



ПИКЛИНГ

БЕЗ

СТЕРИЛИЗАЦИИ

БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ



ПРОСТОТА И ТОЧНОСТЬ



ОВОЩИ, ФРУКТЫ, СЫР



К ЗАКУСКАМ И ГАРНИРАМ



ХРАНЕНИЕ



5~7°C



БЕЗ КИПЯТКА



Романова Виктория
Пиклинг без стерилизации

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Пиклинг без стерилизации / Р. А. Виктория — «Автор», 2026

«Пиклинг без стерилизации» — практичная книга для тех, кто хочет делать яркие, хрустящие маринады дома без возни с кипячением банок и долгими заготовками. Внутри — десятки проверенных рецептов быстрых пиклей и холодных маринадов: огурцы и лук «как в бургере», капуста для шаурмы, морковь с имбирём, редис, цветная капуста, грибы, свёкла, перцы, а ещё необычные варианты — фрукты, ягоды, сыр, морепродукты и пиклинг на рассоле (ферментация). Все рецепты написаны подробно: пропорции, нарезка, время настаивания, как добиться хруста и как хранить, чтобы вкус был стабильным. Эта книга поможет быстро превращать обычные овощи в готовые гарниры и закуски: к мясу и рыбе, в салаты, боулы, бургеры, сэндвичи и домашнюю шаурму. Минимум оборудования, максимум результата — открыл холодильник, достал банку, и еда уже стала интереснее.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Романова Виктория

Пиклинг без стерилизации

1) Быстрые огурцы «битые» в чесночно-уксусной заливке (холодный пиклинг)

Выход: ~1 л (банка 1 л)0

Срок: 2–3 суток в холодильнике, пик вкуса на 24–48 часах

Ингредиенты:

Огурцы свежие – 800–900 г



Соль – 1 ч. л. с горкой (8–10 г)



Сахар – 1 ст. л. (12–15 г)



Уксус 9% – 3 ст. л. (45 мл)



Вода – 120 мл



Чеснок – 4–5 зубчиков



Укроп – 20–30 г



Перец чёрный горошком – 1 ч. л.



Хлопья чили – по вкусу (опционально)



Приготовление:

Огурцы вымойте, замочите в очень холодной воде на 30–60 минут для хруста. Срежьте кончики.

Слегка «побейте» огурцы скалкой/плоской стороной ножа, чтобы появились трещины, затем нарежьте крупными кусками (2–3 см).

Переложите в миску, добавьте соль, перемешайте и оставьте на 15 минут. Слейте выделившийся сок.

Вода + сахар + уксус: размешайте до растворения сахара.

Чеснок нарежьте пластинками, укроп крупно порубите.

Смешайте огурцы с чесноком, укропом, перцем и (если нужно) чили.

Уложите в чистую банку/контейнер, залейте маринадом. Закройте, встряхните.

Уберите в холодильник минимум на 6–8 часов, лучше на сутки.

2) Красный лук тонкими перьями (универсальный, без варки)

Выход: банка 0,5 л0

Срок: до 10 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Лук красный – 3–4 крупные головки (350–450 г)



Уксус 9% – 80 мл

Вода – 160 мл

Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)

Соль – 1 ч. л. (6–7 г)

Перец чёрный горошком – 1/2 ч. л.

Лавровый лист – 1–2 шт.

Кориандр зерном – 1/2 ч. л. (опционально)

Приготовление:

Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами/перьями.

В банку добавьте специи. Плотно уложите лук, но не утрамбовывайте «в кашу».

В миске смешайте воду, уксус, сахар, соль – до растворения.

Залейте лук маринадом так, чтобы он был полностью покрыт.

Закройте, встряхните. Через 30–60 минут уже можно есть, максимально вкусно через 6–12 часов.

