икра кабачковая диетическая

Ингредиенты: кабачки очищенные – 6 кг, лук – 1 кг, томатная паста – 700 гр., майонез – 1 л, растительное масло – 1 стакан, соль – 2 ст. л., сахар – 1 стакан, уксус 70% – 2 ч. л.

Приготовление: кабачки и лук перекручиваем на мясорубке (лучше через крупную решётку), добавляем томатную пасту, майонез, растительное масло, соль, сахар и уксус. Все варим 2 часа при закрытой крышки, на медленном огне, постоянно помешивая. Затем снимаем и сразу взбиваем блендером до консистенции сметаны. Горячим перекладываем в банки и под шубу до остывания.

*(Кировская районная организация иркутской областной организации
общероссийской общественной организации
«Всероссийское Общество Инвалидов»)*

Грибная икра из сушеных грибов

Ингредиенты: лесные грибы сушеные (любые) – 100 г (это нормальное количество, т.к. в результате замачивания вес увеличится в 6-8 раз); 2 луковицы; 1 мор-

ковь; 3 больших ложки подсолнечного масла; 2 зубчика чеснока; соль – 1 ч. л.; перец черный – по вкусу.

Приготовление: Подготавливаем все необходимые продукты, очищаем лук и морковь. Грибы сушеные (кусочки) замачиваем в холодной воде примерно на 10 минут. Затем их нужно положить в кастрюлю, довести до кипения и варить на сильном огне 5-10 минут. Тем временем шинкуем лук и поджариваем до легкого румянца на растительном масле. Натираем морковь на терке, добавляем к луку и тушим до готовности. Добавляем в смесь сварившиеся грибы и все специи, а также мелко порезанный чеснок. Тушим еще 5-7 минут. После этого помещаем смесь в блендер и измельчаем до однородного состояния (можно прокрутить и на мясорубке). Икра готова, приятного аппетита!

(Т.Г. Храмцова, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Икра кабачковая

Общее время приготовления: 90 мин

Из этого количества ингредиентов получится 3 л. икры.

Банки необходимо промыть с содой, простерилизовать любым способом.

Крышки залить холодной водой, прокипятить 1-2 минуты.

Казанок или миска нужны емкостью не менее 6 л.

Ингредиенты: кабачки – 3 кг; томатная паста – 350 гр.; морковь – 4 шт.; чеснок – 7 зубчиков; лук репчатый – 4 шт.; перец – 0,5 ч. л; сахар – 1 ст. л; соль – 1 ст. л; масло растительное – 150 гр.

Приготовление: кабачки помыть, очистить от шкурки. Нарезать кубиками (размером около 1х1 см). Лук репчатый почистить, помыть, нарезать кубиками. Морковь почистить, помыть, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, мелко нарубить ножом. Разогреть казанок, налить растительное масло. В горячее масло выложить лук и морковь. Тушить, помешивая, на среднем огне около 5-7 минут. Затем добавить все остальные ингредиенты.

Все тщательно перемешать. Тушить 45 минут, помешивая, на среднем огне, до полного размягчения овощей. Овощную массу аккуратно взбить блендером. Затем готовую икру довести до кипения, переложить в банки и закатать. Укрыть банки одеялом до полного остывания.

(Шавня Ольга Николаевна,

Совет ветеранов Правобережного округа города Иркутска)

Икра из баклажанов с пастернаком

Ингредиенты: баклажаны – 3 кг; пастернак (коренья) – 2 кг; томаты спелые – 2 кг; лук репчатый – 1 кг; масло растительное – 250 г; соль – по вкусу.

Приготовление: баклажаны отварить в подсоленной воде до мягкости, измельчить. Томаты нарезать кусочками. Пастернак и лук мелко шинковать. Все овощи спассировать на растительном масле 3 минуты, соединить с баклажанами, перемешать, посолить и поставить на огонь. Варить 40 минут с момента

закипания. Кипящую массу разложить в банки и простерилизовать: литровые банки 30 минут, пол-литровые 20 минут и закатать.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Баклажанная и кабачковая икра

Ингредиенты: баклажаны или кабачки – 700 г; белый корень – 10 г; морковь – 50 г; лук – 40 г; томатная паста или пюре – 200 г; соль – 15 г; сахар – 10 г; перец молотый – 1 г.

Приготовление: баклажаны и кабачки режут кружками и обжаривают на растительном масле. Отдельно обжаривают морковь, пастернак и лук. Все обжаренные овощи измельчают. В смесь добавляют соль, сахар, горький перец, душистый перец и томатную пасту. Всё перемешивают и доводят до кипения, расфасовывают в горячем виде. Стерилизуют 0,5 л. банки – 30 минут, 0,6 л банки – 40 минут. Закатываем, переворачиваем и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Кабачковая икра в рукаве

Ингредиенты: кабачки – 2 шт.; морковь – 2 шт.; помидоры – 2 шт.; перец сладкий – 1 шт.; лук – 2 шт.; масло растительное – 3 ст.л.; соль и перец по вкусу.

Приготовление: помыть и порезать овощи, сложить в рукав для запекания, сделать несколько дырочек в рукаве зубочисткой, поставить в духовку при 180 градусов на 60 – 70 минут. Вынуть из духовки, слить сок, оставшуюся массу взбить блендером, разложить по банкам, закатать, перевернуть, укутать. Получится 700 г.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Икра из кабачков

Ингредиенты: кабачки – 3 кг; сладкий перец – 4 шт.; горький перец – 1 шт.; чеснок – 100 г; масло растительное – 1 ст.; сахар – 1 ст.; соль – 2 ст.л.; томатная паста (томаты, перекрученные на мясорубке) – 300 г; уксус 70%.

Приготовление: кабачки, сладкий перец, горький перец и чеснок перекрутить на мясорубке и добавить масло растительное, сахар, соль и томатную пасту. Варить 30 минут. Добавить в конце варки уксус.

(Хатанен Надежда Андреевна, ТОС «Черемушки»)

Икра грибная

Ингредиенты: грибы (отваренные) – 800 г; лук репчатый – 2 шт.; морковь – 2 шт.; томаты – 2 шт.; масло растительное.

Приготовление: лук и морковь обжарить на растительном масле. Добавить к ним томаты и грибы. Тушить 30-40 минут. Все ингредиенты перекрутить на мясорубке и снова потушить, чтобы испарилась лишняя влага. Разложить по банкам.

(Коробова Галина Федоровна, ТОС «Черемушки»)

Огурцы



Засолка огурцов

Огурцы вымачиваем 3-5 часов, обдаем их кипятком и складываем в банки. На дно банки кладем смородиновый лист 5-6 штук, корзинки укропа 2-3 шт. складываем огурцы и заливаем кипятком. Держим 5 минут, воду сливаем, в нее добавляем соль, сахар и лимонную кислоту. На 3-х литровую банку нужно примерно 1,5 воды. На это количество воды 1 ст. л. соли и 2 ст. л. сахара с верхом и 1 ч. ложка лимонной кислоты без верха, чтобы вода была кисленькая. Все это вскипятить, залить огурцы, закатать прокипяченными крышками, перевернуть и накрыть одеялом до остывания. Огурчики получаются малосольные сладковатые.

(Галина Анатольевна Цыклер, СНТ «Березка-2»)

Огурцы «Девять специй»

Ингредиенты: огурцы – 2 кг; сахар – 0,5 стакана; соль – 1,5 ст. л; 9% уксус – 0,5 стакана; растительное масло – 0,5 стакана, чеснок – 1 зубчик; томатная паста – 1,5 ст. л; сухая горчица – 1 ст. л; черный перец – 0,5 ч. л; красный перец – 0,5 ч.л.

Приготовление: огурцы порезать, все смешать и выдержать 2 часа, пока не даст сок. Затем поставить на огонь. После начала кипения варить 20 минут. Горячую заготовку разложить по банкам, закатать и поставить под «шубу».

*(Татьяна Кузнецова,
Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)*

Огурцы «Нежинские»

Ингредиенты: 5 кг огурцов; 1 кг лука репчатого; 0,5 кг зелени (укроп, петрушка); 500 гр. растительного масла; 200-250 гр. 9% уксуса; 5 ст. ложек сахара; 2 ст. ложки соли.

Приготовление: огурцы и лук порезать колечками, зелень мелко порубить. Смешать все вместе в большой кастрюле, помешивая довести до кипения. В стерилизованные банки положить специи по вкусу (перец горошком, лавровый лист, гвоздику). Быстро разложить овощи по банкам, закатать.

*(Красноженова Екатерина Соматовна,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Огурцы маринованные

На 3 литра рассола: сахар – 90 гр. (3 ст. л. с горкой); соль – 70 гр. (3 ст. л без горки); уксус 9% – 3 ст. л. (80% – 1ч.л.); чеснок – 5 долек целых; перец жгучий красный – 1/3 шт.; 10 – 12 горошин чёрного перца.

Приготовление: огурцы выдержать в холодной воде 3 часа, промыть щёткой и вместе со специями ошпарить кипятком, дать стечь воде. Специи, соль и сахар уложить на дно банки, затем плотно уложить огурцы, залить кипятком и прикрыть. Через 15 минут рассол слить в кастрюлю, довести до кипения, вновь залить огурцы и немедленно закатать (не стерилизовать). Вкус отличный, срок хранения приличный.

*(Татьяна Николаевна Николайчук,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Огурцы «Вкусно и просто»

Ингредиенты: вода – 2 л; соль – 2 ст. л; сахар – 4 ст. л; уксус 70% – 1 ст. л; душистый перец горошком; гвоздика.

Приготовление: 1 ст. ложку уксуса растворить в 0,5 стакана воды, в кастрюлю налить оставшуюся воду, соль, сахар, уксус. Кипятить 10 мин. Банки помыть, облить кипятком. В банку поместить огурцы, перец, гвоздику. Банки залить рассолом, прикрыть крышками, поставить в духовку на стерилизацию 180°C на 20 мин. Огурцы должны поменять цвет с зеленого на оливковый. Достать банки, закрутить крышки, перевернуть, накрыть – для сохранения тепла. Хранить банки в квартире. Для хранения банок не требуется холодильник или подвал.

(Гоголь Дарья Александровна, ТОС «Связь поколений»)

Огурцы по-болгарски без зелени

В банки уложить промытые огурцы, залить кипятком на 15 минут, прикрыть и поставить в ёмкость с горячей водой, чтобы согрелось дно банки. Слить рассол в кастрюлю, добавить (на 3-литровую банку): сахар – 7 ст. л. без горки, соль – 2 ст. л. без горки., уксус 70% – 1 ст. л. Рассол довести до кипения, залить огурцы и закатать, банки не стерилизовать, не укутывать.

*(Наталья Васильевна Данилюк,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Маринованные огурцы

Ингредиенты: огурцы – 4 кг; чеснок – 3 головки (режем пополам); хрен среднего размера – 6 листьев; 6 соцветий укропа, 6 маленьких острых перчиков.

Рассол: 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. уксусной эссенции.

Приготовление: на дно литровых банок кладем укроп, огурцы, а между ними листья хрена и перчики. Заливаем подготовленные банки кипятком и оставляем на 5-10 минут. Сливаем, добавляем соль, сахар, кипятим, добавляем в конце кипения уксус. В банки раскладываем чеснок и заливаем кипящим рассолом. Закатываем, переворачиваем, укутываем.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Маринованные резаные огурцы

Ингредиенты: на 2 л воды – 2 ст. л. с горкой соли; 6 ст.л. сахара, 30-40 горошин чёрного перца; 15-20 лавровых листочков.

Приготовление: всё вскипятить, добавить в маринад 1/3 стакана столового уксуса. Вначале влейте в банку 1 ст. л. растительного масла, затем уложите порезанные дольками огурцы, сверху 2 пластика лука, залить маринадом. Стерилизовать литровые банки 7-10 минут, закатать, перевернуть и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Огурцы холодным способом

Ингредиенты: огурцы – 3 кг; чеснок – 200 г; лук – 250 г; соль – 100 г; сахар – 250 г; уксус 9% – 150 г.

Приготовление: Огурцы режем кружочками 0,5-1 см толщины, лук полукольцами тонко, чеснок давим. Всё смешиваем с солью, сахаром и уксусом. Салат ставим в холодильник на 12 часов. А потом сырой салат раскладываем в стерилизованные банки и закатываем. Маринад после закатки мутный. Когда осядет чеснок, он просветлеет. Хранится салат в прохладном месте.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Соление и маринование резанных огурцов

Ингредиенты: резанные огурцы; лук репчатый; перец горошком; лавровый лист; укроп; масло растительное – 1 ст. л.

Маринад (на 0,5 л воды): соль – 1 ч. л.; сахар – 1 ч. л.

Приготовление: на дно банки положить лук, перец горошком, лавровый лист и укроп. Пересыпать всё слоями. Добавить масло растительное. Банку простерилизовать.

(Королькова Валентина Даниловна, СНТ «Октябрьское»)

Перец

Перец жареный в маринаде

Ингредиенты: маринад: вода – 3 ст.; сахар – 0,5 ст.; соль – 1 ст. л.; столовый уксус – 0,5 ст.

