

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА для БУДНЕЙ и ПРАЗДНИКОВ

Вкусно
и полезно



Агафья Тихоновна Звонарева
Вегетарианские блюда
для будней и праздников.
Вкусно и полезно
Серия «Советы бабушки Агафьи»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9753886

Вегетарианские блюда для будней и праздников: Издательство

Центрполиграф; М.; 2015

ISBN 978-5-227-05528-6

Аннотация

Почему-то считается, что все вегетарианцы худые, бледные дистрофики, качаемые ветром. Но это далеко не так! Во-первых, если вы будете придерживаться вегетарианского рациона, который тщательно продумаете, польза для здоровья может быть огромной. А во-вторых, вегетарианство бывает разное и в некоторых его видах допускается употребление молочных продуктов и яиц. Сегодня бабушка Агафья даст вам рецепты наивкуснейших вегетарианских блюд для будней и праздников: цветная капуста с грибами в горшочках, ризотто с овощами и баклажаны с орехами, суп апельсиновый с тыквой и

орехами, салат из маринованных грибов с яблоками, огурцы, фаршированные по-окски... Пальчики оближешь!

Содержание

Предисловие	6
Виды тепловой обработки	8
Заготовки впрок	10
Капуста маринованная	10
Капуста, квашенная со свеклой	11
Маринованная капуста с клюквой	12
Капуста с яблоками	13
Квашеная капуста с брусникой и луком	14
Морковь маринованная	15
Малосольные огурцы	16
Огурчики по старинному рецепту	17
Огурцы с помидорами	18
Патиссоны консервированные	19
Перец маринованный	20
Консервированные томаты	21
Помидоры натуральные	22
Свекла маринованная сладкая	23
Баклажаны впрок	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Агафья Тихоновна
Звонарева
Вегетарианские блюда
для будней и праздников**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2015

Предисловие

Не надо страшиться вегетарианского питания. Оно не так однобоко, как может показаться на первый взгляд. Если вы будете придерживаться вегетарианского рациона, который тщательно продумаете, польза для здоровья может быть огромной.

Главное в этом рационе – обеспечение организма всеми необходимыми микроэлементами, удовлетворяющими все его потребности.

В первую очередь не забывайте о белках, которые в огромных количествах содержатся в бобовых культурах. Помимо белков они содержат большое количество клетчатки. Включайте в ежедневный рацион вареные бобы, горох, чечевицу, фасоль, тофу, темпе, соевое молоко, арахис и арахисовое масло.

Не забывайте о фруктах и овощах. При этом очень важно соблюдать разнообразие, потому что различные фрукты и овощи содержат разные питательные вещества.

Потребляйте достаточное количество кальция. Лучшими источниками для вегетарианцев являются витаминизированные соки и растительное молоко, а также содержащие кальций тофу, капуста, инжир, апельсины, брокколи.

Включайте в рацион продукты из необработанного зерна. Продукты из цельного зерна имеют ряд преимуществ и со-

держат множество питательных веществ, кроме клетчатки, поэтому старайтесь почаще потреблять нерафинированную пищу.

Ограничьте потребление жирной пищи. Политые оливковым или рапсовым маслом органические салаты и жареные овощи отлично подходят для вегетарианской диеты.

Вегетарианство бывает разное, поэтому и набор продуктов у каждого вида вегетарианства свой. Единственным общим принципом всех видов вегетарианства является употребление в пищу всех продуктов растительного происхождения, в любом виде, в любом сочетании. Исключение составляют лишь вегетарианцы-сыроеды, которые проповедуют употребление в пищу только сырых овощей и фруктов, не прошедших тепловую обработку.

Перечислим продукты, которые ни в коем случае нельзя употреблять, придерживаясь одного из видов вегетарианства:

лакто-ово-вегетарианство: исключается мясо, рыба, морепродукты;

лакто-вегетарианство: исключается мясо, рыба, морепродукты и яйца;

ово-вегетарианство: исключается мясо, рыба, морепродукты, яйца и молоко;

веганство: исключается мясо, рыба, морепродукты, яйца и молоко и иногда мёд.

Виды тепловой обработки

В приготовлении различных вегетарианских блюд используется несколько видов тепловой обработки.

