

12 месяцев
ЛЕТА





Анастасия Третьякова

12 месяцев ЛЕТА

- Конфитюры и варенье,
- соленья и соусы,
- желе и наливки.



Фотограф

Екатерина Моргунова

ХЛЕБ*СОЛЬ

МОСКВА 2018



СОДЕРЖАНИЕ

Лето за стеклом. Как сохранить витамины и красоту даров природы	11
--	----

РУССКИЙ ОГОРОД

Летние овощи в легком маринаде	20
Запеченный перец в оливковом масле	23
Трехдневные помидоры	24
Морковь с имбирем	27
Финский огуречный салат	29
Быстрые баклажаны	30
Овощной сэндвич-слоу	33
Краснокочанная капуста со сливами	34
Варенье из огурцов с маком и мятой	36

САДЫ ЦВЕТУТ

Варенье из вишни с коньяком и шоколадом	42
Грушевое варенье	45
Абрикосовое варенье с миндалем	47
Виноградное варенье	48
Персиковый джем с фисташками и кардамоном	50
Клубничное варенье с базиликом	53
Вишневое варенье	55
Рябиново-яблочное варенье	56



Джем из слив с красным вином	59
Варенье из айвы	60

МИР ПРЕКРАСЕН

Варенье с киви и лимоном	67
Банановый джем	68
Апельсиновый джем с имбирем	71
Ароматный песто	72
Соус «Неаполитано»	75
Хумус	76
Мармелад из карамелизированного лука	79

ДОБАВИТЬ КАПЛЮ ВКУСА

Гранола	84
Сухое варенье	87
Джем из инжира	88
Чеснок конфи	91
Соус ткемали	93
Джем из клюквы с беконом	94
Вяленые сливы с чесноком и тимьяном	97
Брусничный соус с розмарином	99
Малиновая наливка	100
Брусничная наливка	103
Для записей	106





– Варенье отличное, – настаивала Королева.
– Спасибо, но сегодня мне, право, не хочется! –
ответила Алиса.
– Сегодня ты бы его все равно не получила,
даже если б очень захотела, – ответила Короле-
ва. – Правило у меня твердое: варенье на завтра!
И только на завтра!

Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье

Консервирование ассоциируется у нас с долгим и трудозатратным процессом, результат которого можно оценить совсем не сразу. Честно говоря, мне никогда не хватало на это терпения. Полдня провести на кухне, приготовить и убрать все в шкаф на пару месяцев? Не-е-ет! Мне хочется попробовать, что получилось, немедленно. Поэтому в книге я собрала быстрые и легкие варианты заготовок, которые не займут много времени и станут прекрасным дополнением или гарниром к вашему любимому блюду. Это же чистая радость – и готовить, и угощать, и есть. Начинаем?

**Анастасия
Третьякова**







ЛЕТО ЗА СТЕКЛОМ

Как сохранить витамины и красоту даров природы

Не химичим. Соль и сахар – в идеале только они и должны использоваться для приготовления самых вкусных и полезных заготовок на зиму. В маринады добавляется уксус, без этого обойтись сложно. Но стоит учесть, что витамины лучше всего сохраняются именно при солении холодным способом, ферментации (то есть заквашивании) и перетирании ягод и фруктов с сахаром – также без использования термической обработки.

Минимум тепла. Высокие температуры разрушают полезные вещества в плодах. Поэтому нагревать будущие консервы стоит минимально. К примеру, при холодном способе заготовки в соленых огурцах и перетертых ягодах через полгода сохраняется до 95% витамина С, который был изначально. Поэтому не позволяйте плодам слишком сильно нагреваться и слишком долго стоять на плите.

Цельная натура. В неразрезанных плодах витамины сохраняются дольше. Так что не мельчите!

Вредная экономия. Яблочко с бочком, подвявший огурчик? Не стоит экономить на качестве исходного сырья. Плоды для консервирования должны быть как на подбор свежие и неиспорченные. И лучше всего заготавливать их в тот же день, как собрали.

В темноте, да не в обиде. Лишенное солнечного света прохладное место лучше всего подходит для хранения банок, в которых заключен вкус лета.

Эстетика в приоритете. Выбор баночек для заготовок огромный, и покупать их – приятное занятие «для девочек». Но если вы используете старые запасы стеклотары, потрудитесь удалить с выдавших виды банок прежние этикетки. Нет ничего приятного, когда в банке с надписью «Патиссоны в маринаде» хранится нежнейший джем из малины.

Бабушкин способ писать название содержимого баночки на куске лейкопластыря тоже оставьте в прошлом. Сейчас в любом книжном и хорошем хозяйственном магазине можно найти милые самоклеящиеся этикетки на банки. Подпишите их сами фломастером. Не нашли наклеек? Не проблема! Оберните крышки баночек крафтовой бумагой, завяжите бечевкой и напишите название заготовки и год приготовления.

Соль на рану: на что обратить внимание при засолке?

Вода. Неважно, какой способ соления вы выберете, горячий или холодный, вода должна быть максимально чистой и не содержать хлора. Поэтому лучше вообще не использовать водопроводную воду, даже