Приготовление: перец очистить от плодоножки и обжарить со всех сторон. На дно стеклянной банки положить 1-2 лаврового листа; 1-2 зубчика чеснока; 5 шт. душистого горошка. Заполнить банки перцем. Залить кипящим

маринадом. Стерилизовать 0,5 л банку – 20 минут, 0,6 л банку - 30 минут. Закатываем. Банки переворачиваем и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Перец в томате

Ингредиенты: томаты – 1 кг; сахар – 2 ст. л.; соль – 1 ст. л.; сладкий перец.



Приготовление: 1 кг томатов порезать, проварить, протереть через сито, уварить в два раза. Добавить сахар, соль и перец (перец предварительно порезать крупными дольками и обжарить в растительном масле). Варить смесь 5-10 минут. Горячий перец разложить в банки и стерилизовать 20-25 минут. Закатываем. Банки переворачиваем и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Перец с чесноком

Ингредиенты: перец сладкий – 3 кг (полосками); чеснок – 3 головки (мелко порубить); пучок укропа (мелко порубить).

Маринад: масло растительное – 250 мл, уксус 6% – 500 мл, сахар – 1 ст. л; соль – 3 ст. л.

Приготовление: в кипящий маринад надо порционно опускать перец, варить 3-4 минуты. После варки перец выкладывать в банки, переслаивая чесноком и укропом. В банки долить оставшийся маринад. Закатать, перевернуть и под «шубу». Можно использовать дополнительные добавки: лавровый лист (1-2 шт на банку), острый стручок (небольшой кусочек на банку), бутон гвоздики, несколько горошин душистого перца.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Лечо



Лечо «Отрада»

Ингредиенты: помидоры – 3 кг; перцы (очищенные) – 2 кг; 1 стакан сахара; 1 стакан растительного масла; 1 стакан острого соуса или 1 стручок горького перца; 1 стакан фасоли (молочной зрелости); 1 ч. л. уксусной эссенции; соль по вкусу.

Приготовление: помидоры измельчить на мясорубке и варить вместе с фасолью 10 минут для удаления избытка влаги. Затем добавить острый соус или горький перец, масло, соль, уксус. Кипятить 15 минут. В конце добавить резанный перец и кипятить 20 минут. Горячим разложить по банкам и закрыть.

(Кировская районная организация иркутской областной организации общероссийской общественной организации «Всероссийское Общество Инвалидов»)

Лечо из перцев

Ингредиенты: болгарский перец – 50 шт.; растительное масло – 1 стакан; сахар – 1 стакан; чеснок – 100 гр.; томатный сок – 4 стакана; 70% уксус – 2 ч. л.; соль и перец по вкусу.

Приготовление: перец промыть, порезать на 4 части, удалить семечки. В кастрюлю налить томатный сок, растительное масло, насыпать соль, сахар, перец и поставить на средний огонь. Как закипит положить перец, чеснок и варить 10 минут после закипания. В конце влить уксус, перемешать, разложить по банкам и закатать.

*(Попова Мария Петровна,
Совет ветеранов Правобережного округа города Иркутска)*

Лечо. Вариант 1

Ингредиенты: огурцы – 1 кг; помидоры – 0,5 кг; морковь – 0,3 кг; репчатый лук – 0,2 кг; болгарский перец – 2 шт.; масло растительное – 1/2 стакана; соль – 2 ст. л. (без горки); сахар – 1 ч. л; душистый перец горошком.

Приготовление: порезать болгарский перец кубиками, помидоры пропустить через мясорубку, лук порезать кольцами. Огурцы и морковь натереть на крупной терке. Обжарить в масле лук, затем добавить морковь, постепенно добавить все ингредиенты. Варить 40 минут. Переложить в стерилизованные баночки и закатать. Укутать до полного остывания.

(Лыкова Галина Николаевна. Совет ветеранов города Иркутска)

Лечо. Вариант 2

Ингредиенты: сладкий перец – 1 кг; помидоры; соль – 1 ст.л. (с горкой); сахар – 1 ст. (250 г); масло растительное – 1 ст.; лавровый лист – 3 шт.; чёрный перец – 6 горошин.

Приготовление: нарезаем сладкий перец (дольками или полосками). Пропускаем через мясорубку зрелые помидоры, протираем через сито, чтобы получилось 2 л сока. Сок выливаем в кастрюлю, засыпаем 1 ст. л. соли (с горкой), 1 ст. сахара (250 г), 1 ст. растительного масла, 3 лавровых листа, 6 горошин чёрного перца. Кипятим 20 минут. В полученную массу закладываем подготовленный перец и кипятим ещё 7 минут. Разливаем по 0,5 л банкам, прикрываем стерилизованными крышками, стерилизуем банки 10 минут, закатываем. Банки переворачиваем и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)

Лечо. Вариант 3

Ингредиенты: помидоры – 3 кг; сладкий перец (очищенный) – 1 кг; морковь – 1 кг; масло растительное – 150 г; соль – 3 ст. л. (без горки); сахар – 300 г; уксус столовый – 1 ст. л.; перец красный – по желанию.

Приготовление: помидоры перекрутить на мясорубке. Морковь потереть на крупной терке. Добавить к помидорам и моркови масло растительное и соль. Варить до готовности. Перед окончанием варки добавить сахар и перец. Кипятить 20-25 минут с момента закипания. Разлить горячим по банкам, закатать и поставить крышками вниз. Накрывать одеялом.

(Игнатова Екатерина Васильевна, ТОС «Черемушки»)

Лечо без уксуса и масла

Ингредиент: кабачки – 2 шт.; луковицы – 2 шт.; морковь – 1 шт.; болгарский перец – 1 шт.; помидоры – 2 шт.; томатная паста – 2 ст.л.; чеснок – 3 крупных зубчика; соль – 1 ч.л.

Приготовление: овощи нарезать, потушить на малом огне при помешивании до мягкости с солью и томатной пастой. Выложить в литровую банку, накрыть жестяной крышкой, стерилизовать 20 минут, закатать.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Лечо-салат

Ингредиенты: помидоры – 3 кг; лук – 1 кг, морковь – 1 кг; перец – 0,5 кг; соль – 2 ст. л; горький перец – 2-3 стручка; сахар – 200 г; петрушка, зелень; уксус – 1 ст. л.; масло растительное – 300 г.

Приготовление: помидоры, лук, морковь и перец тушить 30 минут. Затем добавить соль, горький перец, сахар, зелень, уксус и растительное масло и варить 30 минут, закатать.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Лечо с рисом

Ингредиенты: помидоры – 4 кг; перец болгарский – 1 кг; морковь – 1 кг; масло растительное; рис – 1 ст.; соль – 3 ст. л.; сахар – 2 ст. л.; перец острый.

Приготовление: помидоры пропустить через мясорубку, затем кипятить 20 минут. Перец болгарский и морковь нашинковать и потушить на растительном масле. Всё смешать, добавить рис, варить на слабом огне до 40 минут, при этом постоянно помешивая. Добавить соль, сахар и немного острого перца. Разложить по банкам, затем стерилизовать в духовке и законсервировать.

*(Медведева Людмила Пимоновна,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Огуречное лечо

Ингредиенты: огурцы – 1 кг; помидоры – 5-7 шт.; чеснок – 1 головка; соль – 1 ст. л.; сахар – 3 ст. л.; уксус 9% – 40 мл; масло растительное – 50 мл; специи (перец черный молотый) – по вкусу.

Приготовление: помидоры с чесноком пропустить через мясорубку. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Соус из помидоров и чеснока перелить в кастрюлю, добавить соль, сахар и масло растительное и довести до кипения. Переложить в соус нарезанные огурцы и тушить 40 минут. Добавить специи. В конце приготовления добавить уксус. Переложить лечо в простерилизованные банки, накрыть теплым одеялом. Через одни сутки лечо можно переложить в кладовую, погреб или холодильник.

*(Ольга Николаевна Шавня,
Совет ветеранов Правобережного округа города Иркутска)*

Помидоры



Малосольные помидоры

Помидоры необходимо разложить по банкам объема 1 л. (чтобы помидоры не полопались проколоть в плодоножке острием ножа), залить банки с помидорами горячей водой и выдержать 10 минут, затем воду слить. В большую кастрюлю налить воды. На литровую банку уходит рассола примерно 0.5 л. **Рассол:** на 1 литр воды 1 ст. л. соли и 3 ст. л.

сахара, 4 горошка душистого перца. Этим рассолом заливаем баночки. В каждую добавляем неполную чайную ложку черного молотого перца (можно красного) 1 чайную ложку уксусной эссенции, 1 чайную ложку растительного масла. Закатываем прокипяченными крышками, переворачиваем и накрываем одеялом на 10 часов. Помидоры получаются малосольные, а рассол очень вкусный.

(Галина Анатольевна Цыклер, СНТ «Березка-2»)

Закуска из помидоров

Ингредиенты: помидоры; огурцы; перец; соль; лук; петрушка; сметана.

Приготовление: Помидоры, огурцы вымыть, нарезать кружочками и выложить на блюдо слоями, посыпая каждый слой перцем и солью. Лук очистить, нарезать кольцами и положить поверх помидоров и огурцов.

Соус: петрушку порубить и смешать со сметаной и залить овощи.

*(Сергеева Вера Сергеевна,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Соленые помидоры с сахаром и чесноком

Ингредиенты: помидоры – 3 шт.; чеснок – 2 зубчика; сахар – 1 стакан; вода – 1 л; соль – 1 ст. л.; 70% уксус – 1 ч. л.

Приготовление: Томаты тщательно промыть холодной водой. У каждого томата вырезать серединку. В каждый томат вложить зубчик чеснока. Если зубчик крупный, то разрезаем пополам или на 4 части. Помидоры плотно разложить в подготовленные стерилизованные банки. Крышки заранее прокипятить. Кипятком залить помидоры в банках, накрыть крышками и оставляем минут на 5-10, чтобы помидоры прогрелись. Затем слить воду из банок. Сделать маринад: на 1 литр воды, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка соли, 1 чайная ложка уксуса. Кипящим маринадом залить помидоры, закрутить, поставить на крышки и накрыть «шубой» до полного остывания.

*(Попова Мария Петровна,
Совет ветеранов Правобережного округа города Иркутска)*

Варенье из помидор «Сладкая жизнь»

Ингредиенты: помидоры – 3 кг; сахар – 1 ст.; соль – 2 ст. л.

Приготовление: помидоры разрезать на 3-4 части, выложить в кастрюлю, довести до кипения, кипятить 5 мин. Добавить стакан сахара и соль. Варить еще 5 мин. Выложить в банки, закрыть крышками, накрыть - для сохранения тепла, до остывания. Хранить в холодильнике.

(Гоголь Дарья Александровна, ТОС «Связь поколений»)

Помидоры «Как свежие»

В 3-х литровые банки уложить твёрдые помидоры, одинакового размера, залить кипятком на 10-15 минут, воду слить. Добавить в банку 1 ч. л. лимонной кислоты, 1 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, залить кипятком. Закатать, перевернуть вверх дном и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Помидоры «Пальчики оближешь»

В 3-х литровую банку на дно кладём порезанный кольцами сладкий перец, репчатый лук, чеснок, горький стручковый перец, листья хрена, петрушки, укропа, сельдерея, морковь кружками, потом помидоры.

Рассол: на 3 литра воды – 3 ст. л. соли, 7 ст. л. сахара без верха, лавровый лист и перец горошком. Рассол вскипятить, залить в банки, пусть постоят 15-20 минут. Рассол слить, снова вскипятить, залить в банки. Затем в банки добавляем 50 г 9% уксуса и 2 ст. л. растительного масла. Банки закрыть крышками, перевернуть вверх дном и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Помидоры с чесноком и перцем

Ингредиенты: небольшие помидорчики, чеснок, молотый красный перец или паприка (по вкусу), зелень укропа, 70% уксус.

Маринад: 1 л воды, 5 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 5 шт. гвоздики, щепотку семян горчицы, 2 лавровых листа.

Приготовление: в каждом помидоре сделать надрез пополам, слегка не дорезая. Посыпать одну половинку паприкой, положить тонкие ломтики чеснока и зажать разрез. Уложить нашпигованные помидоры в банку, перекладывая зеленью укропа. Залить банки кипятком, выдержать 5-7 минут, слить. В слитую воду добавить пряности, соль и сахар, вскипятить. Залить банки кипящим маринадом, влить в каждую 3-х литровую банку 1 ст. л. 70% уксуса, закатать, перевернуть вверх дном и укутать до остывания.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Помидоры в собственном соку

Перезрелые, корявые помидоры порезать, отварить, протереть через сито. Добавить на 1 л сока 1 ст. л. с верхом соли и 2 ст. л. с верхом сахара, проварить и залить приготовленные в банках помидоры. Стерилизовать 1 л. банку 10-15 минут. Закатать, перевернуть и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Помидоры в собственном соку (без соли, сахара и уксуса)

Баночки заполнить и стерилизовать обычным способом в кастрюле с водой. Помидоры можно использовать цельные или порезать их дольками. Помидоры будут давать сок и оседать по мере нагревания. Когда сок закроет помидоры в баночках, достаньте их и добавьте помидоры из другой баночки. Банки закатать.