Варка. При варке продукты помещают в кастрюлю, заливают таким количеством воды, чтобы они были покрыты ею полностью.

Нужно помнить, что за 1 час варки выкипает примерно 1 см жидкости. Если вы хотите получить крепкий бульон, следует положить продукты в холодную соленую воду, в результате чего увеличивается переход питательных веществ в отвар.

Варка на пару. Для нее нужно иметь специальную посуду – кастрюли или котлы с вставными решетками и плотно закрывающимися крышками. В посуду наливают воду, доводят до кипения, на решетке над ней помещают продукт и закрывают крышкой.

Припусканию подлежат продукты с нежной консистенцией. Для этого их выкладывают в смазанный маслом сотейник или кастрюлю в один слой, добавляют немного жидкости, примерно на 3 мм высоты, плотно закрывают крышкой и ставят на плиту или в жарочный шкаф. Варка продукта происходит за счет пара, полученного из жидкости, находящейся в самом продукте.

Жарение. Основной способ жарения – с малым количе-

ством жира, примерно 5–10 % от веса продукта. Сковороду или противень ставят на сильный огонь, обсушивают, кладут жир, нагревают до 130–160 градусов до появления слабого дымка. Затем выкладывают обсушенный продукт и обжаривают его со всех сторон.

Пассерование. Это способ жарения с малым количеством жира. Подготовленные продукты выкладывают на разогретую с жиром сковороду или сотейник и обжаривают, помешивая.

Запекание. Это нагревание продукта в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Запекают в основном продукты, предварительно прошедшие тепловую обработку (варка, припускание и т. д.).

Тушение. Вид тепловой обработки, при которой продукт или полуфабрикат из него сначала обжаривают со всех сторон, а затем варят в небольшом количестве жидкости с добавлением специй и всевозможных соусов.

Бланширование. Кратковременная обработка продуктов кипятком или горячим паром. Применяется для сохранения цвета, устранения специфического запаха или привкуса, горечи.

Заготовки впрок

Капуста маринованная

Состав: капуста – 5 кг, соль – 100–120 г. Для заливки: вода – 1 л, соль – 50 г, сахар – 120 г, 9 %-й уксус – 200 г.

Капусту, нашинкованную полосками шириной 5 мм, бланшировать в течение 1 минуты в кипящей воде и откинуть на сито.

Приготовить заливку: растворить при нагревании в воде соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и добавить уксус.

На дно каждой литровой простерилизованной банки последовательно заложить: 5–6 горошин горького и душистого перца, 3–5 гвоздик, небольшой кусочек корицы, лавровый лист. Влить горячую заливку, затем капусту. Заливка должна покрывать капусту полностью.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые 3–5 минут, литровые 8–10 минут. Снять с огня и закатать.

Капуста, квашенная со свеклой

Состав: капуста – 4 кг, свекла – 150 г, чеснок – 50 г, хрен – 50 г, петрушка – 30–50 г, небольшой стручок красного жгучего перца. Для рассола: вода – 2 л, сахар – 100 г, соль – 100 г.

Капусту порезать на крупные куски – примерно по 200–300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет. Выдержать капусту при комнатной температуре 18–20 °С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5–6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

Маринованная капуста с клюквой

Состав: капуста – 150 г, растительное масло – 20 г, клюква – 20 г, зеленый лук. *Для маринада:* 3 %-й уксус – 25 г, сахарный песок – 20 г, корица, гвоздика, соль.

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

Капуста с яблоками

Состав: нашинкованная капуста – 10 кг, поваренная соль – 200–250 г, морковь – 350 г, яблоки – 0,5 кг, клюква – 350 г, тмин – 5 г.

Нашинковать капусту и морковь, яблоки порезать половинками или четвертинками, очистить от семечек. Перебрать, очистить от мусора и промыть в двух-трех водах клюкву или бруснику. Смешать с солью пряности (гвоздику, тмин или др.).

На дно положить чистые белые капустные листья. Затем уложить слоями овощи в такой последовательности: ровный слой нашинкованной капусты, ровный слой небольшого количества моркови и соли, слой нарезанных яблок и ягод. И так повторить несколько раз. Каждый слой уплотняют руками. Емкость заполнить почти до верха. Сверху капусту прикрыть чистыми свежими капустными листьями.

