

Заготовки

Сочная, хрустящая, аппетитная

Если потратить немного времени осенью, можно здорово сэкономить деньги зимой

Вторая половина сентября – время, когда многие хозяйки начинают солить и квасить капусту. Хотя сегодня, благодаря стремительному темпу жизни и богатому ассортименту супермаркетов, городскими жителями во многом утрачена привычка делать заготовки на зиму. Даже самая занятая хозяйка при желании сумеет квасить капусту в домашних условиях, и её эксклюзивная продукция даст фору магазинной – не будет в ней ни консервантов, ни усилителей вкуса, а будут только натуральные ингредиенты. Да и обойдётся несравненно дешевле.

С древности до наших дней

Квашеную капусту принято называть исконно русским продуктом. На самом же деле, по одной из версий, она пришла к нам из Древнего Китая. Считается, что из Китая её вывезли монголы. Это произошло в XIII веке во время завоевания монголами китайских государств. Позже квашеная капуста распространилась и во многих европейских государствах.

Её по достоинству оценили не только за вкусовые качества, но и за богатое содержание витаминов и микроэлементов. Ещё в далёкие времена мореплаватели использовали её для профилактики цинги. Ныне уже почти забыто, насколько это была страшная болезнь. Причиной цинги становился острый недостаток витамина С – аскорбиновой кислоты, – что приводило к потере прочности соединительных тканей. Поскольку рацион моряков, находившихся в долгих морских экспедициях, был весьма скуден по содержанию витаминов, капуста служила достойной заменой многих овощей и фруктов и была практически единственным источником витамина С.

Да и сегодня капуста остаётся, пожалуй, наиболее доступным источником аскорбиновой кислоты в рационе россиянина.

Кладёшь витаминов и микроэлементов

Не каждый овощ может похвастаться столь высоким содержанием

полезных веществ, как капуста. В её составе С – аскорбиновая кислота; витамины группы В: В1 – тиамин, В2 – рибофлавин, В3 – никотиновая кислота, В4 – холин, В6 – пиридоксин; витамин А – ретинол; К – отвечает за свёртывание крови, ранозаживляющее средство; U – метилметианин, противоязвенное средство.

Капуста содержит следующие микроэлементы и органические кислоты: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, серу, цинк, медь, бром, кремний, йод, селен, фитонциды, энзимы, молочную и уксусную кислоты, а также тартроновую кислоту, которая замедляет переработку углеводов в подкожный жир.

К тому же квашеная капуста низкокалорийна – в ней всего 25 ккал на 100 граммов продукта. В 100 граммах капусты 1,6 грамма белков, 0,1 грамма жиров, 5,2 грамма углеводов и при этом множество полезной клетчатки. Именно поэтому желающим сбросить вес рекомендуют включить этот овощ в свой рацион.

Королева стола

Квашеная капуста по праву может считаться королевой стола. Используя её, можно приготовить неисчерпаемое множество аппетитных, вкусных и сытных блюд. Это не только повседневные щи, борщ, винегрет, жареная картошка с квашеной капустой, но и праздничные пироги. Очень хорошо она подходит к картофелю, запечённому в духовке с салом. И уж, конечно, что может быть лучше квашеной капусты в чистом виде, заправленной репчатый луком и растительным маслом! Не случайно говорят: «Квашеная капуста – лучшая закуска!»

Но, несмотря на всю свою пользу и отменный вкус, этот засолённый овощ нежелательно употреблять в пищу в больших количествах людям с заболеваниями почек, печени, щитовидной железы, с повышенной кислотностью, с язвенной болезнью и гипертонией. Принцип «соблюдай во всем меру» действует и в вопросах рациона.

«Правильная» белокочанная

Итак, выбираем белокочанную капусту для квашения. Как это правильно сделать? Для кваше-



Ю. Андрей Сербряков

ния рекомендовано использовать поздние и среднепоздние сорта. К таким относятся: Бирючукская-138, Заводская, Волгоградская-45, Южанка-31, Зимовка-1474, Зимняя Грибовская-13, Подарок-4, Белорусская-455, Колобок, Слава, Московская зимняя и другие.

Но на практике далеко не все продавцы на рынке смогут назвать сорт капусты. Шанс увидеть такую информацию на ценнике в магазине и того меньше. Поэтому выбирать капусту придётся не по названию сорта, а по внешним признакам.

Для начала возьмите кочан в

руки и сдавите его – он должен быть плотным. Если показалось, что кочан мягковат, его лучше не покупать, поскольку он ещё не дозрел.

На кочане не должно быть трещин или гнилых пятен. Запах – только свежий капустный. Срез кочерыжки должен быть белым. Если коричневый – овощ уже пожелтел и его лучше не брать.

У капусты, продаваемой на рынке, желательна наличие зелёных листьев. Если их нет, возможно, она подморожена и их просто срезали.