(И.В. Широколобова,

Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Помидоры консервированные половинками

Ингредиенты: небольшие помидоры – 5-6 кг (порезать пополам); лук репчатый – 10 шт (кольцами); перец сладкий – 4-5 шт (на 8 частей); чеснок – 20 зубков (кольцами); лист хрена – 10 шт, морковь – 3-4 шт (цветочками или кружочками); лимонная кислота – 1/3 ч. л. (в каждую банку).

Рассол: (> 6 литров): на 1 л воды 70 г сахара, 50 г соли.

Приготовление: все овощи подготовить, красиво уложить в банки, накрыть листом хрена. Залить кипятком на 20 минут. Слить воду, добавить в каждую банку лимонную кислоту, залить рассолом, закатать, перевернуть и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Помидоры в сладком маринаде

Для маринада: на 2,5 л воды – 1 ст. сахара; 5 ч.л. соли; 1 ч.л. уксуса без специй.

Приготовление: помидоры разложить по банкам, залить кипятком, слить и залить маринадом. *Так хорошо мариновать помидоры черри.*

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Засолка помидор без стерилизации

Ингредиенты: вода – 5 л; сахар – 2 ст.; соль – 1 ст.; перец – 12 горошин; лавровый лист – 12 шт.

Приготовление: всё вскипятить, остудить. На 3-литровую банку добавить 2 чайные ложки уксуса.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Помидоры в смородиновом листе

Ингредиенты: листья смородины, помидоры, 1 л воды, 1 ст. л соли без горки, 5 ст. л. сахара.

Приготовление: листья смородины подвялить, помидоры разрезать на 2 части, уложить слой томатов, слой листьев. Залить горячим рассолом и стерилизовать 15 минут.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

«Помидорки от подружки»

Ингредиенты: помидоры крупные; перец черный – 3-4 горошины; лук репчатый (нарезанный кольцами) – 2-3 полных кольца; лавровый лист – 1-2 шт.; масло растительное – 1 ст. л.

Рассол: на 1-литровую банку 300 г рассола. На 1 л рассола: вода – 1 л; укроп – 1 пучок зонтиков; лист хрена; гвоздика – 1-2 шт.; соль – 1 ст. л.; сахар – 3 ст. л.; уксус 70% – 1 ч. л.

Приготовление рассола: в воду добавить укроп, лист хрена и гвоздику. Прокипятить 10-15 минут, затем вытащить зонтики укропа и хрен. Добавить соль, сахар и прокипятить 1 минуту. Добавить уксус.

Приготовление: черный перец, лук репчатый, лавровый лист, масло растительное поместить на дно 1-литровой банки. Помидоры крупные разрезать пополам или на 4 части и плотно уложить на дно банки. Мелкие помидоры (черри) укладывать целыми, но предварительно проколов в области плодоножки зубочисткой. Залить помидоры рассолом. Банки стерилизовать на водяной бане 5 минут. Закатать.

(Крупенникова Светлана Порфирьевна, ТОС «Черемушки»)

Аджика и горлодер



Дамский горлодер

Ингредиенты: помидоры – 3 кг; морковь – 1 кг, яблоки – 1 кг; острый перец чили – 1 кг; соль – 5 ст. л.; сахар – 5 ст. л.; чеснок – 200 гр.; 9% уксус – 2 ст. л.

Приготовление: помидоры, морковь, яблоки, острый перец очистить и пропустить через мясорубку. Выложить в тару, добавить сахар, соль и варить на медленном огне 30-40 минут (с момента закипания).

За 5 минут до конца добавить измельченный чеснок и уксус. Горячим разложить по банкам и под шубу.

(Ирина Кольцова, Иркутский клуб органического земледелия)

Аджика. Вариант 1

Ингредиенты: красные помидоры – 3 кг; чеснок – 200 г; перца, лука, яблок, моркови – по 500 г; сахар – 100 г; стручков горького перца – 10 шт; растительное масло – 0,5 л; соль – 1 ст. л. с горкой.

Приготовление: овощи моют, чистят, удаляют семена из салатного перца и яблок. Всё пропускают через мясорубку, а горький перец перемалывают вместе с семенами. Добавляют масло, соль и ставят на огонь. После закипания, варят 3 часа на слабом огне, не забывая часто перемешивать. Готовую аджику в горячем виде раскладывают в чистые банки, закрывают горячими крышками. Заготовки ставят вверх дном, закрывают одеялом, чтобы банки остывали постепенно.

Из вышеперечисленного количества продуктов получается 4 л аджики.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Аджика. Вариант 2

По 1 кг томатов и сладкого перца, по 300 г горького перца и чеснока. Все овощи измельчают, по вкусу добавляют соль и сахар, уваривают. Закатать, перевернуть и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Аджика (хороша при простуде)

Ингредиенты: помидоры – 1 кг; чеснок – 300 г; соль – 2 ст. л.; острый перец или корень хрена – 2 шт.

Приготовление: помидоры и чеснок перекрутить на мясорубке, добавить соль и острый перец или корень хрена.

(Боброва Людмила Петровна, ТОС «Черемушки»)

Аджика

Ингредиенты: морковь – 200 г; петрушка – 100 г; чеснок – 100 г; томатная паста – 100 г; масло растительное – 100 г; сахар – 4 ст. л.; соль – 2 ч. л.; уксусная кислота – 1 ч. л.

Приготовление: все ингредиенты пропустить через мясорубку.

*(Кулик Анна Максимовна,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Разное



Ассорти

Ингредиенты: капуста белокочанная, огурцы, помидоры, перец сладкий, патиссоны, головка лука, головка чеснока, кабачки нарезанные, морковь дольками, стручок горького перца на любителя.

Приготовление: все складываем в банку, набор овощей может быть разным, кто что предпочитает, специи укроп петрушка с корнем.

Рассол: на 3-х литровую банку примерно 1,5 л. воды. На эту мерку 4 ст. л. сахара и 2 ст. л. соли, 1 ч. л. эссенции уксусной, душистый перец 5-6 шт. и лавровый лист 2-3 шт. Все вскипятить залить овощи, закрутить прокипяченными крышками и накрыть одеялом до остывания, перевернув банку на горлышко.

(Галина Анатольевна Цыклер, СНТ «Березка-2»)

Ассорти овощное

Ингредиенты: огурцы – 1,5 кг; морковь (средняя) – 3 шт.; перец болгарский – 3 шт., чеснок – 1 шт. На 1 банку литровую: соль – 1 ст. л; сахар – 2 ч. л; 6% уксус – 100 мл; петрушка.

Приготовление: огурцы и морковь нарезать кружочками по 0,5 см, перец кубиками, чеснок дольками. В банки разложить огурцы, морковь, перец, чеснок, соль, сахар сверху каждой банки петрушку залить кипятком и закрыть банки. Получается 3 литровые банки.

*(Есева Людмила Алексеевна,
Свердловская районная общественная организация
инвалидов г. Иркутска «Благоденствие»)*

Грибная солянка

Ингредиенты: Морковь – 2 кг, капуста – 2 кг, репчатый лук – 2кг, отварные грибы – 2 кг. Томатная паста – 400 – 600 гр. (по вкусу), 1 ст. л. уксусной эссенции –

70 %, сахара – 1 стакан, соли – 150 гр., 9 столовых ложек воды, 600 гр. растительного масла.

Приготовление: морковь потереть на крупной терке, капусту нашинковать, лук и грибы мелко нарезать. Все тушить 2 часа при помешивании на медленном огне, воду лить на дно, грибы добавить, когда овощи дадут сок, чтобы не пригорели. Томатную пасту и уксус добавляют к концу тушения. Стерилизовать и закатать железными крышками.

(Н.А. Витовская, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Цветная капуста в томатном соусе

Ингредиенты: цветная капуста – 2 кг; помидоры – 1 кг; сладкий болгарский перец – 1 шт.; растительное масло – 100 гр.; 9% уксус – 100 гр.; чеснок – 1 шт.; соль – 2 ст. л.; сахар – 2 ст. л.

Приготовление: цветную капусту отварить 3-4 минуты, откинуть на дуршлаг. Помидоры, перец, чеснок пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить растительное масло, соль, сахар и довести до кипения, добавить цветную капусту и еще 5-7 минут кипятить. Полученный салат разложить по банкам и закатать.

*(Есева Людмила Алексеевна,
Свердловская районная общественная организация
инвалидов г. Иркутска «Благодеяние»)*

Кетчуп «Не оторваться»

Ингредиенты: помидоры – 3 кг, яблоки – 0,5 кг, лук – 0,25 кг.

Приготовление: Всё нарезать и варить пока лук не станет мягкий. Измельчить блендером и варить до желаемой густоты (примерно 50 минут). До окончания варки добавить соль 1,5 ст. ложки, 1,5 ст. сахара, не забываем помешивать. Добавить перец красный, чёрный молотый по вкусу, 50 г. яблочного уксуса. Затем снять с огня, разлить по банкам.

*(Кировская районная организация иркутской областной организации
общероссийской общественной организации
«Всероссийское Общество Инвалидов»)*

Бобовый паштет

Ингредиенты: сухие бобы, лук, растительное масло, соль и пряности по вкусу.

Приготовление: бобы намочить, можно на ночь, затем отварить до мягкости. Снять кожуру, размять ложкой или пропустить через мясорубку. Добавить обжаренный лук и растительное масло. Хорошо перемешать. Приятного аппетита!

*(Щербатюк Нина Викторовна,
Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)*

Луковый суп

2-3 луковицы измельчить и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, поместить в кастрюлю, залить 0,5 л воды и кипятить пока лук совсем не разварится. Добавить зелени укропа и петрушки.

(А.Ф. Казанкова, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Суп фасолевый

Ингредиенты: 0,5 стакана фасоли, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла.

Приготовление: фасоль с вечера замочить в холодной воде и в этой же воде сварить. Когда фасоль станет мягкой, добавить соль, нарезанные кубиками картофель, морковь и лук. Морковь и лук предварительно обжарить на растительном масле. В конце варки добавить размятый чеснок. Чтобы фасоль быстрее варилась можно добавить 1 ст. ложку сахара.

(А.Ф. Казанкова, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Пирог с капустой, луком и рыбными консервами на жидком тесте

Ингредиенты: Тесто: кефир – 1 стакан; яйца – 2 шт.; сода – 1 ч. л; мука – 7 ст. л; Начинка: капуста – 600 гр.; лук – 2 шт.; рыбные консервы из лосося – 1 шт.; растительное масло – 1 ст. л.

Приготовление: яйца взбить вместе с содой, солью и мукой до консистенции густой сметаны. Капусту нашинковать и припустить на сковородке, луковицы покрошить и обжарить немного в масле на сковородке. С банки рыбной консервы слить соус и размять. Смазать маслом форму для выпекания, ½ жидкого теста вылить в форму, покрыть слоем капусты, разложить сверху капусты рыбные консервы, затем слой лука и если осталась капуста, то сверху еще капусты. Залить оставшимися ½ части теста и поставить духовку. Запекать 30-35 минут при 180 градусах.

*(Есева Людмила Алексеевна,
Свердловская районная общественная организация
инвалидов г. Иркутска «Благодеяние»)*

Острая закуска из свеклы

Ингредиенты: 4 кг свеклы; 10 головок чеснока; 2 перца чили или молотый; 1 кг моркови; 0,5 л растительного масла; 1 кг болгарского перца; 2-3 ст. л. сахара; 1 кг помидоров; 0,5 ст. столового уксуса; 1 кг яблок; соль.

Приготовление: Свеклу, морковь, яблоки натереть на крупной терке отдельно, чеснок – через пресс. Сладкий перец нарезать мелко, горький измельчить, все отдельно, без семян. Помидоры ошпарить, снять шкурку, нарезать. В большой кастрюле жарить морковь и свеклу 20 минут, добавить помидоры, сладкий перец, яблоки, соль, сахар. Тушить 50 мин. Добавить чеснок, горький перец, ту-

шить 15 минут, влить уксус. Перемешать и сразу разлить в банки и закатать. Перевернуть, накрыть чем-то теплым, чтобы медленно остывал.

*(Татьяна Ивановна Меньшикова,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Морковь по-корейски

Морковь нашинковать длинной соломкой на специальной терке. На 1 кг моркови 1 ст. л. столового уксуса, соль по вкусу. Перемешать, помять и дать постоять до образования сока. Посыпать красным и черным перцем. Масло накалить, добавить лук, чеснок, кинзу и горячим залить морковь и перемешать. Употреблять в холодном виде.

(Т.В. Головенко, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Рассольник на зиму из переросших огурцов

Ингредиенты: огурцы – 2 кг; морковь – 0,5 кг; лук – 1 кг; перец – 0,5 кг; помидоры – 1 кг; зелень (петрушка и укроп) 200 гр.; перловка – 0,5 кг; масло растительное 1 стакан; 1/2 стакана сахара; соль 3 ст. л.; уксус 70% – 2 ст. л.; томатная паста – 200 гр.; лавровый лист – 10 шт.; перец горошком – 10 шт.