3) Морковь «ленточками» с имбирём (холодный пиклинг)

Выход: 2 банки по 0,5 л0

Срок: до 2 недель в холодильнике

Ингредиенты:

Морковь – 700 г



Уксус яблочный 6% – 120 мл (или 9% – 80 мл)



Вода – 200 мл



Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Имбирь свежий – 20–30 г



Чеснок – 2 зубчика



Перец чили – по вкусу (опционально)



Кунжут – 1 ст. л. (для подачи, опционально)



Приготовление:

Морковь очистите. Овощечисткой нарежьте длинными лентами.

Имбирь тонко нарежьте пластинками, чеснок – слайсами.

Разложите морковь, имбирь, чеснок по банкам.

Смешайте воду, уксус, сахар, соль. Залейте морковь, чтобы всё было покрыто.

Закройте, переверните пару раз, уберите в холодильник. Готово через 4–6 часов, лучше на следующий день.

4) Редис в розовом маринаде (быстро, хруст)

Выход: банка 0,7–1 л0

Срок: 5–7 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Редис – 500–600 г



Вода – 200 мл



Уксус 9% – 60 мл



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Сахар – 1 ст. л. (12–15 г)



Чеснок – 2–3 зубчика



Укроп или зелёный лук – 15–20 г



Перец чёрный горошком – 1/2 ч. л.



Приготовление:

Редис вымойте, срежьте хвостики, нарежьте кружками 3–4 мм.

В банку добавьте чеснок, зелень, перец, затем редис.

Размешайте воду, уксус, сахар, соль до растворения.

Залейте редис, закройте. Через 1 час будет уже «съедобно», через 6–8 часов – отлично.

5) Капуста «провансаль» (быстрая, без стерилизации)

Выход: ~1,5 л0

Срок: 7–10 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Капуста белокочанная – 1 кг

Морковь – 200 г



Болгарский перец – 200 г



Чеснок – 3–4 зубчика



Вода – 300 мл



Уксус 9% – 90 мл



Сахар – 3 ст. л. (40–45 г)



Соль – 1 ст. л. (15–18 г)



Масло растительное – 70 мл



Перец горошком – 1 ч. л.



Лавровый лист – 2 шт.



Приготовление:

Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите, перец нарежьте соломкой.

Сложите всё в большую миску, добавьте чеснок, перемешайте.

Воду смешайте с солью, сахаром, уксусом и маслом, добавьте специи.

Залейте овощи маринадом, хорошо перемешайте и слегка примните руками (без фанатизма).

Переложите в контейнер/банки, придавите (тарелкой/грузом), уберите в холодильник на 6–12 часов.

б) Кабачки полукольцами с чесноком и укропом (быстро)

Выход: 1 л0

Срок: 5–7 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Кабачок молодой – 700–800 г



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Уксус 9% – 50 мл



Вода – 200 мл

Сахар – 1,5 ст. л. (20–25 г)

Чеснок – 3–4 зубчика

Укроп – 20 г

Перец чёрный – 1/2 ч. л.

Горчица зерном – 1 ч. л. (опционально)

Приготовление:

Кабачок нарежьте тонкими полукольцами 3–4 мм.

Посолите, перемешайте, оставьте на 20 минут. Слейте сок, слегка отожмите.

Смешайте воду, уксус, сахар до растворения.

В банку уложите кабачки, чеснок, укроп, специи.

Залейте маринадом, закройте. Через 2–3 часа можно пробовать, лучше через ночь.

7) Пиклинг шампиньонов (маринованные грибы «как из банки», но без стерилизации)

Выход: ~1 л0

Срок: 5–7 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Шампиньоны мелкие – 700 г



Вода – 250 мл



Уксус 9% – 60 мл



Соль – 1,5 ч. л. (9–10 г)



Сахар – 1 ст. л. (12–15 г)



Лавровый лист – 2 шт.



Перец чёрный горошком – 1 ч. л.



Чеснок – 3 зубчика



Масло растительное – 2 ст. л.