На следующий день, когда капуста осядет, ее прокалывают и добавляют к ней свежую, в последующие дни это делается несколько раз. Пену снимают. Через 2 недели капуста готова. Желательно употреблять, когда заквашенная капуста выстоится, примерно через 2 месяца.

Квашеная капуста с брусникой и луком

***Состав:** квашеная капуста – 400 г, лук – 2 шт., моченая брусника – 3 ст. л. корица, гвоздика – 3–4 шт., сахар.*

Квашеную капусту слегка отжать, если нужно – нарезать помельче. 0,5 стакана капустного рассола нагреть, поместить в него нашинкованный лук, корицу, гвоздику, добавить 2–3 ст. л. воды, в которой была замочена брусника, и быстро нагреть, не допуская кипения. После этого рассол охладить, лук вынуть, смешать с капустой, добавить бруснику, немного брусничной воды, сахар и заправить по вкусу растительным маслом.

Морковь маринованная

Состав для маринада: *вода – 1 л, соль – 40 г, сахар – 40 г, 9 %-й уксус – 30 г.*

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и влить уксус. Стерилизовать: поллитровые банки – 8–10 минут, литровые – 15 минут.

Малосольные огурцы

***Состав:** огурцы – 3 кг, укроп – 30 г, листья черной смородины – 50 г, хрен (один лист) – 20 г, чеснок – 15 г. **Для рассола:** вода – 450 г, соль – 50 г.*

Малосольные огурцы можно хранить длительное время. Для этого на четвертый или пятый день после засолки отобрать крепкие, небольшие, до десяти сантиметров длиной, овощи, промыть в свежеприготовленном рассоле (1 ст. ложка соли на 1 литр воды) и плотно уложить в банки.

На дно и сверху положить пряности. Рассол из кадки процедить через плотную ткань, нагреть до 70 °С и залить им огурцы в банке. Если рассола не хватает, то следует приготовить свежий. Банки надо накрыть прогретыми крышками, поставить в кипящую воду для стерилизации, поллитровые, – на 15 минут, литровые – на 20 минут, трехлитровые – на полчаса. После стерилизации их нужно тотчас же закупорить с помощью закаточной машинки и постепенно охладить в воде.

Точно так же сохраняют и малосольные помидоры.

Огурчики по старинному рецепту

Состав для маринада: вода – 1 л, соль крупного помола – 50 г, сахар – 50 г.

Для маринования отобрать очень свежие, без дефектов огурчики средней величины. Замочить на 6 часов. В банку уложить специи из расчета на 1 л объема: 3–4 гвоздики, лавровый лист, десятую часть стручка красного горького перца, 7–8 горошин черного, 0,3 ч. л. корицы, крупный зубчик чеснока, 1–2 веточки петрушки, хрена – в 2 раза больше, чем петрушки (листья и корни), и в 3 раза больше – укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

Вкус всего нарушится, если не соблюсти эти рекомендации, особенно это относится к красному перцу и чесноку.

У огурчиков срезать кончики и уложить вертикально в банку. Залить горячим маринадом (из расчета 1,5 л на трехлитровую банку) и стерилизовать: трехлитровые банки – 20 минут, двухлитровые – 15 минут.

Перед тем как закатать, влить в банки уксусную эссенцию – 1–1,5 ч. л. (а лучше добавить ее в горячий маринад, из расчета 1 ч. л. на 800 г заливки).

Огурцы с помидорами

Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 2 ст. л., сахар – 75 г, 9 %-й уксус – 100 г.

Приготовить молоденькие, свежие, мелкие огурчики и помидоры. На дно каждой банки положить измельченную зелень (хрен, укроп, петрушка и сельдерей) и пряности (0,25 стручка красного жгучего перца, лавровый лист, кусочек корицы, 3–5 гвоздик). Уложить овощи (внизу огурцы, сверху помидоры), залить горячим маринадом. Маринад приготовить обычным способом.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые – 5 минут, литровые – 10 минут. Закатать.

Патиссоны консервированные

Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 70 г, уксусная эссенция – 10–13 г.