Приготовление: отварить перловку, переросшие огурцы предварительно очистить, натереть на крупной терке огурцы и морковь. Нарезать мелко лук, помидоры, перцы и зелень. Все, кроме перловки, варить 25 мин от закипания. В конце варки добавить отваренную перловку и уксус. Горячим разложить в банки, закатать и под «шубу» до полного остывания. Храниться может дома в прохладном месте.

(Ирина Кольцова, Иркутский клуб органического земледелия)

Плов с грибами в мультиварке

Ингредиенты: длиннозерный рис – 300 гр., шампиньоны – 300 гр., морковь крупная – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., чеснок – 5 зубчиков, растительное масло – 5 ст. ложек, смесь специй для плова – 3 ч. л.

Приготовление: Обжарить лук, через 5 минут добавить морковь, через 5 минут – грибы, обжаривать до готовности (примерно 20 минут). Рис хорошо промыть, положить в мультиварку, добавить специи и 600 гр. воды, включить режим «плов». Время приготовления примерно 30 минут.

(О.С. Сергеева, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Маринованная цветная капуста с овощами

Ингредиенты: цветная капуста – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., вода – 1 л, соль – 2 ч. л, сахар – 2-3 ст. л., уксус 9% – 3 ст. л., перец горошком – 5-7 шт., лавровый лист – 2 шт.

Приготовление: подготовьте все необходимые ингредиенты. Выберите небольшую головку цветной капусты светло-бежевого цвета, без пятен и повреждений. Капусту разберите на соцветия. Делайте все аккуратно, чтобы каждое соцветие оставалось как можно более целым. Морковь порежьте тонкими колечками, чтобы она хорошо промариновалась. Кстати, морковка тоже получится очень вкусной, так что не выбрасывайте ее, когда будете кушать капусту. Луковицы порежьте полукольцами.

Приготовьте *маринад*. Для этого в кастрюльку с 1 л. воды добавьте соль и сахар, доведите до кипения, дождитесь, пока кристаллики полностью растворятся.

Затем добавьте уксус и прокипятите буквально пару минуток.

На дно подготовленных чистых и стерилизованных баночек сложите лук, лавровый лист, перец горошком, а затем морковь и капусту. Цветную капусту укладывайте как можно более плотнее, но не сильно давите, чтобы не поломать её.

Залейте в банки маринад, закатайте все крышками. Укутайте банки теплым полотенцем и оставьте до полного остывания. Теперь осталось дожидаться зимы, чтобы попробовать эту вкуснейшую закуску.

(Иркутский городской клуб «Садовод и огородник»)

Печенье на рассоле

Ингредиенты: 1/4 стакана сахара, 1 стакан огуречного рассола, 1/2 стакана растительного масла, 1 чайная ложка соды загасить уксусом), 3,5 стакана муки.

Приготовление: Замесить тесто не густое, сочни делать потолще, можно вырезать формой или стаканом и в духовку на 180 градусов.

(Л.К. Неудачина,

Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Чебуреки из капусты

Тесто: в кастрюлю влить стакан воды, поставить на средний огонь и довести до кипения. Всыпать 1/2 ч. л. соли и 1 стакан муки, перемешать, не снимая с огня. Заварить не слишком крутую массу, переложить на стол, остудить. Подсыпая муку, замесить тесто. Раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать круги нужного диаметра. На половину каждого положить начинку, края слепить. Жарить на масле с 2 сторон. На 12 – 14 штук – 2 стакана муки (значит порцию нужно увеличить вдвое).

Начинка: Квашенную капусту промыть в воде и отжать, в мультиварку добавить масло, погрузить капусту, посыпав ее сахаром по вкусу и тушить до готовности.

(Т.И. Уфимцева, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Вертуты

Ингредиенты: 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан кипятка, щепотка соли, 3 стакана муки.

Приготовление: в чашке из перечисленных ингредиентов замешиваем тесто. Тесто мешать, пока не перестанет прилипать к рукам. Раскатать тонкие прямо-

угольники с тетрадный лист, на край - любая начинка в два пальца толщиной и палец высотой. Начинка может быть любая, например, яблоки, отварной картофель, капуста, чернослив и т.д. Тесто с начинкой скатывается в рулет и запекается в духовке до светло-коричневого цвета.

(Н.Д. Михайлова, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Иркутский бальзам

Ингредиенты: жимолость – 1 стакан; клубника – 1 стакан; малина – 1 стакан; крыжовник – 1 стакан; водка – 800 гр.; сахар – 2 стакана.

Приготовление: жимолость смешать с 0,5 стакана сахара и залить 200 гр. водки, добавить клубнику, 0,5 стакана сахара и 200 гр. водки, добавить малину, 0,5 стакана сахара добавить 200 гр. водки, добавить крыжовник, 0,5 стакана сахара и 200 гр. водки. Настаивать 3 месяца в темном месте. Перед употреблением процедить, употреблять в охлажденном виде.

(Тонышева Людмила Андреевна)

Закуска «Солнечная»

Ингредиенты: кабачки; патиссоны; несколько луковиц; зубков чеснока (в произвольной пропорции).

Приготовление: мякоть кабачков, патиссонов нарезать крупными кубиками; сложить в 3-х литровую банку вместе с очищенными чесноком и четвертинками лука; добавить 2-3 горошка душистого перца, лавровый лист; дважды залить кипятком; воду слить и на ее основе приготовить маринад: добавить 2 ст.л. с верхом соли, 5 ст.л. сахара, 1 ч.л. без верха лимонной кислоты, вскипятить; залить банку маринадом, закатать.

(Иркутский городской клуб «Садовод и огородник»)

Ассорти из овощей

В 3-х литровую банку положить 7-8 огурцов, 6-7 бурых помидорчиков, 2-3 очищенных луковицы (полукольца), 4-5 зубков чеснока (порезанных дольками), 1 корневище петрушки, 1 лист сельдерея, 1 лист хрена, укроп, 2-3 шт. резанного сладкого перца, 1/3 стручка горького перца, кружочки кабачка, соцветия цветной капусты, крупные кусочки белокочанной капусты положить сверху.

Рассол: на 1,5 л воды – 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли. Рассол вскипятить, добавить 0,5 ст. 9% уксуса, залить овощи. Стерилизовать 15 минут. Банки закатать, перевернуть вверх дном, укутать. Хранить в погребе.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Соус. Вариант 1

Пропустить через мясорубку 1 кг сладкого перца; 1 кг моркови; 0,7 кг яблок; 100 г острого перца; 5 кг красных помидор. Добавить 2 ст. л. соли, 4-5 ст. л. сахара. После закипания, варить 20-30 минут. Перед окончанием варки добавить 300 г нарубленного чеснока. Горячую смесь разложить по банкам, закатать. Перевернуть и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Соус. Вариант 2

Томаты порезать и прокипятить 10 минут, протереть через сито. В томатную массу опустить марлевый мешочек (в марлевый мешочек вложить раздавленный чеснок 5 зубков; лавровый лист 5 шт; перец душистый горошком 25 шт; гвоздика 20 шт), массу уварить до половины первоначального объёма, примерно 1,5 часа. Мешочек вынуть и выбросить. В конце варки (на 2 л томатной массы) добавить: 150 г сахара; 20-25 г соли (соль и сахар можно добавить по вкусу); мускатного ореха 0,5 г; уксусной кислоты 1 ч. л.; корицы молотой 2 г. Горячим разлить по банкам, закатать, перевернуть и укутать.

Примечание: в этот соус можно добавить молотого красного перца.

(Иркутский клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Кетчуп

Ингредиенты: помидоры – 3 кг; яблоки – 300 г; лук – 300 г.

Приготовление: все порезать и варить до разваривания. Протереть через сито. В смесь засыпать 1 ст. л. соли с верхом, 3-5 ст. л. сахара и добавить в марлевом мешочке: 4 гвоздички, 10 горошин душистого перца, 5 листочков лавра (потом мешочек выбросить). Уварить до желаемой густоты, перед готовностью добавить 1 ст. л. столового уксуса. Горячим разлить по банкам, закатать, перевернуть и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Томатный кетчуп

Ингредиенты: помидоры (спелые, очищенные и нарезанные) – 5,5 кг; лук (крупный, нарезанный) – 3 головки; перец сладкий (красный, очищенный от семян и нарезанный) – 2 шт.; чеснок (по желанию) – 2 дольки; сахар – 250 г; уксус – 0,35 л; соль – 1,5 ст.л; перец красный стручковый – 1 ст.л; горчица сухая – 1 ст.л; пряности (в пакетике из ткани); палочка корицы – 8 см; перец черный горошком – 1 ч.л.; перец душистый – 1 ч.л.; гвоздика – 1 ст.л.; перец стручковый сушеный – 1 шт.; сельдерей или укроп (семена) – 1 ч.л.

Приготовление: положить в кастрюлю помидоры, лук, все сорта перца и чеснок (по желанию). Варить на слабом огне до размягчения. Протереть через сито. Затем кипятить пюре на слабом огне в течение 30 минут. Добавить остальные ингредиенты и пакетик с пряностями. Кипятить на слабом огне 2-3 часа

до загустения, часто помешивая. Вынуть пакетик с пряностями и залить в горячие стерилизованные стеклянные банки.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Томатный соус

Ингредиенты: помидоры (спелые, нарезанные ломтиками) – 5,5 кг; перец черный молотый – 60 г; сельдерей или укроп (семена) – 75 г; перец и гвоздика молотые – по 2 ст.л.; перец красный сладкий (крупный, очищенный от семян, нарезанный) – 2 шт.; лук (крупный, мелконарезанный) – 4 головки; соль – 250 г; уксус – 0,25 л.

Приготовление: положить в кастрюлю все ингредиенты, кроме уксуса, и кипятить 3 часа. Перед самым снятием кастрюли с огня долить уксус. Процедить (протереть) соус через дуршлаг и сразу же залить в горячие стерилизованные банки.

Этот соус – хорошая приправа к холодному и тушеному мясу, годится он и для заправки супа.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Приправа из хрена и свеклы

Ингредиенты: свекла сырая – 500 г; хрен (свежий, натертый на терке) – 250 г; соль – 0,5 ч.л.; сахар – 0,5 ч.л.; уксус яблочный (или луковый) – 0,45 л.

Приготовление: варить свеклу до тех пор, пока она не начнет увариваться, но еще остается хрустящей и рассыпчатой. Очистить ее, натереть на крупной терке и смешать с хреном. Подмешать соль и сахар и уложить в горячие, стерилизованные банки. Залить смесь до полного покрытия уксусом и герметически укупорить банки.

Хрустящая приправа из хрена и свеклы с острым вкусом и характерным ароматом имеет рубиновый цвет. Ее подают к горячей говядине и к большинству холодных мясных закусок. Приправа хорошо хранится, но ее цвет примерно через 3 месяца становится более бледным.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Острая приправа

Вымыть 500 г сладкого перца, почистить, дольками чеснок (300 г) и пропустить через мясорубку. Делают это для того, чтобы перец хорошо впитал эфирное масло чеснока. Красный горький перец (100 г) без плодоножек и спелые помидоры (500 г) тоже пропускают через мясорубку. Затем добавляют по вкусу к ним хмели-сунели (50 г) и все вместе еще раз пропускают через мясорубку. Солят (150 г), тщательно перемешивают, добавляют растительное масло (50 г) и по желанию толченые грецкие орехи. Приготовленную приправу разложить в стеклянные банки с плотно закрытой крышкой и использовать для первых и вторых мясных блюд.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Кетчуп «Пальчики оближешь»

Ингредиенты: помидоры – 3 кг; яблоки – 0,5 кг; лук – 0,25 кг.

Приготовление: все нарезать и варить, пока лук не станет мягкий. Измельчить блендером и варить до желаемой густоты, минут 50. До окончания варки добавить соль 1,5 ст. л., 1,5 стакана сахара, не забываем помешивать, а то пригорит, перец красный, черный молотый по вкусу, 50 г. яблочного уксуса, снять с огня разлить по баночкам и закатать.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Зелёный горошек консервированный

Горошек молочной спелости промойте в проточной воде, положите в эмалированную кастрюлю и залейте горох так, чтобы она лишь покрывала горох. Кипятите 15-20 минут, а затем горячим разложите по банкам, не досыпая до краёв 1-1,5 см. В каждую банку добавьте десертную ложку 6% уксуса и залейте горячим рассолом (на 1 л. воды 1 десертная л. с горкой соли и 1 ч.л. с горкой сахара). Банку покройте лоскутком из полиэтиленовой плёнки и закрепите её резиновым кольцом. Укутайте банку, а когда остынет, уберите в холодильник.

