



# ГОСПОДИНЯ

Рецепти і поради

У вас є хороші і смачні, перевірені часом, рецепти? Знаєте маленькі хитрощі, які будуть корисні усім господарям? Поділіться з читачами «Ратнівщини». Телефонуйте і надсилайте листи.

## ОСІНЬ - ГОТУЄ, ЗИМА - СМАКУЄ

### ЯК ПРАВИЛЬНО КВАСИТИ КАПУСТУ?

◆ Для квашення вибирайте пізні сорти капусти, з визрілими, білими качанами - у них міститься більше цукру, необхідного для бродіння.

◆ Перед шаткуванням з капусти зніміть зелене листя і видаліть почорнілі та забруднені місця.

◆ Шаткуйте капусту впоперек жилок.

◆ Чим крупніше нашаткована капуста, тим більше в ній зберігається вітамінів та інших корисних речовин.

◆ Для квашення краще вибрати широку емальовану каструлю - чим більша площа контакту капусти з повітрям, тим краще йде процес бродіння.

◆ З початком бродіння на поверхні з'являється піна, її слід щодня знімати.

◆ Стежте, щоб капуста завжди була покрита розсолем. Якщо соку в капусті мало, додайте розсіл з розрахунку 1 ст. л. з гіркою солі на 1 л кип'яченої води.

◆ Найкраща температура для квашення - від 16 до 20 °С; для зберігання готової квашеної капусти - від 0 до 5 °С. Квашення при високій температурі відбувається швидше, але капуста вийде м'якою і кислою, а то й взагалі зіпсується. При низьких температурах квашення капуста темніє, виходить жорсткою і погано зберігається.

◆ Щоб капуста вийшла хрусткою і не гірчила, протягом усього періоду квашення необхідно кілька разів на день протирати її дерев'яною палицею, щоб виходили гази.

◆ Сіль додається з розрахунку 2% від маси качанів або 1,7% від маси очищеної і нашаткованої капусти. Кількість моркви можна варіювати в широкіх межах: від 3 до 25% від маси капусти.

◆ Капусту слід укласти в ємність, попередньо добре перетерши її з сіллю і морквою, щоб виділилося якомога більше соку. Кожен шар необхідно добре утрамбувати.

◆ Готовність капусти визначається за її виглядом: вона набуває красивого блідо-жовтого кольору, має характерний запах. На поверхні розсолу зникає піна.

◆ У залежності від температури повітря, квашення може відбуватися від 3 до 10 днів, але ні в якому разі не більше 2 тижнів. Після закінчення квашення продукт потрібно перекинути в тару для зберігання і прибрати в темне прохолодне місце (печь або холодильник).

◆ У якості добавок можна використати цілі чи порізані яблука зимових сортів, тертий свіжий імбир, насіння кмину і кмину, чорний перець горошком, натертий хрін, буряк, родзинки. На дно ємності для квашення іноді кладуть гірчичний порошок, житні сухарі.

◆ Деякі господині додають при квашенні трохи цукру. Це цілком виправдано, оскільки якість квашення залежить від кількості цукру в капустяних листках. Якщо квашення відбувається мляво, додавання цукру може виправити становище.



### КВАСИМО КАПУСТУ

#### Рецепти від Надії з Велимчого

- На 10 кг капусти беру 250 г солі. Нашатковану капусту солюю і переминаю. Краще трохи пересолити, аніж не додати солі. Накладаю в емальовану каструлю. Даю постояти п'ять днів. Потім додаю лавровий лист, перець горошком і натерту моркву. Усе перемішую, утрамбовую в банки. За чотири дні капуста готова. Зазначу, що не можна капусту зберігати в алюмінієвому посуді. Наші діди-баби квасили капусту в дубових діжах. Це найкраща тара, бо вона з натуральної сировини. Дубова дошка зберігає твердість капусти. Хто хоче квасити у пластикових бочках, то зверху треба накривати марлею і притиснути гнітом. Правильно кваситься капуста, якщо на поверхні розсолу з'являються бульбашки і піна. Її треба періодично забирати.

#### Капусту можна квасити з овочами, ягодами та фруктами

Шари нашаткованої капусти в бочці перекладають квашеними огірками. Заливають кип'яченим охолодженим розсолем. Також шарами засолюють з яблуками, їх треба класти цілими. Найкраще підходять сорти Антонівка та Сніговий кальвіль. На 10 кілограмів капусти беруть сім яблук. Вони виходять смачніші, ніж капуста. Журавлина надає капусті гарного вигляду. Квасять ще з грибами - лисичками чи опеньками. Але солити їх слід окремо, а потім змішувати до купи перед зберіганням.