Взять молодые, здоровые, без повреждений, с мелкими семенами, белые или желтые патиссоны. Мелкие овощи консервируют целиком, крупные режут на дольки. Нужно вырезать плодоножку с небольшим количеством мякоти. Бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут, сразу же остудить в холодной воде (3–5 минут). На дно банок положить несколько кусочков корней хрена, сельдерей, петрушку, зубчик чеснока, 0,25–0,2 стручка красного жгучего перца, 3–5 горошин черного, лавровый лист. Уложить патиссоны, сверху положить 2–3 сладких перца и залить маринадом.

Стерилизовать: поллитровые и литровые банки – 10 минут, трехлитровые – 20 минут.

Перец маринованный

Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 30 г, сахар – 25 г, 9 %-й уксус – 100 г.

Перец почистить и бланшировать в кипящей воде 3–5 минут, после чего на 2 минуты опустить в холодную воду. На дно банки уложить 1–3 горошины душистого перца, лавровый лист. Затем плотно уложить в банки, чередуя: один перец – тупым концом вниз, другой – острым. Но необходимо иметь в виду, что в банке должно все-таки остаться место для достаточной циркуляции жидкости при стерилизации.

Приготовить маринад. Для этого растворить, помешивая, в воде при нагревании соль и сахар, вскипятить, снять с огня, профильтровать, влить уксус и горячим маринадом залить банки.

Стерилизовать: поллитровые банки – 5 минут, литровые – 10 минут, охладить.

Консервированные томаты

Состав на трехлитровую банку: перец сладкий – 1 шт., морковь – 1–2 шт., зонтики укропа – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, лист смородины – 5 шт., лист вишни – 5 шт., лист хрена – 1/4 листа, перец черный горошком – 10 шт., лист лавровый – 2–3 шт., жгучий перец по вкусу. Для рассола: на 1 л воды — 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.

Банки вымыть, простерилизовать. Томаты тщательно промыть, уложить в банки, пересыпая чесноком, укропом, предварительно нарезанными перцем и морковью.

Воду вскипятить и залить наполненные банки, накрыть стерильными крышками и укутав, дать постоять минут 15–20. Затем воду из банок слить, добавить туда перец горошком, лавровый лист, соль, сахар, дать покипеть минут 7 и этим кипящим рассолом залить томаты в банке, закатать металлическими крышками. Поставить под одеяло перевернутыми, т. е. на крышки. Когда остынут, вернуть в прежнее положение.

Помидоры натуральные

Состав: помидоры – 700 г, заливка – 350 г.

Очищенные от кожицы помидоры ополоснуть теплой кипяченой водой, уложить в банки, залить кипящим рассолом или горячим томатным соком, который приготовить следующим образом: отбракованные плоды (мятые или перезревшие, но не испорченные) нарезать, сложить в кастрюлю и, помешивая, кипятить 8–10 минут. Затем томаты протереть с помощью скалки через дуршлаг и снова нагреть, добавив на 1 л мякоти 0,3 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара и 1,5 г лимонной кислоты. Банки накрыть крышками и стерилизовать в слабокипящей воде: поллитровые – 4–5 минут, литровые – 8–10 минут. Закатать.

Свекла маринованная сладкая

Состав для заливки: вода – 1 л, сахар – 100 г, соль – 50 г, 9 %-й уксус – 50 г, корица.

Свеклу тщательно вымыть, бланшировать в кипящей воде, очистить от кожицы, промыть холодной водой и нарезать кубиками или полосками. Уложить в простерилизованные банки (в литровую банку помещается 700 г свеклы).

Приготовить маринад. Для этого растворить в воде при нагревании соль и сахар, всыпать 2–3 кусочка корицы, 5–8 гвоздик, 5–8 горошин душистого перца и кипятить 10 минут. Снять с огня, профильтровать и влить уксус.

Залить банки горячим маринадом, прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые – 5 минут, литровые – 10 минут.

Баклажаны впрок

***Состав:** баклажаны – 5 кг, чеснок – 300 г, красный сладкий перец – 10 шт., красный жгучий перец – 8 шт., растительное масло – 1 стакан, 9 %-й уксус – 1 стакан.*

Баклажаны помыть, удалить плодоножки, порезать кружочками в 5 мм толщиной, посолить и оставить часа на два. Потом из баклажанов следует отжать сок и поджарить их на растительном масле. Чеснок, красный перец сладкий и жгучий пропустить через мясорубку, добавить уксус и проварить 5 минут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.