Если банки закрыты правильно, полиэтиленовая плёнка будет втянута внутрь. Через месяц горошек готов к употреблению.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Зимняя приправа

На 3 кг помидоров возьмите по 2 кг моркови, сладкого перца, репчатого лука, 0,5 кг пастернака, 0,5 л растительного масла, 2 стручка горького перца, 1,5 ст.л. соли; 1 ст.л. сахара; зелень петрушки и укропа. Овощи пропустить через мясорубку или мелко порезать, смешать. Разложить по баночкам.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Витаминное дополнение (заморозка) к блюдам

Морковь и корень сельдерея натереть на терке, сладкий болгарский перец, черешки сельдерея, лук-порей, зелень петрушки и укропа нарезать. Не солить. Можно все перемешать и подготовить для заморозки, а можно заморозить все витаминные составляющие – по отдельности и добавлять по своему усмотрению в супы, либо для приготовления вторых блюд.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Рассольник на зиму. Вариант 1

Ингредиенты: перловая крупа – 2 ст; огурцы свежие – 2 кг; лук – 1 кг; морковь – 1 кг; помидоры – 0,5 кг; масло растительное – 200 мл; соль – 2 ст.л;

сахар – 0,5 ст.л; уксус 9% – 100 мл; лавровый лист – 3 шт; перец чёрный (горошек) – 5 шт.

Приготовление: перловку промыть, замочить на 3 часа, снова промыть, сварить до готовности, откинуть на дуршлаг. В глубокой толстостенной кастрюле или казане на растительном масле обжарить лук, порезанный кубиками до золотистого цвета. Добавить к нему морковь, порезанную соломкой или натёртую на крупной тёрке, готовить 10 минут. Огурцы натереть на крупной терке, добавить к овощам и тушить 20 минут. Помидоры пропустить через мясорубку, добавить к овощам и тушить еще 10 минут. Выложить крупу в кастрюлю, перемешать, добавить лавровый лист и чёрный перец, довести до кипения, добавить соль и сахар. Дать закипеть, убавить огонь до очень слабого, добавить уксус и тушить еще 10 минут. Готовую массу разложить по стерильным 0,5 л банкам, закатать, перевернуть и укутать до полного остывания.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Рассольник на зиму. Вариант 2

Ингредиенты: лук репчатый – 1 кг; морковь – 1 кг; помидоры, перекрученные на мясорубке – 1,5 кг; масло растительное – 300 г; соль – 2 ст. л.; сахар – 2 ст. л.; перловая крупа (вареная) – 1 ст.

Приготовление: лук репчатый обжарить и смешать со всеми ингредиентами. Варить 20 минут, затем разложить все в простерилизованные банки.

(Ефимова Галина Филипповна, ТОС «Черемушки»)

Фасоль в томатном соусе

Ингредиенты: помидоры – 2 кг; фасоль (бобы) – 2 кг; масло растительное – 1 ст.; сахар – 0,5 ст.; соль – 1 ст. л.; уксус – 1 ч.л.

Приготовление: фасоль намочить до набухания, помидоры прокрутить через мясорубку, фасоль отварить до мягкости, отварить помидоры, добавить фасоль, соль, сахар и варить 20 минут, добавить растительное масло, в конце добавить уксус. Готовую заготовку разложить по стерилизованным банкам.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Фасоль натуральная по-молдавски

Состав заливки: на 1 л воды 30 г соли.

Приготовление: стручки фасоли обрезать с концов, удалить волокна и нарезать кусочками. Опустить фасоль на 3-4 минуты в горячий солевой раствор и сразу охладить в холодной воде. Дать стечь воде и плотно уложить фасоль в банки по плечики. Залить кипящим солевым раствором и стерилизовать при температуре 110 градусов полулитровые банки 55 минут. Для достижения такой температуры кипения на 1 литр воды добавить 40 г. соли.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Тёщин язык

Ингредиенты: баклажаны – 4 кг; перец сладкий – 1 кг; помидоры красные – 1 кг; перец горький – 1 стручок; эсенция – 1 ст. л.; чесноки – 200 г; масло растительное – 2 ст. (можно меньше); соль – 2 ст. л.; сахар – 1 ст.; вода – 0,5 ст.

Приготовление: всё прокрутить на мясорубке, кроме баклажанов. Сложить баклажаны, порезанные полукольцами, в кастрюлю, залить прокрученной массой и варить 40 минут, затем разложить горячим и закатать. Уксус добавить в конце варки.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Перец с помидорами

Ингредиенты: перец сладкий; помидоры красные; чеснок; вода – 4 л; уксус столовый – 0,5 л; масло растительное – 0,5 л; соль – 6 ст.л.; сахар – 3 ст.л.

Приготовление: почистить перец от семян, нарезать красные помидоры и чеснок, набить этим перец, сложить его в банки. *Рассол*: на 4 л воды, 0,5 л столового уксуса, 0,5 л масла, можно меньше, 6 ст.л. соли (или 1,5 ст.л. на 1 л), 3 ст.л. сахара (0,7 ложек на 1 л). Всё кипятить, уксус добавить в конце перед закатыванием. 3-литровые банки стерилизовать 20 минут.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Засолка капусты впрок

Ингредиенты: капуста; морковь; 1 пачка соли; лавровый лист; вода.

Приготовление: растворить в отстоянной воде соль. Затем нарезать капусту, добавить морковь, лавровый лист. Всё намять и опустить поочередно в соленый раствор на 5-7 секунд, немного отцедить (можно откинуть ненадолго на сито) и сложить в бачок под гнет на 3 суток, разложить в банки. Хранить в подвале или заморозить небольшими частями.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Заправка для борща

Ингредиенты: томаты – 1 кг; морковь – 1 кг; лук репчатый – 1 кг; перец сладкий – 0,5 кг; петрушка – 300 г; укроп – 300 г; соль – 1 кг; горький перец – 1 шт.

Приготовление: все мелко порезать, перемешать и разложить по банкам. Хранить можно в подвале, холодильнике и просто дома. Добавлять по 1 столовой ложке в борщи и другие тушеные и вареные блюда.

*(Витовская Нина Анатольевна,
Иркутский клуб садоводов и огородников «Лето»)*

Закуска из петрушки

Ингредиенты: петрушка – 400 г; сладкий красный перец – 300 г; острый перец – 2 шт. среднего размера; чеснок – 1 ст.; соль – 2 ст. л.; сахар – 2 ст. л.; масло растительное – 20 ст. л.

Приготовление: все ингредиенты тщательно перемешать и разложить по баночкам, поставить в холодильник.

*(Данилюк Наталья Васильевна,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Закуска из помидоров и огурцов

Ингредиенты: помидоры; огурцы; лук репчатый; петрушка; сметана; соль; перец.

Приготовление: помидоры и огурцы помыть и нарезать кружочками. Выложить на блюдо слоями, посыпая каждый слой перцем и солью. Лук нарезать кольцами и положить поверх помидоров и огурцов. Петрушку порубить и смешать со сметаной. Полученным соусом залить овощи.

*(Сергеева Вера Сергеевна,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Капуста деликатесная

Ингредиенты: капуста белокочанная – 5 кг; морковь – 1 кг; перец болгарский сладкий – 1 кг; лук репчатый – 1 кг; уксус 9% – 250 мл; масло растительное – 500 мл; сахар – 350 г; соль – 4 ст. л.

Приготовление: очень тонко порубить капусту, морковь, перец. Лук нарезать полукольцами.

Маринад: смешать соль, сахар, уксус, масло растительное. Тщательно перемешать капусту, морковь, перец и лук. Всё залить маринадом и сложить в эмалированное ведро или кастрюлю. Дать настояться двое суток. По истечению двух суток капуста готова к употреблению. Нужно разложить капусту по банкам и убрать в холодное место.

*(Шавня Ольга Николаевна,
Совет ветеранов Правобережного округа города Иркутска)*

Заманиха

Ингредиенты: помидоры – 3 кг; перец сладкий красный – 1,5 кг; сахар – 1 ст. (вместо сахара можно использовать кислые яблоки); масло растительное – 1 ст.; соль – 1 ст. л. с горкой; чеснок – 6 головок; уксус 70% – 1 ч. л.

Приготовление: все ингредиент перекрутить через мясорубку и варить в течение одного часа, затем добавить чеснок и уксус.

(Королькова Валентина Даниловна, СНТ «Октябрьское»)

Соус для спагетти

Ингредиенты: помидоры – 3 кг; перец сладкий – 10 шт.; масло растительное – 0,5 ст.; чеснок – 5 головок; уксус столовый – 1 ст.л.; соль – по вкусу (примерно 2 ст.л.).

Приготовление: помидоры пропустить через мясорубку, затем тушить в течение одного часа (пока не испариться жидкость). После этого пропускаем через мясорубку сладкий перец и добавляем к помидорам, тушим 15-20 минут. По истечению времени добавит масло растительное, чеснок, уксус и соль.

Разложить по банкам.

(Ефремова Асия Арслановна, СНТ «Октябрьское»)

Салаты



Салат из огурцов с сельдереем

Ингредиенты: 5 кг огурцов, 1 кг лука репчатого, 300 гр. зелени укропа, 200 гр. зелени сельдерея, 0,5 л растительного масла, 100 гр. 9% уксуса, 5 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки соли, перец черный горошек, лавровый лист по вкусу.

Приготовление: огурцы тщательно моем, режем брусочками, лук нарезаем тонкими кольцами, зелень режем мелко. Все овощи перемешиваем и оставляем

на 30 минут. В большую кастрюлю вливаем растительное масло, уксус, соль, сахар, пряности и все овощи, перемешиваем и ставим на огонь, доводим до кипения, постоянно помешивая. Как только огурцы изменят цвет, снимаем с огня и быстро раскладываем в стерилизованные банки, закатываем стерилизованными крышками. Необходимо хранить в холодном месте.

(Галина Анатольевна Цыклер, СНТ «Березка-2»)

Салат «Огуречный блюз»

Ингредиенты: 2,5 кг огурцов, 1,5 кг спелых помидор, 50-100 гр. чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. соли, 1 ч. ложка уксусной кислоты.

Приготовление: помидоры с чесноком пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить нарезанные огурцы (кубиками, брусочками или кружочками) как нравится. Влить масло, сахар, соль, уксус. Все перемешать, после закипания варить 5 минут. При желании можно добавить зелень петрушки. Горячий салат разложить в стерилизованные банки, стерилизовать 15 минут, закатать и перевернуть на крышку до остывания. Стерилизовать банки и салат можно в духовке при 100 градусах. Получается примерно 10 банок объема 0,5 л.

(Галина Анатольевна Цыклер, СНТ «Березка-2»)

Салат витаминный

Ингредиенты: на 5 кг белокочанной капусты по 1 кг моркови, перца болгарского, репчатого лука.

Заливка: 350 гр. сахара, 3 ст. ложки, 0,5 л. 9% уксуса, 0,5 л. растительного масла.

Приготовление: приготовить заливку, овощи измельчить как для салата, капусту нашинковать, морковь нарезать средней соломкой, лук полукольцами, перец соломкой. Овощи перемешать в большой таре, стараясь не мять капусту, чтобы она преждевременно не дала сок. Залить заливкой, перемешать, разложить салат по банкам и утрамбовать. Получаются примерно 3-литровые банки или немного больше. Закрывать банки полотенцем примерно на сутки. Закрывать капроновыми крышками и убрать в прохладный подвал или холодильник. В этом салате отсутствует тепловая обработка.

(Галина Анатольевна Цыклер, СНТ «Березка-2»)

Салат огуречный Зимний

Ингредиенты: огурцы – 2,5 кг; помидоры – 1,5 кг; чеснок – 50-100 гр.; растительное масло – 0,5 стакана; сахар – 0,5 стакана; соль – 1 ст. л; 70% укус – 1 ч. ложка.

Приготовление: Помидоры измельчить в мясорубке вместе с чесноком. Огурцы нарезать кубиками и выложить в томатное пюре. Влить масло, всыпать сахар и соль. Всё перемешать и тушить минут 5-10. Добавить укус. Горячий салат разложить в стерильные банки и закатать.

*(Любовь Широколобова,
Иркутский городской клуб садоводов опытников им. А.К. Томсона)*

Салат с капустой

Ингредиенты: капуста белокочанная – 1 шт.; лук репчатый – 1 шт.; яблоки кислых сортов – 3 шт.; морковь – 2 шт.; сладкий перец – 2 шт.; помидоры – 2 шт.; соль, перец горошком, лавровый лист.

Приготовление: овощи подготовить (помыть, у перцев удалить плодоножки и семена, у яблок - сердцевин). Морковь отварить до полуготовности и нарезать соломкой. Лук порезать полукольцами, яблоки - тонкими дольками. Каждый перец разрезать на 4 части вдоль и нарезать соломкой. Капусту тонко нашинковать. Овощи сложить в просторную эмалированную посуду, посолить и аккуратно перемешать, не перетирая руками. Подготовить банки (0,5 л). На дно каждой банки положить 1-2 лавровых листа, 3-5 горошин перца, помидоры, разрезанных на 4-8 частей. Банки плотно набить салатом, разминая помидоры. Банки закрыть крышками и стерилизовать 30 минут. Затем закатать и перевернуть банки вверх дном и в таком положении дать остыть. Хранить салат в холодильнике.

*(Любовь Широколобова,
Иркутский городской клуб садоводов опытников им. А.К. Томсона)*

Французский салат

Ингредиенты: картофель, соленый огурец, яблоко, морковь, корень сельдерея, зеленый горошек, растительное масло.