#### Можна засолювати капусту великими шматками

Треба вибирати невеликі головки і розрізати їх на чотири частини. На дно бочки покласти лавровий лист, перець, зелений подрібнений кріп, потертую моркву та часник зубчиками. Утрамбувати капусту і залити розсолем. Його готують так: на 10 літрів води розводять півлітра солі. Квасять два-три тижні.



### Алла з Ратного пропонує такий рецепт:

**Готуємо розсіл:** на 1 літр води додаємо 70 г солі, 1 ст. л. цукру. Кип'ячимо і даємо охолонути.

Нашаткувати капусту, можна додати трохи моркви, але зовсім мало, розкласти в банки, залити розсолем, закрити капроновими кришками і винести на холод. Через три тижні можна споживати.

### Людмила з Гірник пропонує свої рецепти

**Капуста квашена швидким способом**  
**Інгредієнти:** на 3-літрову банку: 4 кг капусти, 300-500 г моркви, 1/2 скл цукру.

**Розсіл:** 1 л кип'яченої води, 1,5 ст. л. солі.

#### Приготування:

Нашатковану капусту змішайте разом з натертою морквою, перетріть руками, злегка обтискуючи, щоб капуста дала сік, і щільно укладіть в банки. Залити розсолем доверху. Шийку банки обв'яжіть марлею. Банки з капустою поставте у глибоку тарілку, так як при бродінні з них буде вилитися сік. Через 3 дні злийте весь сік, розчиніть у ньому цукор і знову влийте в банки з капустою. Через 3-4 дні капуста вже можна їсти. Зберігайте в холодильнику.

#### Капуста квашена «Оригінальна»

**Інгредієнти:**  
10 кг капусти, 500 г моркви, 2 стручки гіркої перцю, 4 головки часнику, 800 г цукру, 400 г солі, 9 л води, насіння кропу або кмину - за смаком, зелень селери або петрушки.

#### Приготування:

Капусту наріжте великими шматками, видаліть качани. Складіть в ємність для квашення і залийте розсолем з води і солі. Притисніть гнітом і залиште на 4 дні. Потім капусту подрібніть і покладіть назад у ємність, пересипавши натертою морквою, подрібненим часником, гірким перцем і невеликою кількістю насіння кропу або кмину. Зелень також додайте за смаком. Розсіл, у якому квасили капусту, злийте, процідіть, закип'ятіть, охолодіть і залийте капусту. Залиште під гнітом ще на 2 дні, після чого перемішайте з цукром і розфасуйте в 3-літрові банки. Зберігайте в холоді.



### Марія з Кортеліс радить стерилізувати капусту

Накласти нашатковану капусту з додаванням невеликої кількості моркви у трілітрові банки і залити розсолем: на 1 літр води 1 ст. л. солі з невеликим верхом і 1 ст. л. цукру без верха. На третю добу простерилізувати банки з капустою впродовж 20 хв. і закатати жерстяними кришками. Зрозуміло, що така капуста не квасить, і її можна зберігати скільки завгодно.

Так само можна простерилізувати вже заквашену капусту в банках звичайним способом.

Марія радить на 12 кілограмів капусти брати 250 г солі.

### Рецепт від Ольги із Заліс

**Капуста, квашена з буряком і хрінном**

**Інгредієнти:** 5 кг капусти, 300 г буряків, 100 г кореня хрону, 100 г часнику, 50 г кореня петрушки (можна замінити 1 пучком зелені).

**Розсіл:** 3 л води, 150 г солі, 2/3 скл. цукру.

#### Приготування:

Наріжте капусту великими шматками, видаліть качан, хрін натріть на тертці або пропустіть через м'ясорубку, петрушку і часник подрібніть, буряк наріжте скибочками. Капусту шарами укладіть в ємність для квашення, ущільнюючи, перемежуючи капусту з шарами хрону, буряка і прянощів. Доведіть до кипіння воду, розчиніть у ній сіль і цукор, перемішайте до повного розчинення і охолодіть до 40-50 °С. Залити капусту, прикрийте кришкою і залиште на 3-5 днів при кімнатній температурі. Готову капусту перекидайте у банки і зберігайте в холоді.