Приготовление:

Грибы быстро промойте, обсушите. Крупные разрежьте пополам.

В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте соль, сахар, лавр, перец.

Всыпьте грибы, варите 5 минут после повторного закипания.

Снимите с огня, добавьте уксус и масло, перемешайте.

Переложите грибы вместе с жидкостью в чистую банку, добавьте чеснок. Остудите, закройте, уберите в холодильник. Вкусно через 6–8 часов, лучше на следующий день.

8) Свёкла кубиком в уксусно-тминной заливке (для салатов и бургеров)

Выход: ~1 л0

Срок: 10–14 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Свёкла – 800–900 г



Вода – 250 мл



Уксус 9% – 70 мл



Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Тмин – 1 ч. л. (или кумин 1/2 ч. л.)



Перец горошком – 1/2 ч. л.



Лавровый лист – 1–2 шт.



Приготовление:

Свёклу отварите или запеките до мягкости. Остудите, очистите, нарежьте кубиком 1–1,5 см.

В банку уложите свёклу и специи.

Смешайте воду, уксус, сахар, соль до растворения.

Залейте свёклу, закройте, уберите в холодильник минимум на 12 часов.

9) Цветная капуста с куркумой (яркие «солнышки»)

Выход: 1–1,2 л0

Срок: до 2 недель в холодильнике

Ингредиенты:

Цветная капуста – 800 г (соцветия)



Вода – 400 мл



Уксус 9% – 90 мл



Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)



Соль – 1 ст. л. (15–18 г)



Куркума – 1 ч. л.



Горчица зерном – 1 ч. л.



Чеснок – 3 зубчика



Приготовление:

Разберите капусту на небольшие соцветия.

По желанию для более мягкой текстуры: обдайте кипятком 30 секунд и быстро охладите.
Для максимального хруста пропустите этот шаг.

Уложите в банку соцветия и чеснок.

Смешайте воду с солью, сахаром, куркумой, горчицей, затем добавьте уксус.

Залейте капусту, закройте. Готово через 8–12 часов.

10) Халапеньо/острый перец кольцами (для такос, шаурмы, пиццы)

Выход: банка 0,5 л0

Срок: 2–3 недели в холодильнике

Ингредиенты:

Перец халапеньо или другой острый – 250–300 г



Вода – 200 мл



Уксус 9% – 120 мл



Сахар – 1,5 ст. л. (20–25 г)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Чеснок – 2 зубчика



Орегано сушёный – 1/2 ч. л. (опционально)



Приготовление:

Работайте в перчатках. Перец нарежьте кольцами 3–4 мм. Семена можно оставить или удалить.

Уложите перец и чеснок в чистую банку.

Смешайте воду, уксус, сахар, соль до растворения.

Залейте перец, закройте. Через 2 часа уже острый и кисленький, через сутки – заметно вкуснее.

11) Чесночные стрелки «как закуска к картошке» (быстро)

Выход: 1 л0

Срок: 7–10 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Чесночные стрелки – 500–600 г



Вода – 350 мл



Уксус 9% – 80 мл



Соль – 1 ст. л. (15–18 г)



Сахар – 1,5 ст. л. (20–25 г)



Перец чёрный горошком – 1 ч. л.



Лавровый лист – 2 шт.



Хлопья чили – по вкусу (опционально)



Приготовление:

Стрелки промойте, отрежьте жесткие кончики, нарежьте на куски 4–6 см.

Для более нежной текстуры: залейте стрелки кипятком на 1 минуту, слейте и быстро охладите. Для хруста можно пропустить.

Уложите стрелки в банку со специями.

Смешайте воду, уксус, соль, сахар до растворения. Залейте стрелки.

Закройте и уберите в холодильник. Пробовать можно через 12 часов, лучше через сутки.