Приготовление: Картофель и морковь отварить и порезать кубиками. 1-2 соленых огурца и яблоко также порезать кубиками, корень сельдерея натереть на терке. Зеленый горошек прогреть на растительном масле. Все ингредиенты смешать и заправить растительным маслом и уксусом по вкусу.

(Н.А. Витовская, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Салат «Чудный»

Ингредиенты: грибы 0,5 кг (шампиньоны), свекла – 1 шт. (среднего размера), морковь – 1шт (крупная), зеленый лук – 1 пучок, укроп – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, масло подсолнечное – 5 ст. л., перец, соль по вкусу.

Заправка: мед – 1 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., растительное масло – 1ст.л.

Приготовление: грибы порезать и обжарить до золотистого цвета, морковь и свеклу отварить в подсоленной воде и нарезать крупными кубиками и перемешать. Мелко порезать зелень (лук, укроп, петрушку). Отдельно приготавливаем заправку из выше названных ингредиентов и добавляем в салат. Сверху салат можно посыпать семенами кунжута.

(Т.Г. Храмова, Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)

Салат из цветной капусты

Ингредиенты: цветная капуста – 1,2 кг; помидоры – 1.2 кг; растительное масло (без запаха) – 1 стакан; сахар; соль – 2 ст. л; головка чеснока; болгарский перец – 1 шт.; петрушка – 1 пучок; 9% уксус – 0,5 стакана.

Приготовление: цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в течение четырех минут в подсоленной воде. остудить. Помидоры пропустить через мясорубку, добавить уксус, масло, соль, сахар, измельченный чеснок, петрушку и перец. Все довести до кипения. Осторожно положить в смесь отварную капусту проварить 10-15 минут на медленном огне. Горячую смесь разложить по банкам и сразу закатать.

(Хафизова Ирина Соломоновна, Высшая народная школа)

Салат из цветной капусты

Ингредиенты: цветная капуста – 350 гр.; твердый сыр – 70 гр.; растительное масло – 1 ст. л.

Приготовление: цветную капусту и сыр натереть на терке, добавить растительное масло и перемешать.

*(Есева Людмила Алексеевна,
Свердловская районная общественная организация
инвалидов г. Иркутска «Благодеяние»)*

Салат «Богатей»

Ингредиенты: капуста – 2кг; помидоры – 1 кг; огурцы – 1 кг; морковь – 0,6 кг; лук репчатый – 0,6 кг; болгарский перец – 1 кг; растительного масла – 400 гр., сахар – 5 ст. л; уксусная эссенция – 2 ст. л; соль по вкусу.

Приготовление: нарезать капусту, помидоры, огурцы, морковь, перец и 0,3 кг (половину) репчатого лука. Выложить в таз, добавить соль, сахар, растительное масло. Выдержать 2 часа. Другую половину репчатого лука обжарить, добавить в таз. И выложить салат в банки. Банки поставить на стерилизацию. Хранить в холодном месте.

(Гоголь Дарья Александровна, ТОС «Связь поколений»)

Витаминный салат

Ингредиенты: капуста – 5 кг; лук – 1 кг; морковь – 1 кг; перец сладкий – 1 кг; сахар – 350 г; соль – 4 ст.л.; 9% уксус – 0,5 л; масло растительное – 0,5 л.

Приготовление: овощи измельчают, складывают в таз, добавляют сахар, соль, уксус, масло. Массу салата осторожно перемешивают. Теперь остаётся разложить салат в чистые банки, утрамбовать деревянной скалкой. Через 3 дня банки закрыть капроновыми крышками и спустить в погреб. Хранится долго и вкуса не теряет.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат «Осенний»

Ингредиенты: огурцы – 1,5 кг; помидоры – 1 кг; морковь – 1 кг; лук – 1 кг; капуста – 1 кг; перец сладкий – 1 кг; лавровый лист – 10 шт; пучок укропа и петрушки. Соус: сахар – 1 ст.; соль – 1 ст. л.; уксусная эссенция – 1 ст. л.

Приготовление: морковь натереть на крупной тёрке и обжарить на растительном масле. Остальные овощи нарезать, всё сложить в таз, добавить сахар и соль, перемешать. Оставить на 1-2 часа для выделения сока. Добавить специи и уксус, перемешать. Разложить в банки, стерилизовать нужное время. Закатать. Перевернуть вверх дном, укутать.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат «Зимний»

1 кг лука нарезать полукольцами, 1 кг сладкого перца и 1 кг моркови – соломкой, 3 кг томатов – дольками. Лук, морковь, перец по отдельности пожарить на растительном масле. Томаты проварить 10 минут, добавить жаренные овощи, 6 ст. л. сахара и 4 ст. л. соли. Тушить 5-10 минут. Разложить в банки, стерилизовать нужное время. Закатать. Перевернуть вверх дном, укутать.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат из помидоров

На 5 кг незрелых помидоров возьмите 1,5 кг моркови, по 0,5 кг лука и сладкого перца, чёрный перец горошком. Овощи нарежьте соломкой, сложите в таз, посолите по вкусу, перемешайте и оставьте на 4-5 часов. Затем в эту смесь добавьте 200 г сахара, 300 г растительного масла. Перемешайте и кипятите 15-20 минут. Снимите с огня, добавьте 1 ст.л. уксусной эссенции, перемешайте и разложите по банкам. Закатайте, переверните и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат из сладкого перца с фруктами

Овощи и фрукты вымойте. Сливы 1 кг разрежьте на половинки поперёк, выньте косточки. Из яблок 1 кг удалите сердцевину и нарежьте их равными дольками. Перец сладкий 1 кг нарежьте кружками вместе с семенами. Лук 300 г нарежьте колечками. Всё смешайте, добавьте 40 г соли; 50 г сахара; 10 горошин чёрного перца; 100 г растительного масла. Перемешайте и оставьте на 1-2 часа. После выделения сока смесь прокипятите 10 минут, разложите, закатайте, переверните и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат пикантный

Огурцы 2 кг нарежьте кружками, яблоки 1 кг нарежьте равными дольками, зелень эстрагона и укропа по 50 гр. мелко нарезать. Всё смешайте, добавьте 40 г соли, 50 г сахара, 100 г растительного масла, перемешайте. После выделения сока, прокипятите 10 минут. Разложите по банкам, закатайте, переверните и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат овощной пряный

Огурцы (1 кг), кабачки, зелёные помидоры, яблоки (по 500 гр.) нарезать кружками. 200 г чеснока и 50 г эстрагона мелко нарезать. Всё смешайте, добавьте 40 г соли, 50 г сахара, 100 г растительного масла. После выделения сока, прокипятите 10 минут. Разложите по банкам, закатайте, переверните и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат из сладкого перца

1,5 кг сладкого перца, 1 кг помидор, 0,5 кг кабачков, 300 г корня петрушки нарезать кружочками. 200 г чеснока мелко порезать. Всё смешать, добавить 40 г соли, 50 г сахара, 10 горошин чёрного перца, 100 гр. растительного масла. После выделения сока, прокипятите 10 минут. Разложите по банкам, закатайте, переверните и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат из сладкого перца

Маринад: вода – 7 ст.; сахар – $\frac{3}{4}$ ст.; соль – 1 ст.л.; масло растительное – 1 ст.; уксусная эссенция – 1 ст.л.; небольшой кусочек корицы; гвоздика – 5 шт.; лавровый лист – 5 шт.

Приготовление: в кипящий маринад положить нарезанный дольками или кружочками перец (3 кг) и варить 5 минут. Горячим разложить в банки, стерилизовать: 0,5 л банку – 20 минут, а 0,6 л банку – 30 минут. Закатайте, переверните и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат из сладкого перца с яблоками

1 кг яблок, 2 кг сладкого перца с семенами, 500 г лука порезать, всё смешать и добавить 100 г мёда, 40 г соли и стручок горького перца. После выделения сока, прокипятите 10 минут. Разложите по банкам, закатайте, переверните и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат из баклажан

Нарезать кусочками баклажаны, посолить и оставить на 15 минут, затем промыть холодной водой и отжать. По отдельности обжарить баклажаны, морковь, лук, томаты, сладкий перец (1:1). Всю обжаренную массу переложить в одну посуду и потушить 5-10 минут. Разложить в банки, стерилизовать нужное время. Закатать. Перевернуть вверх дном, укутать.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат с кабачками

Ингредиенты: кабачки – 2 кг (нарезать кубиками); лук – 1 кг (нарезать соломкой); перец красный – 1 кг; помидоры – 1 кг; томатная паста – 1 ст.; сахар – 1 ст.; масло растительное – 1 ст.; соль – 2 ч.л. без горки; уксус 70% – 1 ст.л. на 100 г воды.

Приготовление: в большую кастрюлю или таз в указанной последовательности слоями сложить все ингредиенты. Варить на среднем огне 1 час. Крышкой не закрывать (должно кипеть). За 10 минут до окончания варки добавить зелень петрушки и сельдерея по вкусу.

(И.В. Широколобова,

Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Салат из огурцов с луком

Ингредиенты: огурцы – 3 кг; репчатый лук – 1 кг; уксус 9 % – 8 ст.л.; масло растительное – 18 ст.л.; сахар – 5 ст.л.; соль – 2,5 ст.л.; черный перец горошком.

Приготовление: огурцы нарезать кольцами или полукольцами, лук – кольцами. Все компоненты перемешать и оставить на 3-4 часа, чтобы сок покрыл все овощи. Затем поставить на огонь, кипятить 5 минут. Как только огурцы начнут менять свой цвет, снять с огня и разложить в горячие банки, закатать.

*(И.В.Широколобова,
Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)*

Салат из сельдерея

Ингредиенты: сельдерей или петрушка – 0,5 кг; перец сладкий – 10 шт.; перец острый – 5 шт.; масло растительное – 0,5 ст.; соль – 10 ст. л.; сахар – 20 ст. л.; томатная паста – 1 кг; чеснок – 5 крупных головок; уксус столовый – 1 ст.л.

Приготовление: сельдерей или петрушку, перец сладкий, перец острый и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, томатную пасту, масло растительное и уксус. Все перемешать. Не варить. Разложить по банкам.

(Ефремова Асия Арслановна, СНТ «Октябрьское»)

Сладкое



Смородина по-кемеровски

Смородину чёрную – 10 стаканов и воду – 2 стакана довести до кипения (кипеть не давать) 15-20 минут. Размешивать, выключить печь, всыпать сахар 11 стаканов, перемешивать до растворения сахара, разложить в чистые, стерилизованные банки. Получается желе.

*(Наталья Васильевна Данилюк,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Ягодный мармелад

Ингредиенты: черная смородина 0,5 л; ирга 0,5 л.

Приготовление: ягоды взбить миксером. Если к полученному мармеладу добавить сахар в отношении 1:1, прокипятить при постоянном помешивании 8-10 минут, получится очень вкусное варенье. Разлить горячим в стерилизованные банки.

*(Тарабукина Валентина Константиновна,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Цукаты из тыквы

Очищенную тыкву порезать кусочками толщиной 1 см (длинными полосками). Засыпать сахаром и оставить на ночь (лучше использовать посуду с широким

дном и заполнить не до верха). Утром выделится сок. Поставить варить и довести до кипения (кусочки должны стать прозрачными). Охладить. Сироп слить через сито. Кусочки разложить на противень (лучше эмалированный) и сушить. Сушить можно поставить на батарею, можно в духовке на 50 – 70 градусов с приоткрытой дверцей. Кусочки переворачивать! Завялить до степени мягкой кураги. Можно по желанию обвалить в сахарной пудре. Хранить либо в бумажных пакетах, либо в морозилке. Оставшийся сироп можно использовать на компоты.

*(Щербатюк Нина Викторовна,
Городской клуб садоводов и огородников «Лето»)*

Ягодное мороженное

Ингредиенты: смородина – 1 л; сахар по вкусу, яичный белок – 1 шт.

Приготовление: смородину взбить с сахаром по вкусу, добавить белок, разложить в одноразовый контейнер, положить в морозильную камеру.

(Тонышева Людмила Андреевна)

Пирог со свежей жимолостью

Ингредиенты: жимолость – 1-1,5 л; сметана 20% – 400 гр.; сахар – $\frac{3}{4}$ стакана; яичный белок – 1 шт.

Приготовление: Тесто на пирог может быть любое: песочное, слоеное, сдобное, простое дрожжевое. Раскатать тесто по форме противня, уложить в него и сформировать бортики. Смазать тесто яичным белком. Выложить на противень ровным слоем сухую свежую жимолость (ягоду ни в коем случае не увариваем). Выпекать при температуре 180 градусов 40-45 минут. Во время выпекания, взбить сметану с сахаром до его полного растворения. После запекания сразу залить пирог взбитой сметаной, при необходимости разравнять её ложкой.

Этот пирог можно печь с любой ягодой – садовой, лесной, ассорти, и все начинки вкусны.