### Капуста з хлібом і медом за рецептом Оксани з Самарів

**Інгредієнти:** 5 кг капусти, 150 г моркви, 100 г солі, 1 ст. л. меду, кірка житнього хліба.

#### Приготування:

На дно ємності укладіть кірочку від житнього хліба, обмазану медом, і прикрийте її капустяними листами. Качани розріжте на 4 частини, видаліть качан і грубі частини листя (не викидайте ці частини, вони ще знадобляться), а капусту тонко нашаткуйте. Розкладіть капусту на столі рівним шаром, посипте натертою морквою, нейодованою сіллю і перемішайте, злегка обтискуючи, щоб капуста дала сік. Покладіть капусту в ємність шарами по 5 см, злегка утрамбувавши і перемежуючи шари тими самими грубими обрізками. Останній шар прикрийте капустяним листям, покладіть гніт і поставте в тепле місце на 3-4 дні. Видаляйте піну, протикайте капусту до самого дна паличкою і стежте, щоб вона завжди була покрита розсолем. Після закінчення бродіння перенесіть капусту в прохолодне місце на 1-2 тижні. Після цього розкладіть у 3-літрові банки, закрийте пергаментом, зав'яжіть мотузкою і зберігайте в холодильнику.

### ХОЧЕТЕ ВІРТЕ - ХОЧЕТЕ НІ

Існує безліч народних прикмет і забобів, пов'язаних з процесом заготівлі продуктів на зиму. Одним з найбільш важливих, на думку багатьох людей, фактором квашення капусти вважається день за місячним календарем. Найкраще підійде молодий місяць або кілька днів після нього. У результаті у вас вийде хрустка і корисна капуста, звичайно, при правильному її приготуванні.

Ще один момент, який стосується цієї заготовки, - найкращими днями для квашення будуть «чоловічі» дні в тижні, тобто понеділок, вівторок і четвер.

## СОЛЯНКИ ТА САЛАТИ ЗА РЕЦЕПТАМИ ГАЛИНИ З МЛИНОВОГО

### Солянки з капустою та зеленими

#### 1. Інгредієнти:

4 кг капусти, 3 кг відварених зелених горошків, 1 кг цибулі та 1 кг моркви, 150 г солі, 250 г цукру, 150 г оцту, 0,5 л олії, 0,5 л томату. Насамперед у киплячу олію додаємо цибулю, потім моркву, нехай хвилини 15 протушуються, а тоді додаємо все інше. Тушкувати варто у великій каструлі хвилин 40, вся ця маса має трохи осісти, тоді накласти в банки і стерилізувати їх ще з півгодини, або в духовці.

2. Беремо 2 кг капусти, 1 кг моркви, 1 кг цибулі, 1 кг відварених грибів, 0,5 л олії, 0,5 л томату, 1 ст. л. цукру, 3 ст. л. солі. Тушкуємо з годину, можна й менше, а тоді в банки і в духовку також десь на півгодини.



3. Беремо 3 літри відварених грибів, 1 кг моркви, 1 кг цибулі, по 0,5 л томату та олії, сіль за смаком. Трохи потушити цибулю з морквою, тоді додати гриби і все інше. Тушкувати до години, розкласти в банки і стерилізувати до півгодини.

#### Маринуємо зелені без оцту

На 1 л. води додаємо 200 г солі. Коли закипить, додаємо гриби. Нехай покиплять 7-10 хв., і розкладаємо в банки. Перед споживанням гриби варто вимочити. Вони як свіжі, не втрачають запаху. Їх можна смажити, варити супи тощо.

#### Салат з рисом

Беремо 200 г рису, відварюємо його, але не переварюємо, 1 кг капусти, 1 кг моркви, 1 кг цибулі, 1 кг помідорів або 0,5 л томатного соусу, 300 г оцту, 300 г цукру, 400 г олії, сіль за смаком. Насамперед обсмажуємо цибулю і моркву, потім додаємо все інше. Тушкувати хвилин 40, розкласти в банки і стерилізувати або помістити в духовку на півгодини.

### Салат з буряків

**Інгредієнти:** 1 кг перцю, 3 кг відварених буряків натерти на крупній тертці або нарізати кубиками, 3 великих цибулини перекусити на м'ясорубці.

**Готуємо розсіл:** 200 г води, 200 г оцту, 200 г цукру, 200 г олії, 1 ст. л. солі. Коли розсіл закипить, додаємо всі інгредієнти. Тушкуємо 10-15 хв., розкладаємо в банки і стерилізуємо 20 хв.

#### Смачна капуста за добу

Головку капусти ріжемо на великі шматки, моркву тремо на крупній тертці, буряк - соломкою. Викладаємо в посуд шарами: капуста, морква і буряк, посипаємо часником, додаємо лавровий лист, мелений перець і заливаємо розсолем: 1 л води, 200 г оцту, 200 г цукру, 2-3 ст. л. солі, 50-70 г олії. Ставимо в тепле місце. Через добу можна споживати.