12) Дайкон с морковью по-японски (сладко-кислый, очень хрустящий)

Выход: 1 л0

Срок: 10–14 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Дайкон – 500 г



Морковь – 200 г



Рисовый уксус 4–6% – 150 мл (или яблочный 6% – 120 мл)



Вода – 120 мл



Сахар – 3 ст. л. (40–45 г)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Кусочек имбиря – 10–15 г (опционально)



Приготовление:

Дайкон и морковь нарежьте тонкой соломкой или полукружьями.

Смешайте уксус, воду, сахар и соль до полного растворения.

Уложите овощи (и имбирь) в банку, залейте маринадом, закройте.

Уберите в холодильник минимум на 6 часов, лучше на ночь.

13) Помидоры черри «взрывные» в чесночно-тимьянной заливке

Выход: 1 л0

Срок: 5–7 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Помидоры черри – 700–800 г



Вода – 250 мл



Уксус 9% – 70 мл



Соль – 1 ст. л. без горки (12–14 г)



Сахар – 1,5 ст. л. (20–25 г)



Чеснок – 4 зубчика



Тимьян/розмарин – 2–3 веточки (или 1/2 ч. л. сушёного)



Перец чёрный горошком – 1/2 ч. л.



Приготовление:

Черри вымойте. Каждый помидор наколите зубочисткой у плодоножки 1–2 раза.

Уложите в банку черри, чеснок, травы и перец.

Смешайте воду, уксус, соль, сахар до растворения и залейте помидоры.

Закройте, аккуратно переверните пару раз. Через 8–12 часов уже вкусно.

14) Сладкий перец полосками «для бутербродов» (мёд + уксус)

Выход: ~1 л0

Срок: до 10 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Перец сладкий – 700 г



Вода – 250 мл



Уксус 9% – 60 мл



Мёд – 1,5 ст. л. (или сахар 2 ст. л.)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Чеснок – 2–3 зубчика



Паприка копчёная – 1 ч. л. (опционально)



Перец горошком – 1/2 ч. л.



Приготовление:

Перец очистите от семян, нарежьте широкими полосками.

Уложите в банку с чесноком и специями.

Смешайте воду, уксус, мёд (или сахар), соль до растворения.

Залейте перец, закройте. Дайте постоять в холодильнике 6–8 часов.

15) Стручковая фасоль в уксусном маринаде (хрустящая)

Выход: 1 л0

Срок: 7–10 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Фасоль стручковая – 600–700 г



Вода – 350 мл



Уксус 9% – 80 мл



Соль – 1 ст. л. (15–18 г)



Сахар – 1 ст. л. (12–15 г)



Чеснок – 3 зубчика



Укроп – 15–20 г



Перец чёрный – 1/2–1 ч. л.



Приготовление:

Фасоль промойте, обрежьте кончики.

Бланшируйте 2 минуты в кипящей воде, затем быстро охладите в холодной воде и обсушите.

Уложите фасоль в банку с укропом и чесноком.

Смешайте воду, уксус, соль, сахар до растворения. Залейте фасоль.

Закройте, уберите в холодильник. Готово через 12 часов.

16) Яблоки тонкими дольками (к сырам, птице, салатам)

Выход: банка 0,7–1 л0

Срок: 7–10 дней в холодильнике

Ингредиенты:

Яблоки плотные – 500–600 г



Вода – 250 мл



Уксус яблочный 6% – 120 мл (или 9% – 80 мл)



Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)



Соль – 1/2 ч. л. (3–4 г)



Корица – 1/2 ч. л. или 1 палочка



Гвоздика – 3–4 бутона (опционально)



Приготовление:

Яблоки вымойте, сердцевину удалите, нарежьте тонкими дольками.

Чтобы не темнели: быстро сбрызните лимонным соком (по желанию).

Уложите яблоки в банку со специями.

Смешайте воду, уксус, сахар, соль до растворения. Залейте яблоки.

Закройте, охладите. Вкусно через 4–6 часов, идеал через сутки.

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.