*(Лакеева Татьяна Борисовна,
Иркутская областная общественная организация
«Клуб декоративного цветоводства «Радуга»)*

Рецепт заготовки свежих ягод

Ингредиенты: Любые свежие отборные ягоды (малина, земляника, смородина, жимолость, лесные ягоды)

Приготовление: ягоды засыпать в пластиковый контейнер, желательно в прямоугольный или квадратный, чтобы как можно рациональнее использовать объем морозильной камеры. Сверху посыпать щепоткой сахара (около 20 гр. на литровый контейнер), закрыть крышкой и поставить в морозильник. Оказывается, этой ничтожной доли сахара достаточно для того, чтобы после размораживания ягода

не была противно-кислой, а её кожица не будет грубой и толстой и будет таять во рту. Вкусовые качества и запах ягод словно дополнительно раскрываются.

*(Лакеева Татьяна Борисовна,
Иркутская областная общественная организация
«Клуб декоративного цветоводства «Радуга»)*

Повидло из малины

Ингредиенты: протёртая малина – 1 кг; сахар – 600 грамм.

Приготовление: спелые ягоды протереть через сито. Процеженную массу вылить в таз, добавить сахар и варить до загустения, постоянно помешивая. Разлить по банкам в горячем виде, укупорить и перевернуть.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Компот

Ингредиенты: вишня, абрикосы, апельсины. *Сироп*: 1 л воды, 500 г сахара.

Приготовление: абрикосы помыть, разрезать пополам, удалить косточку. Апельсины помыть. Разделить на дольки. Вишню перебрать, помыть. В банку уложить слой вишни, затем слой абрикосов, слой апельсиновых долек. Слои повторить пока банка не наполнится до плечиков. Банки залить сиропом. Стерилизовать 3х литровые банки 30 минут, литровые – 18 минут. Закатать, перевернуть, укутать.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Компот для зимнего хранения

Ингредиенты: 1 ст малины, 1 ст смородины, горсть порезанных кубиками кабачков, 1 ст сахара, кипяток.

Приготовление: в 3-х литровую банку высыпать малину, смородину и хорошую горсть порезанных кубиками кабачков. Затем высыпать в банку сахар и залить один раз кипятком. Хранить в подвале.

*(Строцкая Людмила Иннокентьевна,
Иркутский городской клуб садоводов-опытников им А.К. Томсона)*

Варенье из арбузных корок

На 1 кг арбузных корок надо 1,4 кг сахара. Тонко обрежьте зелёную кожуру и мякоть, должна остаться белая часть арбуза. Порежьте на небольшие квадратики. Отдельно разведите горсть пищевой соды в воде, опустите туда корки арбуза и через 15 минут промойте под проточной водой. Сварите сироп, опустите в него корки и варите до готовности.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

«Мандариновое» варенье из моркови

Ингредиенты: морковь – 1 кг; лимон – 1 кг; сахар – 2 кг.

Приготовление: пропустить через мясорубку, варить 30-40 минут. По вкусу варенье получится будто из мандаринов.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Ягодный сок в соковарке

Сок из ягод можно приготовить в паровой соковарке. Ягоды чёрной смородины, жимолости, красной смородины, калины, черноплодной рябины в количестве 2-х л засыпаем в соковарку, добавляем 500 г сахара. Соковыделение происходит под давлением пара. Из 2-х литров ягод получается 1,5 л сока. Сок из мягких ягод получается за 40-50 минут, а из твёрдых за 60-70 минут. Полученный сок нагревают до кипения, разливают, стерилизуют, закатывают, переворачивают. Сок полученный в соковарке при употреблении разводят водой. После отгонки сока остаются твёрдые частицы ягод, примерно 50% от общего веса. Их протирают через сито и получают пюре для приготовления повидла, мармелада.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Пикантное желе из крыжовника

Отобрать и промыть ягоды крыжовника, сложить в таз. Залить горячей водой и варить 25-30 минут. Затем жидкость процедить через несколько слоёв марли. Полученный сок довести до кипения и варить на маленьком огне, постепенно всыпая сахар и хорошо размешивая его до тех пор, пока сока не станет наполовину меньше. Разлить в банки горячее желе, накрыть крышками и пастеризовать пол-литровые банки 10 минут, литровые – 15 минут. Температура пастеризации – 85-90 градусов. Пастеризованное желе сразу же закатать, перевернуть и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Сельский джем

Ингредиенты: морковь (натертая на терке) – 500 г; груша (очищенная, с удаленной сердцевинкой, порезанная на ломтики) – 1 шт.; лимон (сцеженный сок) – 1 шт.; мед – 300 г; ванильный сахар (или простой) – 2 ст.л; корица молотая – 0,25 ч.л.

Приготовление: варить все компоненты при умеренном нагреве 30-40 минут (пока морковь не станет прозрачной и не будет достигнута точка застывания). Переложить в стеклянные банки.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Джем из тыквы и сушеных абрикосов

Ингредиенты: тыква (очищенная, освобожденная от семян, порезанная кубиками) – 3 кг; абрикосы (сушеные, порезанные на полоски) – 1 кг; вода – 1,5 л; сахар – 2,75 кг.

Приготовление: вымочить абрикосы в воде в течение 24 часов. Откинуть их на дуршлаг, дать стечь воде и сохранить ее. Варить тыкву в воде от абрикосов до размягчения. Протереть тыкву через сито, добавить сахар и варить смесь 30 минут. В конце варки добавить абрикосы и варить еще 30 минут. Переложить в стеклянные банки. Выход около 6 кг.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Тыквенные цукаты

Мякоть тыквы порезать кубиками, залить сиропом и варить 5 минут, оставить в сиропе на 6-8 часов. Потом снова прокипятить 3-5 минут и оставить на 10-12 часов. Затем тыкву откинуть на сито, дать стечь сиропу. Просушить цукаты, посыпать их сахарной пудрой. Хранить в стеклянных банках.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Тыквенный сок

Очищенную тыкву режем кусочками, кладем в кастрюлю и заливаем водой до уровня тыквы. Кипятить 5 минут, затем блендером взбить в однородную массу, добавить сахар, лимонную кислоту и сок апельсина по вкусу. Довести до кипения и закатать.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Тыква в яблочном соке

Ингредиенты: 1 кг тыквы, 1 л яблочного сока, корица, имбирь, кардамон по вкусу.

Приготовление: у тыквы удалить кожуру и семена, мякоть нарезать крупно кубиками. Выложить в широкую эмалированную кастрюлю, залить кипящим соком, остудить. Затем поставить на сильный огонь, довести до кипения. После этого огонь уменьшить до минимального и варить еще 20 минут. В конце варки добавить по вкусу специи. Кусочки тыквы выложить в простерилизованные банки и доверху залить кипящим соком. Сразу укупорить стерильными жестяными крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

*(И.В. Широколобова,
Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)*

Варенье «Изумительное»

Одинаковое количество тыквы и яблок, немного груш, лимон и сахар по вкусу. Очищенные фрукты нарезать фигурным ножом. Тыкву предварительно засыпать частью сахара и дать постоять ночь, чтобы выступил сок. Утром добавить яблоки и груши, варить в три приема, чтобы тыква не потеряла форму. В последнюю варку добавить сахар, мелко порезанный лимон без косточек и немного ванилина. Варенье получается красивое и вкусное. Можно также добавлять немного орехов, но понимать, что грецкие орехи сильно изменяют цвет варенья.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Морковный джем

Ингредиенты: морковь (молодая, порезанная на тонкие полоски) – 1 кг; сахар – 1,5 кг; лимоны (цедра измельченная на терке, сцеженный сок) – 4 шт.

Приготовление: в кастрюлю выложить слой моркови, засыпать его сахаром и цедрой, побрызгать лимонным соком. Аналогично уложить последующие слои и закончить слоем сахара. Добавить достаточное количество воды, чтобы закрыть овощи. Накрыть крышкой и варить на очень слабом огне 4 часа. Когда будет достигнута точка застывания, переложить в банки и укупорить джем.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Джем «Волосы ангела»

Ингредиенты: тыква (очищенная и порезанная на ломтики) – 1 кг; вода – 1 л; сахар – 1 кг; лимон (порезанный на 4 части, без косточек) – 1 шт; палочка корицы – 1 шт.

Приготовление: варить тыкву в воде, накрыв кастрюлю крышкой, на слабом огне пока она не размягчится. Откинуть мякоть на дуршлаг, отвар сохранить. С помощью двух вилок разобрать волокна и удалить семена. Положить волокна на дуршлаг для полного стекания из них жидкости.

Смешать отвар с сахаром и довести его до кипения. Добавить лимон и корицу. Варить 15 мин., а затем удалить лимон и корицу и добавить тыквенные волокна. Варить примерно 30 мин. На умеренном огне, часто помешивая, пока не будет достигнута точка застывания. Положить в банки и накрыть их крышками.

Чем спелее будет тыква, тем больше волокон будет в ее мякоти и тем лучше она подойдет для джема. Этот джем популярен в Испании и его часто используют для начинки пирожных.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Калиновый мед

Калину промыть, обсушить немного и потолочь, можно измельчить в блендере. Полученную смесь смешать с равным количеством меда, тщательно размешать и поставить емкость со смесью на несколько минут в теплую воду, чтобы

растворился мед. Смесь разложить по банкам и хранить при комнатной температуре. Если мед жидкий, первые дни можно хранить в холодильнике. Это лакомство хорошо и для снижения давления и для снятия головной боли. *Особенно полезно для диабетиков.*

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Настойка из калины (от высокого давления)

Калину с веточками плотно сложить в литровую банку, немного размять и добавить полстакана водки для консервации, трех суток хватит, чтобы настойка приготовилась. Принимают это лекарство на доньшке стакана 1 раз в день. Можно добавить мед. Настойкой из калины лечат даже туберкулез. *Противопоказанием для лечения калиной является беременность.*

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Калиновый напиток

На 1 ст. калины добавить 1/3 ст. сахара и оставить на 8-10 часов. Отжать сок, добавить 1 л кипячёной воды, 2 ст. л. мёда и сок ½ лимона. Перемешать и пить по 1/3 ст. 3 раза в день или ½ ст. 2 раза в день. Этот сок применяется для повышения ослабленного иммунитета.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Рябина лесная к праздничному столу

Ингредиенты: рябина лесная – 2 кг; сахарный песок – 500 г; уксус яблочный – 100 г; вода – 1,2 л.

Для этой заготовки рябину следует собирать целыми гроздьями вместе с небольшими листочками. Кроме лесной рябины можно использовать любые сорта садовой рябины. Рябину промыть в холодной воде.

Приготовление: сахарный песок растворить в воде, добавить яблочный уксус, нагреть раствор до кипения и в кипящий раствор опустить гроздья рябины, выдержать в нем 1 минуту, вынуть и уложить плотно в стерильные банки, залить кипящим раствором. Банку сразу же закатать стерильной крышкой и установить для охлаждения на сухую ткань крышкой вниз. Хранить при комнатной температуре.

Такую рябину подают к праздничному столу отдельно на блюде или украшают кистями рябины мясо, птицу.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Желе-ассорти из ирги, вишни, малины

Ингредиенты: ирга – 1/2 л; вишня – 1/2 л; малина – 1 л. Сахар: на каждую 1 часть ягодных составов – 1 часть сахара.

Приготовление: Малину протомить в чугунке, доведя до закипания, протереть через сито (отделить косточки). То есть получили сок малины (300 мл.). Иргу

залить кипятком, дать постоять. Отцедить и протереть в пюре. Вишню отделить от косточки, протереть. Соединяем три состава, доводим до кипения, отставляем с плиты, засыпаем сахар, хорошо мешаем до растворения сахара. Сразу заливаем в стерилизованные банки, закрываем крышками, даем остыть. Ассорти готово.
Всего получилось: 1,1 литра, 1 банка – 0,6 л, 1 банка – 0,5 л.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Желе из красной смородины

Ингредиенты: смородина красная – 3 кг; вода – 0,125 л; сахар – около 1 кг.

Приготовление: положить красную смородину и залить воду в таз для варки варенья, раздавить смородину ложкой о стенки таза. Варить при умеренном нагреве примерно 8 минут, постоянно помешивая. Вылить содержимое в тонкое сито или в мешок для сцеживания желе и дать соку стечь в миску. Не выжимать ягодную смесь, иначе не получится совершенно прозрачное желе. Взвесить сок. Положить такое же количество сахара в кастрюлю и добавить сок. Поставить на тихий огонь и постоянно помешивать, пока смесь не достигнет точки кипения. Когда смесь закипит, прекратить перемешивание, снять пену и дать смеси прокипеть ровно три минуты. Это время необходимо для того, чтобы пектин в смородине прореагировал с сахаром, так, чтобы желе застыло. Переложить желе в банки и укупорить в горячем состоянии.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Консервирование ягод без сахара

Приготовление: ягоду насыпать в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, быстро довести до кипения, очень осторожно помешивая чтобы не давить ягоду и в горячем виде расфасовать в стерилизованные банки. Закатать крышками не стерилизуя, если температура при расфасовке была близка к температуре кипения.

Такой способ годится для консервирования черной смородины, голубики, черники. В таком виде ягода хранится в прохладном месте до нескольких лет.