Вес вилка должен быть не менее килограмма, а лучше – три-пять,

чтобы отходов было меньше, а выхода продукта больше.

Советы и секреты квашения

Первое, о чём нужно помнить: для квашения нельзя использовать алюминиевую или железную тару. Только стеклянную, деревянную, глиняную, из пищевого пластика или эмалированную без сколов.

Процесс сквашивания происходит определённой кислородной бактерией. Чтобы избежать попадания других бактерий, из-за которых овощ заквасится неправильно, лучше проветрить помещение перед началом процесса. Тару изнутри можно смазать спиртом, водкой, уксусом, мёдом или растительным маслом для дополнительной защиты от нежелательных бактерий.

Не применяйте йодированную соль – с ней капуста будет мягкой и невкусной. Соль берите крупного или среднего помола, мелкую использовать не стоит. Вилком надо мыть, а только снять верхние листья.

Рекомендуется квасить на новолуние или растущую луну. На полнолуние и убывающие фазы капуста получается невкусной и «сопливой».

Не стоит очень сильно мять капусту с солью. Достаточно сделать несколько сминающих движений, для того чтобы переместить все ингредиенты. А вот утрамбовать в ёмкость следует плотно, чтобы сок покрыл всю поверхность.

Если хотите сохранить максимум витаминов, не шинкуйте слишком мелко. Чем крупнее, тем полезнее. Не храните капусту на морозе. Перемёрзнув, она станет мягкой. Ежедневно прокалывайте деревянной палочкой до дна – так выпускают скопившиеся газы, иначе вкус будет горьковатым. И снимайте образующуюся на поверхности пену. Не храните капусту в тепле, после того как процесс заквашивания закончился, обычно это 3–5 дней, иначе она не будет хрустящей. Оптимальная температура для хранения квашеной капусты – от минус одного до плюс двух градусов по Цельсию.

А теперь, узнав основные принципы приготовления квашеной капусты, смело воспользуйтесь нашими рецептами.

Вера Иванова

Рецепты

Классика – основа для экспериментов

Рецептов квашеной капусты великое множество. Начнём с базового, классического – в нём не используется ничего, кроме капусты, моркови, соли и сахара. Как только вы его освоите, смело пускайтесь в эксперименты – можно квасить с перцем и лавровым листом, яблочками, клюквой, корочками чёрного хлеба, мёдом, а уж об использовании пряных трав и говорить не приходится.

В деревнях квасят и в кадушках, и в дубовых бочках, но



мы будем рассчитывать на самые обычные городские условия. А значит, квасить капусту будем в трёхлитровой банке и затем хранить её в холодильнике. Сахар используется для более мягкого вкуса и ускорения процесса брожения, диабетики при желании могут его исключить.

Итак, потребуется вымытая и высушенная трёхлитровая банка, нож и/или овощечерезка.

Ингредиенты.

Вилком белокочанной капусты весом 3,5–4 килограмма, с которого предварительно

сняты верхние листья, 5–7 морковок среднего размера, соль и сахар по вкусу.

Приготовление. Вилком разрезать на четыре части. С одной четвертинки срезать несколько пелюсток – от украинского «лепесток» – целых кусочков прямоугольной или треугольной формы, которые не будем мелко шинковать, но затем заквасим вместе с капустой.

Шинкуем все ингредиенты на овощерезке или ножом. Капусту шинкуем так, чтобы кочерыжка осталась нетронутой. Предварительно можно её вырезать.

Нашинкованную капусту и морковь смешиваем и руками перемешиваем с сахаром и солью. На четыре килограмма капусты понадобится около четырёх столовых ложек

соли и столько же сахара, но это количество можно варьировать в зависимости от вкуса. Смешанные ингредиенты нужно хорошо помять, чтобы появился сок. На вкус капуста должна быть немного пересоленной.

Затем укладываем немного нашинкованной смеси на дно банки, хорошо утрамбовываем кулаком – если рука пролезает в горлышко банки, или скалкой. Кладём пелюстку, засыпаем её смесью и снова утрамбовываем. Так делаем, пока не заполним банку.

В конце процесса сок должен покрыть сверху всю капусту. Банку желательно наполнить до плечиков или чуть выше, но не до самого верха, поскольку во время брожения смесь поднимается. Такой способ

квашения удобен тем, что не требуется никакого гнёта благодаря плотной утрамбовке и достаточно узкому горлышку тары.

Банку с капустой поставить на тарелку – на случай утекания сока через край, в тепло на три дня, не накрывая крышкой. Ежедневно следует протыкать капусту до дна, желательна деревянной палочкой и удалять излишки пены.

По истечении трёх дней, если процесс брожения ещё активно продолжается, оставьте банку в тепле ещё на день или два. Затем накройте полиэтиленовой крышкой и уберите в холодильник. Через 5–10 дней всё будет готово, но уже и через 5 дней, когда брожение заканчивается, капуста уже очень вкусная.

Приятного аппетита!