(И.В. Широколобова,

Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Смородина по-Кемеровски

Ингредиенты: смородина черная – 10 ст.; вода – 2 ст.; сахар – 11 ст.

Приготовление: смородину залить водой и довести до кипения (но не дать закипеть) в течение 15-20 минут. Постоянно помешивать. Выключить печь, высыпать сахар и перемешать до растворения сахара. Разложить в чистые, стерелизованные банки.

(Данилюк Наталья Васильевна,

Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)

Мармелад или варенье из черной смородины и ирги

Ингредиенты: черная смородина; ирга; сахар.

Приготовление: ягоду в равных долях взбить миксером – получается «мармелад». К полученному «мармеладу» можно добавить сахар в соотношении 1:1, прокипятить при постоянном помешивании 8-10 минут – получается вкусное варенье. Разлить варенье горячим в стерилизованные банки.

*(Тарабукина Валентина Константиновна,
Совет ветеранов Ленинского округа города Иркутска)*

Домашний лимонад

Ингредиенты: зеленый чай – 4 ст.; вода – 2 ст.; свежие листья мяты – 0,5 ст.; сок 3-х лимонов.

Приготовление: лимоны помыть и выжать сок. Зеленый чай вылить в ёмкость (кастрюлю), туда же добавить сок лимонов. Затем положить вымытые и просушенные листья мяты и влить воду. Лимонад убрать в холодильник и дать ему полностью остыть. При подаче можно украсить листьями мяты и кружочками лимона.

*(Шавня Ольга Николаевна,
Совет ветеранов Правобережного округа города Иркутска)*

Варенье из вишни с ванилью

Ингредиенты: вишня; сахар; ванилин.

Приготовление: ягоды вишни размять так, чтобы на дне посуды был сок и немного поварить без сахара. Протереть через сито и удалить косточки. В протертую массу добавить сахар в пропорции 1:1 и варить до готовности. В конце варки добавить ванилин на кончике ножа.

(Константинова Галина Дмитриевна, ТОС «Черемушки»)

Детское и диетическое



Сок тыквенный с апельсином

Ингредиенты: тыква – 7 кг (чистого веса, без семечек и кожуры), вода – 15 л. апельсины – 8 шт., сахар – 1,5 кг, лимонная кислота – 2 ст. л. с горкой.

Приготовление: очистить тыкву, удалить семечки, разрезать на дольки или куски, уложить в кастрюлю вместе с мякотью, залить холодной водой, чтобы покрыть

тыкву. Довести все до кипения, разрезать пополам 8 больших апельсинов и выжать сок, кожуру с апельсинов добавить в кипящую массу. В конце варки выта-

щить ее. Добавить сахар и лимонную кислоту. Когда тыква хорошо сварится, дать немного остыть. Взбить массу блендером (можно протереть через сито). Довести до кипения, снять пену, разлить в стерилизованные банки и закатать.

(Кировская районная организация иркутской областной организации общероссийской общественной организации «Всероссийское Общество Инвалидов»)

Морковь с облепиховым соком

Ингредиенты: на 1 кг моркови – 200 г облепихового сока; 200 г сахара.

Приготовление: морковь моем, чистим и трём на крупной тёрке, добавляем сахар и облепиховый сок, кипятим 20 минут. Кипящую массу разливаем по банкам и ставим на стерилизацию ещё на 10 минут. Закатываем, переворачиваем, укутываем. Эту заготовку можно приготовить и без сахара, а вместо моркови можно взять кабачки или тыкву.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Компот из тыквы с айвой

Тыкву нарезать кусочками, айву дольками. Всё вместе пересыпаем сахаром и оставляем на 2 часа. После выделения сока, кипятим 30 минут. Кипящий компот разливаем по банкам, закатываем, переворачиваем, укутываем.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Овощи на зиму

1 кг кабачка, патиссона и тыквы, 500 г томатов, корень петрушки с зеленью 200 г, лук репчатый 200 г, соль по вкусу. Овощи нарезаем мелкими кусочками, укладываем в тазик или кастрюлю, солим, добавляем 200 г воды и кипятим 40 минут. Раскладываем, закрываем крышками, переворачиваем, укутываем.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Сыр тыквенно-облепиховый

На 1 кг тыквы – 200 г сахара, 200 мл облепихового сока. Подготовленную тыкву засыпаем сахаром и оставляем на 2-3 часа. Тыквенный сок сливаем, (выпиваем), но зато заливаем облепиховым соком. Кипятим на медленном огне до загустения массы. Готовую массу выкладываем в чистую плотную ткань, придаём массе форму сыра и ставим под гнёт на 2-3 суток. Сыр вынимаем, смазываем растительным маслом и обваливаем в размолотых на кофемолке семенах укропа.

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Томатный сок

Помидоры порезать, прокипятить 10 минут, протереть через сито. Полученный сок кипятить 5 минут, добавить соль и сахар по вкусу, горячим разлить по банкам. Стерилизовать 1 л. банку 30 минут, закатать, перевернуть и под «шубу».

(Иркутский городской клуб садоводов-опытников им. А.К. Томсона)

Диетические рецепты с пекинской капустой

Пекинская капуста – спасение для худеющего. В 100 г продукта всего 12 ккал, зато целая корзинка полезных микроэлементов и витаминов.



С рыбными консервами

Ингредиенты: пекинская капуста – 0,5 вилка; рыбные консервы в масле или собственном соку – 1 банка (сайра, скумбрия, тунец, сардина и похожие); оливки – 1 небольшая банка; сметана 15% – 2-3 ст.л.; горчица – 1 ч.л.; соль, зелень.

Приготовление: капусту нарежьте полосками, рыбу тщательно растолките ложкой вместе с подливкой из банки,

смешайте. Добавьте остальные ингредиенты. Сметана с горчицей заменяют майонез, в традиционном рецепте значится именно он. Но мы ведь с вами за здоровое питание. Вкус получается таким же, как и с майонезом, проверено на себе. Кстати, если не любите, оливки можно не добавлять. Ценно сочетание именно рыбы и капусты.

(Иркутский городской клуб «Садовод и огородник»)

С курицей

Ингредиенты: пекинская капуста – 0,5 вилка; куриная грудка – 1 крупная; свежий огурец – 1 шт; зелень; растительное масло.

Приготовление: порезать грудку и обжарить на небольшом количестве масла, капусту, огурец и зелень также нарезать. Все смешать.

(Иркутский городской клуб «Садовод и огородник»)

С кукурузой

Ингредиенты: капуста пекинская – 0,5 небольшого вилка; консервированная кукуруза – 0,5 банки; морковь по-корейски – 150 г; сметана 15% – ст. ложка с горкой; горчица – 1 ч.л.; зелень.

Приготовление: нарезать, смешать, съесть. Если сметаны окажется мало для заправки, добавить маринад из кукурузы.

(Иркутский городской клуб «Садовод и огородник»)

Ким-чи

Ким-чи – это национальное корейское блюдо. И делать его надо из пекинской или китайской капусты. Но есть рецепты кимчи из белокочанки.



Белокочанка по-корейски

Ингредиенты: капуста – 1 кг; соль – 3 ст.л; лук репчатый – 1 шт.; чеснок – 1-2 дольки; красный молотый перец; уксус.

Приготовление: капусту нарезать полосками, пересыпать солью и дать капусте просолиться в течение нескольких часов. Лук и чеснок мелко нарезать, смешать с красным перцем.

Капусту, лук и чеснок с красным перцем перемешать, поместить в удобный сосуд под пресс на 2-3 дня. Если хочется ускорить процесс приготовления ким-чи, добавить немного уксуса. Тогда пробовать можно в день приготовления.

(Иркутский городской клуб «Садовод и огородник»)

Ким-чи

Ингредиенты: небольшой плотный вилок капусты; соль – 2 ст.л.; сахар – 1 ст.л.; острый перец – 1 ст.л; уксус 9% – 1 ст.л.; чеснок – 3 зубка.

Приготовление: Небольшой плотный вилок б/к капусты (убрать верхние листья) порезать на кусочки размером в спичечный коробок. Поместить в большую эмалированную кастрюлю. Добавить соль – 2 ст л, сахар – 1 ст л, острый перец – 1 ст л, налить уксус 9% – 1 ст.л., Перемешать, но не давить. Добавить в капусту 3 зубка чеснока, нарезанного на мелкие дольки. (можно добавить другие специи). Налить 1-2 стакана кипятка (зависит от количества капусты).

Перемешать содержимое ложкой. Накрыть тарелкой с грузом. На сутки оставить при комнатной температуре, а затем переложить в стеклянную банку и поставить в холодильник.

(Иркутский городской клуб «Садовод и огородник»)

Советы и рекомендации по выращиванию садово-огородных культур



Для того, чтобы получить отличный урожай Иркутский клуб органического земледелия рекомендует использовать микробиологическое удобрение «ВостокЭМ-1» и ОФЭМ (Отруби Ферментированные Эффективными Микроорганизмами). Эти препараты можно использовать для замачивания семян весной, для утилизации отходов осенью и приготовления компостов.

Рекомендации по обработке почвы и семян

1) Осенью почву на участке полить раствором концентрации 1:100 (2–3 ч. л. удобрения «Восток ЭМ-1» на 1 л. воды). Расход раствора: 0,5 л. на 1 м² участка. После полива почву обработать плоскорезом.

Рекомендации по уходу за комнатными растениями

1) Комнатные растения поливать раствором концентрации 1:1000 (¼ ч.л. удобрения на 1 л воды) 1 раз в две недели и обильно опрыскивать раствором концентрации 1:500 (пол чайной ложки удобрения на 1 л воды) 1 раз в неделю.

2) Для подкормки комнатных цветов 1 раз в месяц 1-2 ст.л. ОФЭМ нужно внести под растение, подрыхлить и полить.



Совет по выращиванию сельдерея от Щербатюк Нины Викторовны, члена Городского клуба садоводов и огородников «Лето»



Хочу поделиться опытом выращивания такой культуры, как сельдерей. Благодаря своим замечательным свойствам как накопителя многих необходимых витаминов и микроэлементов, (вплоть до семян), сельдерей культура общеизвестная. Однако, по моим представлениям, в меню иркутян, даже садоводов, он встречается не часто. Посеяв семена на рассаду в феврале, к сентябрю обычно получают пучок роскошных листьев и совсем маленький

корнеплод. Так было и у меня, пока я не приспособилась к его требованиям. Сельдерей замечательно устойчив к понижению температуры, вплоть до поздних возвратных заморозков, но это не все. Он требователен к освещению. Поэтому при пикировке каждое растение я высаживаю в маленькую, но отдельную емкость. Требователен сельдерей и к влажности почвы. Регулярные поливы обязательны, но, если рассада привянет, очередной полив ее реанимирует.

Высаживаю рассаду не совсем в открытый грунт, а в грядки, огороженные досками, где выращиваем низкие помидоры и перцы, но не на равных с ними, а по углам этих грядок, из экономии площади. Закрываю на первых порах укрывным материалом по дугам. В дальнейшем укрывной убираю до конца вегетации. После осенних заморозков и уборке перцев и помидор, понимая, что вегетацию сельдерея можно и нужно продлить, огребаю тяпкой корнеплоды, как картошку и слежу за влажностью почвы. Убираю в конце сентября - октябре. Заморозков не боюсь. Таким образом, за счет удлинения периода вегетации удастся получать весомые корнеплоды до килограмма и больше. А потом зимой сельдерей можно положить и в борщ вместо картошки, если ее нет под рукой, отлично заменяет, никто в семье и не заметит.

Но вернемся к нашим баранам. Однажды при посадке рассады 4 сельдерейчика, не самых лучших, в грядки не поместились, и я их высадила просто в грунт. Уход был так себе, пасынки, одним словом. Но к осени я их хорошо огребла и тоже продлила вегетацию. Результат меня приятно удивил. Выросло 4 красивых сельдерейчика весом по 300 грамм.

И тот же прием можно применить при выращивании свеклы. Если свеклу вовремя не проредили, она все равно вырастит и получатся свеколки крупные, средние и мелкие. Перед заморозками крупные и средние убрать на хранение, а мелкие так же огрести, как сельдерей. Они подрастут и вот эти свеколки очень люблю использовать на кухне. Таким же способом можно доращивать и редьку.



Отдел реализации общественных инициатив
управления по информационной политике,
связям со средствами массовой информации
и общественностью администрации города Иркутска

г. Иркутск, ул. Марата, 14, каб. 104, 110

тел.: 52-04-14, 52-04-15, 52-04-16

Муниципальное казенное учреждение
«Городская организация развития общественной деятельности»
г. Иркутска

ул. Декабрьских Событий, д. 102, оф. 400

тел.: 28-55-58

Официальный портал администрации города Иркутска:

www.admirk.ru

Сайт «Общественная жизнь города Иркутска»:

www.gorod.irk.ru

ВКонтакте: **vk.com/gorodirkru**

Facebook: **Интересуемся общественной жизнью
города Иркутска**

Instagram: **[@gorod.irk.ru](https://www.instagram.com/gorod.irk.ru)**